



# Das wilde Herz Italiens

Die Sandstrände der italienischen Adria sind Ausgangspunkt und Ziel einer Rundtour mit dem Mountainbike durch die Abruzzen. Einsame Landschaften, die manchmal fast an Anatolien oder Tibet erinnern, idyllische Dörfer und ein schier endloses Blütenmeer begleiten dabei die Radfahrer.

Von Gitta Poebing (Text und Fotos)

Die traumhaften, einsamen Trails in den Monti Sibillini bei Castelluccio lassen unsere Bikerherzen höherschlagen.



**S**elten, dass es meiner Freundin Karin die Sprache verschlägt. Was nicht unbedingt an dem kurzen knackigen Anstieg hinauf zum Rocca de Calascio, einer einzigartigen mittelalterlichen Wehrburg ruine auf einem schroffen Felsrücken in 1460 Meter Höhe, liegt. Nein, vor uns breitet sich ein unglaubliches Panorama aus, das wir einfach nur stumm auf uns wirken lassen. Neben uns steht die kleine achteckige Kirche Santa Maria delle Pieta, nach Nordwesten öffnet sich der Blick in die weite Landschaft des Campo Imperatore, dem „kaiserlichen Feld“, auf dem schon der Stauferkaiser Friedrich II. im 13. Jahrhundert gejagt haben soll. Dahinter ragt das Ziel unserer heutigen Etappe auf: das majestätische Massiv des Gran Sasso im Herzen der Abruzzen. Gestartet sind wir zu dritt vor sechs Tagen in Pineto an der Adriaküste zu einer Mountainbike-Tour durch die „wilde Mitte Italiens“.

Selbst Goethe kann irren. Auf seiner berühmten Italienreise hat der Geheimrat aus Weimar einen großen Bogen um die Abruzzen gemacht. Wegelagerer („Briganten“) lauerten angeblich in dem wilden und schwer zugänglichen Bergland, ganz zu schweigen von Bären und Wölfen. Sein Dichterkollege Wilhelm Friedrich Waiblinger wusste es besser. „Ich kann fast nur Gutes von den Bewohnern der Abruzzen sagen; wie trefflich sie hier leben ...“ Danke, Herr Waiblinger, das können wir nur bestätigen. Wie gut, dass wir die ausgetretenen

Pfade der Alpen hinter uns gelassen haben, um ein weitgehend unentdecktes Bikerevier zu durchqueren. Die Abruzzen sind die höchste Gipfelkette im Apennin, beherbergen eines der ältesten Skigebiete Italiens (auf der Höhe von Rom!) und im Gran Sasso-Massiv den südlichsten Gletscher Europas. Nur 50 Kilometer Luftlinie entfernt liegen die breiten Sandstrände der Adria – Start und Ziel unserer zehntägigen Tour durch die Nationalparks Monti Sibillini und Gran Sasso e Monti della Laga.

**Durch Blumenmeere und Urseen**

Um möglichst schnell zum Ausgangspunkt unserer Tour am Nordrand des Nationalparks Monte Sibillini zu gelangen, haben wir einfach den Zug genommen. So sparen wir Zeit und langweilige Kilometer entlang der stark befahrenen Küstenstraße. Das Meer im Rücken, biken wir entspannt auf kleinen Nebenstraßen und aussichtsreichen

**Ein Blick zurück auf Santo Stefano di Sessanio, ein letztes Foto und schnell hat uns verlassenes Hügel land wieder verschluckt.**

Schotterpisten unserem ersten Etappenziel, dem Lago Fiastra, entgegen. Dabei überqueren wir sanfte Hügelketten, die ein Blütenmeer aus wilden Orchideen, Krokussen, Narzissen oder Glockenblumen bedecken. Für die passende „musikalische Umrahmung“ sorgt das Gezitscher der Lerchen, die hoch über unseren Köpfen wie wir die warme Misonne genießen.

Ein erstes Highlight erwartet uns am nächsten Tag: das Piano Grande, eine sieben Kilometer lange, grüne Hochebene, die zu Urzeiten einmal ein See bedeckte. Inmitten dieser grandiosen Landschaft erhebt sich, wie auf einer Insel im Ursee, Castelluccio, mit 1452 Meter eines der höchst gelegenen Dörfer Italiens. Auf dem kargen Boden haben die meisten Bewohner mittlerweile die Landwirtschaft aufgegeben und sind in tiefer gelegene Ortschaften oder Städte gezogen. Den wenigen Zurückgebliebenen verschafft der Tourismus in den Sommermonaten ein Zubrot. Gleitschirmflieger, Mountainbiker und Wanderer schätzen das kleine Paradies rund um das Piano Grande und dem eindrucksvollen Monte Vettore. Unterhalb dieses höchsten Gipfels des Naturparks (2476 m) liegt ein beliebtes Wanderziel, der Pilatussee. Doch Wanderer, sei gewarnt! Wirfst du Steine ins dunkle Wasser des Sees, störst du dort hausende böse Berggeister. Sie

rächen sich, so die Legende, mit einem Unwetter. Noch ein Tipp für Hobbyfotografen: Ab Ende Juni garantieren blühende Linsfelder traumhaft schöne Motive. Wir lassen die Einsamkeit des Piano Grande hinter uns und gönnen uns nach rasanter Abfahrt einen Abstecher ins 20 Kilometer entfernte Norcia. In dem quirligen Städtchen bieten unzählige Feinkostladen Köst-

lichkeiten der Region an: Schafskäse, Wildschweinwürste, Steinpilze, die berühmten Linsen von Castelluccio, Schwarzer Trüffel, Wildblütenhonig ... Spontan beschließen wir, hier unsere Tagesetappe zu beenden. Schließlich dürfen wir auch die Rotweine der Region nicht unprobiert lassen.

**Terra inkognita**

Zumindest „rudimentäre Italienischkenntnisse“ empfiehlt unser Reiseführer Wanderern und Bikern, die sich auf das Abenteuer Abruzzen einlassen. Für uns kein Problem: der Dritte im Bunde, Georg aus Südtirol, spricht fließend Italienisch. Das erleichtert nicht nur die Essensbestellung oder die Suche nach Übernachtungsmöglichkeiten. Oft genug lässt uns das Kartenmaterial im Stich und wir müssen uns durchfragen. Angebliche Routen erweisen sich als „terra inkognita“, so mancher Pfad endet als Sackgasse oder hört in einer Blumenwiese einfach auf. In den Monti Sibillini ließen sich die Trails gerade noch erahnen, beim Colle Alto half uns am vierten Tag ein freundlicher Schafhirt aus der Patsche. Auf dem Weg zum Stausee Lago Campotosto bleibt uns nur das Prinzip „try and error“. Kein Mensch

Links oben: Von der Burgruine Rocca Clascio führt der Weg durch das karstige Hügel land auf den Gran Sasso zu.

Unten: Auf dem höchsten Punkt der Tour, äbeim Rifugio Duca degli Abruzzi auf 2388 Metern, bläst uns ein kalter Wind entgegen. Die Blicke schweifen ins Val Maone hinunter.

weit und breit, nur noch unberührte Natur, die wir in diesem Moment trotz blühender wilder Pfingstrosen und fröhlichem Vogelgezitscher gar nicht mehr so zauberhaft finden. In nur drei Stunden wird's dunkel. Gegen Mittag sind wir in einen breiten nummerierten Wanderweg übergeht und uns direkt nach Campotosto bringen soll. Von wegen! Der Weg endet mitten in einem Bachbett. Vor uns erhebt sich eine Geröll-

**In den Monti Sibillini ließen sich die Trails gerade noch erahnen, beim Colle Alto half uns ein freundlicher Schafhirt aus der Patsche.**

halde, hinter der weiter südlich unser Etappenziel liegen müsste. Selbst für Wanderer sieht das nach einem kniffligen Anstieg aus – fast unmöglich mit dem Bike. Aber die ganze Strecke zurück? Auf keinen Fall! Jetzt ist Pioniergeist gefragt. Wir schwärmen aus, irgendwo muss doch ein Weg zu finden sein. Plötzlich ruft Georg. In südöstliche Richtung hat er so etwas Ähnliches wie eine Markierung entdeckt, und tatsächlich, mit viel Fantasie lässt sich ein alter Pfad im Gestrüpp ausmachen. Schiebend und schimpfend umrunden wir die Geröllhalde und kämpfen uns auf den nächsten Hügel. In der Ferne schimmert das Blau des Lago Campotosto. Hurra, wir haben es geschafft! Zumindest fast, denn von sauber markierten Wanderwegen kann weiterhin nicht die Rede sein. Aber unsere Sinne sind jetzt geschärft und lassen uns auch fast unsichtbare

Wegspuren erkennen. Keine Frage, in den Alpen würden wir so etwas überhaupt nicht als Weg registrieren.

**Zurückerober von der Natur**

In der Abendsonne erreichen wir den Stausee mit der gleichnamigen Ortschaft Campotosto. Einige Dorfbewohner, die an der Piazza die letzten Sonnenstrahlen genießen, gestikulieren lautstark in unsere Richtung. Selbst Georg tut sich schwer mit dem

Dialekt, aber eigentlich verstehen wir auch so, was sie meinen. Wo wir mit unseren Rädern herkämen, da gibt's doch keine Straße, so was Verrücktes ... Über unsere Wanderkarte lachen sie nur. „Sentieri in Italia? Impossibile!“ Stimmt, das haben wir gemerkt: „Wege in Italien“ zu finden ist fast so schwierig wie der Weg aus einer italienischen Regierungskrise. Also eher „unmöglich“! Nach und nach erfahren wir dank der Übersetzungskünste von Georg, warum es viele Wege einfach nicht mehr gibt. Niemand fühlt sich für die Erhaltung zuständig, Geld ist sowieso keins da – und der Alpenverein kümmert sich vorrangig um bekanntere Gebiete wie dem Gran Sasso. So hat sich die Natur die Pfade längst zurückerobert – sehr zum Leidwesen so manchen Wanderers oder Bikers. Andererseits macht das auch den Reiz der Abruzzen aus. Nicht umsonst haben wir die Alpen hinter





Das malerische Bergdorf Santo Stefano di Sessanio fügt sich in die Landschaft genauso harmonisch ein, wie der Radler auf seinem Weg zu den Monti della Laga.

uns gelassen und die weite Anfahrt in Kauf genommen. Biken abseits ausgetretener Touristenpfade, ab und zu garniert mit einem Hauch Abenteuer. Selbst in bekannteren Ortschaften, wie dem malerischen Bergdorf Santo Stefano di Sessanio am Rande des Campo Imperatore, beschränkt sich der Trubel auf die Sommerferien. Jetzt, am frühen Vormittag mitten im Mai, sind wir in dem liebevoll restaurierten mittelalterlichen Ort die einzigen „Touris“.

Eigentlich könnte man einen ganzen Tag durch die engen Gassen streifen, immer neue Ecken entdecken – aber die Zeit drängt. Unser Ziel ist heute das Albergo am Fuße des Gran Sasso auf über 2000 Meter Höhe. Und der Weg dorthin führt über das einzigartige Campo Imperatore. Unser Problem: der Wetterbericht in Form der warnenden Worte unserer Pensionswirtin Francesca. „Pioggia“ meinte sie heute Morgen beim Frühstück mit einer vielsagenden Handbewegung. Es sieht zwar nicht nach Regen aus, aber das Wetter kann in den Ab-

ruzzern schnell umschlagen. Ein Blick zurück auf Santo Stefano di Sessanio, ein letztes Foto, und schnell hat uns verlassenes Hügelland wieder verschluckt.

#### Das kaiserliche Feld

Da liegt es nun zu unseren Füßen, das Campo Imperatore. Den Namen „kaiserlich“ hat es wahrlich verdient. Von West nach Ost erstreckt sich die Hochebene auf 27 Kilometer Länge, an ihrer breitesten Stelle misst sie sieben Kilometer. Wie von einem Magneten werden unsere Blicke am Nordwestende auf den „Großen Stein“ fixiert.

Fast 1000 Meter über dem Plateau thront der Gran Sasso. Irgendwo dort oben soll es einen Weg durch das imposante Massiv geben, der auch mit dem Bike machbar ist. Ich sehe förmlich die Fragezeichen auf den Gesichtern meiner Bike-Kameraden. „Kein Problem, da kommen wir rüber“, bricht Karin plötzlich das Schweigen, „aber das Wetter macht mir Sorgen!“. Stimmt, jetzt

sehe ich's auch. Im Westen ziehen unfreundliche Wolken auf. Hat die Wirtin Francesca also recht gehabt?

Aber noch hält das Wetter. Wohlweislich haben wir Schulferien und Feiertage vermieden, und so teilen wir die faszinierende Landschaft des Campo Imperatore nur mit ein paar Hirten und ihren Herden. Schier endlos windet sich die Straße über das 1600 bis 1800 Meter hoch gelegene, nahezu baumlose Plateau. In der kargen Hochfläche lenkt kein Detail von den reinen Formen der klar gegliederten Landschaft ab, alles wirkt hier großartig und monumental. Wenn es überhaupt vergleichbare Landschaften gibt, so wird man sie nicht in Europa finden, eher denkt man an die Hochebenen in Anatolien oder Tibet. Wir sind so gefesselt von der einzigartigen Szenerie, dass wir fast gar nicht bemerken, wie leichter Nieselregen einsetzt. Was soll's, bisher hatten wir Glück mit dem Wetter und ganz umsonst schleppen wir die Regenklamotten schließlich auch nicht mit.

KROATIEN



MEERESTIEFEN. | BIS HIN ZU HÜGELLANDSCHAFTEN.

Wo kann ich mit dem Fahrrad die steilen Bergwege hinauf fahren und die morgendliche mediterrane Luft einatmen, und am Nachmittag im klaren, marineblauen Meer schwimmen und tauchen? Wo kann ich nach einem schnellen Segeltörn im morgendlichen Maestral in blaugrünen Landschaften verborgene Lichtungen entdecken, die sich mir nur als leidenschaftlichem Spaziergänger eröffnen? Wo ist die Natur so mannigfaltig, dass mich ihre Schönheit bei jedem Schritt inspiriert?



Nur in Istrien.

[www.istra.hr](http://www.istra.hr)



Großes Bild: Die Biker „vernichten“ bei ihrer Abfahrt durch das Val Maone genussvoll 1000 Höhenmeter. Schnapsschüsse einer Mountainbike-Reise: Der Lago Campotosto, ein schmales Gässchen durch ein idyllisches Bergdorf und der Adria-Strand bei Pineto als Start und Ziel der Reise.

Endlich erreichen wir das Ende des Schotterweges, der in eine kleine Asphaltstraße mündet. Wir kurbeln noch einige Serpentinaen hoch, dann haben wir es geschafft. Wir stehen auf einem Parkplatz auf 2100 Meter Höhe, vor uns unser Albergo, gleichzeitig auch Bergstation der hier endenden Seilbahn, und daneben steht ein trutziges Hotel der besonderen Art. Doch erst einmal werfen wir noch einen Blick zurück auf das Campo Imperatore. Vereinzelt reißt die Wolkendecke auf, und die Abendsonne taucht die Hochebene in ein bizarres Licht. Alleine für diese grandiose Aussicht hat sich unsere Tour gelohnt!

#### Neuschnee am „Großen Horn“

Wenn das Hotel namens Campo Imperatore eine Geschichte erzählen könnte. ... Im September 1943 wurde hier der abgesetzte italienische Diktator Benito Mussolini gefangen gehalten. In einer abenteuerlichen Aktion landeten deutsche Fallschirmjäger mit Lastenseglern und kleinen Motorflugzeugen neben dem Hotel und befreiten den Duce. Die Deutschen setzten ihn anschließend als Führer eines faschistischen Marionettenregimes wieder ein. Im Frühjahr 1945 wurde Mussolini bei seiner Flucht von Par-

tisanen gefasst und erschossen. Das Zimmer, in dem Mussolini festgehalten wurde, lässt sich noch heute besichtigen. Nach einem ausgezeichneten Abendessen in der Albergo mit Antipasti, Nudeln mit Ricotta, Pinien-Sauce und gebratenem Lamm in Kräuterkruste setzt sich der Wirt an unseren Tisch. Besorgt fragen wir ihn nach den Wetteraussichten. Unüberhörbar tobt draußen ein Sturm. „So schnell wie der angefangen hat, kann er auch wieder aufhören“, erklärt er Georg. Hier, am höchsten Punkt zwischen dem westlichen Mittelmeer und der Adria im Osten, kann sich das Wetter ziemlich rasch ändern. Auch zum Guten. Problematisch ist allerdings schnell aufziehender Nebel. „Dann verliert man die Orientierung!“ Am nächsten Morgen begrüßt uns Neuschnee. Er glitzert in der Morgensonne. Vom kalten Wind ist der Himmel wie blank geputzt. Ein letzter Rat von dem freundlichen Wirt, die längere und flachere, dafür eisfreie Variante zu nehmen, dann stapfen wir los. Vor uns ragt der Corno Grande auf, mit 2912 Meter der höchste Gipfel im Gran Sasso. Der schroff aufragende Felsen macht seinem Namen „Großes Horn“ alle Ehre. In südöstlicher Richtung breitet sich fast bis

an den Rand des Horizonts das majestätische Campo Imperatore aus. Nach eineinhalb Stunden Schieben erleben wir kurz nach der Passhöhe eine Begegnung der anderen Art: Ein Skitourengeher kommt uns entgegen. Zumindest hier oben hat er eindeutig das besser passende Sportgerät gewählt. Bis in den Juni lassen sich die Rinnen am Corno Grande befahren, erzählt er uns, und im Sommer kommen Bergwanderer voll auf ihre Kosten. Auch die schönste Plackerei hat ein Ende: Auf einem anspruchsvollen Trail stürzen wir uns ins Valmaone und „vernichten“ genussvoll 1000 Höhenmeter. Nur zwei Stunden später sitzen wir auf der anderen Seite des Berges in dem Wintersportort Prato di Tivoli und schlürfen einen wohlverdienten Cappuccino in der Sonne. Der Berg hat sein Haupt schon wieder in Wolken gehüllt. So können wir auch den Gletscher nicht entdecken, der sich gleich unterhalb des Gipfels in der Nordwand des Corno Grande versteckt.

#### Genuss-Biken zum Sandstrand

Eigentlich würden wir es heute noch bis ans Meer schaffen, das wir in der Ferne schon sehen. Aber statt der „Direttissima“ durchs

Vomanotal wollen wir morgen einen Umweg durchs Hügelland machen, um einige der pittoresken Städtchen zu besuchen, die uns der Reiseführer so wärmstens ans Herz legt. Auf einem tollen Downhill mit Meerblick geht es hinab nach Isola del Gran Sasso, wo wir zum Abendessen mit einem herrlichen Safranrisotto belohnt werden. Der Safran, „l'oro rosso“, das rote Gold, so erfahren wir von dem freundlichen Kellner, wird vereinzelt noch in den südlichen Abruzzen angebaut. Bei einem Centerbe, einem für die Region typischen Digestivo, leisten wir den Schwur, im nächsten Jahr die Süd-Abruzzen mit dem Majella Nationalpark und den Parco Nazionale d'Abruzzo per Bike zu erkunden.

Für unseren letzten Tag ist Genuss-Biken angesagt. Unseren Weg zum Meer durch abfallende Hügel säumen rote Klatschmohnfelder, Olivenhaine, malerische Dörfer und anmutige Renaissance-Städtchen. Ein letzter Pinienwald und der Sandstrand der Adria hat uns wieder. Das 18 Grad kalte Meer ist nichts für Weicheier, aber wer den Gran Sasso mit Neuschnee bezwungen hat, gönnt sich natürlich auch einen Sprung in die Adria. Am Strand, im Liegestuhl ruhend, lassen wir die Tour ausklingen. „Und das Campo Imperatore“, erzählt unsere gar nicht mehr so schweigsame Karin, „also das Campo Imperatore, das werd' ich nie vergessen.“ Dem können wir uns nur anschließen. ■

Das 18 Grad kalte Meer ist nichts für Weicheier, aber wer den Gran Sasso mit Neuschnee bezwungen hat, gönnt sich auch einen Sprung in die Adria.



Einer der vielen Feinkostläden in Norcia mit den Köstlichkeiten der Region und Wächtern als Dekoration.

#### i Abruzzen

**Beste Reisezeit:** April bis Ende Juni und September bis Ende Oktober; der Hochsommer ist auch in den Bergregionen sehr heiß. Der Höhepunkt der Blütezeit liegt zwischen Mitte Mai und Ende Juni: leuchtend gelber Ginster, roter Mohn, zahlreiche Orchideen und viele andere Wildblumen sind zu sehen.  
**Internet:** BikeAlpin bietet zahlreiche geführte Mountainbike-Touren von den Alpen bis zum Himalaya an, darunter auch die im Text beschriebene Abruzzen-Tour. [www.bikealpin.de](http://www.bikealpin.de), [www.italienwandern.de](http://www.italienwandern.de), [www.inside-abruzzo.com](http://www.inside-abruzzo.com), [www.parks.it](http://www.parks.it)  
**Termine 2008:** 17. bis 25. 5.; 20. bis 28. 9. 2008

**Literatur:** „Abruzzen“ von Becht/Talaron, Michael Müller Verlag. Wandern kompakt: „Umbrien mit Gran Sasso und Abruzzen“, Buckmann Verlag. „Wilde Wege, stille Dörfer“ von Christoph Henning  
**Karten:** Zur Übersicht eignen sich am besten die General Karten „Umbrien, Marken“ Nr. 8 und „Abruzzen, Molise“ Nr. 10 im Maßstab 1:200.000. Im Maßstab 1:50.000 gibt es die Kompass-Wanderkarten „Monti Sibillini“ Nr. 666 und „Gran Sasso d'Italia L'Aquila“ Nr. 669. „Gran Sasso d'Italia“ vom Club Alpino Italiano CAI 1:25.000 (sie sind vor Ort erhältlich).