

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
<b>Touristische Hinweise</b>	8
Symbole	8
GPS-Tracks	10
Top-Touren in den Abruzzen	12
<b>Informationen und Adressen</b>	20
Wichtige Internetadressen	21
<b>Nationalparks in den Abruzzen</b>	26
Kurzwanderungen und Ausflüge	34
<b>Monti della Laga</b>	
1 4.00 Std. Gole del Salinello	38
2 5.30 Std. Zur Cascata della Morricana	41
3 6.15 Std. Pizzo di Moscio, 2411 m	44
4 4.45 Std. Zu den Hundert Wasserfällen	47
5 6.00 Std. Monte di Mezzo, 2153 m	50
<b>Gran Sasso</b>	
6 6.30 Std. Durch das Val Maone	53
7 5.00 Std. Von Prati di Tivo auf den Corno Grande, 2912 m	58
8 3.30 Std. Von Castelli zum Fondo della Salsa	62
9 3.15 Std. Rifugio Duca degli Abruzzi und Monte Aquila, 2498 m	65
10 3.45 Std. Über den Passo La Portella auf den Pizzo Cefalone, 2533 m	68
11 5.30 Std. Über die Sella del Brecciaio auf den Corno Grande, 2912 m	72
12 7.00 Std. Auf den Pizzo d'Intermesoli, 2635 m	76
13 5.15 Std. Vado di Corno und Monte Brancastello, 2385 m	80
14 5.30 Std. Monte Prena, 2561 m	83
15 5.00 Std. Monte Tremoggia, 2331 m, und Monte Camicia, 2564 m	86
16 6.00 Std. Durch das Vorgebirge des Gran Sasso	89
17 5.30 Std. Auf den Monte Bolza, 1904 m	94
<b>Majella</b>	
18 6.45 Std. Von Tocco da Casauria zum Monte Rotondo, 1731 m	98
19 7.15 Std. Roccapinauro – Rifugio Casa delle Vacche – Eremo di San Pietro	107
20 9.15 Std. Von Roccasale zum Monte Rotondo, 1731 m	107
21 5.00 Std. Monte Mileto, 1920 m	112
22 6.00 Std. Monte le Mucchia, 1986 m	116
23 3.00 Std. In die Orfentoschlucht	120

24 3.00 Std. Zur Eremo di San Bartolomeo und ins Valle Giumentina	124
25 2.30 Std. Von Campo di Giove nach Pacentro	128
26 5.00 Std. Monte Porrara, 2137 m	132
27 3.00 Std. Grotta del Cavallone	135
28 7.30 Std. Gole di Santo Spirito und Grotta dei Callarelli	140
29 8.30 Std. Valle dell'Avello – Gobbe di Selvaromana – Maielletta	144
30 11.00 Std. Von der Maielletta auf den Monte Amaro, 2793 m	148
31 6.30 Std. Monte Amaro, 2793 m, von Lama Bianca	154
32 13.30 Std. Monte Amaro, 2793 m, von Fara San Martino	158
33 5.00 Std. Monte Rotella, 2129 m	162
34 5.15 Std. Monte Secine, 1883 m	166

### Abruzzen-Nationalpark

35 7.00 Std. Über die Bärenpassage zur Forca Resuni, 1952 m	170
36 3.45 Std. Monte Amaro, 1862 m	174
37 3.45 Std. Camosciara und Rifugio Belvedere della Liscia	177
38 4.30 Std. Rifugio Pesco di Iorio, 1830 m	180
39 5.00 Std. Monte Tranquillo, 1841 m	184
40 8.00 Std. Monte Marsicano, 2245 m	187
41 4.15 Std. Lago Vivo, 1590 m	190
42 5.30 Std. Durch das Val di Rose zur Forca Resuni, 1952 m	194
43 2.45 Std. Gole del Sagittario	198
44 6.15 Std. Von Castrovalva nach Scanno	202
45 3.30 Std. Rund um den Monte Godi	206
46 1.30 Std. Zum Rifugio di Colle Rotondo	209
47 4.30 Std. Von Scanno zur Fattoria Jovana	212
48 6.30 Std. Rifugio Coppo dell'Orso und Monte Cornacchia, 2003 m	216
49 8.30 Std. Von Pettorano sul Gizio auf den Monte Genzana, 2170 m	220
50 5.45 Std. Auf die Bergwiesen von Faito	224

### Sirente-Velino

51 5.15 Std. Durch die Schlucht von Celano	228
52 5.00 Std. Serra di Celano, 1923 m	233
53 7.30 Std. Monte Sirente, 2348 m, von Aielli	236
54 9.30 Std. Monte Sirente, 2348 m, aus dem Valle d'Arano	240
55 7.00 Std. Monte Sirente, 2348 m, von Fonte all'Acqua	245
56 5.15 Std. Monte San Nicola, 2012 m	248
57 8.45 Std. Monte Velino, 2486 m, von Santa Maria in Valle	251
58 11.00 Std. Monte Velino, 2486 m, von Piano di Pezza	254
59 7.00 Std. Zum Rifugio V. Sebastiani, 2102 m	258
60 5.15 Std. Zu den »Pagliare« von Tione degli Abruzzi	262

Stichwortverzeichnis	266
----------------------	-----