

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Touristische Hinweise	6
Symbole und Abkürzungen	6
Die Top-Touren des Cilento	7
Wandern im Cilento	10
Informationen und Adressen	18
Übersichtskarte	24
1 Monte Sottano, 632 m, und Gole di Tremonti	26
2 Runde um Capaccio Vecchio	30
3 Monte Soprano, 1082 m	32
4 Monte Vesole, 1210 m, Via Alta	34
5 Monte Chianello, 1319 m, über den Nordwestkamm	36
6 Monte Chianello, 1319 m, über den Ostkamm	40
7 Santa Lucia, 743 m, und San Mauro, 1070 m	42
8 Längsüberschreitung Chianello – Gola del Calore	44
9 Magliano Nuovo – Rundwanderung	48
10 Durch die Gola del Calore	50
11 Gola del Torno	54
12 Monte della Nuda, 1704 m	55
13 Monte Panormo, 1742 m, Ost-West-Überschreitung	58
14 Monte Panormo, 1742 m, von Sicignano	60
15 Il Figliolo, 1299 m, Ripa Longa, 1337 m, und Ripa Larga, 1305 m	62
16 Durch das Vallone del Lontrano zum Casone dell’Aresta	64
17 Costa Palomba, 1125 m	66
18 Campo di Cerabona – Rundwanderung	68
19 Durchquerung der Alburni	70
20 Die Quelle des Sammaro	74
21 Cocuzzo delle Puglie, 1411 m, und Cozzo del Rosieddo, 1430 m	76
22 Monte Motola, 1700 m, von Norden	78
23 Monte Motola, 1700 m, von Süden	80
24 Um den Monte Pescorubino	82
25 Monte Raialunga, 1407 m, und Grava di Vesalo	85
26 Cima Mercori, 1788 m	88
27 Monte Cervati, 1899 m, durch das Val Suona	90
28 Monte Cervati, 1852 m, Rundweg von Piaggine	92
29 Monte Cervati, 1852 m, Pilgerweg von Sanza	95
30 Zur Quelle des Bussento	98
31 Monte Faiatella, 1710 m	101
32 Die Kartause von Padula und die Grotte von Pertosa	104
33 Monte Sacro o Gelbison, 1705 m, von Rofrano	108
34 Monte Sacro o Gelbison, 1705 m, von Novi Velia	110
35 Punta Tresino – Rundwanderung	112
36 Punta Licosa – Strandwanderung	114
37 Monte Licosa – Überschreitung	116
38 Monte Stella, 1131 m – Längsüberschreitung	118
39 Im Tal der Mühlen	122
40 Castello di Corbella, 492 m	124
41 Zwischen Monte Stella und dem Meer	126
42 Madonna del Carmine, 713 m, und Velia	130
43 Castelluccio, 701 m	134
44 Capo Palinuro, 203 m	138
45 Zum Porto degli Infreschi	140
46 Spiaggia di Marcellino und La Vaccuta, 576 m	142
47 Monte Bulgheria, 1224 m	145
48 Punta Spinosa und Grotta dell’Acqua	148
49 Verschwinden und Wiedergeburt des Bussento	150
50 Monte San Michele	154
Stichwortverzeichnis	156