

Golf von Neapel Amalfiküste

mit Ischia
und Capri

REISE Know-How Verlag Peter Rump Bielefeld

Peter Amann

Reiseführer für individuelles Entdecken



TIPPS

Bella Napoli:

Eintauchen in das lebenslustigste Chaos Italiens | 33

Grotta azzura:

auf Capri kann man ein blaues Wunder erleben | 110

Auf den Spuren der Götter:

auf dem Sentiero degli Dei nach Positano wandern | 344

Pompeji – Zeitmaschine in die Römerzeit:

Streifenzüge durch den antiken Alltag | 247

Die Cavascura-Thermen auf Ischia:

Schwitzen wie die alten Römer, Naturerlebnis inklusive | 169

Börsentipps und Lebensberatung:

noch Fragen an die Sibylle von Cuma? | 216

Ruinenromantik ohne Klischee:

die Tempel von Paestum | 394

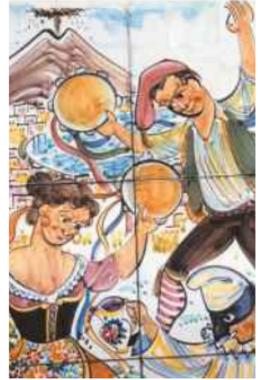
Stadtjuwel mit kulinarischer Note:

zu Besuch in Sant'Agata de'Goti | 445

Small is beautiful:

Atrani, Amalfis kleine Schwester | 355

Golf von Neapel – Amalfiküste, Ischia und Capri



» Ich habe die drei schönsten Seestädte Italiens, Genua, Neapel und Palermo gesehen (...). Unbezweifelt wird hier Neapel den Sieg davon tragen, denn welche Stadt rühmt sich eines so klassischen Amphitheaters der Natur, eines solchen Golfes, des Vesuv, der Küsten von Castellamare und Sorrent, und solcher schöner Inseln? «

*Ferdinand Gregorovius (deutscher Schriftsteller und Historiker),
„Wanderjahre in Italien“, 1853*

Impressum

Peter Amann

**REISE Know-How Golf von Neapel –
Amalfiküste, Ischia und Capri**

erschienen im

REISE Know-How Verlag Peter Rump GmbH

Osnabrücker Str. 79

33649 Bielefeld

Deutschland

+49-521-946490

info@reise-know-how.de

© REISE Know-How Verlag Peter Rump GmbH

10., neu bearbeitete und aktualisierte Auflage 2025

Alle Rechte vorbehalten.

PDF-ISBN 978-3-8317-4576-0

Gestaltung und Bearbeitung

Umschlag: Peter Rump, der Verlag

Inhalt: Gunther Pawlak, Wayan Rump,
der Verlag (Layout); Michael Luck (Realisierung)

Fotonachweis: alle Bilder von Peter Amann,

mit Ausnahme von S. 156 © delphis

und S. 29 © ViaggiaPiccoli

Karten: Catherine Raisin

Lektorat: Michael Luck

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet
diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Anzeigenvertrieb

KV Kommunalverlag GmbH & Co. KG,
Alte Landstraße 23, 85521 Ottobrunn,
Tel. 089 928096-0, info@kommunal-verlag.de

Bildlegende Umschlag und Vorspann

Titelbild: Marina di Equa (Vico Equense) (pa)

Vordere Umschlagklappe: Procida, Coricella (pa);

kleines Bild: Amalfi-Zitrone (pa)

S. 1: Tarantella am Vesuv (pa)

S. 2/3: Prozession in Neapel (pa)

Wir freuen uns über Kritik, Kommentare
und Verbesserungsvorschläge, gern
per E-Mail an info@reise-know-how.de.

Alle Informationen in diesem Buch sind vom
Autor mit größter Sorgfalt gesammelt und
vom Lektorat des Verlages gewissenhaft
bearbeitet und überprüft worden.

Da inhaltliche und sachliche Fehler nicht
ausgeschlossen werden können, erklärt
der Verlag, dass alle Angaben im Sinne der
Produkthaftung ohne Garantie erfolgen
und dass Verlag wie Autor keinerlei
Verantwortung und Haftung für inhaltliche
und sachliche Fehler übernehmen.

Die Nennung von Firmen und ihren Produkten
und ihre Reihenfolge sind als Beispiel ohne
Wertung gegenüber anderen anzusehen.
Qualitäts- und Quantitätsangaben sind rein
subjektive Einschätzungen des Autors und
dienen keinesfalls der Bewerbung von
Firmen oder Produkten.

Die Information über und die Bereitstellung
von digitalen Zusatzinhalten (z.B. Links, GPS-
Tracks o.Ä.) ist eine freiwillige Zusatzleistung
des Verlages, auf die kein Anspruch besteht
und für deren Richtigkeit aufgrund der Verän-
derlichkeit solcher Informationen auch nicht
haftet werden kann. Insbesondere behält
sich der Verlag deshalb vor, die Bereitstellung
und die Zugriffsmöglichkeit zeitlich zu befris-
ten und den Zugriff hierauf auch vorfristig
abzuschalten.

Peter Amann

GOLF VON NEAPEL – AMALFIKÜSTE, ISCHIA UND CAPRI



Vorwort

Golf von Neapel, Vesuv, Amalfi, Capri, Blaue Grotte ... ein paar Namen genügen, um Klischees und Sehnsuchtsbilder zu beschwören. Treffen sie zu? Wie sieht der **Blick hinter die Kulissen** dieser klassischen und zugleich quirlig lebendigen Urlaubsregion aus? Dieser Reiseführer gibt Antworten, begleitet mit zuverlässig recherchierten praktischen Hinweisen, legt Fahrten und macht Lust auf

die Entdeckung Kampaniens auch jenseits des bekannten, aber immer noch voller Überraschungen steckenden Golfs von Neapel.

„Il mondo è bello, perchè vario“, sagen die Neapolitaner. Die Welt ist schön, weil sie abwechslungsreich ist, überraschend, grau, bunt, hässlich und letztendlich wunderschön. Keine schlechte Einstellung für eine Reise nach Kampanien, das die Römer der Antike „glücklich“ nannten. Das **milde Klima, bezaubernde Landschaften und kulturelles Flair** üb-

gvm_14 pa



ten damals schon eine unwiderstehliche Anziehungskraft aus. Die Ruinen der mondänen Bade- und Villenorte der römischen High Society zählen heute zu den zahllosen Sehenswürdigkeiten am Golf. Den Alltag jener Zeit konservierte der katastrophale Vesuvausbruch, der 79 n. Chr. **Pompeji**, Herkulaneum und Stabiae unter seinen Auswurfmassen begrub. Sehr zum Entzücken *Goethes* (und aller, die ihm folgten), der 1787 feststellte: „Es ist viel Unheil in der Welt geschehen, aber wenig, das den Nachkommen

so viel Freude gemacht hätte.“ Die klassischen Reisen des 18. und 19. Jh. à la Goethe prägen nach wie vor den touristischen Blick auf **Neapel und den Golf**. Auch heute noch stricken die meisten Reiseveranstalter ihre Programme nach dem altbewährtem Muster der Grand Tour. Kampanien bietet dem neugierigen Reisenden allerdings sehr viel mehr! Natürlich liefert dieser Reiseführer Lesestoff auch während einer Studienreise oder eines Badeurlaubes auf Ischia, doch wendet es sich vor allem an jene, die selbst und mit allen Sinnen in das Leben der süditalienischen Metropole Neapel eintauchen, die **Inseln Capri, Ischia und Procida**, die **Sorrentiner Halbinsel**, die **Amalfiküste**, aber auch die **wenig bekannten Berglandschaften im Landesinneren** – das Alto Casertano, den Sannio und die Irpinia – kennenlernen wollen, die voll Neugier einer greifbar gegenwärtigen Antike begegnen, wandernd Küsten und Berge Kampaniens entdecken, kulinarischen Geheimnissen nachspüren und die vibrierende Gegenwart erleben möchten.

... *aber es sei genug, denn man muß weder zu viel sehen noch zu viel erzählen.*

*Ferdinand Gregorovius,
„Wanderjahre in Italien“, 1853*

Buon viaggio e buone scoperte!



Peter Amann

Neapel, Vesuv und der Golf
von der Pedamentina a San Martino



Inhalt

Vorwort	4		
Ausgewählte Wandertipps A–Z	9		
Kartenverzeichnis	10		
Hinweise zur Benutzung	11		
Die Regionen im Überblick	12		
Steckbrief Kampanien	15		
Reiserouten und Touren	16		
Golf von Neapel: Zu jeder Zeit	24		
Fünf Orte zum Staunen	26		
Fünf Orte zum Eintauchen	27		
Fünf Orte zum Wandern	28		
Fünf Orte für Bambini	29		
1 Neapel	30		
Chaos, Kultur, Lebenslust	32		
Centro storico	33		
<i>Neapel – kriminell und kreativ</i>	34		
<i>Bethlehem in Neapel</i>	40		
Museo Archeologico Nazionale	43		
<i>Neapels Unterwelt</i>	44		
<i>Pornografie im Gabinetto segreto?</i>	48		
Sanità und Capodimonte	50		
Piazza del Plebiscito			
und Piazza Municipio	54		
<i>Kunst liegt auf/an der Straße</i>	56		
Via Toledo, Quartieri Spagnoli			
und Montesanto	57		
Santa Lucia, Chiaia			
und Lungomare	59		
Vomero	62		
Mergellina, Posillipo			
und westliche Vororte	63		
Praktische Tipps	66		
<i>La vera Pizza – ein neapolitanischer</i>			
<i>Lokalausweis</i>	76		
<i>Neapels Märkte</i>	80		
2 Capri	90		
Die vielleicht berühmteste Insel der Welt	92		
Der Insel verfallen	93		
<i>Der Friedhof der Nichtkatholiken auf Capri</i>	96		
Der Insellosen: Capri	98		
<i>Ein Kaiser macht blau</i>	102		
<i>„Casa come me“ –</i>			
<i>Curzio Malapartes Meisterwerk</i>	104		
Der Inselwesten: Anacapri	106		
<i>Kopisch erlebt sein blaues Wunder</i>	110		
Praktische Tipps	111		
<i>Öl und Wein auf Capri</i>	116		
3 Ischia	124		
Bade- und Wanderfreuden auf der Isola Verde	126		
Ischia tut gut	130		
<i>Cucina ischitana & vino</i>	131		
<i>Thermalgärten – Wellnessoasen</i>	132		
Praktische Tipps	132		
Ischia Porto und Ischia Ponte	136		
Casamicciola Terme	145		
Lacco Ameno	148		
Forio	153		
<i>Willkommen in Neptuns Reich</i>	156		
Panza	161		
<i>Schneegruben und Höhlenhäuser</i>	164		
Fontana, Serrara,			
Sant'Angelo und Monte Epomeo	165		
Barano d'Ischia			
und Maronti-Strand	170		
Campagnano	174		
<i>Den unmöglichen Traum träumen</i>	82		
<i>Gegenwartskunst in Neapel</i>	86		
<i>Attention!!! Batallion!!! ... Padron!!!</i>	88		

4	Procida	176	<i>Ein Thermenbesuch</i>	252	
	<i>Die kleinste der Golf-Inseln</i>	178	<i>Wolfsgeheil im Freudenhaus</i>	258	
	<i>Praktische Tipps</i>	183	<i>Brot und Spiele</i>	262	
			<i>Brot und Wein</i>	263	
			<i>Pompeji – auferstanden aus Ruinen</i>	264	
			<i>Das pompejianische Haus</i>		
			<i>und seine Wanddekorationen</i>	266	
			<i>Boscoreale und Boscotrecase</i>	268	
5	Pozzuoli und Phlegräische Felder	190	7	Sorrentiner Halbinsel	270
	<i>Vulkanlandschaft mit viel Geschichte</i>	192	<i>Wandern, Baden – und Sorrent</i>	272	
	<i>Praktische Tipps</i>	197	<i>Praktische Tipps</i>	273	
	<i>Die Erde bebzt</i>	197	<i>Castellammare di Stabia,</i>		
	<i>Seume geht den Phlegräischen Feldern</i>		<i>Stabiae und Gagnano</i>	274	
	<i>auf den Grund</i>	198	<i>Pasta-Paradies Gagnano</i>	278	
	<i>Pozzuoli</i>	199	<i>Vico Equense, seine Casali</i>		
	<i>Lago d'Averno und Lago Lucrino</i>	206	<i>und der Monte Faito</i>	281	
	<i>Baia</i>	208	<i>Meta, Piano di Sorrento</i>		
	<i>Kaiserlicher Größenwahn</i>	211	<i>und Sant'Agnello</i>	287	
	<i>Bacoli, Capo Miseno, Monte di Procida</i>		<i>Sorrent</i>	290	
	<i>und Lago di Fusaro</i>	212	<i>Massa Lubrense</i>	299	
	<i>Die Sibylle von Cuma – guter Rat ist teuer</i>	216	<i>Pescaturismo – Bootsausflug anders</i>	300	
	<i>Cuma</i>	217	<i>Wandern im Sirenenland</i>	303	
			<i>Sant'Agata sui due Golfi</i>	304	
			<i>Nerano und Marina del Cantone</i>	308	
			<i>Termini und Punta Campanella</i>	311	
6	Der Vesuv, versunkene Städte, barocke Villen	220	8	Amalfiküste und Salerno	314
	<i>Zeitreise in die römische Antike</i>	222	<i>Costa Divina und Movida Salernitana</i>	316	
	<i>Praktische Tipps</i>	223	<i>Praktische Tipps</i>	318	
	<i>Vesuv</i>	226	<i>Cucina amalfitana, limoni & vino</i>	320	
	<i>Vesuv-Villen am Miglio d'Oro</i>	228	<i>Milchberge zu Fuß</i>	322	
	<i>Wütende Madonna</i>	230	<i>Positano, Montepertuso</i>		
	<i>Der Vesuv-Ausbruch 79 n. Chr.</i>	232	<i>und Nocelle</i>	323	
	<i>Die Plinius-Briefe</i>	234	<i>Sirengesang, sterbensschön!</i>	328	
	<i>Ein bronzezeitliches Pompeji bei Nola</i>	236	<i>Vettica Maggiore,</i>		
	<i>Ercolano, Herculaneum und Portici</i>	237	<i>Praiano und Marina di Praia</i>	334	
	<i>Torre Annunziata</i>				
	<i>und Villa Oplontis</i>	245			
	<i>Pompeji und Pompeji</i>	247			

Kommunikation unterwegs	490
LGBT+	491
Notfälle	491
Öffnungszeiten	492
Orientierung und Landkarten	492
Post, Rauchen	493
Reisegepäck und Ausrüstung	494
Sicherheit	494
Sport und Aktivitäten	495
Sprache	498
Unterkunft	499
Verhaltenstipps	502
Verkehrsmittel	502
<i>Reisen im Süden Italiens</i>	
– ein offenes Wort	504
Zeit	505

13 Land und Leute **506**

Geografie und Geologie	508
Klima	509
Flora, Fauna	510
Natur- und Umweltschutz	511
Geschichte und Politik	512
Wirtschaft	520
Kunst und Kultur	521
<i>Neapel fährt ab auf Kunst</i>	523
Die Menschen	530
Küche und Wein	531
<i>Die Weine Kampaniens</i>	532
<i>Birra Campana</i>	537

14 Anhang **538**

Glossar	540
Kleine Sprachhilfe Italienisch	542
Lesen	545
Hören	553
Sehen	555
Register	562
Der Autor & Freunde	575

Ausgewählte Wandertipps A–Z

<i>Amalfi – Pogerola</i>	354
<i>Baia di Jeranto</i>	308, 311
<i>Campagnano (Ischia)</i>	175
<i>Colle La Serra/Bomerano</i>	338, 345
<i>Corpo di Cava –</i>	
<i>Cappella Vecchia</i>	382, 386
<i>Cratere degli Astroni</i>	205
<i>Gran Cono (Vesuv)</i>	235
<i>Monte Cervialto (Picentini)</i>	459
<i>Monte di Miseno</i>	217
<i>Monte Epomeo (Ischia)</i>	160, 169
<i>Monte Faito/</i>	
<i>Santuario S. Michele</i>	281, 287
<i>Monte Finestra</i>	386
<i>Monte Janara (Matese)</i>	429
<i>Monte Nuovo</i>	206
<i>Monte Rotaro (Ischia)</i>	148
<i>Monte S. Angelo a Tre Pizzi</i>	333
<i>Monte S. Costanzo</i>	313
<i>Monte Solaro (Capri)</i>	122
<i>Montepertuso – Nocelle</i>	333
<i>Montevergine</i>	457
<i>Positano – Montepertuso</i>	333
<i>Oasi di San Silvestro</i>	409
<i>Punta Campanella</i>	313
<i>Punta Caruso (Ischia)</i>	160
<i>Ravello (via Atrani) – Amalfi</i>	365
<i>Ravello (via Scala) – Amalfi</i>	365
<i>Scala Fenicia (Capri)</i>	121
<i>Sentiero degli Dei („Götterweg“)</i>	333, 344
<i>Sentiero dei</i>	
<i>Fortini Borbonici (Capri)</i>	123
<i>Sentiero dei Limoni</i>	369, 372
<i>Valle delle Ferriere</i>	354
<i>Valle dell'Inferno (Vesuv)</i>	237
<i>Villa Jovis und</i>	
<i>der Südosten von Capri</i>	121
<i>Vivara (Procida)</i>	189

Kartenverzeichnis

Golf von Neapel, Kampanien: Umschlag vorn
Neapel: Umschlag hinten

Die Regionen im Überblick: 12
Reiserouten und Touren: 17–21

Übersichtskarten

Amalfiküste	316
Avellino und die Irpinia	450
Benevent und Monti del Sannio	432
Campi Flegrei	194
Caserta (Provinz)	400
Sorrentiner Halbinsel	272
Vesuv	224

Stadtpläne und Umgebungskarten

Amalfi	348
Atrani	348
Avellino	453
Benevent	437
Capua	414

Caserta	405
Ercolano	241
Neapel Altstadt/Centro storico	36
Pompei Scavi (Pompeji)	250
Positano	326
Ravello	360
Salerno	388
Scavi di Ercolano (Herculaneum)	240
Sorrento	292
Vettica Maggiore, Praiano, Marina di Praia	336

Inselkarten

Capri	94
Ischia	128
Procida	179

i Cacciagalli: Bio-Resort in der Campania felix

gwn_16 pa



Hinweise zur Benutzung

Nicht vergessen!

Die (touristischen) Highlights der Regionen erkennt man an der **gelben Markierung**.

MEIN TIPP: Besonders gute/außergewöhnliche Unterkünfte, Restaurants und sonstige **Empfehlungen des Autors** sind als Tipp gekennzeichnet.

Der Schmetterling ...

... zeigt an, wo man besonders gut **Natur erleben** kann oder Angebote im Bereich des **nachhaltigen Tourismus** findet.

Kinder-Tipp

 Der Kinder-Tipp weist auf **kinder- und familienfreundliche Angebote** hin.

Verweise auf die Stadtpläne

4 Die Ziffern in den farbigen Kästchen bei den praktischen Informationen zu den Orten verweisen auf den **Karteneintrag**.

Updates nach Redaktionsschluss

Auf der Produktseite dieses Reiseführers in unserem Internetshop finden sich zusätzliche Informationen und **wichtige Änderungen**.

Im Buch bedeuten: [i] Instagram, fb Facebook.

Preiskategorien

■ **Übernachten:** Durchschnittliche Preise für ein **Doppelzimmer mit Bad/Dusche und Frühstück** (DZ/F). I.d.R. kosten Einzelzimmer (EZ/F) 60–70 % des Doppelzimmerpreises:

- ① bis 60 €
- ② 60–120 €
- ③ 120–250 €
- ④ ab 250 €

■ **Gastronomie:** Durchschnittliche Kosten für eine Mahlzeit bestehend aus **Antipasto, Primo und Secondo** im Restaurant bzw. einer **Pizza**, jeweils ohne Getränke:

- ① bis 20 €
- ② 20–40 €
- ③ 40–70 €
- ④ ab 70 €

In diesem Reiseführer ...

... werden die **klassischen Reiseziele** Neapel, Phlegräische Felder, Pompeji, Herculaneum, Vesuv, Sorrent, die Inseln Capri, Ischia und Procida, die Amalfiküste sowie Salerno und Paestum vorgestellt. Und auch die **wenig besuchten Provinzen im Landesinneren** kommen zu ihrem Recht. In den Ortskapiteln werden auch weniger bekannte Sehenswürdigkeiten beschrieben. Als roter Faden ziehen sich zahlreiche **Wanderungen** durch das Buch.

Zu jeder Urlaubsregion finden sich **aktuell recherchierte Reisetipps** zu Infostellen, Verkehrsverbindungen, Events, Badegelegenheiten, Sport- und Wandermöglichkeiten. Die besprochenen Unterkünfte wurden persönlich ausgewählt und bieten ein breites Spektrum. Eine Vorliebe des Autors und seiner kampanischen Freunde für die Vielfalt der süditalienischen Küche spiegelt sich in der Auswahl der empfohlenen Restaurants, Trattorien, Osterien, Pizzerien, Caffès, Pasticcerien und Weinkelereien wider. **Exkurse** liefern viele Hintergrundinformationen. Viel Spaß beim Lesen!

GPS-Tracks

Für zahlreiche der in diesem Buch enthaltenen Wanderungen stehen auf www.reise-know-how.de die GPS-Tracks **im Format gpx zum kostenlosen Download** bereit. Sie finden die Daten auf der Produktseite dieses Titels.

Die Regionen im Überblick

1 Neapel | 30

Eintauchen in die **chaotischste und lebenslustigste Metropole Italiens**, die gar nicht so gefährlich ist wie immer behauptet wird. Der kulturelle Aufbruch Neapels seit Mitte der 1990er-Jahre wirkt ansteckend auf die ganze Region. Die UNESCO hat den gesamten Centro storico zum **Weltkulturerbe** erklärt, das Archäologische Nationalmuseum und die Gemäldegalerie Capodimonte besitzen Weltniveau.

Die Theater- und Musikszene in der Stadt brodel! Mit dem eigenen Fahrzeug nach Neapel zu reisen, ist Wahnsinn, und erholen kann man sich anderswo. Neuerdings ergreift die linksliberale Stadtverwaltung Maßnahmen, um Neapel von den Auswüchsen des Massentourismus zu schützen. Die Vergabe von Lizenzen für B&Bs, Airbnb-Zimmer und Schnellimbisse wird in Zukunft stärker reglementiert.



2 Capri | 90

Das **Inseljuwel** Capri ist viel zu schade nur für einen Tagesausflug und die Massenabfertigung in der Blauen Grotte. Wer mit Muße reist oder gar über Nacht bleibt, lernt den kapriziösen Kalkfelsen von ganz anderen Seiten kennen und lieben. Auch sollte man dem Rat *Pablo Nerudas* folgen und die Insel wandernd entdecken. Das eigene Auto hat dabei nichts verloren, auf dem Festland gibt es sichere Langzeitparkplätze.

3 Ischia | 124

Ischia tut gut. Heiße Quellen und schöne Strände sorgen für abwechslungsreiche und heilkräftige Badefreuden. Das ursprüngliche Inselinnere lässt sich auf ausgedehnten Wanderungen entdecken. Dass die Ischitaner passionierte Gemüse- und Weinbauern sind, adelt die lokale Küche.

4 Procida | 176

Mit der Ernennung Procidas zur Kulturhauptstadt Italiens 2022 ist die kleinste der drei Golf-Inseln aus dem Schatten ihrer berühmteren Schwestern Capri und Ischia hervorgetreten, ohne jedoch ihren Charakter zu verlieren. Procida bietet **italienischen Inselalltag**, die Coricella ist eine filmreife Fischersiedlung.

5 Pozzuoli und Phlegräische Felder | 190

Der Mythenlandschaft der Antike und dem Sehnsuchtsziel humanistisch gebildeter Reisender der Grand Tour hat das 20. Jh. übel mitgespielt. Die faszinierende Vulkanlandschaft am Golf von Pozzuoli bleibt trotz moderner Bau-sünden eine Reise wert, der **Parco Regionale dei Campi Flegrei** (S. 193) sucht Naturschutz, traditionelle Landwirtschaft und nachhaltigen Tourismus in Einklang zu bringen. In **Pozzuoli** (S. 199) steht eines der größten römischen Am-

phitheater, in **Cuma** (S. 217) erhebt sich die älteste griechische Akropolis auf italischem Boden. Aus einer Grotte verkündete hier die Sibylle ihre Prophezeiungen. In **Baia** (S. 208) kann man sich mit Fantasie das luxuriöse Leben der antiken Römer vorstellen. Mit der *Circumcumana*, der Metro oder dem Bus lassen sich die Phlegräischen Felder auch ohne eigenen (Miet-)Wagen erreichen.

6 Vesuv, versunkene Städte, barocke Villen | 220

Der schlafende Feuerberg steht als Nationalpark und UNESCO-Biosphärenreservat unter Naturschutz, auf Wanderwegen kann man ihn erkunden. In **Pompeji** (S. 247) und **Herculaneum** (S. 237), den 79 n. Chr. vom Vesuv verschütteten Städten, öffnet sich ein einzigartiges Zeitfenster in den römischen Alltag der Antike. Das Lebensgefühl der römischen High Society erlebte im 18. Jh. seine Wiedergeburt. Die barocken Villen des neapolitanischen Adels am Fuße des Vesuvus drohen heute in Zementfluten unterzugehen. Die angesagten Verkehrsmittel sind hier Bahn und die Nahverkehrsbahn *Circumvesuviana*, mit dem eigenen Auto steckt man oft im Stau.

7 Sorrentiner Halbinsel | 270

Die Sorrentiner Halbinsel bewahrt sich ihre bäuerlichen Reize und empfiehlt sich auch für einen Familienurlaub. Ein „Höhenflug“ führt auf den **Monte Faito** (S. 281), ferner locken herrliche Wanderungen und zauberhafte Badebuchten im Sirenenland. Der traditionsreiche Urlaubsort **Sorrent** (S. 290) ist heute Ziel von Pauschaltouristen, aber immer noch „very charming“. Beschaulicher geht es in **Vico Equense** (S. 281), **Massa Lubrense** (S. 299) oder **Sant'Agata sui due Golfi** (S. 304) zu. Ein eigener Pkw ist nicht nötig, mit Linienbussen, der *Circumvesuviana* und Fähren erreicht man fast jeden Ort am Golf, die Amalfitana und die Inseln.

8 Amalfiküste und Salerno | 314

Italiens spektakulärste Steilküste raubt den Atem: den Betrachtern vor Begeisterung, den Autofahrern vor Aufregung. Die schmale, in den Fels geschlagene Küstenstraße existiert erst seit Mitte des 19. Jh., und auf kaum 50 km tun sich 1001 Blicke auf. Auf ein eigenes Fahrzeug zu verzichten, schon die Nerven, Fahrten mit öffentlichen Bussen sind aufregend genug. Linienschiffe sind das Fortbewegungsmittel der Wahl.

Vom 10. bis ins 12. Jh. beherrschte **Amalfi** (S. 345) als erste Seerepublik Italiens diesen zauberhaften Küstenstrich und unterhielt an der östlichen Mittelmeerküste ein weit verzweigtes Handelsnetz. Maurische Architektur prägt Städte wie Amalfi, **Ravello** (S. 357) oder **Positano** (S. 323), und auch der Zitronenanbau auf terrasierten Hängen ist Frucht des intensiven Kultur- und Warenaustausches mit dem Orient. Ein gut unterhaltenes Netz alter Wirtschaftswege durchzieht das gebirgige Hinterland der Monti Lattari – heute Wanderwege zwischen Himmel und Meer. Die UNESCO hat dieses harmonische Miteinander von Kultur und Natur zum **Welt-erbe** erklärt. Ein noch zu entdeckender Winkel der Amalfitana ist das Tal von **Tramonti** (S. 372).

Nur einen Bootssprung entfernt liegt **Salerno** (S. 386), das lebendigste Pflaster südlich von Neapel. Weiter im Süden, in **Paestum** (S. 394), stehen die schönsten Griechen-Tempel Süditaliens.

9 Provinz Caserta und das Matese | 398

Die Provinz hat mehr zu bieten als die Reggia di Caserta mit Park und UNESCO-Prädikat: wunderschöne romanische Kirchen, Kultstatuen aus vorrömischer Zeit im Museum von **Capua** (S. 414), in **Santa Maria Capua Vetere** (S. 410) ein Amphitheater, in dem Spartacus zur Gladiatorenschule ging, herrliche Wanderungen auf dem erloschenen Vulkan bei **Roccamonfina** (S. 424) und im Matese-Massiv. Die Küste ist von

kilometerlangen Sandstränden und hässlichen Bausünden gesäumt. Im Hinterland locken die uralte Kulturlandschaft der Campania felix und historische Städtchen. Mit eigenem Fahrzeug bewegt man sich viel freier.

10 Benevent und die Monti del Sannio | 430

Das beschauliche **Benevent** (S. 432) ist eine selbstbewusste und trotz vieler Kunstschatze nur wenig besuchte Provinzhauptstadt. Hier steht einer der am besten erhaltenen Triumphbögen der römischen Antike. Der kleine mittelalterliche Ort **Sant'Agata de'Goti** (S. 445) ist ein echtes Juwel, die Massive des Camposauro und Taburno laden zu Wanderungen ein. Ein eigenes Fahrzeug hilft Zeit sparen. Ein lohnender Abstecher in die Nachbarregion Molise führt zu den Ausgrabungen von **Saepinum** (S. 444).

11 Avellino und die Irpinia | 448

1980 erschütterte ein verheerendes Erdbeben die Provinz Avellino. Die Reize der Natur haben sich als unzerstörbar erwiesen, inzwischen sind auch die Wiederaufbauarbeiten abgeschlossen. Es gibt also keinen Grund mehr, einen Bogen um das grüne Herz Kampaniens zu machen, zugleich auch kulinarisch eine der interessantesten Provinzen. Die Irpinia setzt im Weinbau und kulinarisch Maßstäbe – überprüfen lässt sich das in **Avellino** (S. 452), **Tufo** (S. 457), **Nusco** (S. 460) oder **Rocca San Felice** (S. 461). Die Erdbebenschäden von 1980 sind (fast) verheilt, und landschaftlich musste sich die Irpinia noch nie verstecken. Kunsthandwerk und Brauchtum sind hier lebendig geblieben, ohne zur touristischen Folklore zu geraten. Mit eigenem Fahrzeug sind auch entlegene Winkel erreichbar, so z.B. das Wanderland der Irpinia oder **Gesualdo** (S. 463), Geburtsort des *Carlo da Gesualdo*, Prinz von Venosa, Doppelmörder und Komponist himmlisch-genialer Madrigale.

Steckbrief Kampanien

Die **Region Kampanien** gliedert sich administrativ in vier Provinzen und in die Metropolitanstadt Neapel (als Nachfolgerin der Provinz Neapel). **Neapel ist Hauptstadt der Region.**

(Fläche in km² / Einwohner /
Ew. Provinzhauptstadt / Ew. pro km²)

■ **Region Kampanien**

13.670 / 5.580.997 / – / 408

■ **Provinz Avellino (AV)**

2806 / 396.940 / 52.000 / 141

■ **Provinz Benevento (BN)**

2080 / 261.225 / 55.815 / 126

■ **Provinz Caserta (CE)**

2651 / 906.401 / 72.481 / 342

■ **Metropolitanstadt Neapel**

1179 / 2.959.932 / 909.018 / 2528

■ **Provinz Salerno (SA)**

4954 / 1.060.209 / 127.401 / 214

■ Mit einer durchschnittlichen **Bevölkerungsdichte** von 195 Ew. pro km² zählt Italien nach den Beneluxländern, Deutschland (227 Ew. pro km²) und Großbritannien zu den am dichtesten besiedelten Staaten Europas (Österreich 102 Ew. pro km²; Schweiz 201 Ew. pro km²).

■ **Kampanien** weist die höchste durchschnittliche Bevölkerungsdichte aller italienischen Regionen auf. Im Großraum Neapel leben offiziell 4,4 Mio. Ew. (zuzügl. einer hohen Dunkelziffer nicht amtlich registrierter Personen).

■ **Stadt, Land, Fluss:** Neapel ist mit knapp 1 Mio. Ew. die bevölkerungsreichste Stadt Süditaliens. Der Monte Cervati im Cilento ist mit 1899 m der höchste Berg Kampaniens. Der Volturno, mit 175 km der längste Fluss Kampaniens und zugleich größter Fluss Süditaliens, mündet westlich von Capua ins Tyrrhenische Meer.

■ Mit einem **Bruttoinlandsprodukt** von 2,1 Billionen US-Dollar (IWF 2021) ist Italien die achtgrößte Volkswirtschaft der Welt, dabei herrscht ein starkes Nord-Süd-Gefälle.

■ Die **Arbeitslosenquote** in Süditalien gehört mit (offiziell) 10,3% zu den höchsten in ganz Europa. In Norditalien liegt sie mit gut 5% deutlich niedriger als der Durchschnitt in der Eurozone von über 8%. In den letzten Jahren stieg die Arbeitslosenquote in Italien wieder an, besonders hohe Werte bis zu 60% (!) erreicht die **Jugendarbeitslosigkeit** in Süditalien. Von der Statistik nur unzulänglich erfasst ist der hohe Anteil der Schattenwirtschaft.

■ In der Metropolitanstadt Neapel hat sich die **Mülltrennung** zuletzt deutlich verbessert – gelöst ist das Problem der Müllbeseitigung und -verwertung jedoch noch lange nicht.

■ Die durchschnittliche **Lebenserwartung** der Männer beträgt in Italien 78 Jahre, die der Frauen 83 Jahre. Gelegentlich wird die hohe Lebenserwartung auf die mediterrane Ernährung zurückgeführt.

■ Von den 60 **UNESCO-Welterbestätten** in Italien (Stand 2024) besitzt die Region Kampanien sechs. Dazu zählen der Centro storico von Neapel, die archäologischen Stätten Pompeji und Herculaneum am Fuße des Vesuvus, das bourbonische Königsschloss und Park in Caserta, die Amalfiküste, der Cilento-Nationalpark mit den Ausgrabungen von Paestum sowie Monumente aus langobardischer Zeit in Benevent. Die Mediterrane Diät (u.a. Cilento), die Kunst des neapolitanischen Pizzabackens, Prozessionen mit Schulter-Turmschreinen (u.a. Nola) und die Tradition der Transhumanz (u.a. Zungoli und Lacedonia in der Irpinia) gelten als immaterielles Welterbe.

Reiserouten und Touren

Bei einem Urlaub am Golf von Neapel und an der Amalfiküste wird das eigene **Auto** schnell zum Klotz am Bein, umso praktischer, ja fast unentbehrlich erweist es sich bei der Erkundung der Provinzen Caserta, Benevent und Avellino im Hinterland. Die Berglandschaften des Matese, Sannio und der Irpinia sind auch ein Eldorado für sportliche **Radreisende**, wobei das Cruisen mit Auto oder **Motorrad** fast ebenso viel Spaß macht. In Neapel sind die eigenen Beine, die **Metro** mit ihren Kunst-Stationen und die **Standseilbahnen** die Verkehrsmittel der Wahl. Die Ausgrabungsstätten Pompeji und Herkulaneum am Fuße des Vesuvs, die Sorrentiner Halbinsel, aber auch die Phlegräischen Felder lassen sich aus Neapel mit **Vorortbahnen** gut erreichen. Der **Schiffsverkehr** zu den Inseln im

Golf und an der Amalfiküste ist gut organisiert, in der Saison allerdings ist mit starkem Andrang zu rechnen. Reisen auf den behäbigen Fähren kommen kleinen Kreuzfahrten gleich.

Der Golf von Neapel und die weiter südlich am Golf von Salerno gelegene Amalfiküste bieten eine solche Fülle an Möglichkeiten, dass eine Reise nie reicht, um sie alle auszukosten. Da heißt es Mut zur Lücke. Mit der Devise „**Weniger ist mehr!**“ kommt man der verdienten Entspannung näher. Und der nächste Urlaub ist ja immer schon in Sicht.

Mit dem Schiff nähert man sich der ehemaligen Seerepublik Amalfi am besten an

gvm_15 pa





Tour 1: Öffentlich reisen zwischen zwei Golfen

- **Dauer:** 1 Woche
- **Reisezeit:** März bis Juli und Sept. bis Nov., von Mai bis Okt. verkehren Linienschiffe von der Amalfiküste auch nach Sorrent und Neapel.

Vom **Flughafen Neapel** geht es mit dem Bus direkt nach **Salerno**, alternativ mit dem ALIBUS in die Stadt und weiter mit der Bahn. Einchecken in der alten Hafen- und Universitätsstadt am gleichnamigen Golf, dann zum Sehen-und-gesehen-Werden an den palmengesäumten Lungomare, weite Blicke aus dem Giardino della Minerva werfen und abends auf eine Pizza bei Criscemunno mit Dom-Blick. Angekommen!

Nach dem Frühstück in Salerno *moda italiana* auf dem Corso, im Centro storico reihen sich nostalgische Ladengeschäfte neben hippen Shops. Ähnlich lebhaft ging es einst auch im antiken **Pompeji** zu. Mit der Bahn ist es nur eine $\frac{3}{4}$ Stunde bis ins moderne **Pompeji** und vom Bahnhof zum Amphitheater 1 km zu Fuß. Vorher lohnt der Blick vom Campanile des Santuario della Beate Vergine hinab auf das Ausgrabungsgebiet und ins weite Umland. Und noch ein Tipp: Den besten *caffè* gibt es zwei Schritte weiter in der Pasticceria De Vivo! Vor oder nach dem Rundgang, am besten beides. Zurück in Salerno klingt



der Tag an der Piazza Flavio Gioia, früher Fischmarkt und heute Zentrum der *movida salernitana*, in einem der angesagten Ristoranti aus.

Von Salerno fährt die Bahn nach **Paestum**. Die berühmten Griechen-Tempel und das Archäologische Museum mit seinen lebensfrohen Fresken liegen nur wenige 100 Meter vom Bahnhof entfernt. Kunst macht hungrig, Mozzarella di Bufala DOC satt. Danach vielleicht noch ein köstliches Büffelmilch-Gelato? Gute Adressen sind La Bottega del Gusto mit Tempelblick, die Bottega Giangaleazzo oder die Masseria Lupata an der Porta Marina. Blicke man über Nacht – es gibt nette Hotels in unmittelbarer Nähe der Ausgrabungszone, z.B. in der Via Tavernelle –, so wäre sicher Zeit für einen Spaziergang am langen **Dünenstrand** von Paestum und einen Sprung ins Meer.

Eine ehemalige Seerepublik erreicht man standesgemäß mit dem Schiff. Vormittags ist Amalfi gut besucht, also lieber gleich hoch nach **Ravello** mit dem Linienbus. In der Villa Cimbrone hält die Terrazza dell'Infinito, was ihr Name verspricht. Von dieser Warte ist auch der alte Treppenweg zu erkennen, der hinunter nach **Atrani** führt – die schönste und sportlichste Annäherung an dieses Amalfitana-Kleinod. Nach einem Bad im Meer ist die Treppengasse bis **Amalfi** nur ein Klacks. Und weil es hier so schön ist, wenn die Tagestouristen wieder abgereist sind, kann man gleich über Nacht bleiben. Für Natur- und Wanderfreunde ist das Mühlental von Amalfi ein reizvolles Ziel, mit dem Linienbus kann man auch nach **Bomerano** hochfahren, Aus-

gangspunkt des berühmten Götterwegs – dieser endet in **Positano**. Von hier geht es mit dem Schiff zurück nach Amalfi (oder wenn alle Taue reißen, mit dem Linienbus).

Einlaufen im **Golfo di Napoli**: Von Mai bis Oktober verkehren Linienschiffe zwischen Amalfiküste, Sorrent und **Neapel** (ansonsten bleiben als Alternative immer noch der Linienbus und die Circumvesuviana ab Sorrent). Eine Taxifahrt vom Hafen in Neapel ins Hotel kostet nicht die Welt und spart Zeit. Ideal ist eine Unterkunft in zentraler Lage. Am besten kauft man sich ein Tagesticket, mit dem man alle öffentlichen Verkehrsmittel inklusive Metro und Funicolare (Standseilbahn) benutzen kann, und auch schon das ALIBUS-Ticket für den Abreisetag. Den besten Blick auf Stadt, Golf und Vesuv genießt man vom Vomero. Den höchsten Punkt des Stadthügels beherrscht das Castel Sant'Elmo. Zurück in der Unterstadt, kann man nach Herzenslaune umherstreifen, bis der Hunger groß genug ist. Abhilfe schaffen eine klassisch-neapolitanische Pizza oder ein Besuch der hippen Salumeria Upnea. Zu später Stunde ist die Piazza Bellini angesagter Treff der *movida napoletana*.

Im Falle eines späten Rückflugs bleibt nach dem Frühstück Zeit für einen Besuch des **Museo Archeologico**, das Pompeji noch einmal lebendig werden lässt. Mit dem bereits erworbenen ALIBUS-Ticket kann man öffentlich bis zur Piazza Garibaldi fahren und dort in den Busshuttle zum Flughafen umsteigen. Das nächste Mal nimmt man sich dann einfach ein paar Tage mehr Zeit für die tolle Stadt (→ Tour 2).

Tour 2: Neapel – Stadt- erkundung und Ausflüge

- **Dauer:** ein paar Tage
- **Reisezeit:** eigentlich das ganze Jahr

Es gibt Plätze, die du besuchst, und einmal ist genug. Und dann gibt es Neapel.

John Turturro, Passione

Noch vor Jahren wäre es nur wenigen eingefallen, den Urlaub in Neapel zu verbringen, zu laut, zu chaotisch und vor allem zu heiß galt das Pflaster der Stadt. Das ist passé. Die **lebenslustige Metro-pole am Fuße des Vesuvs** hat sich längst als eines der beliebtesten Städtereiseziele weltweit etabliert.

Neapel ist bestens zu erreichen, ob mit dem Flieger oder zeitgemäßer mit der Bahn. Nur ein eigenes Auto ist hier fehl am Platz. Eine Reise nach Neapel kann **im Kino seinen Anfang nehmen, oder zwischen den Seiten eines Buches**. Romantisch und lebensnah malt der Episodenfilm „Das Gold von Neapel“ (I, 1954) von *Vittorio De Sica* ein Stimmungsbild der Nachkriegszeit. *Sophia Loren* tritt als knapp bekleidete Pizzabäckerin auf. Die im Film vorgeführte Pizzeria Starita ist auch heute noch unbedingt einen Besuch wert! *John Turturros* „Passione“ (USA/I 2010) ist ein mitreißendes musikalisches Dokument dieser vitalen Stadt und ihrer Protagonisten. *Elena Ferrantes* Romanzyklus „L'amica geniale“ („Meine geniale Freundin“) trat 2011 seinen Sie-



Detaillierte Stadtpläne auf S. 36 und in der hinteren Umschlagklappe.

Ischia, Procida



gwn_17 pa

geszug um die Welt an – eine tolle Lektüre vor, während oder nach einer Neapel-Reise. Über vier Bände und mehrere Jahrzehnte spannt sich die Erzählung einer lebenslangen Freundschaft zwischen zwei aus ärmlichen Verhältnissen stammenden Neapolitanerinnen mit sehr unterschiedlichem Naturell.

Genug der Vorrede, auf ins Leben. Bei der Wahl der **Unterkunft** empfehle ich den Centro storico oder das neue Viertel Sanità. Eine **Taxifahrt** vom Flughafen oder Bahnhof kostet nicht die Welt, spart aber – beladen mit Gepäck – Zeit und Nerven. Für manche Tage kann man sich ein Tagesticket besorgen, das beliebig viele Fahrten mit **Bussen**, der **Standseilbahn** und der **Metro** ein-

schließt – die Kunst-Stationen der Linie 1 sind eine Schau. Wacht man im Centro storico auf, hat man früh am Tag das Viertel mit den Decumani fast für sich allein. Im Lauf des Tages füllt es sich mit zahllosen Touristen.

Eine tolle Kombination ist der Besuch des antiken **Pompeji** – mit der Circumvesuviana oder der Bahn schnell zu erreichen – und anschließend des **Museo Archeologico**. Oasen relativer Stille sind die Kreuzgänge von **Santa Chiara** oder **San Gregorio Armeno** und natürlich die weitläufige Parkanlage des Bourbonenschlosses **Capodimonte**. Kontrastprogramm bietet die Erkundung von Neapels Unterwelt.

Früher oder später sollte man sich Überblick verschaffen und vom **Vomero** aus den weiten Blick über die Stadt und den Golf genießen – am besten von den Balustraden des **Castel Sant’Elmo**. Der Vomero ist aus der Unterstadt mit dem Funicolare (Standseilbahn) zu erreichen oder auf aussichtsreichen Treppenwe-

☒ Neapel vom Wasser aus – nicht nur für Gregorovius die schönste Seestadt Italiens

gen. Belvedere bietet auch der **Lungomare**, da bekommt man richtig Lust auf einen Ausflug zu den Inseln.

Ein **Tagesausflug nach Ischia** mit der Fähre ist sehr schön. Vom Deck des Schiffes genießt man die unverwechselbare Silhouette der Stadt und des Vesuvs, weiter geht es vorbei am Capo Miseno, wo *Plinius* im Herbst 79 den Ausbruch des Vesuvs beobachtete. Mit elegantem Rückwärtsschwung macht die Fähre zwischendurch im Hafen von **Procida** fest. Grandios auch das Entrée im Hafen von **Ischia Porto**, einem erloschenen Vulkankrater. Wieder in Neapel, kann man den Rest des Tages mit der Erkundung des **Castello Aragonese** und einem Bad im Meer verbringen.

Vielen fällt es schwer, nach ein paar Tagen **Abschied** zu nehmen. Dazu *Lytton Strachey* (1880–1932), ein schillerndes Mitglied des Londoner Bloomsbury-Kreises: „... the town, which is infinite,

and packed with wonders – people, not things“ („... die Stadt, die unendlich ist und gefüllt mit Wundern – Menschen, keine Dinge“). In diesem Sinne: Gute Entdeckungen!

Tour 3: Weinland Irpinia

- **Dauer:** 2–4 Tage
- **Reisezeit:** Mai bis Juli und Sept. bis Nov.

Eine **Genusstour** durch das grüne Hüggeland der Irpinia verbindet den Besuch bekannter Weinkellereien mit der Einker in edel-rustikalen Restaurants und dem Besuch aussichtsreicher Bergorte.

An **Avellino** grenzt im Osten das Stadtgebiet von **Atripalda**, und direkt neben den Ausgrabungen des römischen Abellinum liegt die 1878 gegründete Kellerei Mastroberardino. Seit elf Generationen produziert die Familie *Mastro-*





gyn_18 pa

beradino Wein, hat sich mit der Zucht alter Rebsorten hervorgetan und arbeitet(e) auf diesem Feld eng mit dem Archäologischen Park von Pompeji zusammen. Zeitlos gut ist die Trattoria Zi' Pasqualina, ebenfalls in Atripalda.

Nur ca. 10 km westlich von Avellino liegt bei **Sorbo Serpico**, umgeben von 300 ha eigenen Rebflächen, die Cantina Feudi di San Gregorio (→ Info-Kasten rechts), die mit Avantgarde-Architektur und Kunst ebenso Furore macht wie mit ihren Weinen. Für *Antonio Capaldo* ist Wein zu machen eine Kunst. Der Erhalt der landschaftlichen Schönheit, sozialer Zusammenhalt und Nachhaltigkeit, die Förderung von Künstlern – all das fließt in die Weine der Feudi di San Gregorio.

Von der gut ausgebauten S.S. 7 „Ofantina“ gelangt man schnell ins **Herz der Irpinia**, im Südwesten erstreckt sich der Landschaftspark der **Monti Picentini**. Ein kurzer Abstecher nach Norden führt hoch nach **Nusco**, auf der appenninischen Wasserscheide zwischen Ofanto und Calore gelegen. Sehenswert ist auch die imposante Abbazia di San Guglielmo a Goletto zu Füßen von **Sant'Angelo dei Lombardi**, dem am stärksten vom Erdbeben 1980 getroffenen, inzwischen wiederaufgebauten Ort.

Rocca San Felice oder **Gesualdo** sind ebenfalls eine kulinarische Entdeckung wert und bieten sich zur Übernachtung an. Wein-Aficionados zieht es nach **Taurasi**, wo der Wein- und Weltenbummler *Antonio Caggiano* seit Anfang der 1990er-Jahre die Weinszene dominiert.

Abenteuerlustige stoßen vor in den äußersten Zipfel der Irpinia bis an die Grenze zur Nachbarregion Basilikata. Durch das Erdbeben 1980 vollständig zerstört, wurde **Conza** am Fuße des alten Stadthügels komplett neu errichtet.

☒ Die Casa Mito in Nusco stellt einen vor die Wahl: Wein oder die „grausame Welt“

Während der Aufräumarbeiten in den Ruinen kamen die Reste des römischen Compsa mit dem Forum, Thermen und einem Amphitheater zum Vorschein. Der künstlich aufgestaute Lago di Conza ist ein wichtiges Rastgebiet für Zugvögel. Musikliebhaber zieht es Ende des Sommers nach **Calitri**. Das hübsche Bergstädtchen, wegen seiner pastellfarbenen Häuser, die sich dicht an dicht am Hang drängen, auch als „Positano dell'Irpinia“ bekannt, ist immer einen Ausflug wert.

Seit der Antike ist der Ort für seine Keramikproduktion bekannt, die in den letzten Jahren erneut an Bedeutung gewinnt. In Tongefäßen reift der berühmte Caciocavallo-Käse von Calitri heran.

Die **Landschaftsbezeichnung** „**Irpinia**“ ist übrigens ein modernes Kunstwort, das jedoch an die antiken Hirpiner erinnert, einer der Samnitenstämme, die im italischen Bundesgenossenkrieg 82 v. Chr. endgültig vom römischen General *Sulla* unterworfen wurden.

Irpinia entdecken – der Tisch ist gedeckt

Die Küche der Irpinia kann auf Spitzenprodukte einer noch weitgehend **traditionellen Land- und Weidewirtschaft** zurückgreifen, und auch Slow Food spart nicht mit Lob. Die lokalen **Weine** – Fiano, Greco di Tufo und Taurasi – müssen Vergleiche mit den großen Piemontesen nicht scheuen. Die überwiegende Zahl der „Drei Gläser“ in Kampanien geht mit schöner Regelmäßigkeit an die Cantine der Provinz Avellino. **Mesáli** (www.mesali.org) ist ein Zusammenschluss engagierter Gastronomen, die sich als Kulturbotschafter dieser immer noch zu wenig bekannten Provinz verstehen.

Caciocavalleria D&D

Der Showroom der Käseerei der Familie *Di Cecca* ist eine appetitliche Schau, mehrfach gab es Gold bei den World Cheese Awards. Auf Vorbestellung (Mobil 33 96 21 13 72) Sa und So Verkostungen ab 12 € pro Person.

Via F. Tedesco 18 – Calitri,

Mobil 34 79 81 93 12,

www.caciocavalleriaded.it, fb, [i]

■ **Feudi di San Gregorio**

Verkostungen nur nach Anmeldung (ab 25 €, drei Gläser). Zur Edel-Kellerei gehören das Sterne-Restaurant **Borgo San Gregorio**④ mit der ebenso luxuriösen Foresteria④.

Località Cerza Grossa – Sorbo Serpico,

Tel. 08 25 98 66 75 (Kellerei),

08 25 98 66 66 (Restaurant),

www.feudi.it, <https://borgosangregorio.com>

Oasis – Sapori Antichi④

Das mit einem Stern ausgezeichnete Restaurant der Familie *Fischetti* hält die Traditionen der *cucina irpina* mit Raffinesse hoch und ist der Schrittmacher von Mesáli. So abend geschl. Mi, Do Ruhetage.

Via Provinciale 8/10 – Vallessacarda,

Tel. 082 79 70 21,

<https://oasis-saporiantichi.it/>, fb, [i]

Osteria Tre Rose②

Typische *cucina calitrana* vom Feinsten, die Preise angemessen. Sa nur abends. So Ruhetage.

Via Luigi Einaudi 11 – Calitri,

Tel. 082 73 41 23, fb

LEGENDE

- Winter
- Frühjahr/Herbst
- Sommer

Madonna dell'Arco

Vom dritten Januar-sonntag bis Ostern jeden Sonntag in Neapel Prozessionen zu Ehren der Madonna dell'Arco mit wilder Musikbegleitung (→ Foto S. 2/3).

April bis Juni:**Blühende Landschaft**

Küstenberge und Inseln laden zu blütenprächtigen Wanderungen ein.

April bis Juni: Zitronengärten

Im Frühsommer stehen die Giardini dei Limoni an der Amalfiküste und auf der Sorrentiner Halbinsel in voller Pracht (→ Foto S. 320).

Madonna delle Galline

Am Wochenende nach Ostern steigt in Pagani ein orgiastisches Fest.

Festa di Sant'Andrea

Vom 25. bis 27. Juni lässt Amalfi seinen Patron hochleben.

JAN**FEB****MÄR****APR****MAI****JUN****La Candelora**

Am 2. Februar pilgern Transvestiten, Lesben und Schwule zur Mamma Schiavona nach Montevergine bei Avellino.

Festa di San Pietro

Cetara feiert seinen Patron am 29. Juni mit einem fulminanten Feuerwerk.

Ostern (März/April)

Auf Procida, an der Amalfiküste und auf der Sorrentiner Halbinsel sind die Prozessionen besonders eindrucksvoll.

Baden ab Mai

Ab ins Meer an der Amalfiküste und auf den Inseln.

Karneval im Februar

Der tollste Straßenkarneval findet in Montemarrano (Irpinia) statt.

Mai: I Suoni degli Dei

Wandern auf dem Götterweg mit Konzertbegleitung.

Festa della Madonna del Granato

Paestums antiker Herakult lebt am 15. Aug. in Capaccio Vecchio fort (→ Foto S. 480).

Festa di San Gennaro

Am 19. Sept. wartet ganz Neapel auf das Wunder der Blutverflüssigung – auch am 16. Dez. und dem Samstag, der dem ersten Maisonntag vorausgeht.

Neapel: Silvester-Rave

Heiße Party auf der Piazza del Plebiscito.

Luci d'Artista

Von Nov. bis Jan. illuminierte Straßen und Plätze in Salerno, Kunst & Kommerz.

Wandern (Sept. bis Nov.)

Der Herbst ist am Golf von Neapel vielleicht die beste Zeit zum Wandern.

Fest-Zeit im Juli/August

Nicht verpassen: Konzert in Ravello und das Sponz Fest in der Irpinia machen Laune!

September: I Suoni degli Dei

Wandern auf dem Götterweg mit Konzertbegleitung.

Baden im Sept./Okt.: Das Meer hat die perfekte Temperatur!

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

August: Hauptferienzeit

Italiener machen Urlaub, Temperaturen und Preise sind hoch.

San Matteo

Am 21. Sept. feiert Salerno seinen Patron, den Apostel Matthäus.

September: Weinlese

Ideale Jahreszeit für Touren mit Auto, Motorrad oder Rad durch die Irpinia.

Festa di Santa Trofimen

Das Fest der Stadtpatronin am 27. Nov. in Minori leitet die Weihnachtszeit ein.

Fünf Orte zum Staunen



gvm-010 pa

Neapels Unterwelt | 44

In Neapel muss man genau hinsehen: Unter dem Pflaster liegt eine zweite, noch ältere Stadt, komplett mit griechischen Zisternen und Steinbrüchen, römischen Marktstraßen, Tempeln und Katakomben, in denen noch im 20. Jh. okkulte Kontakte mit den Seelen im Fegefeuer gehalten wurden – oder bourbonische Fluchttunnel, die im Zweiten Weltkrieg als Luftschutzbunker dienten.



gvm-006 pa

Capri fast touristenfrei | 121

In der Hochsaison wird Capri von bis zu 20.000 Tagesausflüglern gestürmt, viel mehr Besucher als die Insel Einwohner zählt. Von Pablo Neruda, der sich 1953 auf der Insel aufhielt, stammt der Satz: „Dieses verborgene Capri, das man erst nach langem Wandern betritt, wenn das Etikett des Touristen von einem abgefallen ist ...“ Er gilt mehr denn je. Also, Capri zu Fuß entdecken – außerhalb der Saison!



gvm-005 pa

UNESCO-Welterbe Pompeji | 247

Die größte Stadtruine der Welt lockt jährlich vier Millionen Besucher an. Am jedem ersten Sonntag des Monats ist der Eintritt frei und der Andrang besonders groß. Tatsächlich eröffnet der Besuch in Pompeji ein einmaliges Zeitfenster in die Lebenswelt der römischen Kaiserzeit. Nimmt man sich Zeit und ein Picknick mit und bewegt sich vor allem gegen den Strom, bleiben unvergessliche Eindrücke.



gvm_x19 pa

Amalfitanische Augenblicke in der Villa Cimbrone | 344, 361

In Ravellos zauberhafter Gartenanlage Villa Cimbrone zieht sich eine Gyzinien-Pergola zu dem wohl spektakulärsten und schwindelerregendsten Aussichtspunkt der Amalfiküste. Die Terrasse trägt den vielversprechenden Namen Terrazza dell'Infinito („Terrasse der Unendlichkeit“). Nicht minder berückend sind die Blicke von den zahlreichen Höhenwegen, etwa dem Sentiero degli Dei („Götterweg“).



gvm-012 pa

Die schönsten Griechen-Tempel stehen in Paestum | 394

Kaum vorstellbar: Die Tempel von Paestum wurden 1752 beinahe zufällig bei Straßenbauarbeiten entdeckt. In Jacob Burckhards „Cicerone“, dem unentbehrlichen Begleiter kunstbessener Italienreisender des 19. Jh., war der Neptuntempel die Nummer eins. Auch heute zählen die Tempel nicht zu den alten Steinen. Dafür sorgte auch das zeitgemäße Management des Direktors Gabriel Zuchtriegel.

Fünf Orte zum Eintauchen

Strandtag in Neapel | 61, 65

Neapolitaner, die sich die mondänen Strandbäder nicht leisten können, ziehen mit Liegestühlen, Plastiktischen und Picknicktaschen an die Mappatela Beach oder den winzigen Strand unterhalb des Monumento ai caduti del mare. Edler sind die Badeanstalten Bagno Elena und Bagno Sirena zu Füßen des Palazzo Donn'Anna, die Spiaggia della Gaiola lässt sich auch mit dem Kayak ansteuern.



gvn_54 pa

Ischia tut gut | 144, 169

Heiße Quellen und herrliche Strände garantieren abwechslungsreiche und heilkräftige Badefreuden auf der Vulkaninsel Ischia. Als erste Kur-Touristen fanden sich die Römer der Antike ein. Den schönsten Blick bietet die Spiaggia dei Pescatori in Ischia Ponte, den längsten Sandstrand die Spiaggia dei Maronti im Süden – von hier ist es nur ein kurzer Spaziergang zu den römischen Terme di Cavascura.



gvn_017 pa

Baia di Jeranto | 308, 310

Die winzige Bucht an der Spitze der Sorrentiner Halbinsel ist nur zu Fuß auf einer ca. einstündigen Wanderung zu erreichen, trotzdem ist sie an heißen Sommertagen gut besucht. Umso paradisischer ist es hier im Frühsommer oder Herbst. Ein toller Badetipp ist auch die nahe gelegene Marina del Cantone, da kommt man mit dem Linienbus oder eigenen Fahrzeug hin. Die beste Granita gibt es bei Mimi!



gvn_53 pa

Beachlife an der Amalfiküste | 332, 338, 379

Die Amalfiküste ist nicht in erster Linie als Badedestination bekannt, obschon ein Sprung ins Meer nach einer tollen Wanderung höchster Genuss ist. Größere Strände sind rar und im Sommer meist überfüllt. Die Strände von Positano werden seit Jahren mit der „Blauen Flagge“ ausgezeichnet, am schönsten ist die Spiaggia del Fornillo. 1950er-Jahre-Strandflair versprechen auch Erchie und die Marina di Praia.



gvn_52 pa

Die Dünenstrände von Paestum | 18

Bei einem Tagesausflug nach Paestum bleibt wahrscheinlich kaum Zeit für einen Sprung ins Meer, außerdem sind die von der Ausgrabungszone aus zu Fuß (ca. 2 km) noch zu erreichenden Strandabschnitte in der Saison mit Liegestühlen vollgestellt. Bleibt man über Nacht, locken weiter nördlich kilometerlange Dünenstrände, an denen sich Lidi mit freien Strandabschnitten abwechseln.



gvn_132 pa

Fünf Orte zum Wandern



gvm_58 pa

Sentiero dei Fortini Borbonici auf Capri | 122, 123

Capri lernt man zu Fuß wirklich kennen! Es gibt herrliche Wanderwege, dazu gehört die Besteigung des Inselgipfels Monte Solaro. Großes Landschaftskino bietet aber auch der Sentiero dei Fortini an der wilden Westküste. Von Wind und Wellen bizarr geformte Felsen, eine artenreiche Mittelmeermacchia und atemberaubende Ausblicke begleiten den Weg. Picknick einpacken!



gvm_28 pa

Monte Epomeo auf Ischia | 168, 169

Aus allen Himmelsrichtungen führen Wege auf den Inselgipfel, der mit seiner exponierten Lage und 789 m Höhe ein 360°-Panorama über Ischia und den Golf von Neapel beschert. Als Draufgabe serviert die Trattoria La Grotta hier oben die besten Bruschette und zur Erfrischung Zitronenlimonade! In Begleitung lokaler Wanderführer lassen sich weitere verborgene Winkel der grünen Insel entdecken.



gvm_57 pa

Wandern mit Sirenen | 303, 312, 313

Ein Klassiker auf der Sorrentiner Halbinsel ist der Panoramaweg zur Punta Campanella. Ohne Schwierigkeiten ist das Kap mit Capri-Blick auf der anfänglich asphaltierten Straße von Termini aus zu erreichen – unterwegs kann man in der Azienda Agrituristica Fossa Papa einkehren. Etwas mehr Kondition und Trittsicherheit erfordert die Route über den Kamm mit einem Abstecher auf den Monte S. Costanzo.



gvm_56 pa

Wandern mit Göttern | 344

Dank Social Media hat es der Sentiero degli Dei („Götterweg“), aussichtsreichster unter den aussichtsreichen Höhenwegen der Amalfiküste, zu internationaler Berühmtheit gebracht. Daher sollte man Wochenenden und italienischen Feiertage meiden. Aus Bomerano kann man allerdings auch zum Monte Tre Calli aufsteigen und genießt den göttlichen Ausblick fast alleine.



gvm_55 pa

Das Mühlental von Amalfi | 354

Nur wenige Schritte trennen die belebte Piazza Duomo in Amalfi von einer verwunschenen Welt mit üppigen Zitronengärten, einem fröhlich sprudelnden Bach und einem Industriegebiet des Mittelalters, das sich als Naturidyll entpuppt. Folgt man dem Corso bergauf und biegt auf Höhe des sehenswerten Museo della Carta in die Via Paradiso ab, ist selbiges nicht weit.

Fünf Orte für Bambini

Museo Archeologico Nazionale in Neapel | 43

Beim Besuch des Archäologischen Museums in Neapel scheinen die Erwachsenen gefordert, aber wer weiß, vielleicht wissen die Kleinen viel besser Bescheid über Gladiatoren & Co. Das didaktische Angebot MANN for kids (<https://mann-napoli.it/mannforkids/>) richtet sich in erster Linie an Italienisch sprechende Bambini, Sonderausstellungen haben häufig ein Augenmerk für Kinder.



gvn_60 pa

Street-Art in den Quartieri Spagnoli | 56

Ein Streifzug durch die Quartieri Spagnoli mit den anarchisch-poetischen Wandbildern des Straßenkünstler-Duos Cyop & Kaf macht sicher allen Spaß. Die beiden zählen zu den Pionieren der Street-Art in Neapel, haben sich inzwischen allerdings zurückgezogen und überlassen die Wände bezahlten Auftragsarbeiten der Szenestars Jorit, Bosoletti & Co.



gvn_63 pa

Pompeji mit Kids | 247

Proviant einpacken, heiße Sommertage meiden und eine Auswahl treffen, denn weniger ist oft mehr: Im Amphitheater die Löwen brüllen lassen, im Orto dei Fuggiaschi erzählen Gipskörper hautnah von der Katastrophe, auf dem Viale delle Ginestre sind antike Wandkritzeleien zu entdecken. Gingen die Kinder damals eigentlich zur Schule? Auf jeden Fall gibt es jetzt ein Kindermuseum!



gvn_x20 pa

Glamping auf Procida | 184

Procida mit Elsa Morantes Roman „Arturos Insel“ durch die Augen eines heranwachsenden Jugendlichen sehen, oder aber selber hinschauen: Warum nicht für ein paar Nächte einen Vintage-Airstream-Wohnwagen oder ein Safarizelt als Logis beziehen und von hier aus die wildromantische Insel entdecken? Eine andere gute Adresse für den Familienurlaub ist die Ferienwohnungsanlage Rosa dei Venti.



gvn_62 pa

Ischia Adventure Park | 174

In der Pineta di Fiaiano lädt Süditaliens größter Wald-Kletterpark zu Spaß und Abenteuer ein. Parcours unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade verlaufen zwischen den Baumgipfeln, die 130-m-Zip-Line sorgt für einen Kick. Es ist sogar möglich, in einem Baumzelt die Nacht zu verbringen! Das Frühstück wird in einem Panariello (Korb) gebracht, den man gut gefüllt nur hochziehen braucht.



gvn_59 ViaggiaPiccoli