

ADESSO

SPECIALE ITALIA

+
EXTRA
WANDER-
WORTSCHATZ

43
**Traumpfade
zwischen
Bergen und
Meer**



♥
**ERLEBE
DAS WAHRE
ITALIEN
ZU FUß**



ZEIT SPRACHEN

Wir lieben Sprachen.
Wir lieben

DEMOCRACY
RISPETTO
TOLERANZ
DIÁLOGO
LIBERTATE
HUMAN RIGHTS
IGUALDAD
SOLIDARITÉ
VIELFALT.

Wir sind 80 Menschen mit Wurzeln in fünf Kontinenten.
Das macht uns stark und einzigartig.
Nie wieder ist jetzt.



CARE LETTRICI, CARI LETTORI,

in tedesco esiste una parola che mette di buonumore solo a pronunciarla: **Wanderglück!** In questo spirito lasciatevi ispirare dalle pagine che seguono, con l'augurio che qualcuno di voi si metta davvero in cammino sui sentieri da noi suggeriti.

Non fatevi spaventare dalla lunghezza dei percorsi, sono solo un'indicazione geografica. Potete decidere di percorrere soltanto qualche chilometro di una singola tappa. L'importante è godersi il viaggio che vi porterà a contatto con l'**Italia più vera**, i panorami più spettacolari, **le persone più sorridenti** e la natura più selvaggia.

Un **viaggio lento** e un percorso interiore che iniziano quando rallentiamo i ritmi e ci sentiamo in totale armonia con la natura. Un **viaggio sostenibile**, perché userete solo l'energia delle gambe e l'entusiasmo del cuore.

Non sapete da dove cominciare?
Neanch'io, ma l'importante è incamminarsi, non importa per dove.

Rosella Dimola

ROSSELLA DIMOLA
DIRETTRICE



il buonumore ➤ gute Laune

in questo spirito ➤ in diesem Sinne

l'augurio ➤ Hoffnung, Wunsch

mettersi in cammino ➤ sich auf den Weg machen

il sentiero ➤ Weg, Pfad

suggerire ➤ empfehlen

spaventare ➤ erschrecken

il percorso ➤ Tour, Route

percorrere ➤ zurücklegen, (be)gehen

sorridente ➤ lächelnd

selvaggio ➤ wild

rallentare ➤ drosseln, verlangsamen

sostenibile ➤ nachhaltig

incamminarsi ➤ sich auf den Weg machen



IN COPERTINA

Elaborazione grafica
Velvet Firenze
Foto: D. Erbetta/SIME;
Shutterstock



ADESSO AUDIO

Ausgewählte Artikel,
Kurz-Interviews,
Übungen zu Grammatik
und Aussprache

ADESSO ÜBUNGSHFT

Nützlich und unterhaltsam:
das Begleitheft zu ADESSO
mit Zusatzübungen



ADESSO in classe

Ideen und Konzepte:
kostenloser Service
für Abonnenten in
Lehrberufen

ZUSÄTZLICHE INHALTE

www.adesso-online.de/audio-gratis/4



ZEICHENERKLÄRUNG UND LESER-SERVICE

lettera

Unterstreichung
unregelmäßige Betonung

www.adesso-online.de

Unsere Homepage: Aktuelle Meldungen,
Übungen, Rezensionen...

Abonnenten-Service

Tel. (0049) 89-12140710
fax (0049) 89-12140711
e-mail: abo@zeit-sprachen.de



www.facebook.com/adesso.magazin



[adesso.magazin_official](https://www.instagram.com/adesso.magazin_official)

4 VENETO, TRENTINO, LOMBARDIA

Grande giro del Garda:
Torri del Benaco - Campione S. 16

7 VALLE D'AOSTA

Cammino Balteo:
Aosta - Fénis S. 24

14 LOMBARDIA

Strada delle Abbazie:
Milano S. 40

5 LIGURIA

Sentiero dell'Infinito:
Riomaggiore - Portovenere S. 18

21 EMILIA-ROMAGNA, TOSCANA

Via degli Dei: Bologna - Firenze S. 62

20 TOSCANA

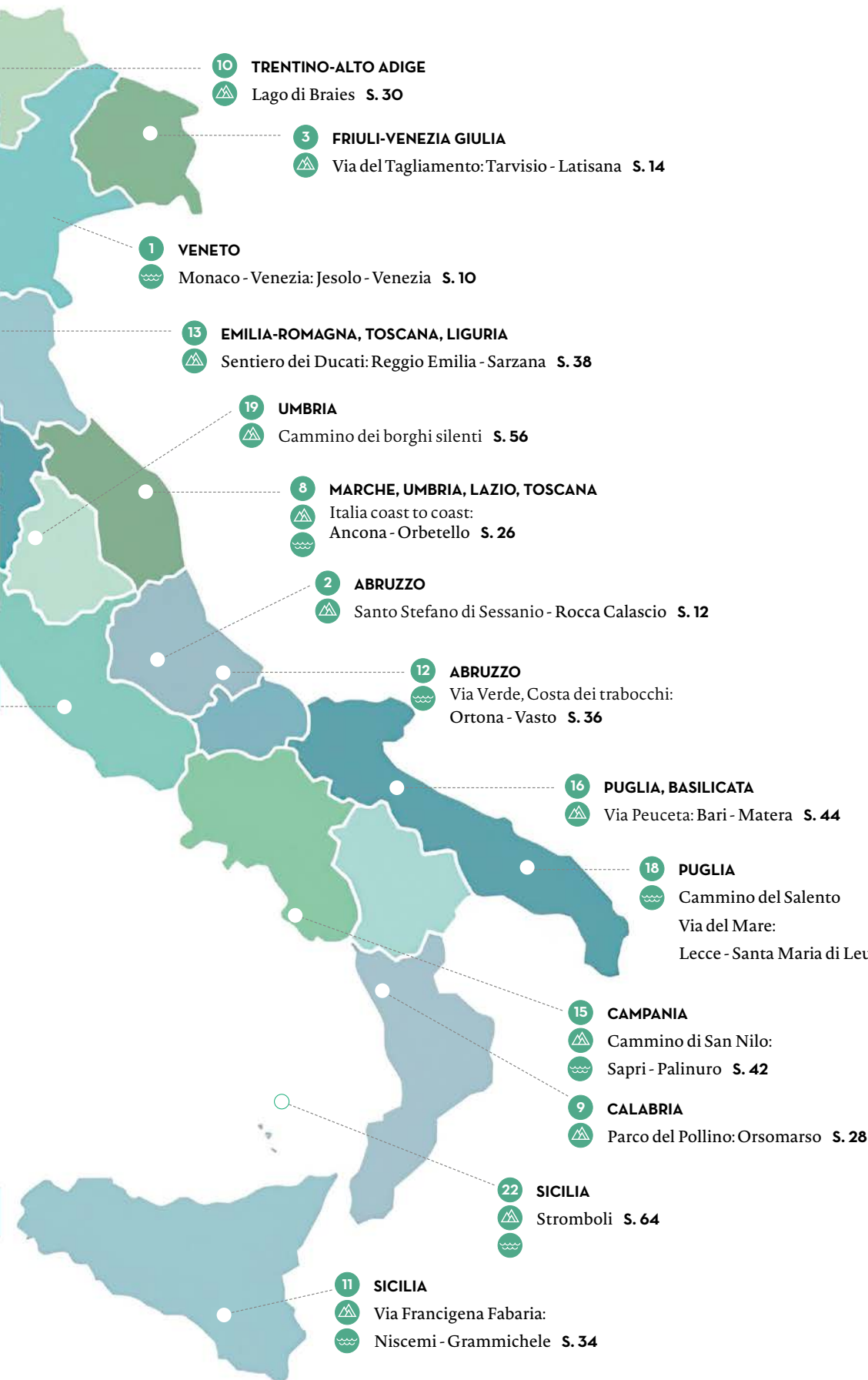
Via Lauretana: Siena - Cortona S. 60

6 LAZIO, UMBRIA, ABRUZZO

Cammino naturale dei parchi:
Roma - Livata S. 22

17 SARDEGNA

Cammino 100 torri
La Via degli Angeli:
Cagliari - Villasimius S. 48



- ▼ **CAMMINA CAMMINA S. 6**
Warum Wandern?
- ▼ **L'ITALIA A PIEDI S. 8**
Funfacts über das Wandern
- ▼ **TREKKING URBANO S. 20**
Wandern in der Stadt
- ▼ **SUL CAMMINO... LE TERME! S. 32**
Ein wohlverdienter Halt!
- ▼ **TREKKING GOLOSI S. 46**
Traumpfade für Feinschmecker
- ▼ **SULLE ORME DEI SANTI S. 58**
Auf den Spuren der Heiligen
- ▼ **GLOSSARIO S. 29, S. 41, S. 68**
Lernen mit Bildern: Flora,
Fauna und Ausrüstung
- ▼ **WANDER-WORTSCHATZ S. 51**
Besser vorankommen – mit
dem richtigen Vokabular
- ▼ **APPE E LIBRI S. 66**
Tipps zur Reisevorbereitung
und für unterwegs

CAMMINA CAMMINA...

DI SALVATORE VIOLA

MEDIO

L'UOMO CAMMINA DA SEMPRE. CAMMINA PER LE RAGIONI PIÙ DIVERSE. CAMMINA, SEMPLICEMENTE, PER ANDARE DA UN LUOGO ALL'ALTRO. CAMMINA IN CERCA DI CIBO. ANIMATO DA SOGNI E SPERANZE, CAMMINA VERSO LUOGHI LONTANI, IN CERCA DI UNA VITA MIGLIORE. DESIDEROSO DI REDENZIONE, SOLCA I SENTIERI DEL PELLEGRINO. L'UOMO CAMMINA PER PERDERSI E PER RITROVARSI, PER ESPLORARE E PER CONOSCERE. CAMMINA PER RIFLETTERE. CAMMINA PER IL GUSTO DI SENTIRSI TUTT'UNO CON LA NATURA. DANZANDO CON IL TEMPO E CON LO SPAZIO, CAMMINA PER CELEBRARE IL SEMPLICE FATTO DI STARE AL MONDO, LA GIOIA DI ESSERE VIVO.

la ragione ➤ Grund

in cerca di ➤ auf der Suche nach

animato ➤ angeregt

la redenzione ➤ Erlösung

il sentiero del pellegrino ➤ Pilgerweg

esplorare ➤ erforschen

riflettere ➤ nachdenken

la gioia ➤ Freude

dare per scontato ➤ für selbstverständlich halten

l'equilibrio ➤ Gleichgewicht

apparentemente ➤ dem Anschein nach

il peso ➤ Gewicht

sapere quasi di miracolo ➤ fast an ein Wunder grenzen

l'abilità ➤ Fähigkeit

innato ➤ angeboren

l'essere (m.) umano ➤ Mensch

figurarsi ➤ sich vorstellen

l'attimo ➤ Augenblick

limitato ➤ begrenzt



Camminare è un'azione istintiva che siamo abituati a dare per scontata, tanto da dimenticarne la meraviglia. Mettere una gamba davanti all'altra con un movimento coordinato, restando in equilibrio sui piedi – una base non molto ampia e apparentemente fragile, ma capace di reggere tutto il nostro peso – sa quasi di miracolo.

Eppure l'abilità di camminare non è innata, ma il risultato di milioni di anni di evoluzione. Solo a un certo punto della sua storia, l'essere umano si è alzato in piedi e ha iniziato a camminare. Per figurarci cosa può essere passato nella testa di quei primi uomini, basta ripensare alla nostra infanzia, all'attimo in cui siamo riusciti a tirarci su rimanendo in equilibrio sulle nostre gambe e poi, pochi istanti dopo, abbiamo cominciato a camminare. Da allora per noi è cambiato tutto. Il nostro mondo, fino a quel momento limitato allo spazio in cui, protetti dallo sguardo vigile dei nostri genitori, ci spostavamo gattonando, è diventato improvvisamente più vasto. Non solo i nostri confini, ma anche i nostri orizzonti si sono allargati. La posizione eretta, anche se non da una grande altezza, ci ha regalato una visuale più ampia su tutto quello che ci circondava e abbiamo potuto, per la prima volta, guardare lontano. Certo, all'inizio ogni nostro sforzo era rivolto a mantenere la posizione, a restare in equilibrio, ma poi, un tentativo dopo l'altro, una caduta dopo l'altra, non solo abbiamo imparato a muoverci camminando, ma abbiamo assaporato la libertà di scegliere in quale direzione andare. Allora ci ha invaso lo stupore, la meraviglia e, soprattutto, la consapevolezza che il mondo intero sarebbe stato, da allora in poi, a portata delle nostre gambe.

Camminare è uno straordinario strumento di conoscenza. Camminando, trasformiamo

noi stessi e il mondo che attraversiamo. Per felice coincidenza, l'etimologia della parola tedesca *wandern* contiene proprio il richiamo alla trasformazione, al mutamento.

Immagino il camminatore ideale come uno che conosce la strada ma non sa (e non vuole sapere) cosa lo attende lungo la via; uno che “un piede leva e l'altro metti”, per usare un'immagine cara al compianto Andrea Camilleri: cammina sì, ma senza la fretta di arrivare. Non è quello il suo scopo. La meta, per lui, non è che una scusa per assaporare ogni istante di quello straordinario viaggio, un pretesto per entrare, passo dopo passo, in sintonia sempre più profonda con il proprio essere e con il proprio corpo e trasformare la fatica in piacere.

Riflettendo sul camminare e pensando a chi ama mettersi in cammino, abbiamo deciso di realizzare un intero numero speciale dedicato ai “cammini d'Italia”. Tra quelli che ci sono sembrati più belli, suggestivi o curiosi ne abbiamo scelti 43, di varia lunghezza. Per alcuni ci vogliono giorni, addirittura settimane, mentre ad altri basta riservare qualche ora, una giornata al massimo. Alcuni seguono il profilo della costa, restando sempre vicino al mare, altri salgono in montagna, si inoltrano nelle campagne e nelle città, costeggiano la riva dei laghi o le sponde dei fiumi. Tutti rispecchiano la bellezza di un paese che non ci stancheremo mai di raccontarvi.

lo spazio	➤ Raum
vigile	➤ wachsam
gattonare	➤ krabbeln
il confine	➤ Grenze
allargarsi	➤ sich ausdehnen
eretto	➤ aufrecht

la visuale	➤ Sicht, Überblick
lo sforzo	➤ Anstrengung
il tentativo	➤ Versuch
la caduta	➤ Sturz
assaporare	➤ ausprobieren
la consapevolezza	➤ Bewusstsein

la coincidenza	➤ Zufall
il mutamento	➤ Veränderung
levare	➤ heben
compianto	➤ verstorben
la meta	➤ Ziel
il pretesto	➤ Vorwand

decidere	➤ beschließen
sembrare	➤ scheinen
salire	➤ hochgehen
inoltrarsi	➤ hineinführen
costeggiare	➤ entlangführen



IL CAMMINO PIÙ LUNGO D'ITALIA

Il cammino più lungo d'Italia, e del mondo, è il **Sentiero Italia**: circa **8000 chilometri** divisi in **500 tappe**. Parte da Santa Teresa di Gallura, in Sardegna, e arriva a Trieste, in Friuli-Venezia Giulia.
www.sentieroitalia.cai.it

66

sono i **cammini** che **rilasciano la credenziale** [Pilger-/Wanderpass], il "documento" del pellegrino [Pilger], che con un timbro [Stempel] certifica il passaggio in determinati [bestimmt] luoghi durante un cammino. Nel 2022 sono state distribuite [distribuire: verteilen] 85.857 credenziali.

L'ITALIA...



50.000

sono i **pellegrini** che nel 2022 hanno attraversato [attraversare: durchqueren] la **Via Francigena**, il cammino più frequentato in Italia in quell'anno.

Di questi il 70% sono italiani e il 30 % stranieri.
Con i tour guidati si può anche camminare in gruppo
www.viefrancigene.org/it/viaggi-escursioni

LA VIA FRANCIGENA IN ITALIA

- 1700 chilometri
- 45 tappe
- 7 regioni: Valle d'Aosta, Piemonte, Lombardia, Liguria, Emilia-Romagna, Toscana e Lazio.

COME SI PERCORRE LA VIA FRANCIGENA

- 54%** in gruppo
- 31%** in coppia
- 15%** da soli



PERCHÉ CI SI METTE IN CAMMINO*?

1. per ritrovare il benessere [Wohlbefinden] mentale ed emotivo
2. per stare in mezzo alla natura
3. per conoscere i borghi e il territorio



1 PERSONA SU 3
che si mette in cammino
ha tra i 51 e i 60 anni*.

60.000

sono i **chilometri di sentieri** [Wege] del CAI, Club Alpino Italiano, un patrimonio [Kulturgut] che attraversa e accomuna [accomunare: verbin-den] Alpi, Appennini e isole.

54,6%

sono le **donne** che nel 2022 si sono messe in cammino. Il 4% in più rispetto al 2021*.

A PIEDI

QUANTI GIORNI HANNO CAMMINATO GLI ITALIANI NEL 2022?

6% da 1 a 5 giorni	14% da 31 a 40 giorni
8% da 6 a 10 giorni	13% da 41 a 50 giorni
15% da 11 a 20 giorni	16% da 51 a 100 giorni
16% da 21 a 30 giorni	12% più di 100 giorni

123.000 PERSONE

hanno percorso un cammino nel 2022*.



I CAMMINI PIÙ FREQUENTATI NEL 2022

La Via Francigena e la Via degli Dei, che parte da Bologna e arriva a Firenze (vedi pag. 62-63)

*Dati tratti dall'indagine *Italia, Paese di cammini*, relativa al 2022 di Terre di Mezzo Editore.

- **AUF EINEN BLICK**
GESAMTLÄNGE: 520 KM - 28 ETAPPEN
TEILSTRECKE: 31 KM (DAVON 10 KM MIT DEM WASSERBUS)
DAUER DER TEILSTRECKE: 8 STUNDEN
SCHWIERIGKEITSGRAD: LEICHT
WWW.MONACOVENEZIA.IT/TAPPA/DA-JESOLO-A-VENEZIA



FRA IL MARE E LA LAGUNA DI VENEZIA

DI VALENTINA PINTON

MEDIO



MAHLZEIT!

Pranzare [zu Mittag essen] in un ristorante ricavato [untergebracht] all'interno di un vecchio barcone [Kahn] ancorato [verankert] alla foce [Mündung] del fiume Sile è un'esperienza indimenticabile. Al **Nautic Club Restaurant** di Cavallino-Treporti, all'interno

della darsena [Hafenbecken] Marina del Cavallino, si può accedere sia da terra sia dal mare e gustare i piatti di pesce della cucina tipica veneziana preparati in modo semplice e nel rispetto della tradizione.

Nautic Club Restaurant

Via Capo Horn 4
Cavallino-Treporti
+39 388 8060714





Nell'altra pagina:
Punta Sabbioni,
a Cavallino-
Treporti; un piatto
del Nautic Club
Restaurant. **Qui:**
un tratto della
laguna Lio Piccolo,
Cavallino-Treporti;
Punta della
Dogana, Venezia.

UNSER TIPP

Il modo migliore per essere spettatori rispettosi dello straordinario habitat della **Laguna del Cavallino** è un'escursione guidata in kayak, nel silenzio delle barene [Salzwiesen], fra specchi d'acqua e lingue di terra, ciuffi [Büsche] di santonico [Blauer Beifuß] (un'erba medicinale usata ancora oggi in cucina per il suo profumo balsamico), salti di branzini [Wolfsbarsch], voli di aironi [Reiher] e grida di gabbiani.
www.visitcavallino.com
www.laguniamo.com

Durch das einzigartige Marschland der Lagune von Venedig am Wasser entlang bis zum Markusplatz: eine abwechslungsreiche, farbenfrohe Strecke für Körper und Seele!



Dopo le fatiche sui sentieri di montagna, l'ultima tappa della Monaco-Venezia (520 chilometri in totale), quella che da Jesolo conduce direttamente in Piazza San Marco, è una passeggiata di 30 chilometri che rinfranca gambe e spirito. Mi lascio alle spalle le spiagge di sabbia e l'atmosfera effervescente del **Lido di Jesolo**, e lungo la ciclabile che segue le curve sinuose del fiume Sile il mio compagno di viaggio è il silenzio. Sono nel regno delle valli da pesca, che recinzioni e argini separano dalla laguna: in queste oasi naturali si riproducono molte varietà di pesci, in un habitat sì artificiale, ma in grado di salvaguardare la natura. Nei 12 km della penisoletta del **Cavallino** si trova la più alta concentrazione di campeggi d'Europa, eppure alle sue spalle la natura domina incontrastata e il tempo scorre quasi senza lasciare traccia, se non quella delle maree. Non è difficile immaginare puledri al pascolo in questi territori contesi tra mare, fiume e laguna: i Paleoveneti li alle-
vavano in epoca romana e l'antico nome di Jesolo, Equilium, e quello attuale di Cavallino ne conservano memoria. La stretta lingua di terra del Cavallino è famosa anche per i suoi orti. Il col-
po d'occhio offerto dalle coltivazioni di spinaci, peperoni, me-
lanzane, zucchini, carciofi e asparagi che si estendono dal tratto finale del Sile fino a Punta Sabbioni è impressionante. Mi fermo incuriosita ad ammirare la varietà di colori. Negli ultimi chilometri, il Sile fluisce tranquillo tra i canneti, mentre il cammino mi porta alla sua foce, passando per le **Conche della Litoranea veneta**, un'antica via di navigazione fluviale interna ancora oggi in uso. Giunta a **Punta Sabbioni**, ultimo lembo di questo litorale verde, solo mezz'ora di vaporetto mi separa dal cuore di Venezia. Approdo a **San Zaccaria**, sulla Riva degli Schiavoni, a pochi minuti a piedi da Piazza San Marco. Oltrepasso il ponte della Paglia e da lontano intravedo già le colonne di San Marco e San Todaro e la facciata candida di Palazzo Ducale. Dopo un cammino attraverso tre nazioni, le Alpi, le Dolomiti e le dolci colline venete, può esistere un epilogo migliore?

la fatica ➤ Mühe

rinfrancare ➤ ermuntern

effervescente ➤ lebhaft, spritzig

la (pista) ciclabile ➤ Radweg

la pesca ➤ Fischfang

la recinzione ➤ Zaun

l'argine m. ➤ Damm

la penisoletta ➤ kleine Halbinsel

incontrastato ➤ unangefochten

la traccia ➤ Spur

la marea ➤ Gezeit

il puledro ➤ Fohlen

il pascolo ➤ Weide

conteso ➤ umkämpft

i Paleoveneti: antikes Volk der Veneter

allezare ➤ züchten

la memoria ➤ Erinnerung

l'orto ➤ Gemüsegarten

il colpo d'occhio ➤ hier: Anblick

la melanzana ➤ Aubergine

il carciofo ➤ Artischocke

l'asparago ➤ Spargel

il tratto ➤ Abschnitt

il canneto ➤ Schilf

la foce ➤ Mündung

la via di navigazione fluviale ➤ Binnenwasserstraße

il lembo ➤ Streifen, Rand

il litorale ➤ Ufer, Küste

approdare ➤ ankommen

candido ➤ schneeweiß

l'epilogo ➤ Abschluss

- **AUF EINEN BLICK**
LÄNGE: 12 KM - RUNDWEG
DAUER: 6 STUNDEN
SCHWIERIGKEITSGRAD: LEICHT

ABRUZZO: UN VERO SPETTACOLO!

DI MARINA COLLACI

MEDIO

Zwei einst verlassene Dörfer sind wieder zum Leben erwacht – ein spektakulärer Weg auf über 1.000 Metern Höhe verbindet sie mit atemberaubenden Aussichten!



Un percorso ad anello poco impegnativo e molto panoramico unisce due paesi rinati dopo l'abbandono grazie all'iniziativa di lungimiranti imprenditori. Siamo a 1.250 metri di altitudine, fra le montagne abruzzesi. Nel Parco nazionale del Gran Sasso e dei Monti della Laga si trova **Santo Stefano di Sessanio**, un borgo medievale costruito in pietra calcarea, con una torre e lo stemma dei Medici all'ingresso. Disabitato per anni, ha ripreso a vivere nel 2001 grazie a un giovane italo-svedese, Daniele Elow Kihlgren, che lo ha acquistato e restaurato rispettando lo spirito del luogo. Oltre ad aver fatto rinascere le piccole botteghe artigiane, ha realizzato il primo albergo diffuso d'Italia (www.sextantio.it/santostefano/abruzzo). Anche **Calascio** era un borgo abbandonato fino a quando due romani, Paolo Baldi e sua moglie Susanna, hanno avuto la rivoluzionaria idea di comprare le rovine diroccate e di trasferirvisi. Era la fine degli anni Novanta, la strada non era ancora asfaltata e mancava tutto, ma piano piano il piccolo borgo (www.rifugiodellarocca.it) è tornato a vivere. Il punto di partenza del sentiero che unisce i due paesi è il laghetto che si trova alla base dell'altura su cui sorge Santo Stefano di Sessanio. Dal paese si raggiunge imboccando la strada per la Locanda del Lago. Da lì basta seguire le indicazioni Cai per Rocca Calascio. La camminata, fra campi e colline, è davvero piacevole, allietata in primavera e in estate da fiori di mille colori. Subito dopo un campo aperto troverete un incrocio: prendete il sentiero che risale verso il **Monte Croce**. Una volta superato l'omonimo promontorio non sarà difficile riconoscere le sagome della **chiesa di Santa Maria della Pietà** e della **Rocca Calascio**, lo spettacolare castello diroccato di forma quadrata costruito da Ruggero d'Altavilla nel XII secolo, set di molti film fra cui *Il nome della rosa* e *Ladyhawke*. Raggiunta la Rocca, salite fino alla terrazza superiore per ammirare il panorama... resterete senza parole. Al ritorno, si percorre una strada bianca che risale la valle interna. Non preoccupatevi se non siete molto allenati: la pendenza è dolce e la vista di Santo Stefano di Sessanio è unica.



♥
NICHT
VERPASSEN!



MAHLZEIT!

A Santo Stefano di Sessanio si coltiva [coltivare: anbauen] una **lenticchia** [Linse] Presidio Slow Food, considerata una delle più pregiate d'Italia. La zuppa di lenticchie con crostini è, infatti, una specialità locale. Nel periodo di Pasqua, tipici di questa zona sono i **fiadoni**, una sorta di panzerotti non fritti farciti [gefüllt]

con il pecorino. Deliziose anche le **pallotte cacio e ova** senza la carne, ma solo con pecorino e uova. Le pallotte vengono poi fritte e condite con sugo di pomodoro.

Locanda

sotto gli archi
Via Nazario Sauro, Santo Stefano di Sessanio
Ristorante Rifugio della Rocca
Calascio

il percorso ad anello ➤ Rundweg	disabitato ➤ unbewohnt	sorgere ➤ sich befinden	il promontorio ➤ hier: Bergausläufer
impegnativo ➤ anstrengend	la bottega artigiana ➤ Kunsthandwerkstätte	imboccare ➤ einbiegen	la sagoma ➤ Silhouette
l'abbandono ➤ Verlassen	l'albergo diffuso : Hoteldorf	il Cai, Club alpino italiano ➤ italienischer Alpenverein	salire ➤ hinaufgehen
lungimirante ➤ weitsichtig	le rovine pl. ➤ Ruinen	allietare ➤ hier: verschönern	la strada bianca ➤ Schotterweg
l'imprenditore m. ➤ Unternehmer	diroccato ➤ verfallen	superare ➤ hier: hinter sich lassen	la valle ➤ Tal
l'altitudine f. ➤ Höhe	piano piano ➤ nach und nach	omonimo ➤ gleichnamig	allenato ➤ fit, trainiert
costruire ➤ errichten	l'altura ➤ Anhöhe		la pendenza ➤ Steigung
lo stemma ➤ Wappen			



RoccaCalascio.
Nell'altra pagina:
la chiesa di Santa
Maria della Pietà.

UNSER TIPP

In questa zona si possono raggiungere a piedi tanti piccoli borghi. In circa tre ore si arriva da Santo Stefano di Sessanio a **Castel del Monte**, un paesino con case in pietra, piccoli vicoli [Gassen] e archi [Bögen]. In passato era lo snodo [Knotenpunkt] di antichi tratturi [Triebwege] percorsi durante la transumanza [Wanderweidewirtschaft]. Da Calascio, in poco più di un'ora di cammino, si raggiunge **Castelvecchio Calvisio**, un borgo medievale fortificato, a 1.067 metri di quota [Höhe]. La sua particolarità sono le case disposte su più livelli [Ebenen], a cui si accede salendo scale che sembrano sospese nel nulla [frei schwebend].

- **AUF EINEN BLICK**
LÄNGE: 169 KM - 8 ETAPPEN
DAUER: 7-8 TAGE
SCHWIERIGKEITSGRAD: MITTEL
WWW.WALK-ART.EU/IT/PERCORSO/DEL-TAGLIAMENTO



In questa e nell'altra pagina: il fiume Tagliamento scorre libero, senza argini artificiali.



MAHLZEIT!

San Daniele sorge in collina, in una zona dove le correnti [Strömungen] miti [mild] dell'Adriatico incontrano quelle frizzanti [hier: rau] delle Prealpi Carniche. Un microclima ideale per la stagionatura [Reifung] del **prosciutto San Daniele Dop**. Apprezzato in tutto il mondo, questo salume

è prodotto solo con cosce di suino [Schweinekeulen] italiano e sale marino. Assaggiatelo sul pane fresco o con i grissini!

La casa del prosciutto

Tipica osteria dove si può degustare il vero prosciutto San Daniele Dop www.lacasadelprosciutto.com/de gustazione





Durch das Friaul führt ein alter Pilgerweg fast bis ans Meer – entlang des bedeutendsten der letzten Wildflüsse der Alpen, des Tagliamento, der als einziger in Europa keine künstlichen Ufer hat.

LUNGO IL FIUME PIÙ BELLO DEL MONDO

DI VALENTINA PINTON

MEDIO

La Via del Tagliamento, divisa in otto tappe, è il tratto friulano della Via di Alemagna, un cammino medievale percorso nel XII-XIII secolo dai pellegrini che dall'Europa centrale si dirigevano verso i porti dell'Alto Adriatico. Da Tarvisio, al confine tra l'Italia e l'Austria, conduce fin quasi alle spiagge di Lignano, a Latisana, seguendo il corso del fiume Tagliamento. Il territorio è affascinante e selvaggio, ricco di tesori storici e naturalistici. Prima di partire è d'obbligo una visita ai laghi di Fusine, tra i più incantevoli del Friuli, con acque fredde dai bellissimi riflessi di colore verde-azzurro. Lungo la strada, in direzione Camporosso, incontriamo il castello di Gemona, a strapiombo sulla vallata. Per raggiungerlo bisogna affrontare i 150 gradoni dalla salita dei Longobardi, ma la fatica è ripagata da una vista impareggiabile. Nella quinta tappa, da non perdere una visita a San Tomaso di Majano e al suo Hospitale, fondato nel

1199 dai cavalieri di San Giovanni sulla via di Gerusalemme, uno degli ultimi esempi di questo genere di strutture, che nel Medioevo garantivano ospitalità e assistenza gratuita ai viandanti. Il giorno dopo, la prima sosta è a San Daniele, per visitare la chiesa di Sant'Antonio Abate, detta anche "la Cappella Sistina del Friuli", e degustare il famoso prosciutto San Daniele Dop. Proseguiamo poi sul tratto di strada che porta a San Odorico e al paesino di Aonedis, dove vale la pena di fermarsi al balcone panoramico sul Tagliamento, con vista sulle cime delle Prealpi Giulie. Il punto d'arrivo del nostro cammino, Latisana, era in passato un porto fluviale di grande importanza e, per i pellegrini, una tappa intermedia del lungo viaggio che li avrebbe condotti via mare in Terra Santa, oppure via terra a Roma o a Santiago de Compostela. Ripensare a coloro che hanno percorso questo cammino prima di noi rende la Via del Tagliamento ancora più carica di suggestioni.

SCHON GEWUSST?

Il Tagliamento è l'ultimo grande fiume dell'Europa centrale che scorre [scorrere: fließen] ancora liberamente nel suo letto [Flussbett] originario. Non ha argini artificiali [künstliche Ufer] e presenta un numero limitato di ponti. Anche per questo è ritenuto uno dei fiumi più belli del mondo. Sono tanti i punti nei quali fermarsi per un bagno, per esempio le "spiagge" di Ragogna.

il tratto ▶ Abschnitt

medievale ▶ mittelalterlich

il pellegrino ▶ Pilger

dirigersi ▶ ansteuern

l'Alto Adriatico ▶ Obere Adria

il confine ▶ Grenze

il corso ▶ Flusslauf

il territorio ▶ Gegend

a strapiombo su ▶ hoch über

affrontare ▶ bewältigen

ripagare ▶ belohnen

impareggiabile ▶ unvergleichlich

fondare ▶ gründen

l'ospitalità ▶ Gastfreundschaft

il viandante ▶ Wanderer

valere la pena di ▶ sich lohnen

la cima ▶ Gipfel

le Prealpi (pl.)

Giulie ▶ Julische Voralpen

il porto fluviale ▶ Flusshafen

la Terra Santa ▶ Heiliges Land

carico di

suggestioni ▶ eindrucksvoll

- **AUF EINEN BLICK**
GESAMTLÄNGE: 192,7 KM - DAUER: 14 TAGE
TEILSTRECKE: 33 KM CA. - DAUER DER TEILSTRECKE: 2 TAGE
SCHWIERIGKEITSGRAD: MITTEL BIS ANSPRUCHSVOLL
WWW.LEVIEDEL BENACO.IT



♥
NICHT
VERPASSEN!



A sinistra: il santuario di Montecastello.
Sopra: Malcesine; Gianni Briarava, chef del ristorante Alle Rose, a Salò.



MAHLZEIT!

Il lago ha una grande varietà di pesci, come il luccio [*Hecht*], la trota [*Forelle*] e il lavarello [*Renke*].

Locanda San Marco (Pai, Torri del Benaco)

Ottimi piatti tipici come il pesce in salsa gardesana o le tagliatelle al limone e lavarello affumicato [*geräuchert*]. www.locandasanmarco.it

Le specialità della montagna sono invece i tartufi [*Trüffeln*] e i formaggi di malga [*Almkäse*].

Agriturismo Ca' Vecia (Malcesine)

Prendete la funivia [*Seilbahn*], scendete alla stazione intermedia, godetevi la vista e lasciatevi rapire dai piatti a base di tartufo. www.agriturcavecia-malcesine.com

IL LAGO DI GARDA A PASSO LENTO

DI SARA CAVALLARI

MEDIO AUDIO



“Di lì ci passavamo con la *barùsola*”, racconta in dialetto gardesano mia nonna Graziella, un’*arzilla* novantacinquenne nata e cresciuta sulla sponda orientale del lago di Garda. Ai suoi tempi, per trasportare olive, legna, *fieno*, castagne e quant’altro, si usava una specie di *slitta trainata* da un *mulo*. Due generazioni dopo, senza mulo, ma con *scarponcini*, *zaino* e *borraccia*,

mi ritrovo a percorrere le *mulattiere* del **Grande giro del Garda**. Questo percorso ad anello in 9 tappe tocca ben tre regioni italiane: il Veneto, il Trentino-Alto Adige e la Lombardia. Il tragitto è *personalizzabile*, dunque ideale sia per chi ama l’archeologia e il lungolago, nella parte *meridionale*, sia per chi preferisce le montagne della zona *settentrionale*. Il primo giorno il mio punto di partenza è

Sanfte Hügel und verschlafene Dörfer auf der einen Seite, steile Felsküsten und Schauderterrassen auf der anderen. Was James Bond auf einer Verfolgungsjagd nur flüchtig bestaunen konnte, kann der gemütliche Wanderer in aller Ruhe genießen.

il pittoresco porticciolo di **Torri del Benaco** e il traguardo la famosa Malcesine, che raggiungerò percorrendo 23 chilometri di sentieri per lo più in collina, affiancati da boschi e uliveti. Attraversato il ponte tibetano di **Crero**, raggiungo il paesino di **Pai** per fare visita a mia nonna. Eccoli lì, affacciata al balcone che dà sulla piazza, mentre con un sorriso complice cala un cestino con la corda: all'interno trovo un pezzo di fogàssa, delizioso dolce tradizionale cotto alla griglia, a base di farina, zucchero, latte e olio di oliva. La camminata prosegue fra meravigliosi scorci panoramici fino a **Cassone**, dove mi imbatto nel fiume più corto del mondo. Proseguo costeggiando il lago e arrivo a **Malcesine**. Il labirinto di vicoli e il tanto fotografato castello scaligero meriterebbero una sosta più lunga, ma il giorno dopo mi aspetta il traghetto per **Limone**. Qui vale davvero la pena di addentrarsi nei vicoli tortuosi del centro storico, con le sue case aggrappate alla roccia e l'antica limonaia. La meta del mio secondo giorno di cammino è però **Campione** e, per raggiungerla, mi attendono 13 chilometri su una strada che sale fino a 400 metri sul livello del lago e attraversa alcuni borghi suggestivi. A **Pieve di Tremosine** è d'obbligo una sosta alla Terrazza del Brivido per la vista spettacolare sul lago, su Campione e sui tornanti della famosa Strada della Forra. Nel 2008 Daniel Craig, nei panni di James Bond, ha girato proprio qui un inseguimento mozzafiato alla guida della sua Aston Martin. Al ritorno mostro il video della scena a mia nonna, che commenta con un semplice «James chi?». Bond, James Bond, nonna!



UNSER TIPP

Nel comune di **Tignale**, a soli 5 chilometri da Campione, su uno spuntone di roccia calcarea [Kalksteinfelsen] sorge, a strapiombo sul [steil über] lago, l'**eremo** [Einsiedelei] di **Montecastello**. Costruito [erbaut] nel XVII secolo sulle rovine di un castello o di un complesso di templi del IX secolo, a quasi 700 metri di altezza, merita una visita per la vista [Aussicht] spettacolare e per gli affreschi di scuola giottesca, ancora in ottime condizioni [Zustand].

arzilla ➔ rüstig

la sponda orientale ➔ Ostufer

il fieno ➔ Heu

la slitta ➔ Schlitten

trainare ➔ ziehen

il mulo ➔ Maultier

gli scarponcini pl. ➔ Wanderschuhe

lo zaino ➔ Rucksack

la borraccia ➔ Trinkflasche

la mulattiera ➔ Saumpfad

il percorso ad anello ➔ Rundweg

personalizzabile ➔ individuell anpassbar

meridionale ➔ Süd-

settentrionale ➔ Nord-

il traguardo ➔ Ziel

il ponte tibetano ➔ Hängebrücke

calare ➔ herunterlassen

il cestino ➔ Korb

la corda ➔ Seil

la fogàssa: süße Focaccia vom Grill

a base di ➔ aus

imbattersi in qc. ➔ auf etw. stoßen

costeggiare ➔ entlanggehen

il vicolo ➔ Gasse

il castello ➔ Burg, Schloss

il traghetto ➔ Fähre

addentrarsi ➔ sich begeben

aggrappato alla roccia ➔ am Fels hängend

la limonaia ➔ Zitronengewächshaus

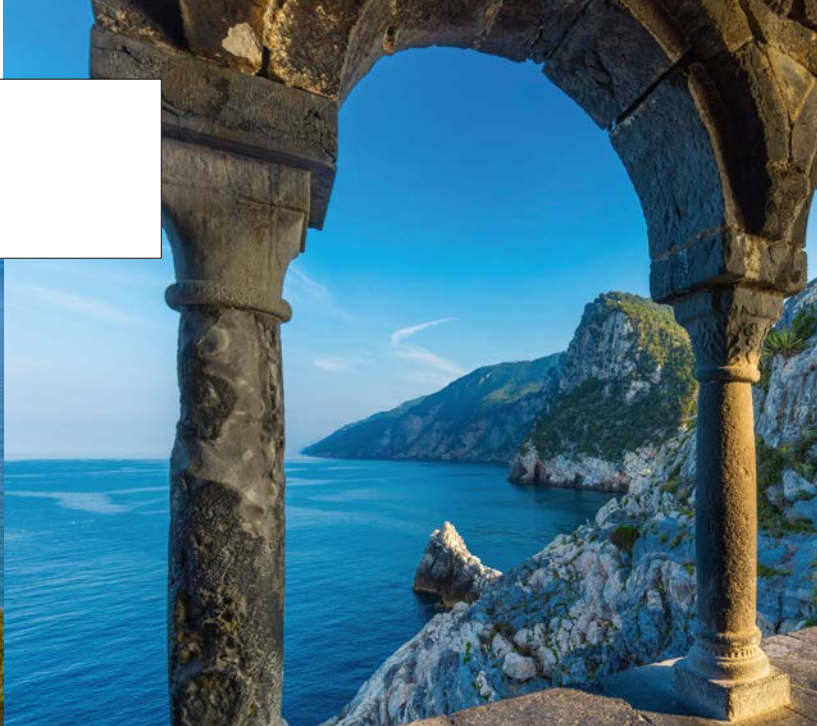
essere d'obbligo ➔ ein Muss sein

il tornante ➔ Serpentine

girare ➔ drehen

l'inseguimento ➔ Verfolgungsjagd

- **AUF EINEN BLICK**
LÄNGE: 12 KM
DAUER: 6 STUNDEN
SCHWIERIGKEITSGRAD: ANSPRUCHSVOLL
WWW.PARCONAZIONALESTERRE.IT



INFINITA BELLEZZA

DI ISABELLA BERNARDIN

MEDIO AUDIO

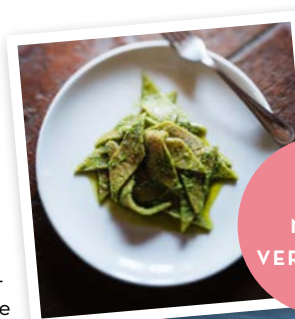


MAHLZEIT!

Lo **Sciachetrà** è il vino passito [*Süßwein*] delle Cinque Terre. Dolce e fruttato, dal colore giallo ambrato [*bernsteinfarben*], si beve tradizionalmente nelle grandi occasioni, a fine

pasto o accompagnato da pasticceria secca [*Teegebäck*]. Il suo nome curioso sembra derivare dal dialetto sciacà, ossia "schiacciare" [*quetschen*]. Gli acini d'uva [*Weinbeeren*] vengono lasciati appassire [*trocknen*] al sole

fino a novembre e poi sgranati a mano, per selezionare i migliori. Con una resa [*Ertrag*] di 25 litri per un quintale d'uva, la Doc raggiunge prezzi piuttosto elevati, ma giustificatissimi [*absolut gerechtfertigt*]!





A sinistra: la discesa a Monesteroli; il panorama dalla chiesa di San Pietro; Portovenere vista dall'alto; i testaroli al pesto; la raccolta dell'uva. **Sopra:** la scalinata di Schiara.

UNSER TIPP

Verso la metà del cammino, dopo aver superato [superare: *hinter sich lassen*] Colle del Telegrafo e località Sant'Antonio, un cartello segnala la deviazione [Abzweigung] 504 per **Schiara**. Se le energie sono contate [hier: *mäßig*], è meglio proseguire verso Campiglia. Se invece siete ben preparati e non soffrite di vertigini [Höhenangst], vi consiglio di imboccare la deviazione per continuare poi sul sentiero 536 alla volta di **Monesteroli**, una minuscola frazione ormai quasi del tutto abbandonata [verlassen], in uno degli scenari più spettacolari della Liguria. Per raggiungerla vi troverete a percorrere una scalinata di pietra composta da 1.100 gradini, con una pendenza [Gefälle] a tratti quasi del 100%, che sembra tuffarsi nell'acqua. Purtroppo dovrete rinunciare a un bagno [hier: *Schwimmen*], perché una frana del terreno [Erdrutsch] rende pericoloso l'accesso al mare. Un'alternativa per concedersi un tuffo [Sprung ins Wasser] è la discesa a **Schiara Scalo**. È meno conosciuta, ma altrettanto suggestiva.



Perché lo chiamino Sentiero "dell'infinito", si capisce dopo la prima ora di cammino, una volta raggiunto il **Santuario di Nostra Signora di Montenero**. Certo, la salita dalla stazione dei treni di Riomaggiore mette alla prova il fiato, ma una volta arrivati in cima, il panorama ripaga di tutta la fatica. Lo sguardo spazia sul mare aperto e abbraccia le Cinque Terre fino al promontorio di Punta Mesco, acqua e cielo si fondono e danno l'illusione di avere di fronte... l'infinito! Dopo una pausa all'ombra dei bei pini marittimi, rimettersi in marcia è un piacere. Il percorso si fa pianeggiante e, benché in quota, corre parallelo al mare. Ci troviamo infatti sull'**Alta Via delle Cinque Terre**, in un paesaggio modellato da muretti a secco, terrazzamenti di vite, ulivi e limoni, e ravvivato dai profumi della macchia mediterranea. A tratti il sentiero si infiltra nei boschi di lecci ed è un refrigerio, se lo si percorre d'estate; poi all'improvviso sbuca di nuovo sul mare, regalando scorci mozzafiato. Arrivati a **Campiglia**, l'unico vero centro abitato lungo il percorso, è il caso di fare una pausa più sostanziosa, assaggiando qualche specialità tipica della zona, come la torta di riso o i testaroli al pesto. Il cammino è ora tutto in discesa. Le isole di Palmaria, Tino e Tinetto si intravedono già in lontananza, poi appare anche il porto della Spezia. Un ultimo sforzo ed ecco la **chiesa di San Pietro di Portovenere**, con le sue caratteristiche strisce bianche e nere, ergersi solitaria sugli scogli. Prendetevi un po' di tempo per visitarla e passeggiate tra le case colorate del borgo. Alla fine della giornata, il modo più suggestivo per tornare al punto di partenza è a bordo di un battello, ripercorrendo con lo sguardo il tragitto a ritroso e ammirando dal mare la costa delle Cinque Terre in tutta la sua straordinaria bellezza.

l'infinito ➤ Unendlichkeit

la salita ➤ Aufstieg

mettere alla prova ➤ auf die Probe stellen

in cima ➤ oben

ripagare ➤ entschädigen

spaziare ➤ schweifen

il promontorio ➤ Landzunge

rimettersi in

marcia ➤ wieder weitergehen

pianeggiante ➤ flach

la quota ➤ Höhe

il muretto a secco ➤ Trockenmauer

ravvivato ➤ belebt

infilarsi ➤ hier: hineinführen

il leccio ➤ Steineiche

sbucare ➤ herauskommen

lo scorcio ➤ Ausblick

sostanzioso ➤ ausgiebig

i testaroli pl.: rautenförmige Pasta

in discesa ➤ bergab

intravedere ➤ erblicken

lo sforzo ➤ Anstrengung

la striscia ➤ Streifen

ergersi ➤ stehen

solitario ➤ allein

lo scoglio ➤ Klippe, Felsen

il battello ➤ Boot

il tragitto ➤ Strecke

a ritroso ➤ rückwärts

ROMA

Dalla stazione di Piazzale Ostiense, con un trenino urbano si raggiunge al costo di un biglietto ordinario il **Parco archeologico di Ostia antica**, lo storico porto fluviale dei Romani. L'area è enorme ed è opportuno organizzare una visita guidata, o seguire uno dei percorsi tematici proposti dal parco. Per esempio quello dedicato allo sport nell'antica Roma, che tocca monumenti importanti come le Terme di Porta Marina, con lo splendido Mosaico degli atleti, e la palestra delle Terme di Nettuno.

www.ostiaantica.beniculturali.it/it/percorsi-tematici/



FERRARA Lunghezza: 9 km

Costruite a partire dal 1493, le **mura di Ferrara** sono fra le fortificazioni meglio conservate d'Europa. Passeggiare seguendone il perimetro è come visitare un museo di arte militare all'aperto.

Le mura sono però soprattutto il rifugio verde dei ferraresi, che qui possono pedalare e rilassarsi in un grande giardino. L'itinerario ad anello può iniziare da **Porta Paola**, monumentale ingresso alla città eretto nel 1612. Tra i punti più panoramici si segnala la **Punta della Montagnola**.



GENOVA Lunghezza: 3,5 km

Raggiungibile in pochi minuti dal centro storico, il **Parco delle Mura** è un'area naturale protetta che si estende per oltre 600 ettari sulla collina, alle spalle di Genova.

È il luogo preferito dai genovesi per camminare nel verde e ammirare dall'alto la loro città e il suo mare. Scandiscono il cammino i forti che a partire dal 1600 facevano parte del sistema difensivo della città. Un itinerario classico, adatto a tutti, conduce da **Righi** al **Forte Begato**.

Si parte dal centro storico, prendendo la funicolare Zecca-Righi. Una volta scesi al capolinea, si cammina in salita, addentrandosi sempre di più nella natura.



TREKKING URBANO

DI ISABELLA BERNARDIN

MEDIO

MANTOVA

Lunghezza: circa 10 km

Questa bellissima passeggiata inizia a Mantova e conduce al **santuario della Beata Vergine delle Grazie di Curtatone**, uno splendido esempio di Gotico lombardo che custodisce una straordinaria raccolta di ex voto anatomici. Dal **Castello di San Giorgio**, che può essere preso come punto di partenza, si costeggia la città lungo i laghi formati dal **fiume Mincio**, un'area naturale protetta che regala panorami indimenticabili, come la fioritura delle ninfee in estate. Il momento più romantico è il tramonto, quando il profilo di Mantova si specchia sull'acqua tra le infinite variazioni del rosso e del rosa.



NAPOLI

Lunghezza: 2 km

Fra le tantissime scalinate che collegano il centro storico di Napoli ai quartieri della collina, la **Calata di San Francesco** è una delle più panoramiche. Si imbecca da Via Belvedere e conduce fino al quartiere chic del **Vomero**. Un'alternativa, per chi vuole fare meno fatica, è salire in funicolare e percorrere la scalinata in discesa fino allo splendido **Lungomare Caracciolo**.



SIENA

Lunghezza: 2 km

Un itinerario che permette di scoprire alcune fra le bellezze meno conosciute della città parte dall'**Orto botanico** e si conclude davanti a **Fontebranda**, la fontana più antica di Siena. La prima meta è **Via delle Cerchia 50**, dove nel muro di un palazzo si vede il **busto** di un uomo anziano. Per la tradizione è **Giomo**, un **frate** morto combattendo contro Firenze intorno al XIII secolo. Si prosegue fino al tabernacolo di **Via Madonna del Corvo**, affrescato dal Sodoma all'inizio del Cinquecento nel punto in cui, si narra, nel 1348 era caduto il corvo che aveva portato la peste in città. Per raggiungere Fontebranda si costeggia il lato sinistro del **Duomo**, con il suo **Quadrato magico**, una griglia di cinque lettere per lato che, lette in qualunque direzione, formano sempre la stessa frase, di significato non chiaro.



il trenino urbano	► Stadtbahn
il porto fluviale	► Flusshafen
essere opportuno	► hier: sich lohnen
toccare qc.	► hier: zu etw. hinführen
costruire	► errichten
la fortificazione	► Festungsanlage
il perimetro	► hier: Mauer
l'arte (f.) militare	► Kriegskunst
pedalare	► radeln

l'itinerario ad anello	► Rundweg
estendersi	► sich erstrecken
alle spalle di	► hinter
scandire	► hier: markieren
il forte	► Festung
la funicolare	► Seilbahn
il capolinea	► Endstation
addentrarsi	► sich begeben
condurre	► führen

il santuario	► Wallfahrtskirche
custodire	► beherbergen
l'ex voto	► Votivgabe
costeggiare	► hier: entlanggehen
la fioritura	► Blüte
la ninfea	► Seerose
specchiarsi	► sich spiegeln
la calata	► hier: Stufenstraße
imboccare	► hier: beginnen

fare meno fatica	► sich weniger anstrengen
in discesa	► bergab
concludersi	► enden
il busto	► Büste
per la tradizione	► der Überlieferung nach
il frate	► Mönch
il tabernacolo	► Schrein
il corvo	► Krähe, Rabe
la griglia	► Raster, Gitter

- **AUF EINEN BLICK**
GESAMTLÄNGE: 430 KM CA - 25 ETAPPEN
TEILSTRECKE: 119 KM - 6 ETAPPEN
DAUER DER TEILSTRECKE: 6 TAGE
WWW.CAMMINONATURALEDEIPARCHI.IT

In senso orario: nel Parco regionale dei Monti Simbruini; il monastero di San Benedetto a Subiaco; il mosaico del Nilo a Palestrina; le cascate di San Benedetto a Subiaco.



UNSER TIPP

Prima di partire, ritirate la **Credenziale** [Wanderpass], il "passaporto" del vostro cammino in questo angolo d'Italia selvaggio e autentico. Lungo il percorso potrete farvi timbrare [abstempeln] il documento presso le strutture in cui vi fermerete, a ricordo del cammino compiuto. La Credenziale si può ritirare a Roma, presso il Centro servizi Appia Antica, in Via Appia Antica 60, oppure sul sito www.camminonaturaledeiparchi.it

DALLA CAMPAGNA ROMANA AI MONASTERI

DI MARINA COLLACI

MEDIO



MAHLZEIT!

Il ristorante **Pagnanelli** di Castelgandolfo è dal 1882 a pochi metri dall'ingresso della residenza estiva del papa. Frequentato da cardinali e attori di Hollywood come Robert De Niro, propone le

ricette classiche della cucina romana: tagliatelle alla papalina (una carbonara delicata a base di prosciutto); abbacchio [Lambraten], carciofi [Artischocken], erbe profumate della campagna e vino dei Colli Albani
www.pagnanelli.it

A Subiaco, fermatevi **Da Checchina** che propone una cucina genuina tipica del Lazio. La specialità è la pasta fatta in casa: tagliatelle ai funghi porcini [Steinpilze] o ravioli all'arrabbiata. Dal ristorante si gode della vista sulla città.
www.dacheccchina.com



Vom turbulenten Rom in die Stille auf dem Land. Ein Weg mit viel Geschichte und kulinarischer Stärkung durch das Latium bis in die Abruzzen.

Il Cammino naturale dei parchi che unisce Roma all'Aquila attraversa aree protette, valli, le montagne dell'Appennino centrale e ben 42 borghi fra Lazio e Abruzzo. È diviso in 25 tappe da percorrere in quattro settimane, ma naturalmente si può decidere di limitarsi a un solo tratto dell'itinerario. La prima settimana di cammino si divide in sei tappe e ha un fascino particolare, perché si parte dal centro di una metropoli trafficata come Roma per addentrarsi quasi subito nel silenzio della campagna. La prima tappa inizia al Circo Massimo e prosegue per le Terme di Caracalla fino al Parco dell'Appia Antica. Per vedere alcuni monumenti dell'antica Roma, come le catacombe di San Sebastiano, la Villa di Massenzio e il Mausoleo di Cecilia Metella, basta restare sull'Appia Antica. Altrimenti si devia verso il Parco della Caffarella per proseguire lungo il fiume Almone. Camminare sull'antico basolato romano circondati da antiche rovine e chiesette sco-
perchiate, grandi pini, prati e fiori, è un'emozione resa più intensa dall'incessante canto degli uccellini. Non vi stupite se capiterà di vedere pascolare pecore e cavalli! Si prosegue lungo la **Via Appia Antica** fino al miglio XI, quindi è preferibile intraprendere il viaggio quando è chiusa al traffico, nei giorni festivi. Una volta imboc-
cata la strada per Frattocchie, si può fare una sosta alla **fabbrica di cioccolato** dei frati trappisti, che dal 1880 vende prodotti buonissimi confezionati in stile retrò (Via Costa Rotonda 2, all'interno dell'abbazia di Nostra Signora del Santissimo Sacramento, <https://ilcioccolato.deitrapapisti.it>). La meta della prima tappa è ormai vicina: si sale verso i Castelli e, una volta arrivati a **Castelgandolfo**, sede della residenza estiva dei papi, il panorama del lago di Albano si svela in tutta la sua bellezza. Il giorno dopo si continua per **Rocca di Papa**, dove i romani amano fare i pic-nic sui Pratonì del Vivaro, un altopiano



a 580 metri di quota, un luogo ideale anche per guardare le stelle (prenotando in anticipo, si può visitare il Centro astronomico Livio Gratton). Il traguardo del terzo giorno di cammino è **Palestrina**, un paesino poco conosciuto che conserva grandi monumenti, fra cui uno dei più grandi complessi di architettura tardo repubblicana, il Tempio della dea Fortuna eretto nel II secolo a. C., e lo straordinario mosaico del Nilo conservato al Museo archeologico, composto da 2 milioni di tessere. Quando, il quinto giorno, si raggiunge **Subiaco**, da non perdere è la visita allo spettacolare monastero di San Benedetto, scavato nella roccia sopra la grotta dove visse il santo. Vi si trova anche il più antico ritratto esistente di San Francesco d'Assisi, venuto a Subiaco nel 1223. L'ultimo giorno, dopo 11 km di cammino, si arriva a **Livata**, nel cuore del Parco naturale regionale dei Monti Simbruini.

unire ➔ verbinden	proseguire ➔ führen	imboccare ➔ einbiegen	il traguardo ➔ Ziel
attraversare ➔ durchqueren	deviare ➔ hier: abbiegen	il frate trappista ➔ Trappistenmönch	il complesso ➔ hier: Gebäude
dividere ➔ unterteilen	il basolato ➔ Kopfsteinpflaster	confezionare ➔ verpacken	erigere ➔ errichten
decidere ➔ entscheiden	le rovine pl. ➔ Ruinen	l'abbazia ➔ Abtei	la tessera ➔ Mosaiksteinchen
limitarsi ➔ sich beschränken	sco-perchiato ➔ ohne Dach	la residenza estiva ➔ Sommerwohnsitz	il monastero ➔ Kloster
trafficato ➔ verkehrsreich	incessante ➔ unaufhörlich	svelarsi ➔ hier: sich zeigen	scavato nella roccia ➔ in den Fels geschlagen
addentrarsi ➔ hier: eintauchen	pascolare ➔ grasen, weiden	l'altopiano ➔ Hochebene	il ritratto ➔ Porträt
il silenzio ➔ Stille	il miglio ➔ Meile	di quota ➔ Höhe, ü.d.M.	

- **AUF EINEN BLICK**
GESAMTLÄNGE: 350 KM - DAUER: 23 TAGE
TEILSTRECKE: 20 KM - DAUER DER TEILSTRECKE: 2 TAGE
SCHWIERIGKEITSGRAD: MITTEL
[HTTPS://BALTEUS.LOVEVDA.IT](https://balteus.lovevda.it)



AI PIEDI DI SUA MAESTÀ IL MONTE BIANCO

DI VALENTINA PINTON

MEDIO **AUDIO** **ÜBUNGSHEFT**



MAHLZEIT!

Durante le soste [Pausen] lungo il cammino potrete gustare formaggi tipici, come la **Fontina Dop** e il **Fromadzo Dop**, o salumi, come il **Lardo di Arnad Dop** e lo **Jambon de Bosses**. Una prelibatezza

[Köstlichkeit] della gastronomia valdostana è il **prosciutto crudo di Saint-Marcel**. Il modo migliore per apprezzarlo è percorrere la "Via del Prosciutto", un'avventura culinaria a tappe (ben indicate dalla segnaletica).

Negli agriturismi che incontrerete sul percorso potrete gustare i taglieri [Platte] di salumi e formaggi locali; in ristoranti e osterie i piatti più elaborati [ausgefeilt] della tradizione valdostana.





Nell'altra pagina: sentieri sul Monte Bianco; il Monte Bianco; l'acqua turchese nei pressi del sito minerario di Servette. **Qui:** il castello di Fénis.

UNSER TIPP

Lungo il percorso che da Saint Marcel conduce al sito minerario [Bergwerk] di Servette vi imbat-terete nella [imbattersi in qc.: auf etw. stoßen] località di **Druges**. Qui non fatevi scappare [farsi scappare: sich entgehen lassen] **il punto panoramico** da cui si abbracciano con un solo sguardo [abbracciare con un solo sguardo: gleichzeitig sehen] il Monte Rosa, il Monte Bianco e il Cervino. Si tratta di un punto di osserva-zione unico, dal quale si possono vedere quasi tutti "i 4.000" della Valle d'Aosta.

Eine Rundwanderung in Italiens kleinster Region mit einem besonderen Höhepunkt im wahrsten Sinne des Wortes: der imposante Ausblick auf fast alle 4000er des Aostatal.



Eccoci in Valle d'Aosta, la regione più piccola d'Italia che ospita la vetta più alta d'Europa, il Monte Bianco. Per scoprire questa regione meravigliosa e ancora poco frequentata dal turismo di massa c'è il Cammino Balteo, un itinerario ad anello di-viso in 23 tappe che si snoda per 350 km lungo il corso della Dora Baltea. "Sul Balteo non si cammina con la prospettiva di una meta finale, come succede per la Via Francigena o il Cammino di Santiago. Qui il senso del viaggio va colto a ogni passo", mi spiega Roberta, esperta di turismo sostenibile. Ho intenzione di fare tesoro del suo consiglio, percorrendo i 54 km che mi porteranno dal capoluogo, la città di Aosta, fino a Fénis. Parto da Piazza Chanoux, la piazza principale di Aosta, oltrepasso la Dora Baltea e proseguo fino a Charvensod per poi imboccare il sentiero in piano diretto a Pollein. Il percorso si snoda lungo il pendio, al limitare del bosco: non è fa-ticoso e mi permette di godere della vista panoramica sulla pianura della Dora, il fiume che scorre tra boschi

e pascoli, orti e "vigneti eroici" strappati alla montagna. Mi fermo ogni tanto ad accarezzare le caprette al pascolo e scorgo qua e là torri medievali camuffate tra le rocce e la vegetazione. A un certo punto riconosco il rudere del castello di Brissogne, del XIII secolo. Da qui, in un paio d'ore di cammino arrivo a Saint-Marcel, dove mi fermo per la notte. Il giorno successivo, in circa quattro ore raggiungo il sito minerario di Servette, a 1.800 metri di quota. Oltre a essere uno dei più alti d'Europa, è un vero e proprio museo a cielo aperto con gallerie, forni, teleferiche e baracche dei minatori. In più, una curiosa sorgente colora di verde o turchese tutto il ruscello in cui si riversa. Per raggiungere la mia meta, Fénis, ci voglio-no altre tre ore, ma ne vale la pena. La doppia cortina di mura merlate e le torri di un imponente castello domina-no la cittadina, che già di per sé è un gioiello medievale. Dal vivo è uno spettacolo, il punto di arrivo perfetto per questo cammino, che trasmette a ogni tappa la forza di un'identità antica, eppure ancora viva.

sua maestà ➤ Seine Majestät

ospitare ➤ beherbergen, hier: sich befinden

l'itinerario ad anello ➤ Rundweg

snodarsi ➤ führen

il corso ➤ Flusslauf

la prospettiva ➤ Aussicht

il Cammino di Santiago ➤ Jakobsweg

sostenibile ➤ nachhaltig

fare tesoro di ➤ beherzigen

proseguire ➤ weitergehen

imboccare ➤ einbiegen

in piano ➤ flach

il pendio ➤ Hang

al limitare ➤ am Rand

faticoso ➤ anstrengend

la pianura ➤ Ebene

il pascolo ➤ Weide

l'orto ➤ Gemüsegarten

il vigneto ➤ Weinberg

strappare ➤ hier: abtrotzen

accarezzare ➤ streicheln

camuffato ➤ hier: versteckt

il rudere ➤ Ruine

il sito minerario ➤ Bergwerk

la quota ➤ Höhe

il forno ➤ Ofen

la teleferica ➤ Seilbahn

il minatore ➤ Bergarbeiter

la sorgente ➤ Quelle

riversarsi ➤ fließen

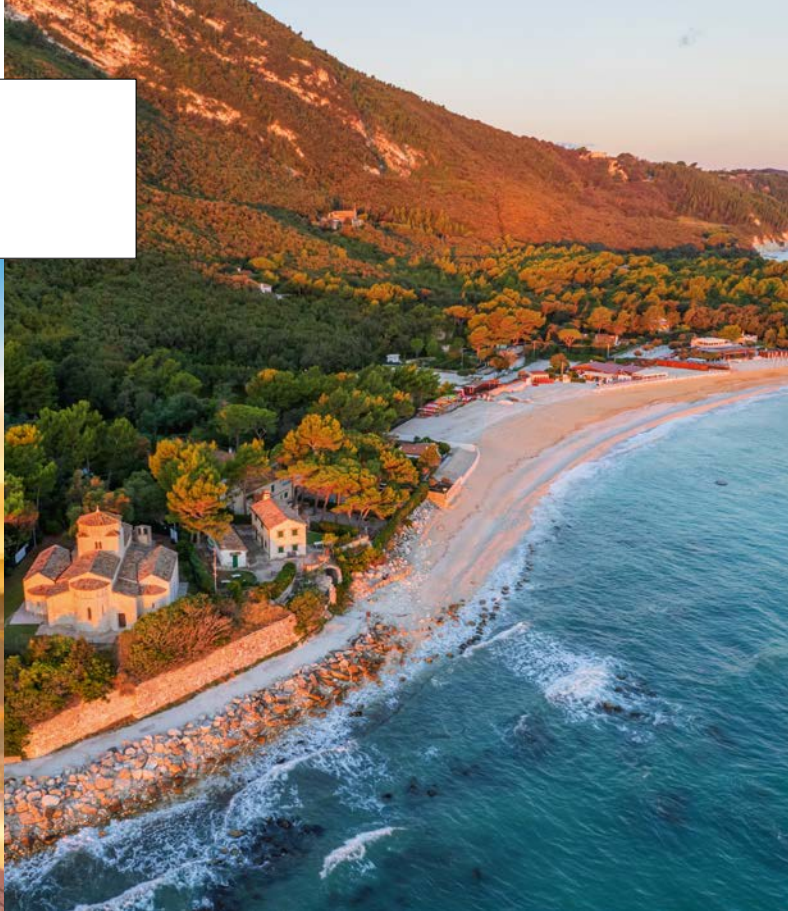
la cortina ➤ hier: Hauptwall

merlato ➤ zinnenbewehrt

imponente ➤ mächtig

dal vivo ➤ in persona

- **AUF EINEN BLICK**
LÄNGE: 409,5 KM - 18 ETAPPEN
DAUER: 18 TAGE
SCHWIERIGKEITSGRAD: MITTEL
WWW.ITALIACOAST2COAST.IT



Sopra: la spiaggia di Portonovo e la chiesa di Santa Maria, nella Riviera del Conero, Marche. **A sinistra:** Gualdo Cattaneo, in provincia di Perugia, Umbria.

SCHON GEWUSST?

Nel tratto toscano il cammino si fa particolarmente affascinante, soprattutto dal punto di vista archeologico. Segue infatti le **Vie Cave**, gli stretti percorsi a cielo aperto scavati [gegraben] nel tufo [Tuffstein] già nel VII secolo a.C. Le Vie avevano finalità [Zwecke] sacrali ed erano utilizzate dagli **Etruschi** per trasportare i defunti [Verstorbene] nelle necropoli. Alcune superano il chilometro di lunghezza e hanno pareti alte anche 20 metri.



DA MARE A MARE... IL BELLO DELL'ITALIA CENTRALE

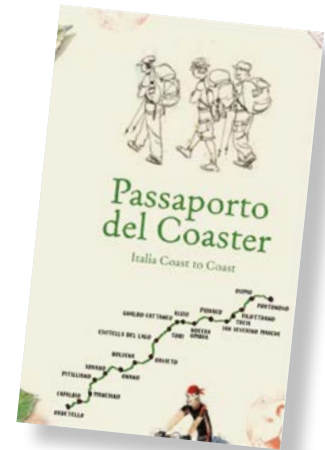
DI ISABELLA BERNARDIN

MEDIO

Einmal quer durch Mittelitalien auf der italienischen Route 66. Von Küste zu Küste, ein Weg für fitte Wanderer und ohne Heilige. Möge die Freude euch immer folgen!

“Che la gioia vi perseguiti!” si augurano a vicenda i coaster, ossia i camminatori dell'Italia Coast to Coast, quando (raramente) si incontrano sui sentieri. L'augurio, che è anche il motto del percorso, esprime bene lo spirito di questo cammino, che non ha obiettivi “aulici”, come ripercorrere le orme dei Santi, ma esalta la pura gioia del camminare e della scoperta.

Qualcuno l'ha definito “la Route 66 italiana” perché attraversa l'Italia centrale da costa a costa, dall'Adriatico al Tirreno, toccando ben quattro regioni: Marche, Umbria, Lazio e Toscana. Qui però l'auto è fuori discussione. Serve piuttosto una buona preparazione fisica, soprattutto se si intende percorrere tutto il tragitto, lungo ben 409,5 km. La fatica, una volta in cammino, è ripagata dalla pace e dalla bellezza del panorama lungo i tratturi e i sentieri sterrati di un'Italia “minore”, poco battuta dal turismo eppure straordinaria per paesaggio e ricchezze architettoniche. Idealmente, l'avventura si apre e si chiude con un tuffo in mare: il primo nella splendida baia di **Portonovo**, circondati dalla natura del Parco del Monte Conero, nelle Marche; il secondo nella laguna di **Orbetello**, in Toscana. Ogni tappa è una scoperta emozionante. L'itinerario non tocca solo città famose come **Assisi** e **Orvieto**, in Umbria, o paesi come **Pitigliano** e **Capalbio**, l'uno arroccato su una rupe di tufo, l'altro adagiato sulle colline della Maremma toscana, ma anche tante località poco conosciute. Tra queste, il paesino medievale di **Gualdo Cattaneo**, in Umbria, con la sua torre circolare ben conservata, e **Civitella del Lago**, una deliziosa cittadina che domina il lago Corbara dalla cima di una collina, non lontano dal Parco fluviale della Valle del Tevere, nel Lazio.



MAHLZEIT!

Questo cammino può trasformarsi in un viaggio gastronomico [*kulinarisch*] attraverso i sapori dell'Italia centrale. Dal **brodetto**, la zuppa di pesce tipica del Conero, nelle Marche, alle specialità dell'Argentario, in Toscana, come gli **spaghetti alla bottarga** [*getrockneter Rogen von der Meeräsche*], senza dimenticare il **coregone** [*Renke*], il pesce più apprezzato del Lago di Bolsena, il **capocollo** e gli altri affettati [*Wurstwaren*], protagonisti della tavola

umbra. In queste zone anche l'**olio** è un prodotto di eccellenza. Tra i tanti indirizzi dove degustarlo, **Il Frantoio di Assisi**, vicino alla basilica di San Francesco, propone un menu incentrato [(essere) *incentrato* su: *sich drehen um*] proprio sull'olio extravergine ed è stato premiato nel 2023 come “il miglior ristorante dell'olio”. www.ristoranteilfrantoioassisi.it



perseguitare ➤ (ver)folgen

a vicenda ➤ gegenseitig

l'augurio ➤ Wunsch

lo spirito ➤ Geist

aulico ➤ erhaben

l'orma ➤ Spur, Fußstapfe

esaltare ➤ hervorheben

attraversare ➤ durchqueren

essere fuori discussione ➤ nicht infrage kommen

la preparazione fisica ➤ körperliche Fitness

il tragitto ➤ Strecke

la fatica ➤ Mühe

ripagare ➤ entschädigen

il tratturo ➤ Triebweg

il sentiero sterrato ➤ Feldweg

minore ➤ hier: nicht so bedeutend

battuto ➤ begangen

il tuffo ➤ Sprung, Bad

la baia ➤ Bucht

l'itinerario ➤ Route

toccare ➤ hier: vorbei-kommen an

arroccato su ➤ hoch oben auf

la rupe di tufo ➤ Tuffsteinfelsen

adagiato ➤ gelegen

la collina ➤ Hügel

circolare ➤ Rund-

la cima ➤ Spitze

- **AUF EINEN BLICK**
LÄNGE: 15 KM
DAUER: 6 STUNDEN
SCHWIERIGKEITSGRAD: MITTEL
WANDERFÜHRERIN: MARIA TERESA GALLELLI,
+39 347 4492775

LA MAGIA DEL POLLINO

DI MARINA COLLACI

MEDIO AUDIO

Vom kalabrischen Orsomarso durch wasserreiche Schluchten und über sieben typische Holzstege durch Italiens größten Nationalpark, den Parco del Pollino.



Se amate il mare, ma vi piace anche passeggiare in montagna, stare in mezzo alla natura e scoprire posti ancora poco conosciuti, la costa tirrenica della Calabria fa al caso vostro.

Le bellissime spiagge di Diamante, Scalea, Praia a Mare, l'isola di Dino e San Nicola Arcella distano solo una quindicina di chilometri da Orsomarso, un antico paesino di montagna circondato dai boschi del **Parco del Pollino**. A cavallo fra Basilicata e Calabria, il Parco del Pollino non è solo l'area protetta più estesa d'Italia, con 192.000 ettari. Al suo interno si ergono infatti alcune delle vette più alte del Meridione, come Serra Dolcedorme (2267 m) nel Massiccio del Pollino e Cozzo del Pellegrino (1987 m) nei Monti di Orsomarso, e crescono due faggete vetuste dichiarate Patrimonio Unesco: una in Basilicata, la faggeta di Cozzo Ferriero a Rotonda (Potenza), l'altra in Calabria, la faggeta del Pollinello a Castrovillari (Cosenza). Fra i numerosi itinerari del parco ce n'è uno che parte da **Orsomarso** e attraversa la Valle del fiume Argentino, ancora selvaggia e incontaminata. Il percorso "Povera mosca" si insinua fra canyon spettacolari e boschi di pioppi, lecci e faggi, costeggiando il **fiume Argentino**. Lungo il tragitto può capitare di incontrare caprioli, scoiattoli neri e non è raro vedere volare i rapaci. Il punto di partenza si trova a 6 chilometri dal centro abitato, nei pressi del rifugio **Montano**, dove è possibile mangiare un bel piatto di pasta fatta in casa con funghi porcini o una gustosa trota cucinata alla brace. Dal rifugio, seguendo il corso del fiume, si arriva alla prima delle sette passerelle di legno che caratterizzano questo itinerario. Una volta raggiunto il **Ponte dei Milari** inizia la salita verso la rupe di **Castel San Noceto**, da dove un solo sguardo abbraccia tutta la valle. Poi si scende fino a **zona Pantagnoli**, circondati da sorgenti naturali, e, attraversando più volte i caratteristici ponti sul fiume, inizia il cammino verso il punto di partenza.



Audio-Reportage:
La Calabria
in ADESSO AUDIO 4/2024.
Noch nicht abonniert?
[adesso-online.de/
adesso-audio](https://adesso-online.de/adesso-audio)



Dall'alto:
Orsomarso;
il Parco
Nazionale
del Pollino.



MAHLZEIT!

Da provare i **prodotti tipici** del Parco del Pollino: la **ricotta infornata**, che viene cotta in forno [Ofen] in forme di terracotta dopo essere stata sottoposta a salatura a secco; il **pane di Cerchiara**, cotto rigorosamente [ausnahmslos] nel forno a legna; le **lenticchie di Mormanno**, un antico legume [Hülsenfrucht] la cui coltivazione [Anbau] è ripresa solo da alcuni anni.

scoprire	► entdecken
fare al caso di qcn.	► das Richtige sein für jdn.
distare	► entfernt sein
circondare	► umgeben
a cavallo fra	► zwischen
esteso	► hier: groß
ergersi	► sich befinden

la vetta	► Gipfel
la faggeta	► Buchenwald
vetusto	► uralt
l'itinerario	► Route
attraversare	► durchqueren
incontaminato	► unberührt
insinuarsi	► sich schlängeln
il pioppo	► Pappel

il leccio	► Steineiche
il faggio	► Buche
lungo il tragitto	► hier: unterwegs
il capriolo	► Reh
lo scoiattolo	► Eichhörnchen
il rapace	► Greifvogel
il rifugio	► Berghütte, Schutzhaus

il fungo porcino	► Steinpilz
la trota	► Forelle
cucinato alla brace	► gegrillt
la passerella	► Steg, Brücke
la rupe	► Fels
la sorgente	► Quelle

GLOSSARIO VISUALE

FAUNA



LA MUCCA



IL BUE



LA PECORA



L'AGNELLO



LA CAPRA



IL CERBIATTO



L'ORSO



IL GREGGE



IL CERVO



L'ANATRA



LA VOLPE



IL GABBIANO



IL SERPENTE



IL CINGHIALE



IL LUPO



L'UCCELLO



IL VITELLO



L'ASINO



LA TROTA



IL DAINO



LO STAMBECCO



IL CAVALLO



IL PESCE



LA ZANZARA

L'APE



LA LUCERTOLA



L'AQUILA



LE UOVA



L'IMPRONTA



LA MOSCA



LA TANA



LO SCOIATTOLO



IL NIDO



LA FARFALLA



LA RONDINE

- **AUF EINEN BLICK**
ESCURSIONE 1 - LAGO DI BRAIES (RUNDWEG)
 LÄNGE: 3,6 KM
 DAUER: 1 STUNDE
 SCHWIERIGKEITSGRAD: LEICHT



A UN PASSO DAL CIELO

DI MARINA COLLACI

MEDIO AUDIO ÜBUNG SHEFT

Idyllisch spiegelt sich der imposante Seekofel im smaragdgrün schimmernden Prager Wildsee im Hochpustertal. Was für ein Anblick!



MAHLZEIT!

I piatti di questi luoghi sono tipici della tradizione ladina e altoatesina: *Tirtlan*, sfoglie [Teigtaschen] rotonde farcite [gefüllt] di ricotta e spinaci; *Schlutzkrapfen*, Spätzle,

Kaiserschmarrn e *Gröstl*. Per lo shopping culinario si può visitare la ditta *Alpe Pragas*, che coltiva [coltivare: anbauen] frutti di bosco (ribes, mirtilli, uva spina) e produce marmellate, sciroppi e mostarde.



Nell'altra pagina: panoramica sul lago di Braies; **(sotto)** i *tirtlan*, frittelle tipiche della zona; in barca sul lago. **Qui:** uno scorcio del lago e delle Dolomiti.

SCHON GEWUSST?

Fra l'aprile e il maggio del 1945, l'**Hotel Pragser Wildsee**, costruito [erbaut] nel 1899 dal celebre architetto viennese Otto Schmid, ospitò 139 illustri reduci [Überlebende] dei campi di concentramento, provenienti da [aus] 17 paesi europei. Fra loro c'erano il principe Federico Leopoldo di Prussia, il principe Filippo d'Assia, il cancelliere austriaco deposto [abgesetzt] Kurt Alois von Schuschnigg e Fey von Hassel, la figlia dell'ex ambasciatore [Botschafter] tedesco. Heinrich Himmler intendeva usarli come merce di scambio [hier: Faustpfand] per ottenere salvacondotti [freies Geleit]. Alla fine tutti furono liberati dagli americani. Negli anni Sessanta soggiornarono nell'albergo personaggi come Anthony Quinn e Maharishi Mahesh Yogi, il guru dei Beatles.



Ciottoli bianchi sulle sponde, la sagoma della Croda del Becco, una montagna di 2.810 metri, che si specchia nelle sue acque di un color verde smeraldo che vira al turchino e, tutto intorno, un rigoglioso bosco di larici e abeti rossi. Per molti non ci sono dubbi: questo è il lago più bello d'Italia. Siamo in Alto Adige, nell'estremità settentrionale del Parco naturale di Fanes-Senes-Braies, in Alta Pusteria, a 1.489 metri sul livello del mare. Il nome tedesco di Braies, il comune più vicino al lago, è Prags, che deriva dal celtico *bacu*, "capanna". Durante l'anno gli abitanti sono solo 650, ma in estate arrivano migliaia di turisti, soprattutto da quando la TV italiana ha prodotto *Un passo dal cielo*, una serie di successo con l'attore Terence Hill nel ruolo del protagonista, un ispettore forestale. Forse la conoscete, perché nel 2019 è stata trasmessa anche da un'emittente tedesca con il titolo *Die Bergpolizei*. Dal lago partono vari itinerari, più o meno difficili, da percorrere a piedi. Relativamente facile è il giro del lago, anche se il sentiero che corre lungo la sponda è tutto un susseguirsi di saliscendi; più adatto alle famiglie con passeggiatori al seguito è il sentiero pianeggiante che conduce alla malga Foresta, in una grande radura verde circondata dalle montagne, dove si mangia molto bene. I più allenati possono provare invece a inerpicarsi sulla Croda del Becco. Ne vale la pena, anche perché può capitare di vedere fra i boschi le mitiche marmotte. Dopo una tappa per rifocillarsi al rifugio Biella, un'ora di cammino basta per raggiungere la vetta, da dove la vista sul lago è semplicemente spettacolare.

- **ESCURSIONE 2**
DAL LAGO DI BRAIES ALLA MALGA FORESTA (1590 M)
LÄNGE: 6,2 KM (HIN- UND RÜCKFAHRT)
DAUER: 2 STUNDEN
SCHWIERIGKEITSGRAD: LEICHT
WEGZEICHEN: NR. 1, 19
- **ESCURSIONE 3**
SULLA CRODA DEL BECCO (2810 M)
LÄNGE: 13,9 KM
DAUER: 7 STUNDEN
SCHWIERIGKEITSGRAD: MITTEL BIS ANSPRUCHSVOLL
WEGZEICHEN: NR. 1

il ciottolo	► Kieselstein
la sagoma	► Silhouette
la Croda del Becco	► Seekofel
virare	► übergehen
il larice	► Lärche
l'abete (m.) rosso	► Fichte
settentrionale	► nördlich

Braies	► Prags
l'Alta Pusteria	► Hochpustertal
la capanna	► Hütte
l'ispettore (m.) forestale	► Forstinspektor
l'emittente m.	► Sender
l'itinerario	► Route

la sponda	► Ufer
il susseguirsi	► Reihe
il saliscendi	► Auf und Ab
il passeggino	► Kinderwagen
al seguito	► im Schlepptau
pianeggiante	► flach
la malga	► Alm

la radura	► Lichtung
l'allenato	► Geübter
inerpicarsi	► hochklettern
la marmotta	► Murmeltier
rifocillarsi	► sich erfrischen
il rifugio Biella	► Seekofelhütte
la vetta	► Gipfel

SALSOMAGGIORE e TABIANO TERME

Tappa 18

In Emilia-Romagna, la tappa 18 della Via Francigena si conclude a **Fidenza**, punto di partenza per molti trekking sulle colline parmensi, come quelli che portano ai centri termali di Salsomaggiore

Terme e Tabiano Terme. **Salsomaggiore** ha bellissimi edifici in stile liberty, fra cui le **Terme Berzieri**, il più sontuoso di tutti. Il nome ricorda Lorenzo Berzieri, il medico che nel 1839 scoprì le virtù antinfiammatorie e rigeneranti delle acque che sgorgavano dalle sorgenti locali. **Tabiano**, a pochi passi da Salsomaggiore, era nota già nel 1800 per l'acqua più sulfurea d'Europa.



TERME DI VITERBO

Tappa 40

A Viterbo si conclude la tappa 40 della Via Francigena, iniziata a Montefiascone. Sede pontificia dal 1257 al 1281, per ben 24 anni, Viterbo è nota come "la città dei papi". Già nel Medioevo le terme libere di questa zona erano frequentate dai pontefici, ma nel 1450 papa Niccolò V si fa costruire uno splendido palazzo, dotato di un vero e proprio centro termale a uso personale. È il Bagno del Papa, le cui acque alimentano lo stabilimento **Terme dei Papi**, a soli 5 km dal centro, con una grotta terapeutica.



BAGNO VIGNONI

Tappa 36

Per arrivare a **Bagno Vignoni** si parte da San Quirico d'Orcia.

Siamo in uno dei tratti più scenografici della Via Francigena: quello toscano della Val d'Orcia. Dopo 5,3 chilometri di cammino, metà nei boschi e metà in campagna, si arriva al piccolo borgo, che riserva subito una sorpresa: la grande "**piscina**", lunga 49 metri e larga 29, situata **in piazza**.

Tra vapori e fumi, sgorgano nella vasca varie polle d'acqua e la più calda raggiunge la temperatura di 52 gradi. Negli stabilimenti adiacenti si può godere dei benefici di queste acque, apprezzate anche da Lorenzo de' Medici.



SUL CAMMINO... LE TERME!

Entlang der Via Francigena mit ihren 44 Etappen oder in unmittelbarer Nähe gibt es zahlreiche Thermalquellen, die seit der Antike von Pilgern besucht werden. Heute wie damals ein wohlverdienter Halt!

DI GIOVANNA IACONO
MEDIO

SAN CASCIANO DEI BAGNI

Tappa 37

Il tratto toscano della Via Francigena termina con la tappa 37, che conduce a Ponte a Rigo, una frazione di San Casciano dei Bagni. Proprio il borgo medievale di **San Casciano** è un'ottima meta per rilassarsi. L'area termale vanta ben 42 sorgenti, con una portata d'acqua di ben 5,8 milioni di litri al giorno: una quantità enorme, che colloca San Casciano ai primissimi posti in Europa per portata d'acqua termale. Due delle sorgenti (Bagno Grande e Ficoncella) sono anche interessanti siti archeologici che risalgono a epoca etrusca e romana. Tra gli illustri frequentatori si ricorda l'imperatore Ottaviano Augusto.



BAGNI SAN FILIPPO

Tappa 36

Sempre percorrendo la tappa 36, non lontano da Bagno Vignoni (19 km), **Bagni San Filippo** merita sicuramente una piccola deviazione dal cammino principale.

Qui, circondati dalla natura, ci si può immergere gratuitamente nelle acque sulfuree di piscine naturali, chiamate nell'insieme **Fosso Bianco**. Il cuore dell'area termale è rappresentato da un'incredibile formazione calcarea, detta Balena Bianca.

Un'alternativa, a pagamento, è offerta dall'*Hotel Terme San Filippo*, in un palazzo del 1700, nel delizioso borgo di Bagni San Filippo.



GAMBASSI TERME

Tappa 30

Gran parte della tappa numero 30, da San Miniato a Gambassi, si snoda lungo un percorso di grande bellezza: la Toscana della Val d'Elsa, costellata di castelli e rocche. È però anche un itinerario impegnativo, per i molti crinali delle colline da superare. Dopo tanta fatica ci si può ritemperare alle Terme di Gambassi, conosciute proprio con il nome di "Terme della Via Francigena". Fra le sorgenti, la più nota è quella di **Acqua di Pillo**, ricca di sali minerali e apprezzata per questo da molti sportivi. Nel territorio compreso tra Gambassi e Montaione, nel Parco Benestare, preannunciata da un inconfondibile odore di zolfo, c'è una sorgente che sgorga da un piccolo geyser.



lo stile liberty ➤ Jugendstil

suntuoso ➤ prächtig

la virtù ➤ Wirkung

antinfiammatorio ➤ entzündungshemmend

sgorgare ➤ sprudeln

sulfureo ➤ schwefelhaltig

la sede pontificia ➤ Sitz des Papstes

noto ➤ bekannt

libero ➤ hier: frei zugänglich

costruire ➤ errichten

dotato ➤ ausgestattet

alimentare ➤ speisen, versorgen

lo stabilimento ➤ Bad

scenografico ➤ spektakulär

riservare ➤ bereithalten

la vasca ➤ Becken

adiacente ➤ angrenzend

il beneficio ➤ Wohltat

il tratto ➤ Abschnitt

vantare ➤ aufweisen

la portata d'acqua ➤ Wasserdurchsatz

collocare ➤ einordnen

risalire ➤ stammen

il frequentatore ➤ Besucher

meritare ➤ lohnen

la deviazione ➤ Abstecher

immergere ➤ eintauchen

la formazione calcarea ➤ Kalksteinformation

la balena ➤ Wal

a pagamento ➤ kostenpflichtig

costellato di ➤ hier: mit zahlreichen

impegnativo ➤ anspruchsvoll

il crinale delle colline ➤ Hügelkamm

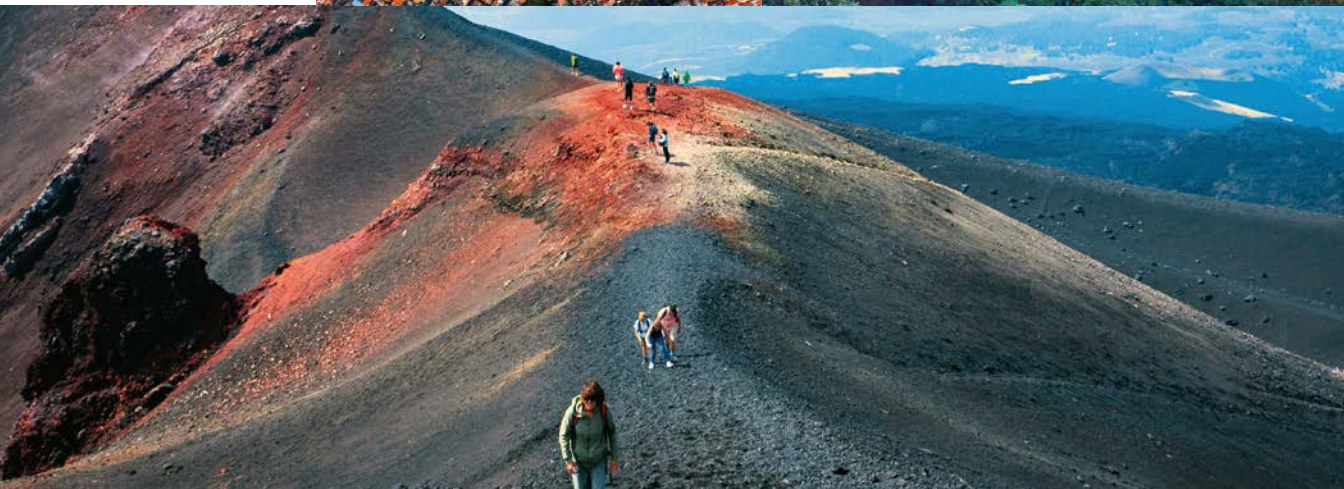
ritemperarsi ➤ sich erholen/stärken

apprezzato ➤ geschätzt

inconfondibile ➤ unverwechselbar

l'odore (m.) di zolfo ➤ Schwefelgeruch

- **AUF EINEN BLICK**
GESAMTLÄNGE: 314,5 KM - DAUER: 14 TAGE
TEILSTRECKE: 36 KM CA - DAUER DER TEILSTRECKE: 2 TAGE
SCHWIERIGKEITSGRAD: MITTEL
WWW.VIEFRANCIGENEDISICILIA.IT



In senso orario: il borgo di Grammichele; il tempio di Castore e Polluce nella Valle dei Templi di Agrigento; trekking sull'Etna. **Nell'altra pagina:** i carciofi di Niscemi.

LA VIA DELL'ACQUA E DELLA LAVA

DI VALENTINA PINTON

MEDIO AUDIO

Auf dem Weg des Wassers und der Lava auf alten Triebwegen: Storchennester im Sonnenuntergang, edle Keramik und die weltbesten Artischocken. Sizilien hört nie auf zu überraschen!

“Questa terra appartiene nominalmente a Licodia e in questo modo inizia il suo percorso e va lungo la Via Francigena Fabaria; dopo di che prosegue per una cresta montuosa tagliata da un fico selvatico...”. Nell’anno 1105 il barone normanno Achinus dona all’abate Ambrogio un terreno situato tra le odierne Vizzini e Grammichele e mette nero su bianco un nome che fa pensare subito a un territorio ricco d’acqua: l’arabo *fawar* significa infatti “fonte, sorgente”. Non è difficile immaginare perché la Via Francigena Fabaria sia anche detta “la via dell’acqua e della lava”: in 300 chilometri attraversa le spiagge del

Mediterraneo da Agrigento a Catania, correndo dalla Valle dei Templi alle pendici dell’Etna. Seguirò un breve ma suggestivo tratto di questo cammino, da Niscemi a Grammichele, tra campi di carciofi e nidi di cicogne. A **Niscemi**, un fiorente centro agricolo fra i cui prodotti spicca il cosiddetto “carciofo di Niscemi”, si trova infatti la più importante colonia di cicogne d’Italia e, per osservarla, nel mese di maggio vengono organizzate al tramonto interessanti escursioni. Dopo 20 chilometri, raggiungo la prima tappa del mio itinerario, **Caltagirone**, la capitale della ceramica sicula. Il centro storico è un tripudio di

UNSER TIPP

Superate Agrigento e Palma di Montechiaro, il primo tratto [Abschnitt] della Via Fabaria si sviluppa poi tutto sul mare. La prima città che si incontra è **Licata**, con i suoi palazzi in stile Liberty [Jugendstil] e i tanti resti archeologici. Da qui fino a **Gela**, una delle prime colonie greche della Sicilia, il percorso continua tutto in pianura [Ebene]. Una volta arrivati in città, andate a vedere l'acropoli e il Duomo di Maria SS. Assunta in Cielo, poi regaletevi un ultimo tuffo [Sprung] in mare. Da Gela, infatti, la Via risale nell'entroterra [Binnenland]. Ma le sorprese non finiscono! Verso la fine del cammino, ad esempio, **Bronte** saprà stregarvi [stregare: verzaubern] con il suo pistacchio [Pistazie], famoso in tutto il mondo.

Pasticceria L'angolo dei sapori

Via Duca degli Abruzzi 13, Bronte
www.langolodeisaporipistacchio.it

**MAHLZEIT!**

Da qualche anno **il carciofo** [Artischocke] di **Niscemi** è stato dichiarato presidio Slow Food. È infatti un'autentica delizia coltivata [coltivare: anbauen] da pochissimi agricoltori. Questa varietà [Sorte] non ha spine [Stacheln], ha un cuore compatto e un sapore delicato e dolce. Il carciofo di Niscemi viene cotto sulla brace [Grill] e poi condito con olio, sale e pepe. Tipica è anche 'a carciofina, la conserva siciliana ottenuta dai cuori dei piccoli carciofi tardivi, quelli raccolti [raccogliere: ernten] tra marzo e aprile.

Pizzeria A Barunissa

Via Garibaldi 27
Niscemi
+39 328 711 6231

NICHT
VERPASSEN!



maioliche che illuminano di verde, giallo e azzurro le strade e i balconi. I 142 gradini della **Scalinata di Santa Maria del Monte**, lunga quasi 130 metri, sono decorati da vivaci mattonelle di maiolica policroma, un vero capolavoro. Dopo una notte di riposo, 15 chilometri mi separano dal traguardo. **Grammichele** ha una forma perfettamente esagonale: dall'enorme Piazza Carlo Maria Carafa si diramano le tre strade che tagliano a metà ciascun lato dell'esagono, dividendo il paese in sei spicchi, o "sestieri". Dore, uno degli anziani seduti in piazza all'ombra degli alberelli, mi spiega che la forma della cittadina ha una funzione antisismica: la decisione di costruire strade larghe, lasciando grandi spazi aperti, e case di un piano è una conseguenza del terribile terremoto verificatosi nel 1693. Con tante meraviglie ancora negli occhi, decido di concedermi una sosta in uno dei bar che si affacciano sulla piazza e, gustando una deliziosa granita ai gelsi, ripenso alle tante suggestioni che mi ha regalato questo bel cammino.

nominalmente ➔ dem Namen nach

proseguire ➔ weitergehen

la cresta

montuosa ➔ Gebirgskamm

il fico selvatico ➔ wilder Feigenbaum

donare ➔ schenken

l'abate m. ➔ Abt

**la fonte,
la sorgente** ➔ Quelle

alle pendici ➔ zu den Hängen

il tratto ➔ Abschnitt

il carciofo ➔ Artischocke

il nido ➔ Nest

la cicogna ➔ Storch

fiovente ➔ blühend

spiccare ➔ hervorstecken

osservare ➔ beobachten

l'itinerario ➔ Route

siculo ➔ sizilianisch

il tripudio ➔ Pracht

illuminare ➔ beleuchten, hier:
erstrahlen lassen

la mattonella ➔ Fliese

il traguardo ➔ Ziel

esagonale ➔ sechseckig

diramarsi ➔ abgehen

lo spicchio ➔ Spalte, Segment

il sestiere ➔ Stadtteil

antisismico ➔ erdbebensicher

costruire ➔ bauen

il piano ➔ Stockwerk

il terremoto ➔ Erdbeben

concedersi ➔ sich gönnen

affacciarsi ➔ hier: sich befinden

la granita: feingestoßenes Wassereis
mit Fruchtsirup

il gelso ➔ Maulbeere

- **AUF EINEN BLICK**
LÄNGE: 42 KM - 5 ETAPPEN
DAUER: 3-4 TAGE
SCHWIERIGKEITSGRAD: LEICHT
WWW.VIAVERDEDEITRABOCCHI.INFO



Un tradizionale trabocco, che in passato veniva utilizzato per pescare.

SCHON GEWUSST?

Lungo la **Costa dei Trabocchi** si attraversano sette aree protette: le riserve naturali di Punta dell'Acquabella e della Grotta delle Farfalle, e le riserve naturali regionali di Ripari di Giobbe, della Lecceta di Torino di Sangro, del "Bosco di don Venanzio", di Punta Aderci e della Marina di Vasto. Tutte meriterebbero [meritare: *lohn*] una visita perché ognuna presenta una particolarità. Nel "**Bosco di don Venanzio**", ad esempio, crescono alcune specie tipicamente montane, come il bucaneeve [*Schneeglöckchen*] o l'anemone appenninica [*Apennin-Windröschen*], a testimonianza di un'epoca climaticamente lontana. Fa parte della riserva della Marina di Vasto, invece, il **Giardino botanico mediterraneo**, uno dei pochissimi giardini dunali in Italia e l'unico di tutta la costa adriatica.

TRABOCCHI A PICCO SUL MARE

DI ELIANA GIURATRABOCCHETTI

MEDIO

Eine Tour an der Küste der Trabocchi, den bizarren Holzkonstruktionen, die einst dem Fischfang dienten und fragil über dem Meer zu schweben scheinen.

Il poeta Gabriele D'Annunzio, che nell'estate del 1889 aveva soggiornato in una casa rurale di San Vito Chietino, descrive così il panorama fuori dalla finestra: "... all'estrema punta del promontorio destro, sopra un gruppo di scogli, si protendeva un Trabocco, una strana macchina da pesca, tutta composta di tavole e travi, simile a un ragno colossale...". In effetti i trabocchi, visti da lontano, possono sembrare strutture strane, con quei pali che si protendono verso il mare, ma basta avvicinarsi per coglierne la bellezza. Un tempo queste casette edificate direttamente sull'acqua erano usate per la pesca, ma oggi hanno perso la loro funzione originaria e si sono trasformate in "monumenti storici". Per vederli da vicino non c'è niente di meglio che percorrere la **Via Verde della Costa dei Trabocchi**, dove se ne trovano ben 16. Il cammino, uno dei più scenografici d'Italia, parte da **Ortona** e arriva a **Vasto** toccando in 42 chilometri alcuni dei più bei borghi della regione, come **San Vito Chietino**, **Fossacesia** e **Casalbordino**. La maggior parte del tragitto è direttamente sul mare e una parte segue la vecchia ferrovia Ortona-Casalbordino, trasformata in pista ciclopeditale. Si cammina su alcune delle più belle spiagge e calette d'Abruzzo, per esempio quelle di **Rocca San Giovanni**, di **Fossacesia**, di **Ripari Bardella**, di **Torre Sinello** e la spiaggia **Rocco Mancini**. Impossibile elencarle tutte, considerato il loro elevato numero, ma è bello sapere che potrete fermarvi e fare un bagno ogni volta che ne avrete voglia. L'acqua è sempre limpida e cristallina perché queste spiagge, di sabbia o di ciottoli, sono circondate da riserve naturali, come quelle di **Punta Aderci** e di **Punta Penna**, ancora selvagge e incontaminate. Lungo tutto l'itinerario si possono scoprire testimonianze storiche, fra cui il **Castello Aragonese** di Ortona oppure l'**abbazia** di San Giovanni in Venere a Fossacesia.



♥
**NICHT
VERPASSEN!**



MAHLZEIT!

Alcuni trabocchi sono stati trasformati [transformare: umwandeln] in ristoranti dove mangiare letteralmente sospesi [schwebend] sul mare: un'esperienza molto suggestiva. I piatti tipici sono a base di pesce fresco e locale. Da provare il **brodetto di pesce**, una zuppa a base di pesce di scoglio [auf felsigem Meeresboden lebende Fische] condito con pomodoro fresco e aromi, e le **sagne** (pasta fresca

preparata senza uova e tagliata a rombi) condite con un sughero di granchio peloso [Borstenkrabbe], una varietà di granchio di scoglio che vive lungo il litorale [Küste] adriatico dell'Abruzzo.

Trabocco Punta Cavalluccio
www.traboccopunta-cavalluccio.it
Trabocco Cungarelle
www.traboccocungarelle.it/il-ristorante
Trabocco Punta Punciosa
www.traboccopunta-punciosa.it

soggiornare ➤ sich aufhalten, wohnen

la casa rurale ➤ Landhaus

estremo ➤ äußerst

la punta ➤ Spitze, Ende

il promontorio ➤ Landzunge

lo scoglio ➤ Felsen

protendersi ➤ hinausragen

la tavola ➤ Brett

la trave ➤ Balken

il ragno ➤ Spinne

il palo ➤ Pfahl

avvicinarsi ➤ näher herangehen

edificare ➤ errichten

originario ➤ ursprünglich

scenografico ➤ reizvoll

toccare ➤ hier: vorbeiführen an

il tragitto ➤ Strecke

la ferrovia ➤ Bahnlinie

la pista ciclopeditale ➤ Fuß- und Radweg

la caletta ➤ Bucht

elencare ➤ aufzählen

l'elevato numero ➤ hier: zahlreich sein

limpido ➤ klar

i ciottoli pl. ➤ Kies

selvaggio ➤ wild

incontaminato ➤ unberührt

la testimonianza ➤ Zeugnis hier: Stätte

il castello ➤ Burg

l'abbazia ➤ Abtei

- **AUF EINEN BLICK**
LÄNGE: 201 KM - 12 ETAPPEN
DAUER: 12-15 TAGE
SCHWIERIGKEITSGRAD: MITTEL
WWW.SENTIERODEIDUCATI.IT



Qui: Fosdinovo e il castello Malaspina visti dall'alto. **Sotto:** i panigacci, indicazioni lungo il Cammino.

LA NATURA, LA STORIA, LA MEMORIA

DI SALVATORE VIOLA

MEDIO



MAHLZEIT!

La cucina della Lunigiana è lo specchio di una tradizione contadina ancora oggi fortemente radicata [verwurzelt]. Alla base dei suoi piatti più tipici, oltre ai prodotti del bosco, come castagne e funghi, ci sono i legumi [Hülsenfrüchte] e le verdure. Da non perdere i **panigacci**, simili

a focaccine, che si gustano accompagnati da salumi e formaggi appena usciti dai testi, le tipiche teglie di ghisa [Gusseisenplatten], larghe e piatte, usate per cuocerli. Poi ci sono i **testaroli** [rautenförmige Pasta], preparati con acqua, farina e sale. Dopo la cottura, in un testo di grandi dimensioni, l'impasto è tagliato a straccetti [rautenförmige

Streifen], che vengono poi lessati e conditi con il pesto ligure. Un'altra specialità della Lunigiana è la **torta d'erbi**, una torta salata fatta con le erbe di campo. **Trattoria Quinta Terra** Piatti della tradizione con prodotti locali
Via Papiriana 1a, Fosdinovo
+39 0187 603537



♥
**NICHT
VERPASSEN!**

Seit der Antike führen Wege aus der Poebene über den toskanisch-emilianischen Apennin bis an die tyrrhenische Küste. Geschichte und Natur pur!

Lo so, è una frase fatta, ma non posso fare a meno di scriverla. Percorrere le strade del Sentiero dei Ducati, tra Emilia e Toscana, è come fare un viaggio indietro nel tempo e, per me, anche un viaggio nella memoria, nei luoghi dell'infanzia e della giovinezza. Il cammino, lungo poco più di 200 chilometri, va da Reggio Emilia a Sarzana, in 12 tappe, lungo i sentieri a volte tortuosi dell'Appennino Tosco-emiliano, confine naturale non solo tra due regioni, ma anche tra due zone bioclimatiche, quella dell'Europa continentale e quella del bacino del Mediterraneo. È un cammino per molti, ma non per tutti. Certo è che, per quei "molti" che avranno voglia di accettare la sfida, sarà una full immersion nella natura, nella cultura e nella storia. Il percorso segue i confini estensi dei ducati che dominavano in questa zona fra XVI e XIX secolo e coincide con le vie di comunicazione che collegavano la Pianura Padana alla costa tirrenica, battute fin dall'antichità da popoli che su queste montagne e in queste valli strette e ricche di vegetazione hanno lasciato il segno. Si pensi solo alla seconda tappa, da Quattro Castella a Canossa. Sono (quasi) 13 chilometri carichi di storia, attraverso un paesaggio ora gentile ora aspro, punteggiato di antichi borghi e castelli. Camminando, non si può fare a meno di pensare che, forse, quello stesso sentiero è stato percorso dall'imperatore Enrico IV, diretto a Canossa per conciliarsi con papa Gregorio VII, che lo aveva scomunicato. E se

la storia offre le sue suggerzioni, la natura non è da meno. Fitte boscaglie da attraversare, calanchi da ammirare, torrenti da guadare e laghi da contemplare cancellano d'un colpo il ricordo del mondo frenetico che ci siamo lasciati alle spalle. Le ultime tappe, quelle che attraversano la Lunigiana (Toscana) e arrivano a Sarzana (Liguria), per me sono anche quelle della memoria. Ritrovo i boschi intorno a Casola, dove da ragazzo andavo a funghi con gli amici; rivedo il borgo di Fosdinovo con il suo castello, dove portavo i parenti siciliani per rivelare tutto orgoglioso che lì vicino, nel paesino di Tendola, era nato e cresciuto il cantante Toto Cutugno. E poi Sarzana, la meta finale, con le sue strade eleganti e le sue fortezze. Anche se, per me, il punto di arrivo è Luni, da dove sono partito, ormai troppi anni fa, per intraprendere il lungo cammino attraverso la vita adulta che mi ha portato a essere quello che sono oggi.

SCHON GEWUSST?

I Romani, che la fondano [*fondare: gründen*] intorno al II secolo a. C., la chiamano **Luna**. Con il tempo, da avamposto [*Vorposten*] contro i temibili [*gefürchtet*] Liguri, grazie al suo porto Luna si trasforma in un prospero centro di scambi [*Handelszentrum*], che riguardano in particolare il pregiato marmo della vicina **Carrara**. Proprio da questo antico insediamento [*Siedlung*] sulla costa ligure prende il suo nome la regione storica della **Lunigiana**. I resti dell'antica Luna, tra cui l'anfiteatro, sono ancora visibili nel **Parco archeologico di Luni Scavi**.



la memoria ➤ Erinnerung

la frase fatta ➤ Floskel, Klischee

il ducato ➤ Herzogtum

il viaggio indietro nel tempo ➤ Reise in die Vergangenheit

tortuoso ➤ kurvig

il confine ➤ Grenze

il bacino ➤ Becken

la sfida ➤ Herausforderung

la Pianura Padana ➤ Poebene

battere ➤ hier: begehen

stretto ➤ eng

lasciare il segno ➤ Spuren hinterlassen

carico di ➤ voller

gentile ➤ hier: sanft

aspro ➤ rau

punteggiato di ➤ voller

conciliarsi ➤ sich versöhnen

scomunicare ➤ exkommunizieren

la suggestione ➤ Zauber

fitto ➤ dicht

la boscaglia ➤ Dickicht

i calanchi: erosionsbedingte Furchen

il torrente ➤ Wildbach

guadare ➤ durchwaten

cancellare ➤ (aus)löschen

d'un colpo ➤ schlagartig

lasciarsi alle spalle ➤ hinter sich lassen

andare a funghi ➤ Pilze sammeln gehen

rivelare ➤ zeigen, verraten

orgoglioso ➤ stolz

intraprendere ➤ beginnen

- **AUF EINEN BLICK**
GESAMTLÄNGE: 117 KM - 5 ETAPPEN
DAUER: 6 TAGE
SCHWIERIGKEITSGRAD: LEICHT
WWW.CITTAMETROPOLITANA.MI.IT/STRADA_ABBAZIE

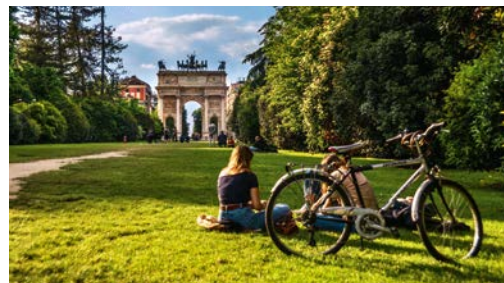
L'ALTRA MILANO

DI ELIANA GIURATRABOCCHETTI

MEDIO AUDIO

Die stille Seite der pulsierenden Metropolstadt Mailand lässt sich entlang der Strada delle Abbazie erleben. Der Weitwanderweg führt zu den wohl schönsten Klöstern der Gegend.

Milano è la città della moda e della movida, ma sa essere anche la città dove poter camminare immersi nel silenzio e nel verde. La **Strada delle Abbazie** parte dal Parco agricolo Sud e attraversa il Parco del Ticino, sfiorando alcune tra le abbazie più belle della zona: un'ottima occasione per conoscerle e visitarle. Il percorso ad anello, lungo circa 120 chilometri, costeggia rogge, canali, navigli e mulini. Se non fosse per Gps, app o mappe consultabili sul telefonino, si avrebbe davvero l'impressione di essere tornati indietro nel tempo, all'epoca in cui le giornate dei frati erano scandite solo da lavoro e preghiera. Punto di partenza è la **chiesa di San Lorenzo in Monluè**, alla periferia est di Milano, da cui si raggiunge una delle mete più interessanti, il complesso dell'**abbazia di Chiaravalle**. Se potete, fate una sosta per visitare i diversi edifici. Lo splendido coro ligneo del 1600 è utilizzato dai monaci ancora oggi; meravigliosa anche la cappella "delle donne", che secondo la regola benedettina non potevano recarsi in chiesa. A 30 chilometri di distanza si trovano l'**abbazia di Viboldone**, la **chiesa di Santa Maria in Calvenzano** e l'**abbazia di Mirasole**. Il tratto più lungo, 26 chilometri, porta all'**abbazia di Morimondo** che vale la pena di visitare. Fondata dai monaci cistercensi nel XII secolo, è ricca di dettagli e particolari tutti da scoprire; fra i tanti, i piatti incastonati nella facciata, simbolo della carità verso i viandanti. In più, l'abbazia sorge su una piccola altura che regala una bella vista sul paesaggio. Con l'ultima tappa, la **chiesa di San Pietro in Gessate**, si rientra a Milano.



In senso orario: Parco Sempione e l'Arco della Pace a Milano; una forma di Grana Padano; Chiaravalle.



MAHLZEIT!

Se vi piace il **Grana Padano**, non rinunciate [verzichten] a una sosta nel luogo in cui questo formaggio è nato: l'abbazia di Chiaravalle. I monaci cistercensi, a Chiaravalle dal 1135, avevano a disposizione grandi quantità di latte. Un giorno, per non sprecarlo [vergeuden], decidono di cuocerlo a lungo, aggiungendo

caglio [Lab] e sale. Ottengono così un formaggio granuloso, a pasta dura, che diventa sempre più saporito [geschmackvoll] con il passare del tempo, e decidono di chiamarlo il "formaggio di grana". Al **Ristoro dell'Abbazia di Chiaravalle** si possono degustare i prodotti della tradizione monastica. <https://abbaziadichiaravalle.it/ristoro-abbazia>

la movida ▶ Szene, Nachtleben

il silenzio ▶ Stille

l'abbazia ▶ Abtei

sfiorare ▶ vorbeiführen

il percorso ad anello ▶ Rundweg

la roggia ▶ Waal, Gerinne

il naviglio ▶ Schifffahrtskanal

il mulino ▶ Mühle

il frate ▶ Mönch, Bruder

scandito ▶ hier: bestimmt

la preghiera ▶ Gebet

l'edificio ▶ Gebäude

ligneo ▶ hölzern

il monaco ▶ Mönch

recarsi ▶ sich begeben

valere la pena ▶ sich lohnen

fondare ▶ gründen

incastonato ▶ eingelassen

la carità ▶ Nächstenliebe

il viandante ▶ Wanderer

l'altura ▶ Anhöhe

GLOSSARIO VISUALE

ATTREZZATURA



IL PILE



LA FELPA



LA GIACCA A VENTO



LA MAGLIETTA



I PANTALONI



**GLI OCCHIALI
DA SOLE**



LO ZAINO



LA BORRACCIA



IL PRANZO AL SACCO



IL GPS



L'ESCURSIONISTA



**I BASTONCINI
DA TREKKING**



IL CAPPELLINO



IL SACCO A PELO



LE SCARPE DA TREKKING



LA CREMA SOLARE



LA CARTINA/LA MAPPA



LA TORCIA



LA BUSSOLA



LA TENDA



IL KIT DI PRIMO SOCCORSO



**IL COLTELLINO
MULTIUSO**



IL BINOCOLO

- **AUF EINEN BLICK**
LÄNGE: 104,3 KM - 8 ETAPPEN
DAUER: 8 TAGE
MAX. HÖHENUNTERSCHIED: 700 M
WWW.CAMMINIBIZANTINI.COM/CAMMINO-DI-SAN-NILO



NEL CILENTO SELVAGGIO E INCONTAMINATO

DI ISABELLA BERNARDIN

MEDIO



MAHLZEIT!

“La prima sosta golosa [*Schlemmerpause*] va fatta ancora prima di mettersi in cammino!”, raccomanda Settimio. La **gelateria Crivella**, sul lungomare di **Sapri**, produce gelati con i prodotti del Cilento,

come fichi [*Feigen*] ed erbe [*Kräuter*] locali, ed è considerata una delle migliori d'Italia. Se siete interessati a conoscere la tappa dove si mangia meglio, Settimio non ha dubbi: “A **Caselle in Pittari** mangerebbe bene ovunque. Un indirizzo per tutti? Il **Ristorante Zi**

Filomena, il regno della tradizione gastronomica cilentana”. A **Laurito** fate invece una sosta al **Caffè Cilento** per bere un ottimo caffè e dare un'occhiata agli oltre 60 pezzi da collezione del piccolo **Museo del Macinino da caffè**.





Nell'altra pagina: la cascata dei Capelli di Venere, nei pressi di Casaletto Spartano; il ponte medievale di Morigerati. **Sopra:** un tratto di costa tra Palinuro e Camerota dal Castello della Molpa.



UNSER TIPP

“Ogni tappa ha un luogo speciale - racconta Settimio - ma uno dei miei preferiti è l'**abbazia di Santa Cecilia**, che si trova nella penultima [vorletzter] tappa, quella che porta da Montano Antilia a San Nazario. Si tratta di uno dei monasteri [Klöster] meglio conservati della zona, “un luogo spirituale, isolato e circondato [umgeben] da uliveti”. Straordinario dal punto di vista naturalistico è soprattutto il tratto **da Casaletto a Caselle in Pittari**, dove camminando fra boschi, cascate [Wasserfälle] e ruscelli [Bäche] si riscopre la parte selvaggia [wild] di sé e “si comprende a fondo l'impulso che nel passato ha spinto gli eremiti a rifugiarsi [sich zurückziehen] fra queste montagne”.

Nach einem Sprung ins Meer von Sapri und dem leckersten Eis Italiens geht es auf den Spuren von San Nilo ins wilde Hinterland Kampaniens und schließlich wieder ans Meer!

“Il cammino di San Nilo è una scoperta persino per noi cilentani”, racconta Settimio Rienzo, che lo ha creato ed è autore della guida ufficiale edita da Terre di Mezzo. “Parte dal mare di **Sapri** e si conclude nella splendida **Palinuro**, ma soprattutto si inoltra nell'entroterra, toccando località incontaminate rispetto a quelle della costa, dove si può ancora trovare lo stile di vita tradizionale del Cilento”. “È affascinante - prosegue Settimio - scoprire su un unico sentiero la straordinaria biodiversità della regione, dalla macchia mediterranea fino alla vegetazione tipica di altitudini più elevate”. La natura dirompente è protetta dal **Parco nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni**, l'unico in Italia a poter vantare ben quattro riconoscimenti Unesco: “Patrimonio dell'umanità”, “biosfera Mab”, “geosito” e “Patrimonio immateriale per la dieta mediterranea”.

Non è tutto: lungo il percorso anche la storia ha un ruolo da protagonista. “Il cammino racconta la cosiddetta ‘seconda ellenizzazione’, la forte presenza greco-bizantina che ha caratterizzato l'Italia del Sud durante il Medioevo”. “All'epoca, in queste zone c'era un fermento di genti, e quindi anche di monaci ed eremiti che dedicavano grande interesse allo studio della natura”. San Nilo era uno di loro. Veniva da Rossano Calabro e stava attraversando il Cilento quando, nel paese di San Nazario, decise di farsi monaco.

“La tradizione greca è di fatto scomparsa dal Sud Italia, ma emerge in alcuni luoghi ed eventi, come il culto della Madonna di Grottaferrata, nel comune di **Rofrano**, che viene celebrato ogni anno a inizio settembre con una festa molto sentita”.

Sono 13 i paesini toccati dal cammino e ogni tappa è lunga circa 13 chilometri, “ma non lasciatevi ingannare: qui i dislivelli cambiano velocemente ed è meglio affrontare una tappa per volta”, consiglia Settimio. “Senza contare che ci sono luoghi che meritano di essere vissuti con calma, come l'**oasi di Morigerati**, dove rilassarsi e meditare ascoltando lo scorrere delle acque”. Anche agli incontri con le comunità locali va dato il giusto valore, perché “permettono di conoscere realtà artigianali visionarie, come la **bottega tessile Salaura**, che produce tela grezza a partire dalla ginestra locale”. Si tratta di attività che fanno bene al territorio, perché sostengono la microeconomia dell'entroterra e contrastano lo spopolamento.”

selvaggio ➔ wild

incontaminato ➔ unberührt

la scoperta ➔ Entdeckung

editare ➔ herausgeben

inoltrarsi ➔ führen

l'entroterra m. ➔ Landesinneres

l'altitudine f. ➔ Höhe

elevato ➔ hoch

dirompente ➔ überschäumend

vantare ➔ vorweisen

il riconoscimento ➔ Auszeichnung

il geosito ➔ Geopark

l'ellenizzazione f. ➔ Hellenisierung

il Medioevo ➔ Mittelalter

il fermento ➔ reges Kommen und Gehen

l'eremita m. ➔ Einsiedler

di fatto ➔ faktisch, eigentlich

scompare ➔ verschwinden

emergere ➔ auftauchen

sentito ➔ beliebt

ingannare ➔ täuschen

il dislivello ➔ Höhenunterschied

affrontare ➔ in Angriff nehmen

meritare ➔ lohnen, verdienen

la bottega tessile ➔ Textilwerkstatt

la tela grezza ➔ Rohgewebe

la ginestra ➔ Ginster

contrastare ➔ entgegenwirken

lo spopolamento ➔ Abwanderung

- **AUF EINEN BLICK**
LÄNGE: 170 KM - 7 ETAPPEN
SCHWIERIGKEITSGRAD: LEICHT
DAUER: 7 TAGE
WWW.CAMMINOMATERANO.IT/VIA/1/VIA-PEUCETA



Qui, in senso orario: in cammino sulla via Peuceta; uno scorcio di Altamura; Matera. **Nell'altra pagina:** la tipica forma "a cappello" del pane di Altamura.

NELLA PUGLIA PIÙ AUTENTICA

DI ELIANA GIURATRABOCCHETTI

MEDIO



“Perché non si può camminare nel Sud Italia?” Angelofabio Attolico, Claudio Focarazzo e Lorenzo Loreto stavano attraversando i Pirenei sul Cammino di Santiago quando si sono sentiti rivolgere questa domanda. A farla era un turista olandese innamorato dell'Italia meridionale. In quel momento, ai tre amici si è accesa la lampadina. Sfruttando le loro competenze di archeologi, storici e guide ambientali hanno iniziato a tracciare cammini anche nel Sud Italia. Il risultato è il **Cammino Materano**, composto da sei diverse vie che convergono tutte nello stesso punto d'arrivo: **Matera**. Le sei vie si sviluppano in quattro regioni,

Basilicata, Puglia, Molise e Campania, toccando grandi città, siti Unesco, paesini sulla costa, montagne, boschi e gravine. La **Via Peuceta** inizia a Bari e attraversa le Murge; punto di partenza della **Via Ellenica** è Alberobello con i suoi trulli; la **Via Lucana** parte da Paestum e si snoda nel Parco nazionale del Cilento e nelle Dolomiti lucane; la **Via Sveva** è dedicata all'imperatore Federico II e ai suoi castelli, disseminati fra Puglia e Basilicata, su tutti Castel del Monte; la **Via Ionica** tocca città come Lecce e Gallipoli seguendo la costa; infine, la **Via Dauna** parte dal Molise e segue i percorsi battuti dai pastori durante la transumanza. Per il momento è possibile percorrere

Von der Küste Baris, vorbei an den zwei Brot-Hauptstädten Italiens, führt dieser Weg nach Matera, der einzigartigen, in Stein gemeißelten Höhlenstadt.

soltanto la Via Peuceta, la via Ellenica e il primo tratto della via Lucana. Le altre tre sono in fase di realizzazione. Decidiamo di seguire la **Via Peuceta**, così chiamata perché passa nei territori abitati un tempo dalla popolazione dei Peuceti, dunque l'attuale provincia di Bari. I 170 chilometri del cammino si percorrono in sette giorni. È bene sapere che le tappe sono "obbligatorie", nel senso che lungo il tragitto, tra una tappa e l'altra, non c'è possibilità di mangiare o soggiornare.

Punto di partenza è la **cattedrale di San Nicola** a Bari, considerata uno dei luoghi simbolo del pellegrinaggio. Nel 1087, 62 marinai partirono infatti da qui alla volta di Myra, nell'attuale Turchia, per sottrarre le reliquie di San Nicola ai musulmani che avanzavano alla conquista di quei territori. Il percorso tocca il bellissimo borgo medievale di **Bitetto** e attraversa le **Murge**, fra paesaggi spettacolari, verdissimi in primavera e colorati di giallo e di rosso in estate. Raggiunge poi **Altamura**, con i suoi claustri, le caratteristiche piazzette del centro storico, la magnifica cattedrale voluta da Federico II di Svevia e il Museo archeologico nazionale, che custodisce lo scheletro dell'Uomo di Altamura, risalente al Paleolitico. Dopo i paesaggi rupestri di **Gravina in Puglia**, a **Picciano** inizia la discesa verso **Matera**. La città dei Sassi, Patrimonio dell'umanità, appare bellissima sulla gravina, un profondo canyon formatosi nei millenni per l'azione erosiva dei fiumi. Dopo essere entrati a Matera, è bello perdersi fra i Sassi, un vero labirinto di vicoli, e proseguire fino alla **Madonna della Bruna**, il punto di arrivo del nostro percorso.



NICHT
VERPASSEN!

MAHLZEIT!

Se amate il **pane**, la Via Peuceta è il cammino ideale perché tocca due città considerate le capitali del pane in Italia: **Altamura** e **Matera**. Il pane di Altamura ha una mollica [*Brotkrume*] gialla e corposa [*kompakt*] e la forma di un cappello. Il pane di Matera,

croccante fuori e tenero dentro, somiglia [*somigliare: ähneln*] invece a un cornetto. Vi è venuta voglia di assaggiarli? Ad Altamura il **Forno Santa Chiara** cuoce ancora il pane nell'antico forno a legna dal 1423. Il forno più antico di Matera, il **Panificio Cifarelli**, si trova all'interno dei Sassi.

attraversare ➔ überqueren

meridionale ➔ Süd-

accendersi la lampadina ➔ ein Licht aufgehen, eine Idee haben

sfruttare ➔ nutzen

tracciare ➔ hier: entwerfen

convergere ➔ zusammenlaufen

svilupparsi ➔ hier: verlaufen

il sito ➔ Stätte

la gravina ➔ Schlucht

le Murge pl.: Kalkhochebene mit Steinlandschaft

snodarsi ➔ führen

il castello ➔ Burg

disseminato ➔ verstreut

battere ➔ hier: begehen

il pastore ➔ Hirte

la transumanza ➔ Wanderweidewirtschaft

passare ➔ hier: hindurchführen

soggiornare ➔ übernachten

il pellegrinaggio ➔ Pilgerfahrt

il marinaio ➔ Seefahrer

alla volta di ➔ nach, in Richtung

sottrarre ➔ hier: retten

avanzare ➔ vorrücken

la conquista ➔ Eroberung

il claustro ➔ kleiner Innenhof

custodire ➔ beherbergen

risalente a ➔ aus

il Paleolitico ➔ Altsteinzeit

rupestre ➔ Fels-

la discesa ➔ Abstieg

i Sassi pl.: Höhlensiedlungen Materas

l'azione (f.) erosiva ➔ erosive Wirkung

LE TERRE DEL RADICCHIO in Veneto

I principali centri della cosiddetta "Terra del radicchio", **Treviso** e **Castelfranco Veneto**, distano in linea d'aria appena 40 chilometri, che si possono percorrere a piedi o in bicicletta seguendo la ciclovía che costeggia il **fiume Sile**. Entrambe sono famose per il radicchio, ma ogni città predilige la sua varietà peculiare: Treviso quello "Rosso Precoce Igp" e il "Tardivo Igp", il più pregiato di tutti; Castelfranco Veneto il "Radicchio Variegato Igp", dalla tipica forma a rosa e di color bianco-crema con venature rosso-violacee.
www.stradadelradicchio.it



I TOUR DEL VINO E DEI PRODOTTI TIPICI in Piemonte

Dai luoghi dove fiorisce lo zafferano ai territori del vino **Barbaresco**, dai vigneti della **Freisa** ai sapori delle **Valli occitane**, il Piemonte si può scoprire a piedi, con escursioni enogastronomiche organizzate e adatte a tutti. Un'occasione per camminare in gruppo ed esercitare l'italiano! Non mancano le soste in cantina per degustare i vini piemontesi e i prodotti tipici della zona.
www.sentierigastronomici.com



I SENTIERI DELLA NOCCIOLA in Piemonte

A **Castellero**, "città della nocciola" in provincia di Asti, nel basso Monferrato, due sentieri ad anello permettono di conoscere da vicino la prelibata **Nocciola del Piemonte Igp**. Si snodano sulle colline che circondano il paese, sono adatti a tutti e possono essere percorsi in circa due ore ciascuno. Mentre si attraversano i nocciolieti, pannelli informativi introducono i camminatori ai segreti della produzione e della lavorazione della nocciola. Lungo la strada si incontrano agriturismi e aziende, come l'Agrival, dove assaggiare e acquistare prodotti tipici a base di nocciole.
www.visitlrmr.it/it/itinerari/outdoor-e-natura/escursioni-in-famiglia/trekking/castellero-percorso-della-nocciola



TREKKING GOLOSI

DI ISABELLA BERNARDIN
MEDIO

NELLE CANTINE DI ISCHIA in Campania

Si chiama **Andar per cantine** ed è un modo originale per conoscere Ischia attraverso i suoi vini e le storie dei loro produttori.

La **manifestazione** si tiene ogni anno tra la fine di settembre e l'inizio di ottobre, durante il periodo della **vendemmia**, e coinvolge oltre 20 attività tra cantine, distillerie e **aziende agricole**.

Per l'occasione, tutte aprono le porte, offrono degustazioni e ospitano eventi culturali.

Da non perdere i trekking guidati, con degustazioni di vini e prodotti tipici, che portano alla scoperta dell'isola attraverso i **filari di vite** affacciati sul mare.
www.proloco-panzaischia.it



GLI ITINERARI DELL'OLIO EVO in Umbria

Gli alberi di olivi e il **pregiato** olio extravergine umbro sono il filo conduttore dei cinque sentieri della Fascia olivata, 90 chilometri di percorso tra **Assisi** e **Spoletto**. Si cammina in un **paesaggio** idilliaco, nominato **Patrimonio agricolo mondiale** dalla Fao, incontrando abbazie, torri, ville, castelli e acquedotti millenari. A **Trevi**, uno dei "Borghi più belli d'Italia" e "città dell'olio", è d'obbligo una sosta al Museo della Civiltà dell'olio.
www.sentieri-nellafasciaolivata.it



IL SENTIERO DEI CILIEGI IN FIORE in Veneto

Marostica è una deliziosa cittadina in provincia di Vicenza, ai piedi dell'**Altopiano** di Asiago. È famosa soprattutto per la "Partita a scacchi a personaggi viventi", che si svolge ogni due anni (il prossimo appuntamento è previsto per il 6-8 settembre 2024). Anche le sue ciliegie Igp – sode, dolci e di colore rosso scuro – godono di grande fama. Una facile passeggiata di 7,51 km collega Marostica a **Pianezze** e permette di ammirare la suggestiva **fioritura dei ciliegi**, che avviene tra la fine di marzo e la metà di aprile. Per gustare i frutti, invece, il momento migliore è fine maggio, quando la città si anima per la Festa della ciliegia di Marostica Igp.
www.visitmarostica.eu/it/visitare/itinerari/percorso-cinque-sentiero-dei-ciliegi/



distare ➤ entfernt sein

la ciclovia ➤ Radweg

costeggiare ➤ entlangführen

prediligere ➤ bevorzugen

la varietà ➤ Sorte

la venatura ➤ Ader

lo zafferano ➤ Safran

il vigneto ➤ Weinberg

la cantina ➤ Weinkeller

la nocciola ➤ Haselnuss

snodarsi ➤ verlaufen

il nocciolo ➤ Haselnusshain

la manifestazione ➤ Veranstaltung

la vendemmia ➤ Weinlese

l'azienda agricola ➤ Landwirtschaftsbetrieb

il filare di vite ➤ Rebzeile

pregiato ➤ hochwertig

il filo conduttore ➤ roter Faden

il paesaggio ➤ Landschaft

il Patrimonio agricolo mondiale ➤ Weltnaturerbe

millenario ➤ tausendjährig

l'altopiano ➤ Hochebene

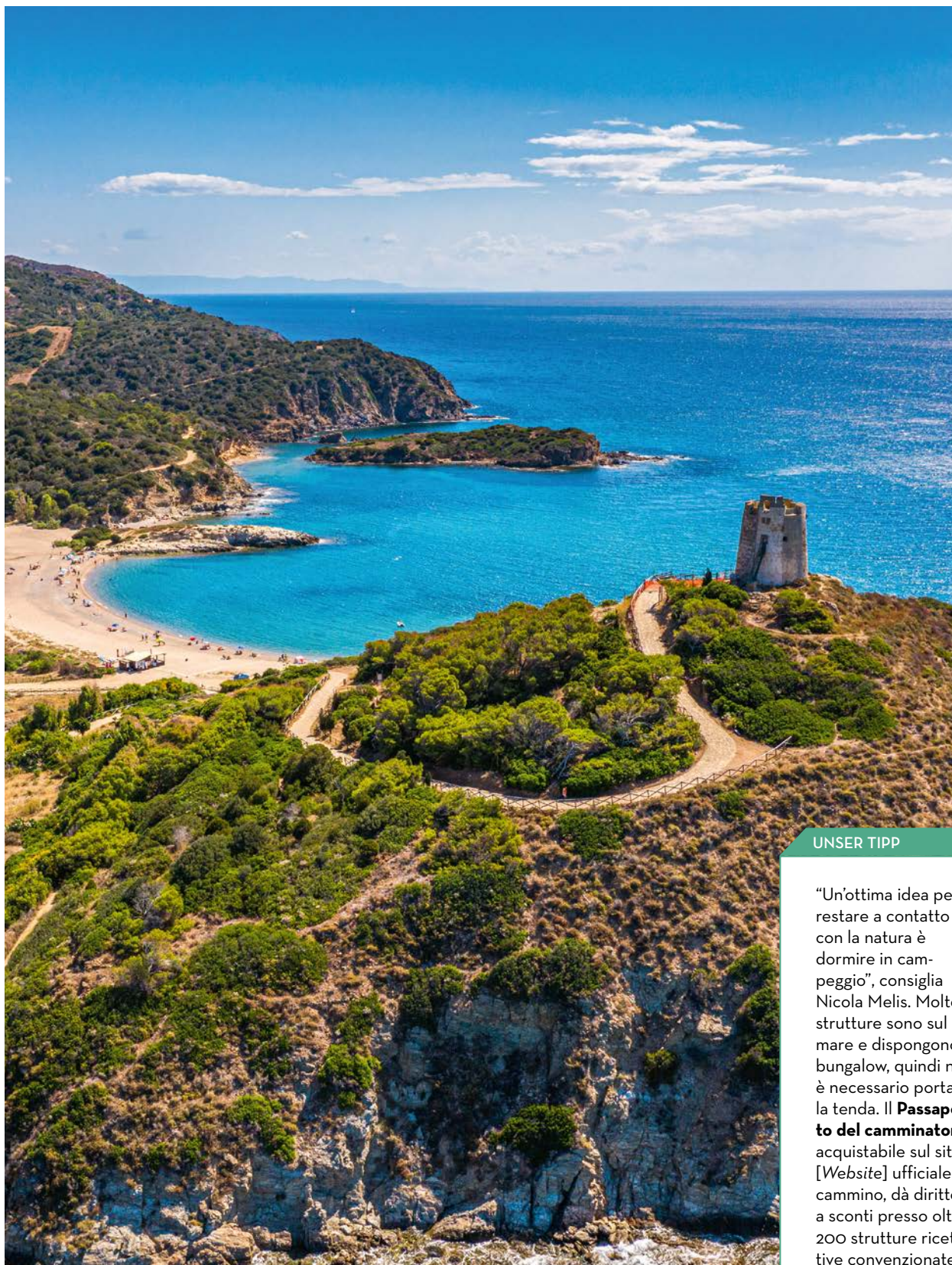
la partita a scacchi ➤ Schachspiel

sodo ➤ fest

la fioritura dei ciliegi ➤ Kirschblüte

- **AUF EINEN BLICK**
GESAMTLÄNGE: 1.284 KM - 70 ETAPPEN (IN 8 ROUTEN UNTERTEILT)
DAUER: 70 TAGE
SCHWIERIGKEITSGRAD: LEICHT BIS MITTEL
WWW.CAMMINO100TORRI.COM

- **LA VIA DEGLI ANGELI**
TEILSTRECKE: 62,4 KM - DAUER: 3 TAGE
SCHWIERIGKEITSGRAD: LEICHT
WEGEART: 22% STRAND,
70 % PFAD, 8 % ASPHALT



UNSER TIPP

“Un’ottima idea per restare a contatto con la natura è dormire in campeggio”, consiglia Nicola Melis. Molte strutture sono sul mare e dispongono di bungalow, quindi non è necessario portarsi la tenda. Il **Passaporto del camminatore**, acquistabile sul sito [Website] ufficiale del cammino, dà diritto a sconti presso oltre 200 strutture ricettive convenzionate [hier: teilnehmend].

Foto: DaLiv/Shutterstock

Einmal rund um Sardinien, über
paradiesische Strände, vorbei an Salinen
und Bergwerken und immer mit Blick aufs
Meer. 70 Etappen mit 100 Türmen!

ALL'INSEGNA DEL BLU

DI ISABELLA BERNARDIN

MEDIO

Nel 2013 Nicola Melis, un ingegnere sardo di 30 anni, percorre il Cammino di Santiago in compagnia del padre e, mentre macina chilometri su chilometri, pensa a quanto sarebbe bello fare la stessa esperienza nella sua splendida isola. Così, appena tornato a casa, si dedica con alcuni amici a realizzare il suo sogno. Nel 2016 il cammino 100 Torri diventa realtà ed è considerato oggi uno dei più suggestivi d'Europa. Il filo conduttore, come indica il nome, sono le 100 torri che costituivano il sistema difensivo della Sardegna, risalente al Medioevo e rimasto in funzione fino al 1815. Alcune di quelle sentinelle di pietra, che costellano il perimetro dell'isola, sono oggi solo ruderi, ma altre sono state restaurate e conservano tutta la loro imponenza. Alcune si trovano sugli scogli, altre un po' più nell'entroterra, ma guardano tutte verso il mare e offrono a chi le raggiunge una vista panoramica eccezionale. Arrivarci a piedi significa poi attraversare una grande varietà di paesaggi, per lo più incontaminati: dune di sabbia, spiagge di ciottoli, sentieri sterrati poco battuti avvolti dalla macchia mediterranea, sentieri di montagna, centri urbani e piccoli borghi pittoreschi, con le tipiche case basse e sorprendenti chiese gioiello, saline e miniere in disuso. Pochissimi i tratti di strada asfaltata.

Il cammino 100 Torri è lungo 1.284 chilometri complessivi, di cui 450 sulla spiaggia, da percorrere tutti senza mai perdere di vista il mare. L'intero itinerario è suddiviso in otto grandi vie e 70 tappe, da affrontare tutte in una volta, "in un minimo di 60 giorni", oppure a intervalli, in base al tempo che si ha a disposizione e alla propria preparazione fisica. Anche il punto di partenza è variabile. "Noi abbiamo numerato le torri partendo da Cagliari, che è il capoluogo



MAHLZEIT!

Se siete in cammino e volete mangiare qualcosa di veloce, l'ideale è il **mustazzeddu**, la pizzetta rustica condita con aglio e pomodoro. La sera, però, concedetevi [*concedersi: sich gönnen*] una cena più articolata per assaggiare le altre specialità dell'isola. Per esempio la **fregola**, la tipica pasta a chicco [*in Form von Kügelchen*], con le **arselle** [*Venusmuscheln*], oppure i **malloreddus**, i piccoli

gnocchi di grano duro [*Hartweizen*] da condire, per esempio, con la **bottarga** [*getrockneter Rogen*]; o, ancora, i **culurgiones**, la pasta ripiena di patate, pecorino e menta. Tra i secondi, un classico è il **purceddu**, il maialino da latte cotto intero sullo spiedo [*Spieß*]. E per dolce, non perdetevi le **seadas**, ravioli fritti ripieni di formaggio e addolciti dal miele locale.

NICHT
VERPASSEN!

all'insegna di	► im Zeichen des/der
l'ingegnere m.	► Ingenieur
macinare	► hier: zurücklegen
dedicarsi	► hier: sich einsetzen
suggestivo	► beeindruckend
il filo conduttore	► roter Faden
costituire	► bilden

il sistema difensivo	► Verteidigungssystem
risalente a	► aus
la sentinella	► Wachturm
costellare	► übersäen
il perimetro	► Umfang, hier: Küstenlinie
il rudere	► Ruine
lo scoglio	► Klippe

l'entroterra m.	► Landesinneres
incontaminato	► unberührt
il ciottolo	► Kies
il sentiero sterrato	► Feldweg
battuto	► befahren
la miniera	► Bergwerk
in disuso	► stillgelegt
l'itinerario	► Route

suddividere	► aufteilen
affrontare	► bewältigen
a intervalli	► mit Unterbrechungen
a disposizione	► zur Verfügung
la preparazione fisica	► Fitness

della regione e un punto di arrivo internazionale, grazie al porto e all'aeroporto – spiega Nicola, – ma si può partire da dove si vuole. È il vantaggio del percorso ad anello!”. C'è però un aspetto che, secondo gli organizzatori, bisogna tenere in considerazione quando si pianifica il viaggio: “Il cammino, come indica la numerazione delle torri, va fatto in senso antiorario”. Il motivo è legato alle caratteristiche del territorio: “Qui da noi soffia il Maestrale, un vento che può essere fortissimo e non dà tregua. Andando in senso orario vi batterebbe in faccia, obbligandovi a camminare in apnea!”. Se si parte da Cagliari, c'è un altro buon motivo per dirigersi verso est. “Da questo lato, in soli due giorni di cammino spariscono i segni dell'urbanizzazione e ci si ritrova immersi nella natura”. A ovest del capoluogo il percorso non è però meno affascinante: seguendo la **Via delle Miniere**, incontrerete antiche miniere protese verso il mare o che emergono dalle dune di sabbia. È il Parco Geominerario della Sardegna, Patrimonio Unesco.



Nella prima pagina: Torre Chia, nel comune di Domus de Maria. **Qui:** Porto Giunco; camminatori sulla spiaggia.



UNSER TIPP

Nei pressi di Villasimius, **Porto Giunco** e **Punta Molentis** sono due delle spiagge più belle della Sardegna. La prima, una lunga e sottile striscia [*Streifen*] di sabbia finissima, si trova all'interno dell'area marina di **Capo Carbonara** e ha alle spalle lo **stagno** [*Teich*] di **Notteri**, abitato da fenicotteri [*Flamingos*] rosa e altri uccelli migratori [*Zugvögel*]. La seconda, più a nord, ha una caratteristica forma ad arco [*bogenförmig*]. Da un lato digrada nell'acqua, dall'altro, dove si sviluppano le rocce, è un piccolo paradiso per lo snorkeling [*Schnorchler*].

LA VIA DEGLI ANGELI

La Via degli Angeli, numero 1 del cammino 100 Torri, è adatta a tutti. Si sviluppa per lo più in pianura e non è necessario portare con sé grandi scorte di acqua e cibo perché, soprattutto lungo il primo tratto, si incontrano numerosi punti di ristoro. Inoltre, con i suoi 62,4 km di lunghezza articolati in tre tappe, è una delle più corte del cammino, dunque perfetta anche per chi ha poco tempo a disposizione.

Si parte dalla città di **Cagliari**, sotto la **torre costiera della Scafa**, un punto panoramico eccezionale da cui si possono vedere quasi tutte le torri costiere del golfo di Cagliari. Il percorso costeggia il porto dei pescatori di Su Siccù, sfora la basilica di Bonaria e

giunge fino al promontorio sud della città, la cosiddetta Sella del Diavolo, dove secondo la leggenda si schiantò Lucifero, sconfitto in battaglia dall'arcangelo Michele. Dopo aver percorso tutto il Poetto, la spiaggia più amata dai cagliaritani, ecco **Margine Rosso**, punto di arrivo della prima tappa. Il giorno seguente, la meta è **Terra Mala**. Da questo momento la natura diventa protagonista: si cammina su sentieri sterrati avvolti dalla macchia mediterranea, affacciati su calette dal mare blu. Il terzo giorno si arriva a **Villasimius**. Tenete sempre il costume a portata di mano, perché lungo quest'ultimo tratto incontrerete alcune splendide spiagge, tra cui quelle di **Mari Pintau** e di **Solanas**.

il **vantaggio** ▶ Vorteil

il **percorso ad anello** ▶ Rundweg

tenere in considerazione ▶ berücksichtigen

in senso antiorario ▶ gegen den Uhrzeigersinn

il **Maestrale** ▶ Mistral

non dare tregua ▶ keine Ruhe lassen

in apnea ▶ hier: keine Luft bekommen

dirigersi ▶ hier: gehen

l'urbanizzazione f. ▶ hier: Besiedelung

la pianura ▶ Ebene

la scorta ▶ Vorrat

il **punto di ristoro** ▶ Rastplatz

articolato ▶ hier: aufgeteilt

costiero ▶ Küsten-

costeggiare ▶ entlang verlaufen

sforare ▶ vorbeiführen an

il **promontorio** ▶ Vorgebirge

schiantarsi ▶ zerschellen

sconfiggere ▶ besiegen

la battaglia ▶ Kampf

l'arcangelo ▶ Erzengel

affacciato su ▶ hier: mit Blick auf

la caletta ▶ Bucht

a portata di mano ▶ griffbereit

DIE LANDSCHAFT

Abhänge	➤ le pendici
Abstieg	➤ la discesa
Alm	➤ l'alpeggio
Almhütte	➤ la malga
Aufstieg	➤ la salita
Aussichtspunkt	➤ il punto panoramico
Bach	➤ il ruscello
Baum	➤ l'albero
Berg	➤ la montagna il monte
Berghütte	➤ il rifugio, la baita
Bergkette	➤ la catena montuosa
Brücke	➤ il ponte
Bucht	➤ la baia
Busch	➤ il cespuglio
Damm	➤ l'argine
Dorf	➤ il borgo, il paesino
Ebene	➤ la pianura
Fels	➤ la roccia
Felsbrocken	➤ il sasso
Fluss (fließen)	➤ il fiume (scorrere)
Geröll	➤ i detriti
Gletscher	➤ il ghiacciaio
Gipfel	➤ la cima, la vetta
Hang	➤ il pendio, il versante
Hochebene	➤ l'altopiano
Höhle	➤ la grotta
Höhenunterschied	➤ il dislivello
Hügel	➤ la collina
Kap, Vorgebirge	➤ il promontorio
Küste	➤ la costa, il litorale
Land	➤ la campagna
Lifanlage	➤ l'impianto di risalita
Meer	➤ il mare
Pfad	➤ il sentiero
Pfarrbezirk	
Dorfkirche	➤ la pieve
Quelle	➤ la sorgente, la fonte
Schlucht	➤ il burrone
See	➤ il lago
Stein	➤ la pietra
Sumpf	➤ la palude
Tal	➤ la valle
Teich	➤ lo stagno
Wald	➤ il bosco
Wasserfall	➤ la cascata
Weide, Alm	➤ il pascolo, l'alpeggio

WIE IST DIE LANDSCHAFT?

EIN ACKER/EIN FELD IST... UN CAMPO È...

bewirtschaftet	
bebaut	➤ coltivato
blühend	➤ fiorito, in fiore
brachliegend	
unbestellt	➤ incolto
gepflügt	
geackert	➤ arato
mit etw. besät	➤ seminato

EIN PFAD IST... UN SENTIERO È...

(wenig)	
ausgesetzt	➤ (poco) esposto
ausgestattet	➤ attrezzato
(gut) ausgetreten	
(gut) begehbar	➤ (ben) battuto
(gut) beschildert	
(gut) gekennzeichnet	➤ (ben) segnalato
(gut) gekennzeichnet	
(gut) markiert	➤ (ben) tracciato
verschneit	➤ innevato

EIN SEE IST... UN LAGO È...

klein	➤ piccolo (laghetto)
künstlich	➤ artificiale
natürlich	➤ naturale
tief	➤ profondo
(nicht) zum Baden	
geeignet	➤ (non) balneabile

EINE STRECKE IST... UN TRATTO È...

anstrengend	➤ impegnativo
flach, eben	➤ pianeggiante
holperig	➤ dissestato
rutschig	➤ scivoloso
schief, schräg	➤ inclinato
steil	➤ scosceso, ripido
sumpfig	➤ paludoso
unwegsam	➤ impervio

EIN WALD IST... UN BOSCO È...

dicht	➤ fitto
grün	➤ verde
undurchdringlich	➤ impenetrabile
verbrannt	➤ bruciato

DIE WEGE

Feldweg
Schotterstraße ➤ la strada bianca
la strada non asfaltata, sterrata

Klettersteig ➤ la ferrata

Pfad, Weg ➤ il sentiero

Rundweg ➤ il percorso ad anello

Saumpfad ➤ la mulattiera

Start ➤ il punto di partenza

Straße
kleine Straße ➤ la strada, la stradina

Strecke ➤ il percorso

Strecke, Abschnitt ➤ il tratto, il tratto di strada

Strecke, Weg ➤ il tragitto

Weg ➤ la via

Weg, Pfad ➤ il viottolo

Weg, Route ➤ l'itinerario

Ziel ➤ la meta

WEGZEICHEN

Gabelung
Abzweigung ➤ il bivio

Kreuzung ➤ l'incrocio

rot-weiße
Markierungen
(auf Felsen und Schildern) ➤ i segni rosso/bianco
(su rocce e cartelli)

Schild ➤ il cartello

Wegzeichen ➤ il segnavia

HIMMELSRICHTUNGEN

Norden ➤ Nord

Süden ➤ Sud

Osten ➤ Est

Westen ➤ Ovest



Diesen Text hier
kostenlos anhören!
[www.adesso-online.de/
audio-gratis/4](http://www.adesso-online.de/audio-gratis/4)





BEIM WANDERN

anhalten	➤ fermarsi
ankommen	➤ arrivare
aufpassen	
vorsichtig sein	➤ fare attenzione
die Berghütte/ das Ziel erreichen	➤ raggiungere il rifugio/la meta
dem Pfad/ dem Weg folgen	➤ seguire il sentiero/ la via
die Apps mit den Routen herunterladen	➤ scaricare le App con la traccia degli itinerari
die Aussicht bewundern	➤ ammirare il panorama
ein Picknick machen	➤ pranzare al sacco
einen Pfad/Weg einschlagen	➤ imboccare un sentiero/una via
fortsetzen weitergehen	➤ procedere
hinuntersteigen herunterkommen herabgehen	➤ scendere
in eine Straße einbiegen	➤ prendere/imbocca- re una strada
jemanden/etwas auf dem Weg treffen	➤ incontrare qualcu- no/qualcosa lungo il tragitto
nach links/rechts abbiegen	➤ svoltare a sinistra/ destra
Rast machen	➤ fare una sosta/ una pausa
steigen hinaufgehen klettern	➤ salire
über-/ durchqueren	➤ attraversare
wandern	➤ camminare fare trekking
weitergehen gehen	➤ proseguire
zurücklegen (be)gehen	➤ percorrere

FRAGEN AUF DEM WEG

**Ich habe mich/Wir haben uns verlaufen,
wissen Sie zufällig, wo ... ist?**

Mi sono perso/Ci siamo persi, sa per caso
dov'è...?

Ist es noch weit bis ...?

Wie lange dauert es noch, bis...?

Ci vuole ancora molto per...?

Quanto manca per...?

Entschuldigen Sie, um ... zu erreichen

Mi scusi, per raggiungere...

Kann man hier entlang-/durchgehen?

Si può passare di qui?

Müssen wir immer geradeaus gehen?

Dobbiamo andare sempre dritto?

**Welchen Weg sollen wir an der Gabelung
nehmen?**

Al bivio quale sentiero dobbiamo prendere?

Sollen wir in diese Richtung weitergehen?

Proseguiamo in questa direzione?

**Gibt es auf dem Weg/in dieser Richtung
eine Hütte/eine Einkehrmöglichkeit?**

C'è un rifugio/un posto dove mangiare sul
cammino/in questa direzione?

Kann man dieses Wasser trinken?

Quest'acqua è potabile?

GEFAHREN

Brand	➤ l'incendio, il rogo
Erd-, Bergbruch	➤ la frana
Lawine	➤ la valanga, la slavina
Steinschlag	
Felssturz	➤ la caduta massi

ZWISCHENFÄLLE

fallen, stürzen	➤ cadere
mit dem Fuß umknicken	➤ slogarsi una caviglia
rutschen	➤ scivolare
schwindlig sein	➤ avere le vertigini
sich aufkratzen sich schrammen	➤ graffiarsi
sich die Knie aufschürfen	➤ sbucciarsi le ginocchia
sich verlaufen	➤ perdersi
sich verletzen	➤ ferirsi
sich wehtun	➤ farsi male
unwohl sein übel sein	➤ avere un malore
einen Unfall haben	➤ avere un incidente

Können Sie mir/uns bitte helfen?

Mi/Ci può aiutare per favore?

**Wie lautet die Nummer des
Notdienstes /der Bergrettung?**

Qual è il numero del pronto soccorso/
del soccorso alpino?

DAS WETTER

Blitz	➤ il lampo
Donner	➤ il tuono
Dunkelheit	➤ il buio
Dunst	➤ la foschia
Eis	➤ il ghiaccio
Himmel	➤ il cielo
Hitze	➤ il caldo
Hagel	➤ la grandine
Gewitter	➤ il temporale
Nebel	➤ la nebbia
Platzregen	➤ l'acquazzone
Regen	➤ la pioggia
Regenbogen	➤ l'arcobaleno
Schnee	➤ la neve
Sonne	➤ il sole
Sonnenaufgang	➤ l'alba
Sonnenuntergang	➤ il tramonto
Sturm	➤ la tempesta
Tau	➤ la rugiada
Trockenheit	
Dürre	➤ la siccità
Wind	➤ il vento
Wolke	➤ la nuvola

Das Wetter ist gut.

Il tempo è bello.

Das Wetter ist schlecht.

Il tempo è brutto.

Der Himmel ist bedeckt.

Il cielo è coperto.

Die Sonne scheint.

C'è il sole.

Ein Gewitter zieht auf.

Sta per scoppiare un temporale.

Es hagelt.

Grandina.

Es ist kalt.

Fa freddo.

Es ist kühl.

Fa fresco.

Es ist neblig.

C'è nebbia.

Es ist schwül.

C'è afa.

Es ist warm.

Fa caldo.

Es ist windig, es ist sehr windig.

C'è il vento / c'è vento forte.

Es regnet.

Piove.

Es regnet in Strömen.

Piove a dirotto.

Es schneit.

Neve.

- **AUF EINEN BLICK**
LÄNGE: 115 KM
DAUER: 5-7 TAGE
SCHWIERIGKEITSGRAD: MITTEL
WWW.CAMMINODELSALENTO.IT/CAMMINO-DEL-SALENTO-VIA-DEL-MARE



LENTAMENTE, FIN DOVE L'ITALIA FINISCE

DI SALVATORE VIOLA

MEDIO



Non lasciatevi impressionare dalla lunghezza del cammino. In fondo 115 chilometri a piedi non sono tanti, soprattutto in un territorio che trabocca di bellezza e stimola la curiosità come quello fra la splendida Lecce e Santa Maria di Leuca. Scommetto che, una volta arrivati, vi verrà voglia di rifare la strada a ritroso. In proposito ho un consiglio da darvi, ma a tempo debito. Basti sapere, per il momento, che in meno di una settimana

avrete la possibilità di scoprire il lato più bello e vero del Salento. Camminerete sulla spiaggia, attraverserete magnifiche pinete, avanzarete all'ombra delle dune. Ma dicevamo di **Lecce**. Per il capoluogo salentino, la capitale del Barocco, potremmo inventare una tappa extra, da aggiungere alle cinque previste dal cammino, perché non c'è angolo che non lasci a bocca aperta. Usciti dalla città in direzione di San Foca, sulla costa adriatica, vi imbatterete nel



Dall'alto: la baia di Porto Miggiano a Santa Cesarea Terme; la credenziale rilasciata per il Cammino del Salento.

Von Lecce bis ans Ende der Welt: 115 Kilometer zu Fuß durch den Salento, voller Überraschungen und Naturerlebnisse. Mit einem Geheimtipp für den Rückweg!

villaggio fortificato di **Acaya**, un luogo incantato che merita assolutamente una sosta. La tappa da San Foca a Otranto ha in serbo numerose meraviglie da ammirare, a cominciare dalla **grotta della Poesia**, una piscina naturale a 30 metri dal mare, nei pressi di Roca Vecchia. Più avanti, a **Torre dell'Orso**, vi attendono alcuni monumenti scolpiti dal vento e dalle onde, come le "due sorelle" o gli imponenti **faraglioni di Torre Sant'Andrea**. L'incanto del mare non ha davvero mai fine. Superata **Conca Specchiulla** e l'oasi naturale dei laghi Alimini, la vista di **baia dei Turchi** vi farà capire che la splendida **Otranto** è vicina. La sua Cattedrale, che custodisce uno straordinario mosaico pavimentale del XII secolo, va assolutamente visitata.

Dopo Otranto, il cammino riprende in direzione di Santa Maria di Leuca rimanendo sempre lungo la costa. È chiaro fin dai primi passi che questo è un luogo unico, nel quale la natura, la storia e la leggenda si intrecciano: incontrerete la **Torre del Serpe**, il **faro di Punta Palascia**, che è anche il punto più a est d'Italia, **Porto Badisco**, dove la leggenda vuole che sia approdato l'eroe troiano Enea. Camminando il sentimento da cui si viene colti è un misto di emozione e di pace, suscitate dalla bellezza del paesaggio e dalla vista del mare. Lungo la via, si susseguono torri di avvistamento, antichi borghi, spiagge e calette nascoste dove approfittare per un bagno ristoratore nelle acque limpide del Salento. Infine, ecco **Santa Maria di Leuca**, con il punto d'arrivo di questo straordinario cammino: il santuario di Santa Maria de Finibus Terrae. Qui la "terra" finisce davvero, oltre c'è il mare. Si può solo tornare indietro ed è arrivato il momento di svelarvi il mio segreto: fatelo seguendo la **Via dei Borghi**, che passa all'interno della penisola salentina, in una campagna fatta di terra rossa, ulivi millenari, muretti a secco e borghi antichi, per un'avventura senza fine.



MAHLZEIT!

Molti la considerano una "cucina povera", perché alla base di molti suoi piatti ci sono verdure e legumi [*Hülsenfrüchte*], ma in quanto a varietà [*Vielfalt*], la cucina salentina è **tra le più ricche** dello Stivale. Alcune preparazioni sono semplicissime, come la **frisa** o **frisella**, una specie di bruschetta secca che viene bagnata [*bagnare: einweichen*] per renderla più morbida e poi condita solo con pomodoro e olio, rigorosamente pugliese;

altre sono più elaborate [*aufwendiger*], come **fave** [*Saubohnen*] e **cicoria** o **ciciri** (ceci) e **tria** (una specie di lasagnette). Tra i secondi, da assaggiare il **polpo alla pignata** [*geschmorter Oktopus*], il polpettone di carne o la salsiccia del Salento. Infine, naturalmente, il dolce. Tra le tante bontà salentine, una menzione speciale va al **pasticciotto**, un piccolo scrigno di pasta frolla [*Mürbteiggebäck*] che, al suo interno, custodisce un tesoro di deliziosa crema pasticcera.

in fondo ➤ im Grunde, schließlich	imbattersi in qc. ➤ auf etw. stoßen	il mosaico pavimentale ➤ Bodenmosaik	la torre di avvistamento ➤ Wachturm
traboccare di ➤ übertoll sein mit	fortificato ➤ befestigt	riprendere ➤ weitergehen	la caletta ➤ Bucht
scommettere ➤ wetten	meritare ➤ lohnen	unico ➤ einzigartig	ristoratore ➤ erfrischend
a ritroso ➤ zurück	avere in serbo ➤ auf Lager haben	intrecciarsi ➤ sich vermischen	il santuario ➤ Wallfahrtsort
in proposito ➤ diesbezüglich	la piscina naturale ➤ Naturbecken	il faro ➤ Leuchtturm	svelare ➤ verraten
a tempo debito ➤ zu gegebener Zeit	scolpire ➤ hier: formen	approdare ➤ landen	il segreto ➤ Geheimnis
avanzare ➤ voranschreiten	il faraglione ➤ Felsnadel	suscitare ➤ hervorrufen	la penisola ➤ Halbinsel
inventare ➤ sich ausdenken	superare ➤ hinter sich lassen	susseguirsi ➤ aufeinanderfolgen	millenario ➤ tausendjährig
la direzione ➤ Richtung	custodire ➤ beherbergen		il muretto a secco ➤ Trockenmauer



Sopra: l'arco naturale a Torre Sant'Andrea.
Nell'altra pagina: un piatto di fave e cicorie; il faro di Punta Palascio a Otranto.



UNSER TIPP

Chi ha voglia di godersi il mare lungo il cammino non ha che l'imbarazzo della scelta [*die Qual der Wahl*]. Tra le molte "perle" affacciate sulla [*entlang*] costa, a metà strada tra Otranto e Santa Cesarea Terme si trova la **spiaggetta di Porto Badisco**, un vero spettacolo della natura. Grazie alla straordinaria trasparenza dell'acqua, il mare ha colori particolarmente intensi che, a seconda del fondale [*Meeresboden*] e della luce, cangiano [*cangiare: changieren*] dal blu al verde in tutte le sfumature [*Nuancen*].

- **AUF EINEN BLICK**
GESAMTLÄNGE: 91 KM - 5 ETAPPEN
DAUER: 5 TAGE
RUNDWEG
WWW.CAMMINODEIBORGHISILENTI.IT



In senso orario: il Testimonium, il documento che si ottiene a fine cammino; fra i vicoli di Collelungo; il borgo medievale di Toscolano.

CAMMINARE NEL SILENZIO

DI **MARINA COLLACI**

MEDIO



Il Cammino dei Borghi silenti si snoda ad anello in una zona dell'Umbria poco conosciuta, nella provincia di Terni, toccando 13 paesini medievali ricchi di tesori artistici inaspettati. L'itinerario, lungo 91 chilometri, è stato studiato nel 2019 da Marco Fioroni, un escursionista quarantenne che ha ridisegnato sentieri battuti fino ad allora solo da cacciatori o cercatori di funghi e tartufi. Dopo averli contrassegnati con cartelli gialli, non solo ha creato varianti per chi desidera accorciare o allungare il percorso principale, ma ha anche scritto una guida con l'elenco dei luoghi in cui dormire e

mangiare. Ha poi convinto i piccoli comuni a trasformare gli edifici di alcune ex scuole in ostelli, mettendo a disposizione dei camminatori posti per dormire: dal buon agriturismo alla tenda nel podere del contadino. Lungo il cammino si può dormire anche in strutture a donativo, ma bisogna presentare la credenziale, che si può acquistare anche online. Punto di partenza e arrivo è **Tenaglie** fondata fra il XII e il XIII secolo, con la dimora barocca della nobile famiglia spoletina degli Ancajani. Dirigendosi verso sud, si raggiungono i borghi di **Santa Restituta** e **Toscolano**, veri e propri paesini gioiello tutti in pietra

risalenti all'anno Mille, che contano rispettivamente 8 e 22 abitanti. La prima tappa, che è anche la più lunga, si conclude a **Melezzole**. La seconda tappa, che è la più selvaggia, attraversa luoghi incontaminati, boschi di querce e castagni, e sale sulle dolci pendenze dei Monti Amerini, il **Monte Croce di Serra** (996 m) e il Pian dell'Ara. La vista abbraccia il sottostante lago di Corbara e l'oasi di Alviano, gestita dal Wwf. Il cammino prosegue, raggiungendo con la terza tappa il borgo di **Civitella del Lago**. La quarta tappa, lunga 13 chilometri, è la più facile e si conclude nel caratteristico paese di **Baschi**. La quinta tappa attraversa la **necropoli etrusca del Vallone di San Lorenzo**, formata da 3.000 tombe da cui proviene una notevole collezione di vasellame e raggiunge il paese più grande di questo itinerario, **Montecchio**, 1.600 abitanti e uno dei "Borghi più belli d'Italia", con le sue piazzette e le mura di cinta medievali perfettamente conservate. Alla fine della mia giornata di cammino, sulle scalette di Montecchio incontro Carla Alati, un'impiegata romana che quando può si rifugia qui con il sogno di trasferirsi definitivamente. "Qui c'è tutto", mi spiega. "Il silenzio, la buona cucina, una bella vita sociale, l'aria buona e con un'ora di macchina sono a Roma". Guardando il tramonto, insieme all'unicità di questo luogo mi torna in mente una frase che ho letto sul pannello esplicativo del cammino "Nel silenzio senza tempo dei borghi medievali, tra i ruderi di antiche fornaci di epoca romana, necropoli millenarie, castelli misteriosi ed eremi solitari, il cammino diviene un'esperienza a tutto tondo per conoscere uno dei luoghi più affascinanti dell'Umbria".

Durch ein nahezu unbekanntes Umbrien führt der Weg der stillen Dörfer, auf dem einst nur Jäger und Sammler unterwegs waren. Zeitlose Stille in einer faszinierenden Gegend Umbriens.



MAHLZEIT!

Montecchio è famosa per i suoi ulivi secolari [*jahrhundertealt*], che hanno un'età stimata [*stimare: schätzen*] fra i 400 e 600 anni, e per il suo **olio** dal sapore amaro [*bitter*] e piccante, acquistabile

presso la cooperativa www.coopoliomontecchio.it. Presso il **Frantoio Bartolomei** si può visitare il **Museo dell'olio** con preziosi reperti [*Fundstücke*] archeologici. www.oleificiobartolomei.it. Da non perdere [*verpassen*] la **Festa dell'olio**, che si tiene a

novembre, durante la quale i partecipanti indossano costumi medievali. Per un'esperienza culinaria unica, a Civitella del Lago c'è il **ristorante** di uno dei più famosi chef stellati italiani, **Gianfranco Vissani**: www.casavissani.it



silente ➔ still	contrassegnare ➔ markieren	la dimora ➔ Wohnsitz	l'impiegata ➔ Angestellte
snodarsi ➔ sich schlängeln	il cartello ➔ Schild	dirigersi ➔ hier: gehen	rifugiarsi ➔ sich zurückziehen
ad anello ➔ hier: im Kreis	accorciare ➔ abkürzen	risalente a ➔ aus	il silenzio ➔ Stille
medievale ➔ mittelalterlich	convincere ➔ überzeugen	incontaminato ➔ unberührt	l'unicità ➔ Einzigartigkeit
il tesoro artistico ➔ Kunstschatz	l'edificio ➔ Gebäude	la quercia ➔ Eiche	il pannello esplicativo ➔ Erläuterungstafel
l'itinerario ➔ Tour	l'ostello ➔ Herberge	la pendenza ➔ Hang, Neigung	i ruderi pl. ➔ Ruinen
l'escursionista m./f. ➔ Wanderer	la tenda ➔ Zelt	gestire ➔ betreiben	la fornace ➔ Ofen
battere ➔ hier: begehen	il podere del contadino ➔ Bauernhof	concludersi ➔ enden	l'eremo ➔ Einsiedelei
il cacciatore ➔ Jäger	a donativo ➔ gegen Spende	la tomba ➔ Grab	a tutto tondo ➔ vollkommen
il cercatore di funghi/tartufi ➔ Pilz-/Trüffelsammler	la credenziale ➔ Wanderpass	il vasellame ➔ Töpferwaren	

IL CAMMINO DI SAN VILI

In Trentino, sullo sfondo delle Dolomiti di Brenta, il Cammino di San Vili si inoltra nelle terre frequentate dal vescovo martire San Vigilio (IV secolo d.C.) per diffondere il cristianesimo.

L'itinerario, che prevede cinque tappe, parte dalla chiesetta alpina di **Santa Maria Antica** a **Madonna di Campiglio** e si conclude presso la cattedrale di **San Vigilio** a **Trento**. Si cammina su strade sterrate e sentieri che si addentrano nei boschi di abeti rossi e faggi, raggiungendo laghetti e baite. Il tratto più difficile è lungo la forra del Limarò, un profondo canyon lungo 250 metri.
www.camminosanvili.it



IL CAMMINO DI SANT'ANTONIO

Il Cammino di Sant'Antonio parte dai Santuari Antoniani di **Camposampiero**, oppure da **Venezia**, tocca la basilica del Santo a **Padova** e arriva al **santuario della Verna**, ad **Arezzo**, in Toscana. Oltre a questo "cammino lungo", c'è il cosiddetto "ultimo cammino", un itinerario di 25 chilometri che ripercorre il viaggio di Antonio nelle sue ultime ore di vita, da Camposampiero al **monastero dell'Arcella**, dove il Santo morì all'età di circa 36 anni.
www.ilcamminodisantantonio.org



LA VIA DI SAN FRANCESCO

Sui passi del patrono d'Italia, la Via di Francesco è un lungo cammino che raggiunge la sua tomba, nella **Basilica Inferiore** di **Assisi**. Si può partire da nord, da **La Verna** nel **Parco nazionale delle Foreste del Casentino**, un luogo unico e mistico dove nel 1224 Francesco riceve le stimmate, oppure da sud, da Roma. Molto suggestiva è la tappa 14, che da **Foligno**, uno dei borghi più caratteristici dell'Umbria, conduce ad Assisi. Si passa per **Spello**, splendido paesino arroccato su un colle, e da qui i più allenati possono optare per il percorso che risale lungo i boschi del Monte Subasio.
www.viadifrancesco.it



SULLE ORME DEI SANTI

DI GIOVANNA IACONO
MEDIO

lo sfondo	• hier: Kulisse
inoltrarsi	• hineinführen
diffondere	• verbreiten
la strada sterrata	• Schotterstraße
il faggio	• Buche
la baita	• Berghütte
il santuario	• Wallfahrtskirche
ripercorrere	• entlanggehen
il patrono	• Schutzpatron
la tomba	• Grab
le stimmate pl.	• Wundmale
il colle	• Hügel
allenato	• trainiert

Sprachkurse und Sprachferien

Studitalia Sardinien
Italienisch lernen
Sprachferien in Olbia
www.studitalia.com
(0039) 333 2133760 **infotiscali@studitalia.com**

VALORME Cours intensifs pour adultes dans une petite ville médiévale.
A Foix, près de Toulouse, cours, conversation et visites en petit groupe.
www.valorme.com
infos@valorme.com

ZEIT SPRACHEN

Ihre Zeit für Sprachen!

1 MAGAZIN GRATIS!

Mit ZEIT SPRACHEN mehr als nur eine Sprache lernen
Egal ob Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch oder Deutsch: Mit uns verbessern Sie Ihre Sprachkenntnisse mit Leichtigkeit und erhalten zusätzlich spannende Einblicke in Kultur und Alltag verschiedener Länder.

Jetzt ihr Wunschmagazin gratis sichern:
zeit-sprachen.de/marktplatz



scuola toscana
Italienisch in Florenz

- BILDUNGSURLAUB KURSE
ab € 284 / Woche
- FLORENZ ENTDECKEN
ab € 490 / Woche
- ITALIENISCH, WEIN & KÜCHE
ab € 470 / Woche

Scuola Toscana, Italienisch in Florenz seit 1989
Via dei Benci 23 - 50122 Firenze - Italia
tel. +39 055 244583 (h.8.30/13.00)
www.scuola-toscana.com
mail: info@scuola-toscana.com

yfu YOUTH FOR UNDERSTANDING
Internationaler Jugendaustausch

Platz frei?

WERDEN SIE JETZT GASTFAMILIE UND ENTDECKEN SIE ZU HAUSE DIE WELT!
gastfamilien@yfu.de
040 22 70 02 -0 | www.yfu.de

CoCo Lingua

SPRACHREISEN IN LANZAROTE
LIVE! ONLINE SPANISCHKURSE GRATIS TESTEN: **cocolingua.com**

Sizilien – Sprache und Kultur leben!
Italienisch Intensivkurs und Kochkurs in familiärer Atmosphäre mit erfahrener Lehrerin. Unterkunft und Verpflegung in kleinem Ort an der Küste in der Nähe von Palermo.
Tel: 0039-32 76 99 52 24 **e-mail: rb.sicilia@hotmail.com**

Italienisch lernen in Bergamo
www.italianoabergamo.it

Learn Italian in BERGAMO
Auch Online-Unterricht!

Learn English in Cornwall
ONLINE COURSES NOW AVAILABLE
www.learnenglishincornwall.co.uk
Julie Tamblin MA - 0044 (0) 1208 871 184

Lernen Sie Italienisch, wo Italien zu Hause ist!
Möchten Sie Italienisch lernen und das Piemont mit seiner Kultur, der vorzüglichen Küche und den ausgezeichneten Weinen entdecken?
Dann kommen Sie zu uns!
Hier wohnen Sie in gemütlichen Appartements und lernen die Sprache – individuell abgestimmt auf Ihre Wünsche und Vorkenntnisse.
La Cascina dei Banditi
Tel. +39 331 6525424
www.la-cascina-dei-banditi.com

Mola di Bari – Apulien
Abseits vom Massen-Tourismus Italienisch lernen und erleben
Tel: 0049 8161 78 95 28
oder 0039 34 94 62 65 41
http://www.sprachferien-italien.de

Nächste Anzeigentermine:

Ausgabe	Anzeigenschluss
06/2024	22.03.2024
07/2024	19.04.2024
08/2024	17.05.2024

Kontakt für Anzeigenkunden
+49-89/85681-131
ZEIT SPRACHEN GmbH – Ihr Ansprechpartner für Beratung und Verkauf
sales@zeit-sprachen.de

ZEIT SPRACHEN

- **AUF EINEN BLICK**
LÄNGE: 114,3 KM - 5 ETAPPEN
DAUER: 4-5 TAGE
SCHWIERIGKEITSGRAD: MITTEL
WWW.VISITTUSCANY.COM/IT/ITINERARI/VIA-LAURETANA-IN-TOSCANA



LA QUINTESSENZA DEL PANORAMA TOSCANO

DI VALENTINA PINTON

MEDIO **AUDIO**



MAHLZEIT!

La tenuta [Landgut]
La Fratta, circondata da un terreno di 400 ettari, non è solo una struttura turistica. Oltre ad avere una storia che risale [risalire: zurückgehen] al 1208, è anche un vero e proprio borgo, dove sono nate

e cresciute molte famiglie della Val di Chiana senese. Oltre all'allevamento [Zucht] di 600 capi di Chianina Igp, vi si trovano una locanda e il ristorante **La Toraia**, chiamato così perché ricavato nell'antica stalla dei tori [Stiere]. Qui si può gustare la carne della tenuta: non solo battute

[Tatar] di chianina, filetti e fiorentine [Rumpsteaks], ma anche primi come i pici [dicke spaghettiähnliche Pasta] al ragù e all'aglione, i salumi di cinta senese e i formaggi. Una curiosità: La Fratta è stata il set del film *Pinocchio* di Matteo Garrone.
www.tenutalafatta.it



♥
NICHT VERPASSEN!



Nell'altra pagina: la campagna attorno ad Asciano; mucche di razza chianina al pascolo; la scultura Site Transitoire. **Qui:** viale dei cipressi nei dintorni di Asciano.

UNSER TIPP

Su una collina vicino ad **Asciano**, ad accogliere [empfangen] i viandanti [Wanderer] mettendo a loro disposizione una sedia, un banco e una finestra c'è una scultura monumentale in granito grigio, il **Site Transitoire**. L'installazione, realizzata nel 1993 dall'artista francese Jean-Paul Philippe, è un invito al viaggio e all'incontro. L'opera, che si staglia [stagliarsi: sich scharf abzeichnen] in una scenografia aspra [schroff] e quasi selvaggia, nel bel mezzo della Crete senesi, è orientata in modo che a ogni solstizio d'estate [Sommersonnenwende] l'ultimo raggio di sole vada a colpire uno specchietto collocato sulla sedia. Ogni anno, il 21 giugno, un evento celebra la magia del sole che tramonta e l'unicità del luogo. info@visitcretesenesi.com
association.sitetransitoire@gmail.com



Colline ondulate, cipressi, oliveti e campi di grano giallo oca che ondeggiano al vento. Quando si percorre la Via Lauretana in Toscana sono questi i paesaggi che sfilano davanti agli occhi, e sono panorami difficili da dimenticare. Chissà se era così anche per i pellegrini che nel Medioevo si dirigevano a Loreto lungo questi stessi sentieri. Nel nome la via conserva memoria della cittadina marchigiana dove la tradizione cattolica vuole che nel 1294 sia stata trasportata dagli angeli la Santa Casa di Nazareth, luogo di nascita della Vergine Maria. Il tratto che sto per percorrere, lungo 144 chilometri, collega la Piazza del Campo di **Siena** al Teatro Signorelli di **Cortona**. Nel primo tratto, quello delle **Crete senesi**, il saliscendi è continuo: “È un paesaggio lunare che cambia continuamente colore a seconda delle stagioni – mi aveva anticipato a Siena la simpatica signora dell'Ufficio turistico – passando dal viola, all'oro, al bianco”. Attraversando queste colline di argilla dalle forme sinuose mi trovo di fronte alla quintessenza del panorama toscano. Dopo una sosta a **Vescona**, su una strada sterrata da cui passa anche la competizione ciclistica “L'Eroica”, raggiunge **Asciano**, un tranquillo borgo medievale. È d'obbligo una deviazione per raggiungere la maestosa **abbazia di Monte Oliveto Maggiore**: un luogo di una bellezza commovente dove si può assistere alla messa cantata e acquistare il liquore alle 23 erbe prodotto dai monaci. Oltrepassate le Crete senesi, entro nella rigogliosa **Val di Chiana**, tra Siena e Arezzo. Tra boschi di querce e tartufo faie raggiunge **Sinalunga**, che oltre a essere un vero e proprio balcone panoramico sulla Val di Chiana è la patria di origine della “chianina”, la razza dei bovini da cui si ricava la “bistecca alla fiorentina”. Lungo la Via Lauretana si trova anche La Fratta, dove nel XIII secolo nacque Ghino di Tacco, una specie di Robin Hood toscano. La sua memoria è rimasta scolpita nei versi del VI canto del **Purgatorio** di Dante e sulla facciata del palazzo comunale di **Torrita di Siena**, un borgo che di fatto è un castello fortificato, costruito per difendere la Repubblica di Siena. Al quarto giorno di cammino raggiunge **Valiano**, un tempo castello feudale militare. La meta finale è sempre più vicina, solo una ventina di chilometri e una notte di riposo mi separano da **Cortona**, che segna la fine della Via Lauretana in Toscana. La sua posizione mi permette di ammirare da lontano il lago Trasimeno. Un bel modo per finire questa straordinaria esperienza, che attraverso un suggestivo cammino mi ha fatto conoscere la Toscana in tutta la sua autenticità.

la collina ➤ Hügel

ondulato ➤ sanft, wellig

il grano ➤ Weizen

ondeggiare ➤ wogen

sfilare ➤ vorbeiziehen

il pellegrino ➤ Pilger

il Medioevo ➤ Mittelalter

dirigersi ➤ zustreben

il sentiero ➤ Weg

la memoria ➤ Erinnerung

la vergine ➤ Jungfrau

il saliscendi ➤ Auf und Ab

il paesaggio lunare ➤ Mondlandschaft

anticipare ➤ hier: im Vorfeld verraten

l'argilla ➤ Ton

sinuoso ➤ hier: gewunden

la strada sterrata ➤ Schotterstraße

la competizione ciclistica ➤ Radrennen

la deviazione ➤ hier: Abstecher

commovente ➤ berührend

il monaco ➤ Mönch

la quercia ➤ Eiche

la tartufofa ➤ Trüffelfeld

la razza (bovina) ➤ Rinderrasse

ricavare ➤ gewinnen

la bistecca alla fiorentina: opulentes T-Bone-Steak mit Filet- und Roastbeefanteil

scolpire ➤ hier: verewigen

il Purgatorio ➤ Läuterungsberg

separare ➤ trennen

finire ➤ abschließen

- **AUF EINEN BLICK**
LÄNGE: 114,3 KM
DAUER: 4-5 TAGE
SCHWIERIGKEITSGRAD: MITTEL BIS ANSPRUCHSVOLL
WWW.VIADEGLIDEI.IT

In senso orario:
la cupola del
Duomo di
Firenze; la
bloggerin e
camminatrice
Cecilia
Mercadante
(www.apiedi-ilmondo.it);
un tratto
dell'Appennino
tosco-emiliano.



DA BOLOGNA A FIRENZE: UNA STRADA DIVINA!

DI **MARINA COLLACI**

MEDIO



MAHLZEIT!

Lasagne, ragù, tortellini, bistecca alla fiorentina, pappa al pomodoro, ribollita [*typ. tosk. Suppe mit Bohnen, Schwarzkohl, mit altbackenem Brot überbacken*]... i piatti tipici di Bologna e Firenze sono tanti, tutti buoni e molto

conosciuti. Sapete invece cosa si mangia nell'Appennino Tosco-emiliano? Qui l'ingrediente principe [*Hauptzutat*] è la **castagna**, grazie anche ai numerosi boschi ricchi di "albero del pane", come in queste zone viene chiamato il castagno. Fra le preparazioni [*Gerichte*] a base di farina di castagne ci sono il **castagnaccio**

(nella foto a lato), un dolce tipico, i **ciacci** dolci o salati, simili a crêpes, e le "**castagne golose**", un ottimo digestivo.

Vecchia Trattoria Monte Adone

www.trattoriamonteadone.it

Agriturismo La Castellana

www.agriturismolacastellana.com



♥
**NICHT
VERPASSEN!**



Eine jahrtausendealte Route über den tosko-emilianischen Apennin, die Bologna mit Florenz verbindet. Einfach ein göttlicher Weg!

 Piazza Maggiore a Bologna e Piazza della Signoria a Firenze sono collegate da una bellissima strada chiamata Via degli Dei perché passa per il Monte Adone, Monzuno (da *Mons Iovis*, "Monte di Giove"), il Monte Venere e il Monte Luario (Lua era la dea dell'espiiazione): tutte montagne e località dedicate ad antiche divinità romane. Siamo nell'**Appennino Tosco-emiliano**, il percorso non è semplice e per affrontarlo ci vogliono allenamento e molta organizzazione. Gli Etruschi lo utilizzavano per raggiungere *Felsina*, l'antica Bologna, quando ancora non esisteva una vera e propria strada. Furono i Romani a costruirla per collegare Bologna con Arezzo e Fiesole, intorno al 187 a.C., e la chiamarono Via Flaminia Militare. Una parte dell'antico lastricato è stato riportato alla luce nel 1979 da due archeologi e alla fine degli anni Ottanta del secolo scorso alcuni escursionisti del Cai bolognese hanno deciso di dare alla strada una nuova vita: "Volevamo fare due passi da Bologna a Firenze per mangiarci una bella fiorentina", hanno detto scherzando. Il punto di partenza è **Piazza Maggiore a Bologna**, da dove ci si avvia verso le colline bolognesi per raggiungere la **basilica di San Luca** e passare sotto i famosi 666 archi del suo portico. È la natura a farla da padrona, lungo il percorso. La prima parte del viaggio costeggia il fiume Reno e le sue riserve naturali. L'**Oasi di San Gherardo** è conosciuta per le tante varietà di uccelli, in particolare il falco pellegrino, mentre la **Riserva naturale Contrafforte Pliocenico** occupa un'area che milioni di anni fa era bagnata dal mare, per cui è ancora possibile trovare fossili e conchiglie. Al suo interno si estende il **Giardino botanico di "Nova Arbora"** con il suo "orto dei veleni", fra i quali la mandragola. Non mancano i siti di interesse storico. Poco prima del passo della Futa, il **cimitero tedesco della Futa**, con la sua forma a spirale, fornisce un bell'esempio di architettura del paesaggio. A **San Piero a Sieve** occupa un intero colle la **Fortezza medicea di San Martino**, voluta da Cosimo I, con una superficie di 65.000 mq una delle più estese fortificazioni italiane di tutti i tempi. Fra San Piero a Sieve e Firenze sorge poi il **Castello del Trebbio**, dove Lorenzo il Magnifico amava andare per cacciare. Un percorso così ricco di fascino non poteva non avere un degno finale: dal Monte Ceceri presso Fiesole la vista su Firenze è da togliere il fiato.



SCHON GEWUSST?


 "In montagna siamo tutti uguali". È lo slogan di un bellissimo progetto di turismo accessibile promosso [promuovere: fördern] da Appennino Slow e NoisyVision Onlus. Lo scopo è permettere anche a persone con **disabilità visive o uditive** [Seh- oder Hörbehinderung] di mettersi in viaggio e percorrere a piedi la Via degli Dei. Un'altra iniziativa interessante è rivolta ai **proprietari di cani** [Hundebesitzer]. Sul sito ufficiale della Via degli Dei troverete tanti consigli e le strutture pet friendly.
www.laviadeglidei.it

collegare ➔ verbinden

Giove ➔ Jupiter

l'espiiazione f. ➔ Sühne

la divinità ➔ Gottheit

affrontare ➔ bewältigen

l'allenamento ➔ Training

utilizzare ➔ benutzen

il lastricato ➔ Straßenpflaster

il secolo ➔ Jahrhundert

il Cai: ital. Alpenverein

la fiorentina ➔ T-Bone-Steak

avviarsi ➔ sich auf den Weg machen

l'arco ➔ Bogen

il portico ➔ Arkaden

farla da padrone ➔ hier: im Mittelpunkt stehen

costeggiare ➔ entlangführen

la varietà ➔ Art

il falco pellegrino ➔ Wanderfalke

la conchiglia ➔ Muschel

estendersi ➔ sich erstrecken

il veleno ➔ Gift

la mandragola ➔ Alraune

il passo ➔ Bergpass

il colle ➔ Hügel

la superficie ➔ Fläche

la fortificazione ➔ Festung

sorgere ➔ stehen

cacciare ➔ jagen

degno ➔ würdig

- **AUF EINEN BLICK**
LÄNGE: 8 KM
DAUER: 5 STUNDEN
SCHWIERIGKEITSGRAD: MITTEL
WWW:PROLOCOAMOSTROMBOLI.IT

OGNI PASSO UN'EMOZIONE

DI ISABELLA BERNARDIN

MEDIO

Der Weg auf den Stromboli führt mit spektakulärem Meerblick steil hinauf durch die duftende Macchia (bis) an den Schlund des Vulkans. Ein heißes Abenteuer mit unvergesslichen Eindrücken!

Un pennacchio di fumo denso saluta già da lontano i viaggiatori che si avvicinano in traghetto. Di sicuro la maggior parte sbarcherà a Stromboli con l'intento di salire fino ai crateri del vulcano per assistere allo spettacolo delle sue esplosioni. Non rimarranno delusi. Iddu, come lo chiamano gli isolani, ossia "Lui", lo Stromboli (920 m), è uno dei vulcani più attivi del mondo. Le sue eruzioni si susseguono a intervalli di pochi minuti; le esplosioni sono regolari e possono lanciare lapilli fino a centinaia di metri di distanza, producendo colate laviche spettacolari che si riversano lungo la Sciara del Fuoco, a nord-ovest dell'isola. Per questo la salita libera sulle pendici del vulcano è possibile solo fino ai 290 metri di altitudine, lungo sentieri che si snodano il più possibile in sicurezza. Uno dei più suggestivi è quello che parte da San Vincenzo, il cuore del centro abitato di Stromboli, sul versante nord-est dell'isola, e raggiunge Punta Labronzo, per poi ascendere gradualmente fino al limite raggiungibile. Lungo il tragitto si è avvolti dai profumi della macchia mediterranea e durante le soste, necessarie soprattutto nelle giornate estive, lo sguardo

spazia sull'abitato di Stromboli, sul mare e su Strombo-
licchio, la piccolissima isola disabitata che la leggenda descrive come il "tappo" del vulcano lanciato in mare durante un'eruzione. Per avvicinarsi ancora di più ai crateri di Iddu, raggiungendo l'altezza massima di 400 metri, è obbligatorio affidarsi a una guida vulcanologa, oltre che essere in buona salute, visto che le alte temperature, combinate con la ripidità dei sentieri, possono mettere a dura prova. L'escursione è comunque adatta a tutti e resta impressa nella memoria, così come i colori dell'isola: il nero della sabbia, il verde brillante della vegetazione, il blu del mare, il bianco delle case e, naturalmente, il rosso della lava... un'esperienza unica!



MAHLZEIT!

Tra le specialità da non perdere ci sono gli spaghetti alla strombolana, conditi [hier: zubereitet] con acciughe sott'olio [in Öl eingelegte Sardellen], capperi [Kaper], pomodori e abbondante peperoncino. A fine pasto degustate un bicchiere

di Malvasia delle Eolie Doc. I vastedduzzi

sono invece i biscotti [Kekse] eoliani preparati tradizionalmente a Natale. Sembrano piccoli gioielli [Schmuckstücke] perché la pasta viene "pizzicata" [pizzicare: zupfen] per creare decorazioni uniche che assomigliano a un fine merletto [Spitze].

il pennacchio di fumo ➤ Rauchfahne
avvicinarsi ➤ näherkommen
il traghetto ➤ Fähre
sbarcare ➤ landen
assistere ➤ erleben
deluso ➤ enttäuscht
l'isolano ➤ Inselbewohner

susseguirsi ➤ aufeinanderfolgen
regolare ➤ regelmäßig
lanciare ➤ speien, schleudern
il lapillo ➤ kleiner Lavastein
la colata lavica ➤ Lavastrom
riversarsi ➤ sich ergießen
la salita ➤ Aufstieg
la pendice ➤ Hang

l'altitudine f. ➤ Höhe
snodarsi ➤ verlaufen
il versante ➤ Hang
ascendere ➤ hinaufführen
il limite ➤ Grenze
il tragitto ➤ Strecke
avvolgere ➤ umhüllen
spaziare ➤ reichen, schweifen

disabitato ➤ unbewohnt
il tappo ➤ Stöpsel, Pfropfen
l'altezza ➤ Höhe
affidarsi ➤ sich anvertrauen
la ripidità ➤ Steilheit
mettere a dura prova ➤ auf eine harte Probe stellen
la memoria ➤ Erinnerung

Qui: la spiaggia di Ficogrande.
Nell'altra pagina: in cammino verso il vulcano; sulle pendici dello Stromboli.



UNSER TIPP

Chi vuole ammirare le esplosioni del vulcano senza fare troppa fatica [*sich anstrengen*], può farlo dal mare. Basta prenotare al porto di Scari una **gita in barca** [*Bootsfahrt*] **alla Sciara del Fuoco**. Il momento migliore è la sera, quando fa un po' più fresco e gli zampilli [*Fontänen*] che si alzano dai crateri illuminano [*illuminare: erleuchten*] il cielo stellato. Un'alternativa è una cena con vista sul vulcano ai tavoli del **Ristorante Osservatorio**. www.ristoranteosservatoriostromboli.com

APP

Beim Wandern wird das Mobiltelefon zum praktischen Helfer sowohl bei der Routenplanung als auch auf der Strecke. Wir stellen einige Apps vor, mit denen die Tour gut gelingt.

GEORESQ



App gratuita che traccia il percorso in tempo reale, lo memorizza e lo archivia. In caso di necessità, invia direttamente l'allarme e la richiesta di soccorso alla centrale di emergenza.

GAIA GPS



Contiene oltre 300 mappe topografiche, satellitari e stradali, curate dagli esperti del National Geographic. Utilissima se ci si vuole addentrare in aree remote, boschi o foreste. Misura anche l'andatura, l'altitudine e la distanza percorsa.



PEAKVISOR



Sembra una guida virtuale, grazie alle mappe in 3D. La app è dotata anche di navigatore Gps, di bussola e di un sistema che riconosce le montagne, quando si inquadrano con la telecamera del proprio smartphone.

LOCUS MAP



Funziona solo con dispositivi Android. Permette di scegliere fra tantissime mappe, da navigare online o da scaricare sul proprio telefono. La versione Pro include le funzioni di geocaching e di previsioni del tempo.

KOMOOT



Permette di creare itinerari e di registrare le proprie attività. La versione Pro contiene un ampio database di percorsi, spesso caricati dagli stessi utenti. Disponibile anche il sito (www.komoot.de).

MOUNTAIN MAPS



Contiene le mappe del comprensorio alpino del Nord Italia suddivise per provincia. Il funzionamento è semplice: basta indicare il punto di partenza e di arrivo per ottenere l'itinerario migliore. Vengono indicati anche i punti di ristoro e gli impianti sciistici presenti lungo il cammino.



WIKILOC



Grazie alle recensioni di una comunità di oltre 10 milioni di iscritti, questa app dispone di un database amplissimo e consente di scegliere itinerari già testati e consigliati. Funziona da vero e proprio Gps per il trekking.

tracciare ➤ aufzeichnen, tracken

il percorso ➤ Strecke, Route

il tempo reale ➤ Echtzeit

la richiesta di soccorso ➤ Notruf

la centrale di emergenza ➤ Notrufzentrale

curare ➤ herausgeben

utilissimo ➤ äußerst nützlich

addentrarsi ➤ sich begeben

remoto ➤ abgelegen

l'andatura ➤ Gangart

l'altitudine f. ➤ Höhe

la bussola ➤ Kompass

inquadrare qc. ➤ erfassen

il dispositivo ➤ Gerät

la mappa ➤ Landkarte

scaricare ➤ herunterladen

le previsioni (pl.) del tempo ➤ Wettervorhersage

l'itinerario ➤ Tour, Route

caricare ➤ hochladen

l'utente m. ➤ Nutzer

il comprensorio alpino ➤ Alpenregion

suddividere ➤ unterteilen

l'impianto sciistico ➤ Skilift

la comunità ➤ Gemeinschaft

l'iscritto ➤ Teilnehmer, Abonnent

consigliare ➤ empfehlen



LIBRI

Bücher sind die beste Art, sich auf ein Abenteuer einzustimmen. Mit praktischen Hinweisen, detaillierten Routenbeschreibungen und Tipps zu Sehenswürdigkeiten beginnt die Reise schon beim Lesen.



VIAGGIARE A PIEDI.

Tutti i consigli per il trekking e l'escursionismo slow

Il libro è suddiviso in tre parti. La prima parla del corpo e dà suggerimenti per migliorare le proprie prestazioni. La seconda parte è dedicata alle attrezzature e agli strumenti per orientarsi quando si è in cammino, mentre l'ultima illustra come comportarsi e cosa è necessario sapere per non perdersi durante le escursioni.

Giorgio Kutz, Touring Club, € 9,90.



L'ITALIA È UN SENTIERO.

Storie di cammini e camminatori

L'Italia è vista attraverso sentieri di montagna che regalano scorci bellissimi, tratturi che rievocano pratiche antichissime, vie sacre di pellegrinaggio e percorsi che attraversano gli scenari della Grande Guerra. Un invito a mettersi in cammino per scoprire una parte del paese ricca di fascino e storia.

Natalino Russo, Einaudi, € 16.



CAMMINI ITALIA.

I migliori itinerari

In questo libro troverete oltre 30 itinerari di varia durata e difficoltà, che attraversano tutta l'Italia dal mare alla montagna, passando per parchi e città. Ogni percorso è spiegato nei minimi particolari e accompagnato da mappe dettagliate, informazioni utili e fotografie mozzafiato.

Stefano Ardito, National Geographic, € 29,99.



GUIDA ALLA VIA DEGLI DEI

Terre di Mezzo è l'editore di riferimento per chi vuole intraprendere un cammino in Italia. Noi abbiamo scelto la Via degli Dei, che va da Bologna a Firenze e viene descritta con mappe dettagliate che segnalano i dislivelli e contengono indicazioni su dove dormire. Una parte è dedicata agli approfondimenti storici e artistici e alle località da visitare lungo il tragitto.

Simone Frignani, Terre di Mezzo € 16.



111 LUOGHI DEI CAMMINI D'ITALIA CHE DEVI PROPRIO SCOPRIRE

Questo libro è dedicato agli amanti dei "4 chilometri all'ora", le persone che si mettono in cammino, così definite in base alla loro velocità media. Dai passi della Valle d'Aosta alle trazzere siciliane, fino alle miniere abbandonate del Sulcis, mappe e descrizioni si accompagnano a numerose curiosità sui luoghi attraversati.

F. Ardito, S. Cavina, S. Zanni, Emons, € 16,95.

il suggerimento ➤ Vorschlag

la prestazione ➤ Leistung

l'attrezzatura ➤ Ausrüstung

comportarsi ➤ sich verhalten

perdersi ➤ sich verlaufen

lo scorcio ➤ Aussicht, Ausblick

il tratturo ➤ Triebweg

rievocare qc. ➤ an etw. erinnern

la via sacra di pellegrinaggio ➤ heiliger Pilgerweg

l'itinerario ➤ Tour

la durata ➤ Dauer, hier: Länge

la difficoltà ➤ Schwierigkeit

la mappa ➤ Landkarte

l'editore m. ➤ Verlag

di riferimento ➤ hier: der Wahl

intraprendere ➤ unternehmen

il dislivello ➤ Höhenunterschied

il tragitto ➤ Strecke

l'amante m./f. ➤ Anhänger, -in, Liebhaber, -in

la velocità media ➤ Durchschnittsgeschwindigkeit

la trazzera ➤ Triebweg

la miniera ➤ Bergwerk

abbandonato ➤ aufgegeben

GLOSSARIO VISUALE

FLORA



L'ALBERO



LA FOGLIA



IL TRONCO



IL CIPRESSO



L'ABETE



IL PINO



LA QUERCIA



IL RAMO



IL FAGGIO



LE RADICI



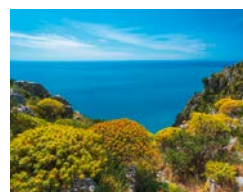
IL LECCIO



L'ARBUSTO



IL CESPUGLIO



LA MACCHIA MEDITERRANEA



LA GENZIANA



IL MUSCHIO



L'ERBA



IL PRATO



L'ULIVO



LE MORE



IL MIRTO



IL FIORE



IL GIRASOLE



L'OLEANDRO



I MIRTILLI



LE FRAGOLINE DI BOSCO



IL CORBEZZOLO



LA GINESTRA



IL PAPAVERO



LA MARGHERITA



IL FUNGO



L'ALLORO



LA STELLA ALPINA



I LAMPONI

IMPRESSUM

Chefredakteurin
Rossella Dimola (Vi.S.d.P.)

Leitender Redakteur
Salvatore Viola

Redaktion
Isabella Bernardin, Sara F. Cavallari
(Online), Eliana Giuratrabocchetti,
Giovanna Iacono, Isadora Mancusi,
Salvatore Viola

Bildredaktion
Isadora Mancusi

Gestaltung
Velvet Firenze

Autorinnen
Marina Collaci, Valentina Pinton

Redaktionelle Mitarbeit
Andrea Balzer (frei),
Monica Guerra (frei),
Dorothea Schmuck (frei)

Verlag und Redaktion
ZEIT SPRACHEN GmbH
Kistlerhofstr. 172
81379 München

ISSN 0947-2096

Geschäftsführer
Ulrich Sommer

**Leiter Herstellung und
Digitales Publishing:**
Thorsten Mansch

Vertriebsleiter
Nils von der Kall / Zeitverlag

**Chief Marketing Officer und
Chief Operating Officer**
Alexander Holm

**Anzeigenverkauf und
Disposition:**
Eva-Maria Markus
Tel. +49 (0)89/8 56 81-131
eva-maria.markus@zeit-sprachen.de

Vertrieb Einzelverkauf
DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co.
KG, www.dermedienvertrieb.de

Vertrieb Abonnement
DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH,
www.dpv.de

Litho
Mohn Media Mohndruck GmbH,
33311 Gütersloh

Druck
Vogel Druck und Medienservice GmbH,
97204 Höchberg

© 2024 ZEIT SPRACHEN,
auch für alle genannten Autoren,
Fotografen und Mitarbeiter.

ZEIT SPRACHEN ist ein Tochter-
unternehmen der Zeitverlag Gerd
Bucerus GmbH & Co. KG.

LESERSERVICE

LESERSERVICE FRAGEN ZUM ABONNEMENT UND ZU EINZELBESTELLUNGEN

Unser Serviceportal erreichen Sie
24 Stunden täglich unter:
<https://kundenportal.zeit-sprachen.de>

Privatkunden und Buchhändler
Tel. +49(0)89/1214 0710
Fax +49(0)89/1214 0711
abo@zeit-sprachen.de

Lehrer, Trainer und Firmen
Tel. +49(0)89/9546 7707
Fax +49(0)89/9546 7708
lehrer@zeit-sprachen.de

Einzelverkauf und Shop
Tel. +49(0)89/9546 9955
sprachenshop@zeit-sprachen.de

Unsere Service-Zeiten
Montag bis Freitag 8 bis 20 Uhr,
Samstag 9 bis 14 Uhr

Postanschrift
ZEIT SPRACHEN GmbH
Kundenservice,
20080 Hamburg
Deutschland

Konditionen Abonnement pro Ausgabe (14 Ausgaben p.a.)

Deutschland € 8,99 inkl. MwSt.
und Versandkosten
Österreich € 9,50 inkl. MwSt. und
Versandkosten
Schweiz sfr 13,50 inkl.
Versandkosten
Übriges Ausland € 8,99 plus
Versandkosten

Studierende bekommen gegen
Nachweis eine Ermäßigung.

Einzelverkaufspreis
Deutschland: € 9,90

CPPAP-NR. 0220 U 92667

Bei ZEIT SPRACHEN erscheinen
Spotlight, Business Spotlight,
Écoute, Ecos, Adesso,
Deutsch perfekt

Fragen zu Themen im Heft
Kontaktieren Sie unsere
Redaktion für alle Fragen,
Anregungen und Kritikpunkte per
Mail: adesso@zeit-sprachen.de

Anzeigenverkauf
iq media marketing gmbh
Toulouser Allee 27, 40211 Düsseldorf,
Tel. +49 (0) 211/887-1302
info@iqm.de
Mediainformationen www.iqm.de

Es gilt die jeweils gültige Preisliste.
Infos hierzu unter:
www.unternehmen.zeit-sprachen.de/mediadaten



IM HANDEL
AB 28. MÄRZ



VIAGGI

Pesaro, nelle Marche, è **Capitale italiana della cultura 2024**. Scopriamo la città, le sue lunghe spiagge e il suo più celebre concittadino, il grande compositore **Gioachino Rossini**.

LINGUA

“Piacere!”, “Molto lieto!”
“Sono Giovanna, la fidanzata di Tom.”
Presentare e presentarsi
nella vita quotidiana.



IM HANDEL
AB 26. APRIL

VIAGGI

Venezia e la **Biennale**,
tra installazioni, mostre
ed eventi in città.

LE GUIDE DI ADESSO

Il **Lago di Idro**: paradiso
per i kitesurfer, non
lontano dal Lago di Garda.

Wanderungen an der Amalfiküste

Die Amalfiküste ist eine Kulturlandschaft mit einem einzigartigen architektonischen, künstlerischen und landschaftlichen Erbe. Moderate bis anspruchsvolle Wanderungen führen Sie entlang der Küste, durch Olivenhaine und Zitronengärten. Unterwegs begegnen Sie Ziegenhirten und traditionell arbeitenden Bauern. Auf Capri oder in Positano wird ein mondäner Lebensstil gepflegt – es macht Spaß, sich das farbenfrohe Leben anzuschauen! Köstliche italienische Spezialitäten kommen ursprünglich von der Amalfiküste: darunter Büffelmozzarella und Limoncello. Freuen Sie sich auf fabelhaften Genuss!

Termine: 20. – 27.4. | 25.5. – 1.6. | 7. – 14.9.2024
28.9. – 5.10.2024

Preis: ab 2.790 €

☎ 040/32 80-455

🌐 zeitreisen.zeit.de/wandern-amalfitana



WANDERREISE

Piemont

Kosten Sie die großen Weine und Käsesorten der Region wie Barolo und Castelmagno. Sie entdecken auf leichten bis moderaten Wanderungen die sanften Hügellandschaften des Piemont.

Termine: 20. – 27.4. | weitere 2024
Preis: ab 2.590 €



WANDERREISE

Sardinien

Erkunden Sie den Westen, das Zentrum und den Osten der Insel auf abwechslungsreichen Wanderungen. Freuen Sie sich auf kristallklares Wasser und Genusserelebnisse.

Termine: 10. – 20.5. | weitere 2024
Preis: ab 3.440 €



WANDERREISE

Lago Maggiore

Ein echtes Sehnsuchtsziel liegt in Oberitalien, gleich südlich der Alpen – der Lago Maggiore! Sie wandern genussvoll an den mediterranen Ufern und erkunden kleine Ortschaften.

Termin: 10. – 17.4. | weitere 2024
Preis: ab 1.198 €



WANDERREISE

Cinque Terre

Genießen Sie in vollen Zügen die Schönheit der italienischen Riviera bei abwechslungsreichen, anspruchsvollen Wanderungen entlang alter Pilgerpfade durch Olivenhaine und Weinberge.

Termin: 13. – 20.4. | weitere 2024
Preis: ab 2.190 €