



MEIN

# Magazin

REISE

6./7.  
Dezember  
2025

## Werft mit Verve

Wie das Kreuzfahrtschiff „Aida Luna“  
nachhaltig modernisiert wird



Das Gran-Sasso-Gebirge trägt die Abruzzen wie ein uraltes Rückgrat aus Fels.

Foto: Christiane Neubauer

# Bukolische Bühne

Im Herzen der Abruzzen erhebt sich das Gran-Sasso-Massiv – ein Reich aus Fels, Wind und Stille. Zwischen verschlafenen Bergdörfern, einsamen Hochebenen und mystischen Buchenwäldern offenbart sich ein Italien, das sich seine Ursprünglichkeit bewahrt hat.

Von Christiane Neubauer

Am frühen Morgen ist die Luft in Castel del Monte frisch und erfüllt vom würzigen Duft der Pinien und Zypressen, die das Bergdorf in den Abruzzen säumen. Im Licht der aufsteigenden Sonne beginnen die eben noch grau und kalt wirkenden Fassaden in warmen Farbtönen von Beige bis Ocker zu leuchten.

Die Konturen des Gran-Sasso-Massivs zeichnet das erste Licht des Tages in scharfen Linien nach – ein uraltes Rückgrat aus Fels, das die Abruzzen trägt. Davor der Borgo von Castel del Monte, der sich wie ein Adlerhorst an die Felsen einer Anhöhe schmiegt. Von hier aus steigen die Wanderer hinauf zum Campo Imperatore, jenem riesigen Hochplateau, das die Einheimischen liebevoll „Klein-Tibet“ nennen.

Sanfte Hügel leiten den Aufstieg ein. Die Gruppe folgt einem der alten Schafswegen, die Tratturi genannt werden. Es geht hinauf auf die mit Schwarzkiefern bewaldeten Hänge des Monte Cecco d'Antonio bis zur Passhöhe, wo sich Sonne und Wind die Klinke in die Hand geben. Letzterer trägt den Klang von Glocken herüber, die Schafe und Kühe hier von jeher um den Hals tragen, und den Duft von wildem Thymian und feuchter Erde. Der Lago di Passaneta liegt still zwischen den Hängen – ein Auge aus Wasser, das den Himmel spiegelt.

Auf einem alten Pilgerpfad geht es weiter hinauf zur Klosterruine Santa Maria del Monte. „Die Abtei wurde um das Jahr 1222 von Zisterziensermönchen gegründet. Sie diente als Zentrum für die Transhumanz, also das saisonale Wandern von Schafherden zwischen den Sommerweiden in den Abruzzen und den Winterweiden in Apulien“, erklärt Reiseführer Herbert Grabe.

Seit 30 Jahren bereist der Oberpfälzer die Region in Mittelitalien, die für ihre grandiose Natur und ländliche Kultur bekannt ist und einzigartigen Tieren wie dem Apenninwolf oder dem Marsicanischen Braunbären einen Lebensraum bietet. Als Fotograf und Maler hält Herbert Grabe seine Eindrücke in

„Die Abruzzen sind kein Ort für Eilige. Hier zählen Stille, Aufmerksamkeit und der Mut, dem Unverstellten zu begegnen.“

Herbert Grabe,  
Reiseführer



Foto: Christiane Neubauer

Bildern fest und wurde für „seine Verdienste um die deutsch-italienische Freundschaft und den Tourismus“ diesen Oktober von der italienischen Region Abruzzen auch offiziell ausgezeichnet.

Wie viele Orte in den Abruzzen ist auch die Atmosphäre an der Klosterruine Santa Maria del Monte von einer fast mystischen Ruhe erfüllt, die den Besucher in eine andere Zeit versetzt. Lautlos zieht ein Bussard über den Wanderern seine Kreise. In der Ferne ragt der Corno Grande – mit 2912 Metern der höchste Berg des Apennins – in den stahlblauen Himmel.

Darunter breitet sich eben jene tibetisch anmutende Landschaft aus, von der bereits die Rede war: die sanften, steppenartigen Weiden des Campo Imperatore umgeben von imposanten, schroffen Bergen, auf deren Gipfeln im Herbst bereits der erste Schnee des Jahres glitzert. Erst oben auf dem Kamm des hinteren Talkesselrands lässt sich die wahre Ausdehnung dieser Hochebene ermessen: dreißig Kilometer lang, sieben Kilo-

meter breit. Es ist eine bukolische Szenerie, eine stille Bühne für die Weite.

Die Wanderung vom Rifugio Ricotta zum Val Voltigno hingegen zeigt ein anderes Gesicht des Gran Sasso. Die Route führt zunächst durch märchenhafte Buchenwälder, deren Kronen ein grünes Dach über den schmalen Pfad legen. In der Luft liegt der Geruch von Pilzen und feuchtem Moos.

Immer wieder öffnen sich Blickachsen auf die Gran-Sasso-Kette – schroffe Felswände, von Wolken umspielt, ein Spiel aus Licht und Schatten. Plötzlich weicht der Wald zurück: Vor den Wanderern breitet sich weites Wiesenland aus, das von Buchenwäldern nahezu hermetisch eingeschlossen ist – das Val Voltigno. Herbert Grabe nennt es „das verborgene Tal“. Denn es gibt nur wenige Zugangswege, oft über Steige, die selbst während der Wandersaison kaum frequentiert sind, sodass man lange Zeit allein unterwegs sein kann.

Auf den Wiesen zeugen verlassene Unterstände und geborstene Wassertröge von der

Ära der Transhumanz, als Hirten noch mit ihren Herden von den Hochgebirgsweiden der Abruzzen bis ans Meer nach Apulien zogen. Heute sind es Wanderer, die denselben Wegen folgen – auf der Suche nach Ursprünglichkeit und dem Gefühl, sich in einer Landschaft zu verlieren.

Am dritten Tag erkundet Herbert Grabe mit seinen Gästen die Rocca Calascio, eine der höchstgelegenen Burgruinen Italiens. Der Wind pfeift durch die Schießscharten, in der Ferne glitzert der Schnee auf den Gipfeln. „Wegen ihrer spektakulären Lage und der beeindruckenden Silhouette wurde die Rocca Calascio schon mehrfach als Filmkulisse genutzt, etwa in ‚Ladyhawke‘, einem Fantasy-Film aus dem Jahr 1985, oder dem Kult-Streifen ‚Der Name der Rose‘“, weiß Herbert Grabe. Wer den steilen Pfad hinaufsteigt, wird für die Mühen mit einem überwältigenden Panorama-Blick belohnt – auf das Tirino-Tal, die Ebene von Navelli, die Gebirgsszüge Sirente und Majella und natürlich auf das Gran-Sasso-Massiv. Im Licht der schon tief stehenden Sonne sehen die nicht bewaldeten Hügel vor dem Gran Sasso aus, als wären sie mit moosgrünem Samt bespannt.

Auf der Rückfahrt zur Unterkunft in Castel del Monte bemerken einige Teilnehmer am Waldrand ein Lebewesen zwischen den Stämmen, kaum 200 Meter von der Straße entfernt: Ein einzelner Wolf. Nicht sehr groß, graubraun, wachsam. Für einen Moment steht er still, blickt hinüber, prüfend. Dann verschwindet er lautlos im Wald und lässt die Beobachter ergriffen zurück. In diesem Moment versteht man, dass der Gran Sasso nicht nur Landschaft ist, sondern Lebensraum und Rückzugsort für das Wilde.

Überhaupt: „Die Abruzzen sind kein Ort für Eilige“, sagt Herbert Grabe. „Hier zählen Stille, Aufmerksamkeit und der Mut, dem Unverstellten zu begegnen.“ Zwischen Burgruinen und Klostermauern, zwischen Wiesen und Felsen zeigt sich ein Italien, das seine Ursprünglichkeit bewahrt hat – herb, schön, vom Wind gezeichnet. Und irgendwo, in den Schatten der Buchen durchstreift der Wolf sein Revier – als Sinnbild einer Wildnis, die geliebt ist.

## ABRUZZEN

**Anreise** Mit Eurowings von Stuttgart non-stop nach Rom, [www.eurowings.com](http://www.eurowings.com), weiter mit Mietwagen, zum Beispiel [www.sunny-cars.de](http://www.sunny-cars.de). Die Zugfahrt von Stuttgart nach Pescara dauert zwischen 11 und 14 Stunden, es sind mindestens zwei Umstiege erforderlich, [www.bahn.de](http://www.bahn.de). FlixBus bietet direkte Verbindungen von Stuttgart nach Pescara an. Die Fahrzeit beträgt etwa 13 bis 14 Stunden, [www.flixbus.de](http://www.flixbus.de).

**Unterkunft** Castel del Monte: Albergo Parco Gran Sasso (3-Sterne Superior), familienfreundlich, ideal für Natur- und Wanderfreunde. Das zum Hotel gehörende Restaurant Da Loredana bietet typisch abruzzesische Küche, Doppelzimmer mit Frühstück ab 90 Euro, <https://parcogransassohotel.it/>. Villa Santa Lucia: Albergo Ristorante Tagliave, der frühere Kindergarten des Dorfes birgt nach einem Umbau, der den Charakter des schönen alten Hauses erhalten hat, ein

Restaurant, eine Bar und eine kleine Pension. Die Küche ist regional, die Zimmer ruhig, DZ/F ab 90 Euro, [www.tagliave.it](http://www.tagliave.it). Castel del Monte: Destasù, ambitioniert geführtes Bed & Wellness in schöner Lage mit herrlicher Aussicht und kleinem Spa, geschmackvoll eingerichtet, DZ/F ab 100 Euro, [www.destasu.it](http://www.destasu.it).

**Veranstalter** Erde und Wind bietet geführte Wanderreisen in die Abruzzen an, zum Beispiel „Die schöne Schlafende. Wanderungen und Kulturserlebnisse im Nationalpark Abruzzen“ vom 13. bis 23. September 2026, 11 Tage inkl. An- und Abreise ab/bis Regensburg bzw. München (Haar) und Halbpension ab 1825 Euro im Doppelzimmer, [www.erdeundwind.de](http://www.erdeundwind.de).

**Essen und Trinken** Castel del Monte: Osteria del Lupo, familiengeführtes Restaurant mit Speisen nach Rezepten und mit Produk-

ten der Region, [www.osteriadelupito.it](http://www.osteriadelupito.it). Calascio: Calascino Cafe' Di Nicola Ursini, ein liebevoll geführtes Café mit herrlicher Aussicht und einem sehr netten Chef, [www.calascinocafe.it](http://www.calascinocafe.it).

**Allgemeine Informationen** [www.abruzzoturismo.it](http://www.abruzzoturismo.it); [www.gransassolagapark.it](http://www.gransassolagapark.it) cn

