travel to life

Italien
Abruzzen

9 Tage Wanderreise "im Grünen Herz" Italiens mit Tomas Raabe

Höhepunkte

» Exklusive Kleingruppe
» 6 idyllische, genussvolle Wanderungen abseits touristischer Ströme
» Wilde Berglandschaften im Nationalpark Maiella und im Nationalpark Gran Sasso
» Einzigartige Einsiedeleien und die schroffe Natur der Italo-Western
» Mittelalterliche Orte: Santo Stefano di Sessanio, Castel del Monte und die Burg von Rocca Calascio
» Wild romantische Orfento-Schlucht

Dein Reiseverlauf

Informationen und Buchung telefonisch, schriftlich oder online bei:
Travel To Life | Schwabstraße 22 | 70197 Stuttgart | Tel +49 (0)711 658 3808-0 | info@traveltolife.de | www.traveltolife.de

Termine & Preise

Datum von	Datum bis	Preis
04.05.2024	12.05.2024	1.590 €
19.10.2024	27.10.2024	1.590 €

Enthaltene Leistungen

» Transfers (Kleinbus/PKW) Rom - Caramánico Terme; Caramánico Terme - Castel del Monte und Castel del Monte - Rom
» Ausflugs- und Wanderprogramm wie beschrieben inkl. Transfers (Kleinbus/PKW)
» 8 Übernachtungen im Doppelzimmer in einfachen Hotels in Caramánico Terme und in Castel del Monte oder Santo Stefano di Sessanio
» 8 x Frühstück; 8x Abendessen
» Qualifizierte, deutschsprachige Travel To Life-Reiseleitung durch Tomas Raabe

Nicht enthaltene Leistungen

» Zuzahlung Einzelzimmer: 180€
» Flug (Economy) nach Rom und zurück. Gerne sind wir Dir bei der Buchung behilflich.
» Nicht genannte Mahlzeiten, fakultatvie Ausflüge und Trinkgelder

Gruppengröße: 5-8 Personen

Reisebeschreibung

Italien im blühenden Mai oder im goldenen Oktober erleben

Mitten auf dem italienischen Stiefel liegt die Provinz „Abruzzo“ östlich von Rom und erstreckt sich von den Höhen des Apennins bis zur Adriaküste. Diese einzigartige und noch nahezu unbekannte Region wird kaum von ausländischen Touristen besucht. Genieße die einmalige und atemberaubende Natur, lass Dich in Bann ziehen von gotischen und romanischen Kirchen mit kostbaren Fresken im Innern, mittelalterlichen Städtchen und Dörfern und genieße die hervorragende regionale Küche. Wandere auf wenig bekannten Wegen in unterschiedlichen Regionen dieser einzigartigen italienischen Provinz.Die Region der Abruzzen weist mit drei Nationalparks und einem Regionalpark die größte Dichte an Naturschutzgebieten in ganz Italien auf, weswegen sie auch häufig als „grünes Herz“ Italiens bezeichnet wird. Sie verzaubert mit majestätischen Bergmassiven, beeindruckenden Wäldern, malerischen Hügelketten und Weinbergen. Dazu findest Du auch eine gastfreundliche Bevölkerung fernab des Tourismus der überfüllten Küstenzonen. Ein Italien, wie Du es wahrscheinlich noch nie erlebt hast: gemütlicher, ursprünglicher, herzlicher und einfach bezaubernd.Flora und Fauna sind in drei Nationalparks und einem Regionalpark von insgesamt etwa 300.000 Hektar Größe streng geschützt. Dies führt zu einer enormen Artenvielfalt. Aushängeschild der Bergregionen sind die Bären und Wölfe, die wir aber wohl nicht zu Gesicht bekommen. Mehr Glück werden wir vermutlich mit den Abruzzen-Gämsen haben.
Unter den Pflanzen beeindrucken endemische Lilien und Orchideenarten. Die geschützten Naturräume faszinieren mit dichten Wäldern, wasserreichen Tälern und karge Hochgebirgslandschaften. Kulinarisch verwöhnen die Abruzzen mit Produkten der jahrhundertelangen Tradition der Viehzucht (Schafe), seinen berühmten Weinen und vielem mehr. Weit über die Abruzzen hinaus bekannt sind die Linsen von Santo Stefano di Sessanio und der Abruzzen Safran von der Hochebene bei Navelli, der überwiegend in der Mailänder Küche Verwendung findet.Die Abruzzen sind eine mittel-süditalienische Region an der Adria in der bis einschließlich Mitte November stabile Hochdruckgebiete

Informationen und Buchung telefonisch, schriftlich oder online bei:
Travel To Life | Schwabstraße 22 | 70197 Stuttgart | Tel +49 (0)711 658 3808-0 | info@traveltolife.de | www.traveltolife.de

vorherrschen können. Die Temperaturen sind mit um die 18 bis 25 Grad tagsüber angenehm zum Wandern. Abends und nachts wird es
in mittleren Lagen kühl. Es ist die Zeit der Olivenernte. Mit etwas Glück sieht man überzuckerte Gipfel
Dein Reiseleiter auf der Abruzzen-Wanderreise: Tomas Raabe

Den gebürtigen Frankfurter Tomas hat es vor 12 Jahren zum ersten Mal in die Abruzzen verschlagen. Dort war er sofort von der Ursprünglichkeit dieser italienischen Region begeistert und ihm wurde klar, dass er selbst Teil davon sein wollte. Infolgedessen kaufte er sich ein kleines Bauernhaus und stellte fortan sein eigenes Olivenöl her. Über das regionale Bewusstsein fand er schnell Kontakt zu den Einheimischen und auch seine Leidenschaft zu Natur und Kultur dieser Region. Er kennt die verborgenen Pfade der wenig berührten Gegend und mit seinem umfangreichen Wissen zur Geschichte und Natur aus seinem früheren Leben als studierter Geograph/Geologe und Landschaftsökologe begeistert er seit einigen Jahren dort seine Gäste und gibt Dir einen Einblick in das authentische Leben des unbekannten Italiens, vor allem auch aus kulinarischer Sicht.

Unsere Standorte für unsere Wanderwoche:Unser einfaches, aber sympathische Hotel in Caramánico Terme liegt unweit des Zentrums. Die Zimmer sind sauber und ruhig. Alle Zimmer verfügen über ein eigenes Bad mit Dusche, WC und Haartrockner, sowie TV und Safe. Frühstück und Abendessen gibt es im hauseigenen Restaurant. Dabei wird auf regionale Produkte geachtet. Das Restaurant ist für seine sehr gute Küche bekannt.Unsere zweite Unterkunft beziehen wir entweder am Ortsrand des malerischen Bergdorfs Castel del Monte oder am Ortsrand des ebenso bezaubernden Santo Stefano di Sessanio. Das Albergho Parco Gran Sasso in Castel del Monte ist ein familiengegührtes 3-Sterne Hotel mit 33 Zimmern, Bar und Restaurant. Das Residence Il Palazzo in Santo Stefano di Sessanio befindet sich in einem Gebäude aus dem 17. Jahrhundert mit Zimmern im Landhausstil. Bei beiden Standorten genießen wir die traditionelle Küche der Abruzzen.

Tagesablauf

Legende
Ü = Übernachtung; F = Frühstück; M= Mittagessen; A = Abendessen

1. Tag: Anreise nach Rom (Treffpunkt spätestens 16 Uhr am Flughafen Rom-Fiumicino)
Nach Ankunft in Italiens Hauptstadt erwartet Dich Dein Reiseleiter Tomas am Flughafen in Rom, dann geht?½s gegen 16.30 Uhr mit dem gemeinsamen Transfer im Minibus in ca. 2,5 Std. vom Flughafen zur ersten Unterkunft in Caramánico Terme (ca. 200 km). Nach Ankunft in unserem gemütlichen Zuhause für die ersten 5 Tage lernst Du beim ersten gemeinsamen Abendessen Deine Mitreisenden kennen und bekommst eine erste kurze Einführung in die Reise. Dein Wander-Erlebnis in den Abruzzen kann beginnen! (A)

2. Tag: Wanderung zum Monte Mileto
Unsere erste großartige Panoramatour erwartet uns: Nach einem kurzen Transfer zum Passo die San Leonardo beginnt die ca. 13 km lange Wanderung zum Monte Mileto im Morrone Gebirge. In dieser Gegend wandelte um 1270 Pietro da Morrone, der spätere Papst Coelestin V (ab 1294). Von der Hirtenunterkunft Stazzo di Capoposto geht es über Bergwiesen und durch Buchenwälder gemütlich bergan zu einer Kammhöhe mit großartigen Ausblicken. Schon bald haben wir den Gipfel auf 1920m Höhe erreicht. Hier oben befindet sich ein ausgedehntes Weidegebiet, auf dem uns Schafe begegnen können. Und mit Glück können wir auch halb wild lebende Pferde entdecken. (Gehzeit ca. 4-5 Std., einfach bis mittel, ca. 550 Höhenmeter im Auf- und Abstieg). Den restlichen Tag können wir die Seele baumeln lassen oder ihn mit einem Spaziergang durch unser Dorf versüßen. Am Abend erwartet uns wieder die vorzügliche Küche in

Informationen und Buchung telefonisch, schriftlich oder online bei:
Travel To Life | Schwabstraße 22 | 70197 Stuttgart | Tel +49 (0)711 658 3808-0 | info@traveltolife.de | www.traveltolife.de

unserem Hotel. (F/A).

3. Tag: Wanderung "Orfento-Schlucht"
Nach unserem Frühstück startet unsere heutige Wanderung in die wilde Orfento-Schlucht direkt am Hotel. (Gehzeit ca. 5 Std., ca. 12,5 km, ca. 450 Höhenmeter jeweils bergauf und bergab). Unterhalb von Caramánico Terme wandern wir zuerst auf der Sonnenseite oberhalb der Schlucht ins Nachbardorf Decontra. Auf uralten Viehsteigen, sogenannten „Mulattieri" gehen wir durch terrassiertes, offenes Land. Die Aussichten sind beeindruckend. Dann führt der Weg hinab in die Schlucht und entlang des Flusses sehr abwechslungsreich wieder zurück nach Caramánico Terme. Sicherlich lässt sich ein schönes Fleckchen am Bach finden, an dem die Füße im kristallklaren Wasser erfrischt werden können, was allerdings aber mittlerweile eigentlich verboten ist. (F/A)

4. Tag: Wanderung zum Eremo di San Bartolmeo
Nach dem Frühstück fahren wir ein kurzes Stück nach Decontra. Dort schlagen wir einen anderen Weg ein. Über sanftes Wiesenland und an uralten, steinernen Hirtenhöhlen, den „Tholossen" vorbei, wandern wir hinab zum Eremo San Bartolomeo, einer spektakulär in die Felswand eingehauenen Einsiedelei. Das Tal und die Örtlichkeit haben etwas „Heiliges" an sich. Lass Dich in den Bann dieser einzigartigen Lage ziehen und erfahre die Geschichte der dort verwahrten Heiligenstatue. Anschließend geht es weiter nach Roccamorice. (Gehzeit ca. 4 Std., ca. 11 km, ca. 350 Höhenmeter im Auf- und Abstieg). (F/A)

5. Tag: Zur freien Verfügung
Heute kannst Du Deinen Tag frei gestalten. Auf Wunsch wird Tomas, je nach Öffnungszeiten, Gusto und Konsens innerhalb der Gruppe, einen kleinen Nachmittagsausflug zur Abtei San Tommaso oder nach Bolognano anbieten. Das Örtchen Bolognano war einige Zeit der Wohnort von Joseph Beuys und bietet eine interessante Umgebung. (fakultativ) (F/A)

6. Tag: Wanderung zum Eremo di Sant Erasmo und Standortwechsel
Heute verlassen wir Caramánico Terme und fahren zu unserem zweiten Standort. Unsere Fahrt unterbrechen wir im entlegenen Bergdorf Bominaco, das mit seiner Abteikirche und den einzigartigen, frühromanischen Freskenzyklen im Innern überrascht.
Nach der Besichtigung dieses Kleinods begeben wir uns auf eine Rundwanderung zum Eremo di Sant Erasmo. (Gehzeit ca. 4,5 Std., ca. 12 km, ca. 420 Höhenmeter im Auf- und Abstieg). Anschließend fahren wir durch grandiose Landschaften weiter nach Castel del Monte bzw. nach Santo Stefano di Sessanio. (F/A)

7. Tag: Wanderung „im Tal der Cowboys" – Besichtigung Santo Stefano di Sessanio
Heute erwartet Dich eine Wanderung auf dem Campo Imperatore, die je nach Lust und Laune unserer heutigen Verfassung angepasst werden kann. Nach kurzer Fahrzeit befindest Du Dich in diesem beeindruckenden Hochtal, das von hohen Gipfeln umsäumt wird. Diese über 25 Kilometer lange, mongolisch anmutende Hochebene ist nach Kaiser Friedrich II, der im Mittelalter Herrscher über dieses Gebiet war, benannt und liegt in einer Höhe zwischen 1600 und 2200 Metern.
Du erkundest heute mit Deinen Mitreisenden das sogenannte „Tal der Cowboys", welches in den 60er und 70er Jahre häufig Schauplatz von Italowestern war (Gehzeit ca. 3 – 4 Std., zwischen 8 und 13 km möglich, ca. 250-350 Höhenmeter im Auf- und Abstieg).
Anschließen machen wir auf der Rückfahrt einen Abstecher in das reizvolle mittelalterliche Dorf Santo Stefano di Sessanio mit seinen engen Gassen und kleinen Läden. Vielleicht möchtest Du Dir ein Päckchen der delikaten roten Linsen als Andenken mitnehmen? Oder, wenn mehr Platz im Koffer ist auch eine „Chitarra", um die traditionelle Pasta der Abruzzen zu Hause selbst herzustellen? Das Wahrzeichen dieses Bergdorfes, der Torre di Medici aus dem 16 Jh., ist leider im April 2009 einem Erdbeben zum Opfer gefallen, wurde allerdings originalgetreu wieder aufgebaut und 2021 eingeweiht. (F/A)

Informationen und Buchung telefonisch, schriftlich oder online bei:
Travel To Life | Schwabstraße 22 | 70197 Stuttgart | Tel +49 (0)711 658 3808-0 | info@traveltolife.de | www.traveltolife.de

8.Tag: Wanderung zur Burg von Rocca Calascio
Eine kurze Fahrt bringt uns nach Calascio. Dort schnüren wir unsere Wanderstiefel und steigen zur Burg von Rocca Calascio auf. Die einzigartige Burg thront auf einem schroffen Felsrücken und ist die höchstgelegene Burg Italiens. Die Aussichten sind atemberaubend. Etwas unterhalb der Burg liegt die kleine Kirche Santa Maria della Pietà mit einem oktogonalen Grundriss. Du wirst bestimmt das eine oder andere stimmungsvolle Foto machen. Vielleicht kommt Dir die Burg auch bekannt vor, obwohl Du noch nie in den Abruzzen warst. Das kann durchaus sein, denn sie diente in einige Filmen schon als Kulisse, so u.a. in „Der Tag des Falken“ mit Michelle Pfeiffer (1985) und in „Im Namen der Rose“ mit Sean Connery (1986).
(Gehzeit ca. 3-4 Std, ca. 8 km, etwa 330 Höhenmeter im Auf- und Abstieg) (F/A)

9. Tag: Transfer nach Rom und individuelle Heim- oder Weiterreise.
Gemeinsam geht es am Morgen wieder mit dem Bus in ca. 3 Stunden zum Flughafen nach Rom. Der Abschied von den ReisegefährtInnen fällt schwer. „Ci vediamo in Abruzzo”! Wenn Du einen Flug über uns gebucht hast, bringt Dich dieser am Nachmittag nach Hause, wo Du am Abend landest. (F)

Hinweis zur Flugbuchung / Sammeltransfer
Bitte halte mit uns Rücksprache, wenn Du beabsichtigst den Flug selbst zu buchen. Es findet jeweils nur ein Sammeltransfer statt. Deine Ankunft in Rom sollte bis spätestens 16:00 erfolgen. Deinen Rückflug ab Rom solltest Du bitte nicht früher als 15:00 planen.

Anforderungen

Wanderungen bis 5,5 Std. Gehzeit bzw. bis zu 650 Höhenmetern bei einer Wanderstrecke von 9 - 15 km. Die Wanderungen finden überwiegend auf unbefestigten Wegen statt, die geröllig sein können. Sie finden in teilweise alpinem Gelände statt. Mit etwas Grundkondition und Freude an Bewegung sind die Wanderungen gut machbar, Trittsicherheit und Wandererfahrung sind wichtig. Halbhohe Wander- oder Trekkingschuhe /-stiefel sind erforderlich!
Tagesverpflegung und Wasser bzw. Getränke sind stets mitzuführen, da es unterwegs kaum Möglichkeiten gibt diese aufzufüllen. Hinweis: Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen behalten wir uns vor, die Reise bis 28 Tage vor Reisebeginn abzusagen.

Informationen und Buchung telefonisch, schriftlich oder online bei:
Travel To Life | Schwabstraße 22 | 70197 Stuttgart | Tel +49 (0)711 658 3808-0 | info@traveltolife.de | www.traveltolife.de