

Hinterm Berg

VON **Barbara Schaefer** UND **Anika Büssemeier** (FOTOS)

Galdo, Celso, Cannicchio – schon mal gehört? Die Namen der Dörfer im süditalienischen **Cilento** sind selbst unter Italienkennern nahezu unbekannt. Wer in diesem Nationalpark wandert, hat dichte Kastanienwälder, duftige Wiesen und charmante Restaurants fast für sich allein



Schmecken die Kirschen?“ Auf unsere Frage lacht der alte Mann, der an der Heckklappe seines Fiat Panda das Obst verkauft. Wenn die Kirschen gut wären, sagt er, würde er sie selbst essen. Nun lachen alle Umstehenden, und wir lachen mit und kaufen ein Kilo der Früchte. Bald darauf sitzen wir Kirschkerne spuckend auf einem Mäuerchen hinter Pollica.

Wir wandern im Cilento, Italiens zweitgrößtem Nationalpark, südlich der Amalfiküste gelegen, ein grüner Klecks im sonnenverbrannten Süden. Unsere Touren führen uns durch Kastanienwälder hinauf auf Berge, die uns umwerfende Blicke bis nach Capri und ins wilde Hinterland eröffnen. So dicht sind hier die Wälder, dass vor einigen Jahren Suchtrupps eine Woche brauchten, um das Wrack eines abgestürzten Hubschraubers zu finden. Oder wir wandern an den

Südhängen entlang, durch Dörfer, die seit 1000 Jahren in der Hitze vor sich hin schlummern. Galdo, Celso, Cannicchio, Acciaroli – selbst Italienkenner haben diese Namen noch nie gehört.

Auch Pollica ist so ein Dorf. Ein in warmem Gelb gestrichener Kirchturm überragt die Gassen, noch höher wachen eine Burg und ein Kloster, und zum Meer ist es nicht weit. Wer es bis hierher schafft, taucht in ursprüngliches Italien ein – ohne Hotelklötze wie an der Adria, ohne durchkonzipierte Toskana-Dörfer. Am Strand hört man noch deutsche Urlauber, aber in den Dörfern des Hinterlands scheint es mitunter, als sei lange Zeit kein Fremder hindurchgekommen. „Ihr zwei bringt immer Regen mit“, ruft vergnügt ein älteres Ehepaar, das vor seiner Haustür auf der Straße sitzt. Auch gestern, als wir vorbeikamen, brach ein Schauer nieder. Sie erkennen uns wieder.

Platz für Muße: In dem Dorf San Mauro entspannen sich alte Männer im Schatten vor einem Café





Der Blick von den Weinbergen auf die Küste ist unserer Autorin und Bergführer Federico den steilen Aufstieg wert. Im Agriturismo „Il Mulino“, einem Gasthof mit Gemüsegarten und Viehbetrieb, stärken sich Wanderer mit herzhaften Köstlichkeiten

Jeden Morgen starten wir unsere Wanderungen von Luisa Acetos Hof „Il Mulino“. Luisas Gesicht ist braun gebrannt von der Arbeit im Weinberg und in den Feigenpflanzungen, ihre grünen Augen funkeln unter schwarzen Locken. Gemeinsam mit ihrem Mann Giuseppe Vassallo führt sie diesen Agriturismo zwischen Feigen- und Orangenbäumen, Weinstöcken und Olivenhainen, das Meer in Blickweite. Im Gegensatz zu uns ist sie morgens um halb sechs aufgestanden. Wenn wir am späten Morgen aus unseren Zimmern tapsen, hat sie bereits die Ziegen gemolken und den Käse angesetzt, den Backofen angeheizt und die Frühstückstische gedeckt. Auch Giuseppe, ein zierlicher Mann mit grauem Wuschelkopf, hat dann schon ein Tagwerk hinter sich: um fünf Uhr den Gemüsegarten gegossen, der trächtigen Eselin Heu gebracht, im Weinkeller Olivenöl und Wein abgefüllt. Die beiden begrüßen uns heiter. So wirken sie immer.

Luisa versorgt uns mit allem, was Meer und Garten hergeben. Mal schauen, was sie uns heute zum Picknick eingepackt hat... Salami von ihren hausgeschlachteten Schweinen, Ziegenkäse und selbst gebackenes Brot, in Olivenöl eingelegtes Gemüse, Orangen zum Nachtisch, getrocknete weiße Feigen, mit einer Mandel, Fenchelsamen und einem Hauch Zitrone gefüllt.

Wir wandern von Dorf zu Dorf, vorbei an verrunzelten Häusern. Aus einem schallt ein italienisches Schmalzlied, eine alte Frau in Schwarz schaut aus der Tür hinaus, daneben hängt ein Mädchen Wäsche auf. Männer sitzen vor Cafés. Unsere Wanderung endet am Meer, im Hafen von Acciaroli: Die Fischer verkaufen ihren Tagesfang, Tintenfische und Sardellen, Doraden und Seehechte, viel ist es nicht. Von großen Fischtrawlern leer gefischt sei das Mittelmeer, erklärt Giuseppe. Sein Bruder ist Fischer, bei ihm kauft er unser Abendessen ein. Vier Brüder sind die Vassallos, alle waren Fischer. „Es lohnte sich nicht mehr“, sagt Giuseppe. Einer zog nach Salerno, einer wurde Bürgermeister ➤

VERANSTALTER, INFOS UND LITERATUR

Anbieter

Das Wanderpaket „mare & monti“ – individuell wandern und mediterran schlemmen im Cilento – wird vom deutsch-italienischen Veranstalter Italimar organisiert, Postfach 42 03 83, 50897 Köln, Tel.: 0221/424 94 22,

www.italimar.com, info@italimar.com.

Eine Woche Übernachtung mit Halbpension im „Il Mulino“ mit drei Lunchpaketen, den Tourenbeschreibungen und einer Karte kosten pro Person ab 499 Euro. Die Wanderungen sind ohne Führer, eine geführte Tagestour kann für 90 Euro pro Tag gebucht werden.

Die Kurzwanderreise (3 Nächte) kostet mit zwei Touren ab 289 Euro.

Information

Italienisches Fremdenverkehrsamt Enit, 60329 Frankfurt/Main, Kaiserstr. 65, Tel.: 069/23 74 34, www.enit-italia.de

Buchtipps

Die Autorin dieser Geschichte hat einen Reportageband über die Region veröffentlicht. Barbara Schaefer: „Limoncello mit Meerblick. Unterwegs an der Amalfiküste und im Cilento“, Picus Verlag, 2007, 132 Seiten, 13,90 Euro



Nur wenige Fischer fahren heute noch aus dem Hafen von Acciaroli zur See. Im „Il Mulino“ kocht die Chefin: Hausfrau Luisa Aceto weiß, was ihre Gäste glücklich macht



von Pollica, und Giuseppe kümmert sich nun lieber um Schafe, Schweine und das Gemüse. Er bringt Doraden nach Hause, Luisa macht daraus Pesce all'acqua pazza und erklärt uns, dass dies ursprünglich ein Rezept der Fischer Süditaliens war, nach dem diese ihre Mahlzeiten direkt auf dem Boot zubereiteten: Fisch, mit kleinen Tomaten in Meerwasser und mit Olivenöl gegart. Am Abend stellt uns Luisa eine Karaffe Weißwein dazu, goldfarben wie das Öl.

Auch Federico denkt wie wir pausenlos ans Essen. „Damit eine panna cotta so richtig cremig wird, musst du statt Zucker Puderzucker nehmen“, erklärt er uns. Federico soll uns auf den Monte Stella führen. Zehn Jahre lang hat der 39-Jährige in London als Koch gearbeitet. Doch dann zog es ihn aus der Großstadt zurück in den Cilento, die Heimat seines Vaters.

Der nah am Meer gelegene Monte Stella ragt 1100 Meter empor und verspricht eine fantastische Rundschau. Aber Federico warnt uns, dass der Berg auch bei klarem Wetter gern Wölkchen um sich schare wie ein Schäfer seine Lämmer. All das Grün, das hier tief im heißen Süden sprießt, will gegossen sein. Mannshohe Farne säumen die Wege, Brombeeren und Disteln wuchern. Nachdem wir das Dorf Galdo verlassen haben, treffen wir den Tag über keine Menschenseele mehr. Hinter den letzten Häusern des Ortes führt der Weg uns an jungen Olivenbäumen vorbei, der schwere Duft von Ginster schwängert die Luft, wie fluffige Dauendecken breiten die Büsche, durch die wir wandern, ihre gelbe Pracht aus. Wir wandern aufwärts, tiefe grüne Täler führen zum Meer, enden in Felsbuchten, an die sich die Fischerdörfer Agnone und Acciaroli schmiegen. In einem Kastanienwäldchen grasen Pferde. Wildschweine hausen im Buschwerk rechts und links des Wegs. Auf den Felsplatten des Weges sonnen sich schwarze Schlangen, gleiten raschelnd davon. Die schwarzen seien ungefährlich, versichert Federico.

Im schattigen Wald hält sich Nebel. Am Gipfel hängen die Wolken so schwer, dass die Marienkapelle, zu der Einheimische karfreitags pilgern, gerade so zu sehen ist. Die Wanderwege folgen ihren Pfaden. Wir erreichen Preta ru' Mulacchio, „Stein des Mulatten“, zwei Megalithen, die aneinandergelehnt einen Durchschlupf freilassen, dem einst magische Kräfte zugeschrieben wurden. Federico erzählt uns, dass unfruchtbare Frauen ihren Bauch an den Felsen zu reiben pflegten. Die mächtigen Ahnen, die in den Steinen zugegen waren, sollten ihre Kraft übertragen und die Frauen fruchtbar machen.

Wir klettern auf einen der gigantischen Felsbrocken, die Wolken reißen auf, und auf dem Stein liegend sehen wir das Meer. Wir dösen in die Landschaft – und malen uns genüsslich aus, was Luisa uns wohl heute Abend aufischen wird. ■

GESUND WANDERN IN ITALIEN

> Schuhe: In Italien leben Giftschlangen. Auch wenn Sie kaum in Verlegenheit kommen werden, eine zu sehen, empfehlen wir dringend, knöchelhohe, leichte Wanderschuhe zu tragen. Trekkingsandalen fühlen sich nur am Frühstückstisch gut an, zwischen Brombeeren und Disteln weniger.

> Kleidung: Auf den Kopf gehört ein Sonnenhut. Lange Hosen schützen Knie und Waden vor Schlangen, Brennnesseln, Brombeerhecken und Stechmücken. Wer im Trägertop wandert, verbrennt sich die Schultern; besser sind atmungsaktive Hemden oder Blusen, nicht zu eng geschnitten. Für den Gipfel ein T-Shirt zum Wechseln einpacken. In der Sonne

trocknet das nassgeschwitzte Wanderhemd im Nu, zum Weiterwandern zieht man es dann wieder an.

> Trekkingsstöcke: In Süditalien sind sie immer für einen Lacher gut. Wer es gewohnt ist, sollte sie mitnehmen; sie entlasten die Knie, können auf holprigen Wegen aber auch zu Stolperfallen werden. Andererseits kann das deutliche Aufschlagen dazu beitragen, Schlangen rechtzeitig aufzuschrecken und zu vertreiben. Dafür eignet sich aber auch ein Stock aus dem Wald.

> Rucksack: Er sollte Platz bieten für Sonnencreme, Kopfbedeckung, wind- und regendichte Jacke, etwa eineinhalb Liter Wasser pro Person und das Lunchpaket.

Va bene

Nicht nur in den Alpen hat Italien **atemberaubende Wanderwege**. Hier finden Sie die wichtigsten Informationen zu besonders schönen Routen



CINQUE TERRE

Wandern mit andern

Die „**Fünf Dörfer**“ an der ligurischen Küste gelten als eine der **schönsten Landschaften Italiens**. Wunderbar sind die Routen abseits der Gassen von Riomaggiore oder Vernazza, die Blicke von den Weinterrassen auf Meer und Küste sind die Anstrengung wert. Die Hauptroute führt in fünf Stunden durch alle fünf Dörfer, ist allerdings zur Hauptsaison so überlaufen, dass Wanderer 5 Euro „**Eintritt**“ bezahlen müssen. Es lohnt sich, anschließend Wege zu wählen, die höher in die Berge führen – wie auf der Strecke von Monterosso nach Norden bis Levanto oder von Riomaggiore bis zum Hafen von Portovenere. Dieser Ort wurde mit den Cinque Terre zum **Unesco-Weltkulturerbe** erklärt. www.5terre.de



GARDASEE

Wandern mit Seeblick

Vor allem die **Nordregion des Gardasees** eignet sich hervorragend zum Wandern, allerdings fordern die Touren meist

überdurchschnittliche Kondition. Denn über dem See, dessen Oberfläche lediglich 65 Meter über dem Meeresspiegel liegt, türmt sich der Monte Baldo bis auf 2000 Meter hoch. Königstour ist die **Überschreitung des Monte-Baldo-Massivs**, dafür fährt man mit der Seilbahn von Malcesine auf 1720 Meter, arbeitet sich auf dem Grat bis auf 2107 Meter hinauf, um dann in einer weiten Kehre zur Mittelstation zurückzukehren. Wohl dem, der in der **Locanda Monte Baldo** ein Zimmer gebucht hat – sie ist das perfekte Quartier für Wanderer. Zimmer mit Frühstück kosten ab 36 Euro pro Person. (37018 San Michele, Malcesine, Tel. 0039/045/740 16 79, Fax 740 06 12, info@locandamontebaldo.com, www.locandamontebaldo.com)



TOSKANA

Wandern in Weinbergen

Für italienische Verhältnisse ist die Toskana gut für Wanderer erschlossen und ausgeschildert. In der Südtoskana bietet die Umgebung von Montepulciano eine gute Mischung aus Kultur, Natur – und beachtlichen Fleischportionen mit ausgezeichneten Weinen. Auch die Via Francigena führt durch die Toskana, eine **Pilgerroute von Canterbury nach Rom**, die schon im Jahr 994 beschrieben wurde. Leider ist der berühmte Pilgerweg nur teilweise und zudem schlecht markiert, am besten noch im Abschnitt bei Bagno Vagnoni. Welche Strecken gut zu finden sind, kann man auf diesem Blog nachlesen:

www.walkforitaly.com

Wandertouren in der Toskana organisieren ASI Wanderreisen (www.asi.at), Wikingereisen (www.wikingereisen.de) und Hauser-Exkursionen (www.hauser-exkursionen.de)



ABRUZZEN

Wandern durch die Wildnis

Nirgendwo in Europa stehen mehr Flächen unter Naturschutz als in den AbruZZen:

Drei Nationalparks und zahllose kleinere Schutzgebiete umfassen mehr als ein Viertel der Region, die sich von der nördlichen Adria bis nach Rom zieht. Ein ideales Wandergebiet, mit Bergen, die bis auf 3000 Meter ansteigen. Abenteuergeist braucht man, die Wege sind nicht immer ausgeschildert. Orientierung bietet ein kürzlich erschienenes Lesewanderbuch, das hervorragend in die Region ein- und den Leser hindurchführt: „Wilde Wege, stille Dörfer. Wanderungen in den AbruZZen“, von Christoph Hennig (Rotpunkt Verlag, Zürich, 2007, 28 Euro). Der Autor beschreibt detailliert eine **Wanderung in 15 Etappen** von Nord nach Süd. Wem das zu lang ist, der kann sich mit dem zweiten Teil ab Sulmona begnügen. Dieser Abschnitt ist auch für mittelmäßig trainierte Wanderer gut machbar – und hat bessere Restaurants als die nördliche Strecke. Das Buch informiert umfangreich über Anreise, Kartenmaterial, Unterkünfte.