

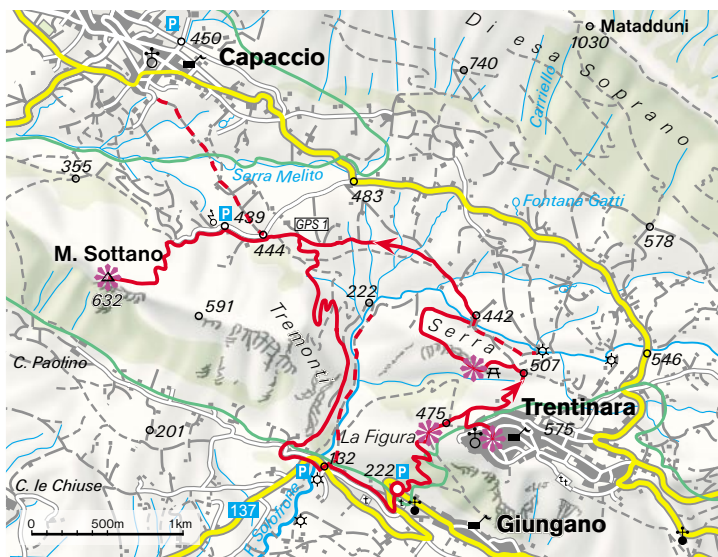
Monte Sottano, 632 m, und Gole di Tremonti

3.45 Std.



Kleiner Berg und weiter Blick

Der Monte Sottano ist von Capaccio aus betrachtet, wie die Wiener Bergsteiger sagen würden, eine »müde Wurzel«. Nicht viel höher als die gegenüberliegende Ortschaft Trentinara, bietet der Gipfel trotzdem prächtigen Ausblick auf den weiten Meerbusen von Salerno, auf die zu Füßen ausgebreiteten Äcker und Felder und die Tempelbauten von Paestum. Man kann das Gipfelchen von Norden unschwer besteigen, aber man kann auch unterhalb von Giungano in der Kehre mit Rastplatz beginnen, über den steilen Südhang nach Trentinara aufsteigen und dort vom Platz Panorama di Cilento die herrliche Aussicht genießen. Ein traumhafter Weg entlang dem Abbruch in den Kessel der Gole di Tremonti führt dann von Trentinara mit etwas Höhenverlust in Richtung Capaccio und trifft am Sattel, der den Monte Soprano mit dem Monte Sottano verbindet, auf eine quer verlaufende Straße, die von der SP 13 kommend an den Fuß des Nordabhanges des Monte Sottano führt und bei einer kleinen Sendeanlage endet. Die Runde kann mit dem Abstieg an der Ostflanke des Monte Sottano zurück nach Giungano abgeschlossen werden.



Mühlenuine bei Trentinara.

Talorte: Giungano bzw. Capaccio.

Ausgangspunkt: An der Spitzkehre der SP 137, bei der großen Muttergottesstatue unterhalb von Giungano, 222 m.

Höhenunterschied: 670 m.

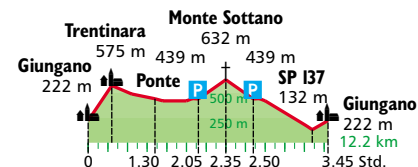
Anforderungen: Größtenteils gebahnte Wege, zum Gipfel Wegspuren; der südseitige Aufstieg von Giungano im Hochsommer heiß! Orientierung mittel, größtenteils rot-weiß bezeichnet, Weg-Nr. P3.

Verpflegung: In Giungano und Capaccio, unterwegs nur in Trentinara.

Varianten: 1. Als einfache Alternative zum Aufstieg auf den Monte Sottano bietet sich ein Spaziergang in die Gole di Tremonti an, insbesondere an heißen Tagen! Wegbeschreibung siehe unten.

2. Weiterweg nach Capaccio ab der Wegkreuzung in der Nähe der Sendeanlage. **Hinweis:** Achtung: Auf der Hinweistafel in Giungano ist zwar ein Durchstieg durch die Schlucht bis auf die Hochfläche von Capaccio eingezeichnet, doch ist dieser in Wirklichkeit nicht vorhanden. Man kann nur ein kleines Stück in die Schlucht vordringen und nach ca. ½ Std. verwehren undurchdringliche Dornenhecken den Weiterweg. Ein Durchkämpfen lohnt sich nicht und wäre außerdem nicht ungefährlich, da die Flanken nach oben hin immer steiler werden und Absturzgefahr in den Bachgraben droht. Ein Aufstieg in diesem Bereich ist nur auf dem mit P3 bezeichneten Steig vom Steinbruch aus möglich.

Von der Kehre der **SP 137** unterhalb von **Giungano** (große Muttergottesstatue und Tafel) gleich steil in Serpentina den Südhang westlich von Giungano hinauf. Mit jedem Meter wächst der Tiefblick. Der Weg holt schließlich nach Westen aus, führt um eine Geländekante (an der Kante wenige Meter tiefer der schöne Platz La Figura (Tafel) und gewinnt an der Westflanke des Berges ansteigend **Trentinara** unterhalb des Aussichtsplatzes (1¼ Std.). Etwas vorher schon, unterhalb einer klei-



nen Felsformation, zweigt links absteigend der Weiterweg ab (auf Markierungen achten!). In einer langen, sanft abwärtsführenden Querung des Nordwesthanges des Stadthügels erreicht man durch aufgelassene Oliventerrassen einen trockenen Bachlauf. Der Weg wendet sich nun nach Nordwesten. In der Folge hält man sich ziemlich genau an die nahezu eben verlaufende Geländerippe Serra, zwischen einem Bachgraben im Norden und dem Tremonti-Kessel im Süden, immer in Nähe des Abbruchs dahinwandernd (Tisch und Rastbank). Viele Farbzeichen weisen den sehr verwunden angelegten Weg. Man folgt der Geländerippe bis an ihr steiles Ende. Dort steigt man einige Meter nach Norden ab, wendet sich grabenaufwärts (südöstlich) und erreicht fast eben eine alte **Bogenbrücke**, die man überschreitet (rechts, weiter grabenaufwärts, könnte man ein kleines Schluckloch und eine Mühlenruine bestaunen).

Der ab hier teilweise steingepflasterte Weg wendet sich nun wieder nach Nordwesten. Unter einer Stromleitung durch und über einen kleinen Bachlauf erreicht man ein Gebäude und wenig später eine Weggabel. Hier verlässt man den Fahrweg und steigt links haltend einige Meter ab, dann setzt sich die Wanderung wieder am Rande des Tremonti-Kessels, immer in etwa gleicher Höhe, durch mediterrane Vegetation fort. Einige kleine Rinnsale werden gequert und man gelangt zu einem einzeln stehenden **Gebäude** (etwa 100 m vorher der Verzweigungspunkt »GPS 1« für den Abstieg nach Giungiano), wo eine Stromleitung endet und ein Fahrweg beginnt, der ansteigend zur Zubringerstraße zur SP 13, in Nähe der kleinen Sendeanlage am Nordfuß des Monte Sottano bringt (geradeaus weiter kann man durch eine flache Senke in etwa 20 Min. den Ort Capaccio erreichen). Vom Parkplatz bei der **Sendeanlage**, 439 m, ist die Besteigung des **Monte Sottano** ein Katzensprung: Zuerst südlich durch einen Zaundurchlass, dann westlich gehend, sanft ansteigend, später in Kehren auf einem alten Muliweg aufwärts, bis der Steig unkenntlich wird. Nun gerade empor, über einen Stacheldrahtzaun und in wenigen Schritten zum **Gipfelsteinmann**, 632 m.

Um nach Giungiano abzustiegen, folgt man dem Anstiegsweg zurück bis etwa 100 m nach dem vorhin genannten Gebäude. Hier leiten Markierungszeichen (GPS-Punkt N 40 24 664, O 15 05 567; auf Karte »GPS 1«) auf einem alten, aber neu ausgeputzten Steig nach Süden hinunter in den bewaldeten Tremonti-Kessel (Fortsetzung von P3). Man kommt bald an einem Stein mit den Namen der Instandsetzer des Steiges »D. e V. Liuccio« vorbei und steigt in weit ausholender Schleife an der Ostflanke des Monte Sottano ab. Der Steig mündet in einen abwärtsführenden Schotterweg, der unterhalb des **Steinbruchs** am orografisch rechten Ausgangspunkt der Gole di Tremonti endet. Über den weiten Vorplatz des Steinbruchs zur asphaltierten Straße. Auf dieser abwärts nach etwa 300 m zur Brücke der SP 137. Nun über diese und abkürzend an der Pizzeria Tremonti vorbei zurück zum **Ausgangspunkt** (¼ Std. ab Brücke).

Variante: Die grüne Stille der Gole di Tremonti

Sollte es für einen Aufstieg nach Trentinara zu heiß sein, so bietet sich der Schluchtkessel Gole di Tremonti als kleine Alternative an. Zwar darf man dort keine spektakulären Klammbildungen erwarten, doch lädt die schöne stille Natur zu ganzjährigem Besuch. Das Bächlein führt sogar, zumindest streckenweise, das ganze Jahr über Wasser.

Man parkt bei der **Straßenbrücke** der **SP 137** westlich unterhalb von Giungiano, auf der orografisch rechten Seite des Bachbettes, 132 m (Tafeln). Unmittelbar vor der Brücke führt ein steiler Fahrweg unter den Brückenbögen. Unter diesem durch ein Gatter und über das trockene Bachbett auf die Wiese auf der orografisch linken Seite. Nach einigen Hundert Metern durchschreitet man das Bachbett wiederum und geht leicht ansteigend taleinwärts. Hier führt der Bach schon meist Wasser. Nach etwa 1 km ab Straße quert man das Bachbett nochmals, um auf der anderen Seite auf einem teilweise weggerutschten Steig steiler anzusteigen. Bald wird das Pflanzendickicht undurchdringlich und man kehrt besser wieder um (insgesamt ¾ Std., 100 Hm).

Giungiano und der Monte Sottano im Morgenlicht.

