

# Inhalt

Vorwort	4
Wanderungen	5
Verzeichnis der Exkurse	8
Verzeichnis der Karten	11
Die Regionen im Überblick	12
Kalabrien und Basilikata – das Beste auf einen Blick	17

## Basilikata

<b>1</b> Potenza, Melfi und Monte Vulture	23
Potenza	25
Castello Lagopésolo und Avigliano	33
Rionero in Vulture und Barile	37
Laghi di Monticchio	39
Melfi	42

<b>Venosa, Murgia Potentina und Via Appia</b>	57
---	----

Venosa	58
Acerenza	69
Cancellara	71
Váglio Basilicata	72
Tricárico	75
Grassano und Gróttole	78
Migliónico	79

<b>3</b> Dolomiti Lucane	85
Castelmezzano	86
Pietrapertosa	91
Accettura	95

<b>4</b> Matera, Montescaglioso und Murgia Materana	101
--	-----

Matera	102
Montescaglioso	126

<b>5</b> Ionische Küste und Hinterland	133
---	-----

Metaponto und Lido di Metaponto	134
Bernalda	140
Pisticci	144
Craco	147
Ferrandina	148
Policoro und Lido di Policoro	149
Tursi und die S. Maria d'Anglona	152
Aliano	156
Valsinni	159
Rotondella	161

<b>6</b> Alta Valle dell'Agri	165
-------------------------------	-----

Mársico Nuovo und Mársico Vétère	166
Viggiano	168
Grumentum und Grumento Nova	170
Moliterno	175

<b>7</b> Costa di Maratea und Valle del Noce	179
---	-----

Maratea	180
Lagonegro	192
Rivello	194
Trécchina	196

<b>8</b> Pollino Lucano	199
-------------------------	-----

Rotonda	200
Viggianello	205

San Severino Lucano	209
San Paolo Albanese/Shën Pali	213
Terranova di Pollino	214

## Kalabrien

### **9** Costa dei Cedri und Catena Costiera 221

Tórtora	222
Práia a Mare	224
Aieta	226
San Nicola Arcella	229
Scalea	230
Santa Maria del Cedro	235
Diamante und Cirella	237
Maierà und Grisolia	241
Belvedere Marittimo	244
Cetraro	245
Guárdia Piemontese	246
San Marco Argentano	248
Montalto Uffugo	249
Páola	249
Fiumefreddo Brúzio	252
Amantea	253

### **10** Pollino Calabro und Monti di Orsomarso 257

Orsomarso	258
Papasídero	260
Laino Borgo und Laino Castello	262
Morano Cálabro	264
Cívita/Çifti	269
Cerchiara di Calabria	272
Castrovillari	276
Altomonte	278

### **11** Piana di Síbari und Sila Greca 283

Síbari	285
Rocca Imperiale	288
San Demetrio Corone/Shën Mitër	290
Corigliano Cálabro	291
Santa Maria del Pátire/Patirion	292
Rossano	292
Paludi	300
Longobucco	300

### **12** Cosenza 303

### **13** Sila Grande und Sila Piccola 315

Camigliatello Silano	317
San Giovanni in Fiore und Lorica	322
Taverna und Villaggio Mancuso	325
Zagarise und Sersale	327

### **14** Crotone und Marchesato 331

Crotone und Capo Colonna	332
Isola di Capo Rizzuto und Le Castella	340
Santa Severina	346
Stróngoli, Melissa und Cirò	349

### **15** Catanzaro, Golfo di Squillace und Lamezia Terme 353

Catanzaro	354
Squillace und die	
Roccelletta di Bórgia	360
Soverato	365
Badolato	366
Tiriolo	370
Lamezia Terme und Nicastro	374

# Exkurse

## Basilikata

### Potenza, Melfi und Monte Vulture

Aglianico mit Brief und Siegel ..... 38

San Donato di Ripacandida –  
das lukanische Assisi ..... 40

Das „Falkenbuch“ Friedrichs II. .... 47

Grenzüberschreitungen  
auf den Spuren Friedrichs II. .... 50

Via Appia – alle Straßen  
kommen aus Rom ..... 52

### Venosa, Murgia Potentina und Via Appia

Horaz, oder vom Nutzen  
des Mäzenatentums ..... 62

Brot und Spiele ..... 66

Bühne frei für Briganten ..... 80

### Dolomiti Lucane

Lukanische Baumhochzeit ..... 98

### Matera, Montescaglioso und Murgia Materana

Carlo Levi und  
die Sassi von Matera ..... 112

Ein Triumph für die Madonna ..... 124

### Ionische Küste und Hinterland

Go west! ..... 136

Das traurige Geschick  
der Isabella di Morra ..... 160

### Alta Valle dell'Agri

Ein Tropfen in den heißen Tank –  
Texas in Süditalien ..... 169

### Pollino Lucano

Parco del Pollino – ein Nationalpark  
mit vielen Gesichtern ..... 202

Ein Bergfest / von N. Douglas ..... 211

## Kalabrien

### Costa dei Cedri und Catena Costiera

Mamma, li turchil! ..... 228

Die goldenen Äpfel ..... 234

Eine scharfe Sache –  
die Peperoncino-Akademie ..... 236

### Pollino Calabro und Monti di Orsomarso

Vallje – Heldentänze der Albëresh /  
von E. Pisarra und P. Amann ..... 270

### Piana di Sibari und Sila Greca

Süßholz raspeln ..... 299

### Cosenza

Das Grab im Busento /  
von A. v. Platen ..... 306

Mit Volldampf in die Sila ..... 312

### Crotone und Maresato

Wie zu Hause in Cropani ..... 328

Pythagoras, Beruf Philosoph ..... 339

<b>Catanzaro, Golfo di Squillace und Lamezia Terme</b>	
<b>Wo war Odysseus?</b>	356

<b>Pizzo, Tropea und Capo Vaticano</b>	
<b>Die Liparischen Inseln</b>	404

<b>Serre und Locride</b>	
<b>Votivgaben zum Anbeißen</b>	411
<b>Die Utopien des Tommaso Campanella</b>	416
<b>Alta Moda – Anti Mafia</b>	425
<b>Bilder für die Göttin</b>	434

<b>Reggio, Aspromonte und Costa Viola</b>	
<b>Die kalabrische Quelle des Kölnisch Wasser</b>	446
<b>Bronzehelden haben es schwer</b>	460
<b>Ponte sullo Stretto – die längste Hängebrücke der Welt</b>	463
<b>Zwischen Skylla und Charybdis</b>	468
<b>Schwertfischjagd – Treue bis in den Tod</b>	470

<b>Praktische Reisetipps A–Z</b>	
<b>A 3 – die längste Straftat Italiens</b>	514

<b>Land und Leute</b>	
<b>Lukanien oder Basilikata?</b>	
<b>Und wo liegt Italien?</b>	538
<b>Enotrer, Bruttier und Lukaner</b>	546
<b>Italien, Räuberland?</b>	552
<b>Christus kam nur bis Eboli, oder die Geburt eines Klischees</b>	558
<b>La Lucanica – Wurst mit langer Tradition / von C. Schinharl und P. Amann</b>	562
<b>Cucina povera – cucina ricca / von C. Schinharl und P. Amann</b>	564
<b>Enotria: eine Weinreise nach Kalabrien / von V. D'Orta und P. Amann</b>	568

<b>16 Pizzo, Tropea und Capo Vaticano</b>	377
---	-----

Pizzo	378
Vibo Valentia und Vibo Marina	383
Briatico und Parghelia	386
Zungri	389
Tropea	390
San Nicolò di Ricadi und Capo Vaticano	399
Nicótera	407

<b>17 Serre und Locride</b>	409
-----------------------------	-----

Serra San Bruno	410
Mongiana	414
Stilo, Bivongi und Monasterace	415
Riace Marina und Riace	421
Roccella Ionica, Gioiosa Ionica und Mámmla	423
Siderno und Siderno Superiore	426
Gerace	427
Locri	432

<b>18 Reggio, Aspromonte und Costa Viola</b>	437
--	-----

Bombile und Ciminà	439
Natile Vecchio und San Luca	441
Area Grecanica mit Bova, Amendolea, Galliciano und Pentidattilo	444
Gambarie und der höchste Aspromonte-Gipfel	451
Reggio di Calabria	453
Villa San Giovanni	464
Scilla	466
Bagnara Cálabra	473
Seminara	475
Palmi	476
San Giórgio Morgeto	477

## 19 Praktische Reisetipps A–Z

Anreise	482
Bekleidung und Ausrüstung	489
Diplomatische Vertretungen	489
Drogen	490
Einkaufen	491
Elektrizität	491
Essen und Trinken	491
Fernsehen	494
Feste und Feiertage	495
Fotografieren	495
Geld	499
Gesundheit	500
Haustiere	502
Informationen	502
Internet	505
Kriminalität und Sicherheit	506
Landkarten und Stadtpläne	507
Mit Kindern unterwegs	508
Notrufe	509
Öffnungszeiten, Eintrittsgelder	510
Post	511
Rauchen	511

Reiseveranstalter	511
Reisedokumente	511
Reisende mit Handicap	512
Reisen in der Basilikata und in Kalabrien	512
Reisewetter und Reisezeit	518
Sport und Strände	519
Sprache	520
Tabacchi	521
Telefon	521
Toiletten	522
Trinkgeld	522
Unterkunft	522
Versicherungen	526
Wandern und Radfahren	527
Zeit	529
Zeitungen	529
Zoll	529

## 20 Land und Leute

Geografie und Geologie	532
Klima	535
Flora	537
Fauna	539
Natur- und Umweltschutz	540
Wirtschaft und Politik	542
Geschichte	544
Kunst und Kultur	554
Küche und Wein	566

## 21 Anhang

Glossar	574
Lesen	576
Hören	583
Register	590
Der Autor & Freunde/Danksagung	600

