



# Basilikata mit Matera Kulturhauptstadt 2019



Peter Amann

REISE Know-How-Verlag Peter Rump Bielefeld



## TIPPS

**Wo Kaiser Friedrich II. auf Sommerfrische war:**  
zu Besuch in Lagopésole und Melfi | 45, 61

**Wo Bäume Hochzeit feiern:**  
Maibäume gibt es nicht nur in Bayern | 134

**Höhlenstadt mit UNESCO-Prädikat:**  
die Sassi von Matera | 139, 149, 153

**Feiern bis die Fetzen fliegen:**  
Festa Maria SS. della Bruna in Matera | 148

**Christus kam nur bis Eboli:**  
Carlo Levi kam bis Aliano | 209

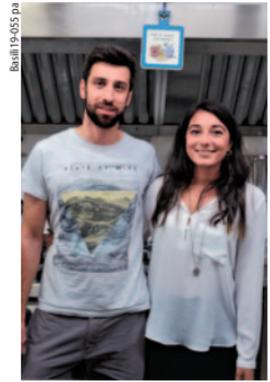
**Zu Fuß (fast) bis auf den Mond:**  
in Sasso di Castalda ist das möglich | 229

**Strandvergnügen wie in Rio:**  
über der Costa di Maratea breitet Christus seine Arme aus | 250

**Kulinarisches Gipfelglück:**  
in Terranova di Pollino ist es zu finden | 309

**Wilde Wasser:**  
Rafting auf dem Fiume Lao | 327

## Basilikata mit Matera



„La Basilicata esiste.“

*Rocco Papaleo*, Basilicata Coast to Coast

„... und alle sind stolz darauf, dem fremden Reisenden,  
der vielleicht ein unbekannter Gott ist,  
am freundlichsten und offensten zu begegnen.“

*Carlo Levi*, Christus kam nur bis Eboli

## Impressum

Peter Amann

**REISE KNOW-HOW Basilikata**

erschienen im REISE KNOW-HOW Verlag Peter Rump GmbH,  
Osnabrücker Str. 79, 33649 Bielefeld

© REISE KNOW-HOW Verlag Peter Rump GmbH

**1. Auflage 2019**

Alle Rechte vorbehalten.

**PDF-ISBN 978-3-8317-5038-2**

### Gestaltung und Bearbeitung

Umschlag: G. Pawlak, P. Rump (Layout);

M. Luck (Realisierung)

Inhalt: G. Pawlak (Layout); M. Luck (Realisierung)

Fotonachweis: der Autor (pa), M. Salvadori (ms),

CAI Castrovillari (cai), River Tribe (rt), G. Formiglio (gf)

Kartografie: Th. Buri, der Verlag

Lektorat: M. Luck

REISE KNOW-HOW Bücher finden Sie in allen gut sortierten  
Buchhandlungen. Falls nicht, kann Ihre Buchhandlung  
unsere Bücher hier bestellen:

D: Prolit, prolit.de und alle Barsortimente

CH: AVA Verlagsauslieferung AG, ava.ch

A, Südtirol: Mohr Morawa Buchvertrieb, mohrmorawa.at

B, LUX, NL: Willems Adventure, willemsadventure.nl

oder direkt über den Verlag: [www.reise-know-how.de](http://www.reise-know-how.de)

### Bildlegende Umschlag und Vorspann

(alle Bilder vom Autor)

Titelbild: Matera, Kathedrale

Vordere Umschlagklappe: Costa dei Cedri, Kalabrien

S. 1: Costa di Maratea, Ristorante Cala del Citro

S. 2/3: Piccole Dolomiti Lucane

Umschlag hinten: Avigliano, Wine-Bar Vai ... o'vini

Hintere Umschlagklappe: Campagna bei Venosa

Wir freuen uns über Kritik, Kommentare  
und Verbesserungsvorschläge, gern auch  
per E-Mail an [info@reise-know-how.de](mailto:info@reise-know-how.de).

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

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

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



An aerial photograph of a rugged mountain landscape. The foreground and middle ground are dominated by steep, rocky slopes covered in dense green vegetation. A winding, light-colored road snakes through the valley between the mountains. In the background, several prominent, jagged rock peaks rise against a clear blue sky. The overall scene is one of natural beauty and dramatic terrain.

Peter Amann

# BASILIKATA MIT MATERA

## Vorwort

Im Süden Italiens liegt versteckt eine Region, so klein, dass sie bei der Wettervorhersage meist übergangen wird. Südöstlich von **Kampanien**, südwestlich von **Apulien** und nördlich von **Kalabrien** nimmt die Basilikata eine Fläche von knapp 10.000 km<sup>2</sup> ein, ein Siebtel der Fläche Bayerns, mit dem das alte Lukanien den Kult des Maibaums teilt. **Basilikata, Lukanien?** Eine Region, die kaum jemand kennt, aber eine mit zwei Namen?

Nur die wenigsten hatten früher eine genaue Vorstellung von diesem zauberhaften Landstrich, es sei denn durch die Lektüre von *Carlo Levis* Erfolgsroman „Christus kam nur bis Eboli“. Die autobiografischen Schilderungen des in den 1930er Jahren nach Lukanien – so hieß die Region damals noch – verbannten Antifaschisten haben Leser weltweit mit einem von erschreckender Armut geprägten Süditalien bekannt gemacht. Das Bild von dem völlig zurückgebliebenen Lukanien, das sich in den Köpfen der Menschen festsetzte, versperrte lange Zeit den Blick auf eine neue Realität.



Die Sassi von **Matera**, in den 1950er Jahren noch als „nationaler Schandfleck“ verschrien und auf staatlichen Druck evakuiert, haben seither eine erstaunliche Karriere zurückgelegt, nicht nur als Filmkulisse, sondern seit 1993 als UNESCO-Weltkulturerbe und **2019** als Teil der **Kulturhauptstadt Europas**. Einige fürchten die Folgen des Massentourismus, andere hoffen, dass hier neue Formen eines **nachhaltigen Tourismus** entstehen, die den Blick auch auf den Rest der entdeckenswerten Region lenken. Die Basilikata besitzt **Reichtümer**, die der wirtschaftlich weiter entwickelte

Norden längst verloren hat: eine weitgehend intakte Natur, trotz einiger Bau-sünden immer noch traumhafte Küsten, Kulturschätze aus mehreren Jahrtausenden, genuine landwirtschaftliche Produkte und eine abwechslungsreiche Regionalküche, Weine, die von sich reden machen, lebendiges Brauchtum und die natürliche Gastfreundschaft seiner Menschen. Schon Kaiser *Friedrich II.* ging im waldreichen Gebiet des erloschenen Vulkans Vulture auf Sommerfrische, heute ist es *Francis Ford Coppola* in Bernalda.

Zusammen mit den Liparischen Inseln ist die Basilikata eines meiner Lieblingsreiseziele, nicht leicht zu erreichen, aber ist man einmal da, möchte man so schnell nicht wieder fort. „Matera 2019“ wird viele Touristen anziehen, darunter hoffentlich auch Reisende, die **Zeit, Neugierde und Respekt** mitbringen. Vielleicht sollte man sich die Methoden des Paesologen *Franco Arminio* zu eigen machen, Erfinder und Prophet eben dieser Disziplin, einer praktischen Wissenschaft, die in erster Linie die Aufmerksamkeit für die kleinen Dinge schärft. Lassen Sie sich ohne Bedingungen ein auf die Reise, folgen Sie nicht jedem der Ratschläge in diesem naturgemäß höchst unvollständigen Reiseführer, und entdecken Sie ihre eigene Basilikata!

„Das Geheimnis des Glückes ist die Neugier“, verrät *Norman Douglas*, Autor der „Reisen in Süditalien“. In diesem Sinne – *buon viaggio!*

Peter Amann  
München, im Frühjahr 2019



Basil 19-056 pa

# Inhalt

Vorwort	4		
Verzeichnis der Exkurse	8		
Verzeichnis der Wanderungen	9		
Verzeichnis der Karten	9		
Die Regionen im Überblick	10		
Hinweise zur Benutzung	13		
Das Beste auf einen Blick	14		
Reiserouten und Touren	16		
Basilikata: Zu jeder Zeit	22		
Fünf Orte zum Staunen	24		
Fünf Orte mit Weitblick	25		
Fünf Orte zum Wandern	26		
Fünf Orte des Buon Gusto	27		
Fünf Orte zum Bleiben	28		
Fünfmal Feste feiern	29		
<b>1</b> <b>Potenza, Melfi und Monte Vulture</b>	<b>30</b>		
Potenza	34		
Castello Lagopésolo und Avigliano	45		
San Fele	49		
Muro Lucano	52		
Rionero in Vulture und Barile	54		
Laghi di Monticchio	58		
Melfi	61		
<b>2</b> <b>Venosa, Via Appia und Valle del Bradano</b>	<b>76</b>		
Venosa	80		
Acerenza	95		
Cancellara	98		
Váglio Basilicata	99		
Tricárico	101		
Grassano und Gróttole	107		
Irsina	108		
Migliónico	111		
<b>3</b> <b>Piccole Dolomiti Lucane</b>	<b>116</b>		
Castelmezzano	120		
Pietrapertosa	126		
Accettura	132		
<b>4</b> <b>Matera, Murgia Materana und Montescaglioso</b>	<b>136</b>		
Matera	139		
Montescaglioso	171		
<b>5</b> <b>Ionische Küste und Hinterland</b>	<b>178</b>		
Metaponto und Lido di Metaponto	183		
Bernalda	190		
Pisticci	193		
Craco Vecchia	197		
Ferrandina, Montalbano Jonico	199		
Policoro und Lido di Policoro	200		
Tursi	204		
Aliano	209		
Colobraro	214		
Valsinni	217		
Rotondella	220		
<b>6</b> <b>Appennino Lucano und Alta Valle dell'Agri</b>	<b>222</b>		
Torre di Satriano und Satriano di Lucania	226		
Sasso di Castalda und Brienza	229		
Mársico Nuovo und Mársicovétère	233		
Viggiano	237		
Grumentum und Grumento Nova	241		
Moliterno	246		
<b>7</b> <b>Costa di Maratea und Valle del Noce</b>	<b>248</b>		
Maratea	251		
Trécchina	271		

Rivello	273	LGBT+	356
Lagonegro	276	Notrufe	357
<b>8 Pollino Lucano</b>	<b>284</b>	Öffnungszeiten, Eintrittsgelder	357
Rotonda	288	Post	357
Viggianello	291	Rauchen	358
San Severino Lucano	298	Reisedokumente	358
Francavilla in Sinni	304	Reisende mit Handicap	358
Latronico	305	Reisen in der Basilikata	358
Terranova di Pollino	309	Reisewetter und Reisezeit	362
		Sport und Strände	363
		Sprache	364
		Tabacchi	365
		Telefon	365
		Trinkgeld	365
		Unterkunft	366
		Versicherungen	369
		Wandern und Radfahren	369
		Zeitungen	370
		Zoll	371
<b>9 Pollino Calabro, Monti di Orsomarso und Costa dei Cedri (Kalabrien)</b>	<b>314</b>		
Cívita/Çifti	317	<b>11 Land und Leute</b>	<b>372</b>
Cerchiara di Calabria	322	Geografie und Geologie	374
Morano Calabro	323	Klima	376
Laino Borgo und Laino Castello	326	Flora	377
Papasidero	328	Fauna	379
Práia a Mare und San Nicola Arcella	329	Natur- und Umweltschutz	381
Aieta	333	Wirtschaft und Politik	383
Tórtora	334	Geschichte	385
		Kunst und Kultur	394
		Küche und Wein	403
<b>10 Praktische Reisetipps A–Z</b>	<b>336</b>	<b>12 Anhang</b>	<b>408</b>
Anreise	338	Sprachhilfe Italienisch	410
Bekleidung	342	Glossar	414
Cannabis	342	Lesen	416
Diplomatische Vertretungen	342	Hören	422
Einkaufen	343	Register	425
Elektrizität	343	Der Autor & Freunde	432
Essen und Trinken	344		
Feste und Feiertage	348		
Geld	349		
Gesundheit	352		
Haustiere	353		
Informationen	353		
Kinder unterwegs	355		
Kriminalität und Sicherheit	356		
Landkarten und Stadtpläne	356		

# Exkurse

## Potenza, Melfi und Monte Vulture

Aglianico mit Brief und Siegel	55
San Donato di Ripacandida – das lukanische Assisi	56
Das „Falkenbuch“ Friedrichs II.	68
Grenzüberschreitungen auf den Spuren Friedrichs II.	72

## Venosa, Via Appia und Valle del Bradano

Horaz, oder vom Nutzen des Mäzenatentums	82
Mohn im Weizen / von <i>Paolo Rumiz</i>	88
Via Appia – alle Straßen kommen aus Rom	106

## Piccole Dolomiti Lucane

Bühne frei für Briganten	126
Wenn Bäume Hochzeit feiern	134

## Matera, Murgia Materana und Montescaglioso

Matera 2019 – und 2029?	140
Ein Triumph für die Madonna	148
Carlo Levi und die Sassi von Matera / von <i>Carlo Levi</i>	152

## Ionische Küste und Hinterland

Go west!	184
Pythagoras, Beruf Philosoph	186
Eine Reise durch die Basilikata im Frühjahr 1847	198

## Hinweis

Die **Internet- und E-Mail-Adressen** in diesem Buch können – bedingt durch den Zeilenumbruch – so getrennt werden, dass ein Trennstrich erscheint, der nicht zur Adresse gehören muss!

Viele der im Buch genannten Einrichtungen sind auf **Facebook** präsent – entsprechend steht dann bei den Kontaktdaten **fb**.

Das traurige Geschick der Isabella di Morra	218
--	-----

## Appennino Lucano und Alta Valle dell'Agri

131 Rumita, oder ein Wald, der geht	228
Ein Tropfen in den heißen Tank – Texas in Süditalien	238
Brot und Spiele	244

## Costa di Maratea und Valle del Noce

Garum, das Maggi der Antike	258
Der Cilento, ein Teil Lukaniens	278

## Pollino Lucano

Parco Nazionale del Pollino – ein Nationalpark mit vielen Gesichtern	292
Ein Bergfest / von <i>Norman Douglas</i>	302

## Pollino Calabro, Monti di Orsomarso und Costa dei Cedri (Kalabrien)

Die goldenen Äpfel	318
Vallje – Heldentänze der Arbëresh / von <i>E. Pissarra</i> und <i>P. Amann</i>	320
Mamma, li turchi!	330

## Land und Leute

Lukanien oder Basilikata? Und wo liegt Italien?	378
Enotrer, Bruttier und Lukaner	386
Italien, Räuberland?	392
Christus kam nur bis Eboli, oder die Geburt eines Klischees	396
Die Tarantolati di Tricárico / von <i>Andreas Pehl</i>	400
La Lucanica – Wurst mit langer Tradition / von <i>C. Schinharl</i> und <i>P. Amann</i>	402
Birra lucana	405
Ein Bild von einem Rind / von <i>Andreas Pehl</i>	406

## Wanderungen

Belvedere di Malvento	296
Belvedere Paschiere	123
Bosco Magnano	304
Bosco Pantano di Policoro	203, 204
Cascate di San Fele	51
Grande Porta del Pollino	313
Madonna del Sirino	283
Monte Arioso	232
Monte Coccovello	269
Monte Còppolo	219
Monte La Cróccia	135
Monte Pollino	297
Monte S. Biágio	255
Monte Serra	296
Monte Volturino	236
Monte Vulture	61
Murgia Materana (Matera)	170, 177
Percorso delle sette Pietre	124
Raganello-Schlucht	321
Secca di Castrocuoco	270
Serra di Crispo	20
Serra Pollino	272

Basilii19-057 pa



## Karten

<b>Basilikata</b>	<b>Umschlag vorn</b>
<b>Regionen im Überblick</b>	<b>10</b>
<b>Reiserouten und Touren</b>	<b>17, 18, 21</b>
<b>Potenza, Melfi und Monte Vulture</b>	<b>32</b>
Potenza	36
Potenza – Centro storico	38
Melfi	64
<b>Venosa, Via Appia und Valle del Brádano</b>	<b>78</b>
Venosa	84
<b>Piccole Dolomiti Lucane</b>	<b>118</b>
<b>Matera, Murgia Materana und Montescaglioso</b>	<b>138</b>
Matera	142
Matera Sassi	Umschlag hinten
<b>Ionische Küste und Hinterland</b>	<b>180</b>
<b>Appennino Lucano und Alta Valle dell'Agri</b>	<b>224</b>
Parco Archeologico di Grumentum	243
<b>Costa di Maratea und Valle del Noce</b>	<b>250</b>
Costa di Maratea	252
Maratea	256
<b>Pollino Lucano</b>	<b>286</b>
<b>Pollino Calabro, Monti di Orsomarso und Costa dei Cedri (Kalabrien)</b>	<b>316</b>

☐ Monte Crivo – alpinistische Rinder goutieren die Ausblicke über der Costa di Maratea

# Die Regionen im Überblick

## 1 Potenza, Melfi und Monte Vulture | 30

**Potenza** (S. 34), das ist lebendiger Alltag in einer süditalienischen Provinzmetropole mit kulinarischer Note. Kein Wunder, auf den Hängen des nahen **Monte Vulture** (S. 61) reift der Aglianico für einen der besten Rotweine Italiens heran. Kaiser *Friedrich II.* verbrachte seine Sommerfrische hier im grünen Norden Lukaniens. Die Kastelle in **Melfi** (S. 61) und **Lagopésolo** (S. 45) entführen in die Welt des Mittelalters, Erfriechung versprechen die Kaskaden bei San Fele.

## 2 Venosa, Via Appia und Valle del Bradano | 76

Als Geburtsstadt des römischen Dichters *Horaz* präsentiert sich **Venosa** (S. 80) als Freiluftmuseum der römischen Antike. Die mittelalterliche Abbazia della SS. Trinità und die Chiesa incompiuta zählen zu den kunsthistorischen Highlights der Region. Von einer hoher Hügelkuppe beherrscht die gewaltige Basilika von **Acerenza** (S. 95) die endlosen Weizenebenen der Murgia Potentina, die sich nach Apulien fortsetzen. Nicht minder beeindruckend ist die Bellavista von **Irsina** (S. 108). Der antiken Via Appia folgend gelangt man über **Tricarico** (S. 101) und **Migliónico** (S. 111) nach Matera.

## 3 Piccole Dolomiti Lucane | 116

Zu Fuß und mit dem Mountainbike lassen sich die ausgedehnten Eichenmischwälder des Parco Naturale di Gallipoli Cognato durchstreifen, bizarr zerklüftete Sandsteinfelsen in den Piccole

Dolomiti Lucane bieten sich als natürliche Klettergärten an, und neuerdings kann man hier sogar fliegen – am Seil über die tiefste Schlucht hinweg. In den schönen Bergorten **Pietrapertosa** (S. 126), **Castelmezzano** (S. 120) oder **Accettura** (S. 132) leben uralte Baumkulte fort.

## 4 Matera, Murgia Materana und Montescaglioso | 136

**Matera** (S. 139), die berühmte „Stadt der Sassi“, ist 2019 die Kulturhauptstadt Europas. Schon seit 1993 zählt die einzigartige Höhlenstadt zum UNESCO-Weltkulturerbe. Früher Elend, heute wahrer Luxus: Wohnen (auf Zeit) in einer Grotte. Der Parco della Murgia fasziniert mit seinen Tal-schluchten und freskengeschmückten Höhlenkirchen aus byzantinischer Zeit. Und **Montescaglioso** (S. 171) hat viel mehr zu bieten als nur himmelweite Blicke.

## 5 Ionische Küste und Hinterland | 178

In **Metaponto** (S. 183) und **Policoro** (S. 200) ist die Magna Graecia immer noch greifbar. Endlose Dünenstrände säumen das Ionische Meer, über das in der Antike die Griechen kamen. Eine filmreife Fahrt durchs Hinterland führt zu den Ruinen von **Craco** (S. 197) und durch eine fast unwirkliche Mondlandschaft nach **Aliano** (S. 209), den Verbannungsort von *Carlo Levi*. Auf den Spuren der Dichterin *Isabella di Morra* lernt man **Valsinni** (S. 217) kennen. Langsam wird auch die Sarazenenstadt **Tursi** (S. 204) entdeckt, die nahe gelegene Abtei von S. Maria d'Anglona hingegen fehlt in keinem Kunstreiseführer.

## 6 Appennino Lucano und Alta Valle dell'Agri | 222

Die römischen Ruinen von **Grumentum** (S. 241) gelten als größte Sehenswürdigkeit im grünen Agrital, dem „Texas der Basilikata“. Die bewaldeten Gebirgszüge werden im Parco Nazionale del

Appennino Lucano geschützt, während im Tal Erdöl gefördert wird. Auf dem 1725 m hohen **Monte Viggiano** (S. 238) residiert im Sommer die Königin der Basilikata: Das Marienheiligtum ist am ersten Maisonntag das Ziel Tausender Pilger. Und in **Sasso di Castalda** (S. 229) reichen Hängebrücken fast bis zum Mond.





Basilii19-058 pa

## 7 **Costa di Maratea und Valle del Noce | 248**

Mit 25 spektakulären Küstenkilometern öffnet sich die Basilikata auf den Golf von Policastro. Von der Bauwut der Tourismusindustrie weitgehend verschont geblieben ist **Maratea** (S. 251), ein Ferienparadies am blitzsauberen Meer. Die Küstengebirge drängen sich für Wanderungen mit schönen Aussichten geradezu auf. In **Lagonegro** (S. 276) soll *Mona Lisa* begraben liegen, deren Lächeln *Leonardo da Vinci* unsterblich gemacht hat. Völlig zu Unrecht rauscht an **Rivello** (S. 273) der Verkehr vorbei, dabei wurde der gesamte Ort zum Nationaldenkmal erklärt.

## 8 **Pollino Lucano | 284**

Der Pollino ist der **landschaftliche Höhepunkt des süditalienischen Apennins**. In Lukanien zeigt sich das eindrucksvolle Massiv, Herzstück des Parco Nazionale del Pollino, von seiner sanft-

ten Seite. Die Möglichkeiten, in allen Höhenlagen zu wandern und kulinarische Gipfel zu erstürmen, sind schier unbegrenzt. Anheimelnde Bergorte wie **Rotonda** (S. 288), **Viggiannello** (S. 291), **San Severino Lucano** (S. 298) oder **Teranova di Pollino** (S. 309) laden zum längeren Verweilen ein.

## 9 **Pollino Calabro, Monti di Orsomarso und Costa dei Cedri | 314**

Natur pur bietet der Parco Nazionale del Pollino auch in **Kalabrien**. Die unberührte Flusslandschaft des Lao zählt zu den schönsten Wildwasserserrevieren europaweit. Kunstfreunde kommen in **Morano Calabro** (S. 323) auf ihren Geschmack, und in der **Grotta del Romito** (S. 328) steht man Aug' in Aug' mit einem steinzeitlichen Auerochsen. In **Civita** (S. 317) ist albanisches Brauchtum lebendig, auch kulinarisch. Thermalbaden wie die Griechen der Antike? Die Nymphengrotte in **Cerchiara di Calabria** (S. 322) ist der richtige Platz dafür. Selbst an der verbauten Costa dei Cedri werden Strandgourmets dank ein paar guter Locations noch fündig.

📍 Grotta del Romito –  
Auerochse, 10.000 Jahre alt, quicklebendig

## Hinweise zur Benutzung

### Nicht verpassen!

In jedem Kapitel sind (**touristische**) **Highlights** hervorgehoben – man erkennt sie an der **gelben Hinterlegung**.

 Mit dem **Schmetterling** werden Unter- kunfts- und Gastro-Betriebe hervorgehoben, die sich durch Anbau und Verwendung lokaler **Bio-Produkte**, durch ihre **baubiologische Ausrichtung** und die Pflege regionaler Küche auszeichnen und/oder sich anderweitig für einen ethisch korrekten und **nachhaltigen Tourismus** einsetzen.

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

 Der **Kinder-Tipp** steht für Angebote, bei denen vor allem kleine Gäste und ihre Familien auf ihre Kosten kommen.

**4** Die **Ziffern** in den farbigen Kästchen bei den **praktischen Informationen zu den Orten** verweisen auf den jeweiligen Legendeneintrag im entsprechenden Stadtplan.

**Updates nach Redaktionsschluss:** Auf der Produktseite dieses Reiseführers im Internetshop des Verlages finden sich zusätzliche Informationen und wichtige Änderungen.

### Preiskategorien

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

- ① bis 50 €
- ② 50–100 €
- ③ 100–180 €
- ④ ab 180 €

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

- ① bis 20 €
- ② 20–35 €
- ③ 35–60 €
- ④ ab 60 €

### ... und noch ein Wort zu diesem Buch

Als grüner Faden ziehen sich die Beschreibungen vieler **Wanderungen** (siehe S. 9) durch das Buch – zu Fuß (und beim Essen und Trinken) lernt man ein Land und seine Menschen oft am besten kennen!

Am Ende der Ortsbeschreibungen finden sich jeweils aktuell recherchierte **praktische Reisetipps** zu Infostellen, Verkehrsverbindungen, Festen, Veranstaltungen, Badegelegenheiten, Sport- und Wandermöglichkeiten. Die besprochenen **Unterkünfte** wurden persönlich ausgewählt und decken ein möglichst breites Spektrum ab. Familiengeführten Hotels, Bed & Breakfast und Agriturismo-Betrieben wurde der Vorzug gegeben. Eine Vorliebe des Autors und seiner Freunde für den Reichtum der süditalienischen Küche spiegelt sich in der großen Auswahl der empfohlenen **Restaurants**, Trattorien, Pizzerien, Caffès und Weinkellereien wieder.

In diesem Buch sind viele **GPS-Daten** angegeben. Die Angabe erfolgt in Dezimalgrad Nord und Süd; gibt man die Zahlen ein, findet Google den gewünschten Punkt.

# Das Beste auf einen Blick

Hier werden keine „Geheimtipps“ genannt, sondern eine **Liste persönlicher Reisevorschläge von A bis Z**.

■ **Abtauchen:** Mit Maske und Schnorchel an der Costa di Maratea.

■ **Adrenalin:** Den Puls beschleunigen der Engelsflug in den Dolomiti Lucane, der Adlerflug in San Costantino Albanese, das Balancieren auf dem Ponte alla Luna in Sasso di Castaldo (und bald über eine noch längere Hängebrücke in Castel Saraceno), Gleitschirmflüge an der Costa di Maratea oder Costa dei Cedri und Wildwasser-Rafting auf dem Lao.

■ **Begegnungen:** In diesem Reiseführer sind viele Namen genannt, Namen von Menschen, denen ich im Laufe der Jahre immer wieder begegnet bin. Viele wurden zu Freunden. Sie freuen sich auf neue Begegnungen.

■ **Bier:** Auch in Lukanien schießen Mikro-Brauereien wie „Pils“ aus dem Boden, und in Franca-villa sul Sinni wird sogar Hopfen angebaut.

■ **Blicke:** Vom Castello Lagopésole auf den Krater des Monte Vúlture, von Acerenza über die Murgia bis Apulien, von Castelmezzano und Pietrapertosa auf die Dolomiti Lucane, von der Murgia Timone auf Matera, aus Aliano auf die Calanchi, vom Christo di Maratea auf den Golf von Policastro, vom Monte Pollino in die Ferne, mit *M. C. Escher* auf Morano Cálabro und von Cívita in die Raganello-Schlucht.

■ **Botanisches:** Die Panzerkiefern (*Pinus leucodermis*), Wahrzeichen des Parco Nazionale del Pollino – die eindrucksvollsten Exemplare stehen auf der Serra di Crispo.

■ **Essen:** Gut bis sehr gut in fast allen der in diesem Reiseführer genannten weit über 200 (!) kulinarischen Empfehlungen.

■ **Fortbewegung:** Am besten mit dem eigenen Auto. So lassen sich abgelegene Agriturismi, verschwegene Strände und die schönsten Wandergebiete gut erreichen. Die Basilikata lädt auch zum Radwandern ein. Die Geduld, mit Zügen und öffentlichen Bussen zu reisen, wird durch nette Kontakte mit Einheimischen belohnt. Und wer im Winter wieder kommt, lernt den Pollino und Appennino Lucano auf Schneeschuhen kennen.

■ **Fresken:** In der Kirche S. Donato in Ripacàndida, in der Wallfahrtskirche S. Maria d'Anglona bei Tursi und in Tursi in der Krypta der Chiesa di S. Maria Maggiore alla Rabatana, in den Felskappen bei Melfi und Montescaglioso und am eindrucksvollsten in der Cripta del Peccato Originale bei Matera.

■ **Gefrorenes:** Gelato und Granita bei den Vizi degli Angeli in Matera, in der Bar Azimut und bei Mivà in Bernalda, im Crigel in Viggiano, bei Emilio in Maratea Porto, im Nives am Lago Sirino.

■ **Hören:** Mit kritischer Distanz zu den Texten die kalabrischen Canti della Malavita, Dudelsackmusik auf Bergfesten und Blaskapellen zu allen Heiligenprozessionen. Jazz, Reggae und World Music auf Festivals.

■ **Kastelle:** Auf den Spuren von Kaiser *Friedrich II.* Lagopésole, Melfi und auf einem Abstecher nach Apulien das einzigartige Castel del Monte. Übernachten im Castello di Praia bei Práia a Mare (Kalabrien).

■ **Kirchen:** Sehr viele! Nicht verpassen sollte man die Kathedrale von Acerenza, die Felskirchen von Matera, die einsam in der Nähe von Tursi gelegene Chiesa S. Maria d'Anglona und das einzigartige „Bilderbuch“ von San Donato in Ripacàndida.

■ **Kurios:** Das (unbekannte) Grab der *Mona Lisa* in Lagonegro und ein Ort, den man früher nicht

beim Namen nannte, sondern nur als „quel paese“ bezeichnete – kleiner Tipp: „Jener Ort“ erhebt sich gegenüber von Valsinni.

■ **Lesen:** Unbedingt *Homers „Odyssee“* und die ebenso kluge wie anregende Rekonstruktion der abenteuerlichen Reise durch den Historiker *Armin Wolf*. Immer wieder *Norman Douglas*, *Carlo Levi* und *Paolo Rumiz*. *Michael Mente* ist eine neue Stimme.

■ **Radfahren:** Auf verkehrssarmen Straßen und mit guter Gangschaltung überall in der Basilikata.

■ **Rafting:** Auf dem Fiume Lao im Norden Kalabriens.

■ **Ruinen:** Sehenswert jene von Venosa und des Santuario della dea Mefitis bei Váglio Basilicata, als Klassiker gelten der Hera-Tempel von Metapont sowie das römische Grumentum. Der Ort Cracco ist eine Komplettruine und außerordentlich fotogen.

■ **Schatzkammern:** Das Museo Archeologico in Melfi, gut bestückt sind auch die Museen von Venosa, Metaponto und Policoro.

■ **Schlafen:** Unvergesslich – in einem der als B&B, Ostello oder Hotel charmant umgebauten Höhlenhäuser der Sassi-Stadt Matera aufzuwachen. Ansonsten die Empfehlungen in diesem Buch ausprobieren.

■ **Skifahren:** Mit Langlauf- und Tourenski oder Schneeschuhen im Pollino oder Apennino Lucano, lifteln im Apennino Lucano.

■ **Städte:** Matera, keine Frage. Bilderbuchschön sind auch Melfi, Venosa und Morano Cálabro (Kalabrien). Italienischen Alltag bietet die Hauptstadt Potenza.

■ **Strände:** Herrliche Sandstrände am Ionischen Meer, reizvolle Felsküste mit Kiesbuchten bei Maratea und weitere tolle Strände am Golf von Policastro in Kalabrien und im Cilento.

■ **Tanzen:** Im Sommer an der frischen Luft im Clubbino del Cancarieddru (San Nicola Arcella) oder zur Tarantella auf einem der traditionellen Bergfeste im Pollino.

■ **Thermen:** Fango und Nymphen bei Cerchiara di Calabria.

■ **UNESCO-Weltkulturerbe:** Die Sassi von Matera, das Castel del Monte (Apulien), die Kartause von Padula und der Nationalpark Cilento (beide in Kampanien).

■ **Verlassen:** Die Geisterstädte Cracco und Laino Castello (Kalabrien).

■ **Wandern:** In den Dolomiti Lucane, in der Gravina von Matera, an der Costa di Maratea, durch den Bosco Pantano di Policoro, im Parco Nazionale del Pollino und im Parco Nazionale del Appennino Lucano.

■ **Wein:** Vulkanisch – Aglianico aus Barile oder Rionero in Vulture.

■ **Zeitgenössische Kunst:** In Matera im Parco Sculture La Palomba oder im MUSA, die Installationen von ArtePollino.

■ **Zeitvertreib:** Abendliche *passeggiata* auf jedem Corso.

■ **Zusehen:** Dem Flug der Rötelfalken (*Falco naumanni*) in den Sassi von Matera und helle Mondnächte in den Calanchi von Aliano.

Basilika-060 pa



# Reiserouten und Touren

Auch wenn die Basilikata eine kleine Region ist, reichen zwei Wochen niemals aus, um sie in Gänze kennenzulernen. Und schon gar nicht, wenn man ein paar Seitensprünge nach Apulien, Kalabrien oder in das südliche Kampanien unternimmt. Also ganz entspannt nach der Devise „**Weniger ist mehr**“ vorgehen!

Für den Besuch von **Matera** braucht man kein eigenes Fahrzeug, in der Stadt der Sassi selbst ist man zu Fuß am besten unterwegs, und auch der Parco Murgia will **zu Fuß** oder **mit dem Rad** erkundet werden. Profi-Räder gibt es vor Ort zum Leihen. Mit **Linienbussen** lassen sich einige der sehenswerten Städtchen der Umgebung gut erreichen, z.B. Montescaglioso. Entschleunigt über Land geht es mit den **Zügen** der Ferrovie Appulo Lucane, z.B. auf der landschaftlich herrlichen Strecke von Matera nach Potenza. Flott und praktisch ist die Zugverbindung von Bari nach Matera.

Die Basilikata durchzieht ein Netz wenig befahrener **Provinzstraßen**, die zwar nicht immer perfekt in Schuss oder gut ausgeschildert sind, auch Tankstellen sind abseits stärker frequentierter Schnellstraßen nicht so dicht gesät, dafür aber sind grandiose Landschaftserlebnisse, Entdeckungen, die nicht im Reiseführer stehen, und überraschende Begegnungen unterwegs fast immer garantiert. Autofahrer, Motorradfahrer, aber auch Radfahrer mit guter Gangschaltung werden an den schönen Kurven ihre Freude haben. Die Basilikata hat vielen Filmen die Kulissen geliefert, vielleicht sollte man also einfach losfah-

ren und sein eigenes Drehbuch schreiben. Auf Instagram lädt das Fremdenverkehrsamt der Region Basilikata mit dem **Hashtag #basilicatabellascoperta** zur Entdeckung ein. Worauf warten?

Wer gern im Meer schwimmt oder in klare Bergflüsse springt, wer das Wandern liebt, der wird in der Basilikata sein **Landschaftsglück** erleben. Ob im Apennino Lucano, dem Pollino, den Wäldern des Vulture, am Ionischen Meer oder an der Costa di Maratea – die schönsten Naturschauplätze sind oft nur mit dem eigenen Fahrzeug zu erreichen.

## Tour 1 – Basilicata coast to coast mit dem Auto (oder Motorrad)

- **Länge:** ca. 300 km
- **Dauer:** 5–7 Tage
- **Reisezeit:** Mai bis Juli, Sept. bis Nov.

Im Jahr 2010 kam der Film „Basilicata coast to coast“ in die Kinos. In diesem humorvollen Roadmovie macht sich eine Gruppe befreundeter Musiker auf, um auf einem Festival in **Scanzano Jonico** aufzutreten. Zu Fuß. Von der Costa di Maratea am Thyrrhenischen Meer wollen sie bis nach Scanzano Jonico gehen, auf der SS 653 hätten sie diese Distanz in wenigen Stunden zurücklegen können.

Und jetzt in Gegenrichtung, den Soundtrack als Gute-Laune-Musik mit dabei: Zum guten Start ein Sprung ins Ionische Meer am Lido von **Metaponto**. Vor 2600 Jahren schoben sich hier die Kiele der griechischen Schiffe auf den

Dünensand. Wer tiefer in die Welt der Magna Graecia eintauchen möchte, besucht das Archäologische Museum von Metaponto.

Landeinwärts lockt **Bernalda**, so schön, dass man hier gern auch die Nacht verbringt. Der Regisseur *Francis Ford Coppola* hat im Geburtsort seines Vaters neue Wurzeln geschlagen.

Endlich Landstraßen: Wir fahren nach **Craco**, großes Kino. Die verlassene Geisterstadt ist wirklich jeden Umweg wert! Jetzt könnte man über San Mauro Forte ins Herz der Dolomiti Lucane fahren, dort wandern, köstlich speisen, übernachten und die Fahrt durch das Nationalparkgebiet des Appennino Lucano über Viggiano und Lagonegro – mit Zwischenübernachtung(en) – Richtung Costa di Maratea fortsetzen. Oder man stößt weiter ins Herz der Calanchi vor – die Erosionslandschaft zwischen den Flüssen Sinni und Basento liefert selten erlebte Impressionen.

Vorbei an Montalbano Jonico steuern wir **Tursi** an – vorher vielleicht noch ein Abstecher zur Chiesa S. Maria d'Anglona? Der Palazzo dei Poeti im ehemaligen Araberquartier ist ein Logis für Feinschmecker. Weil es hier so schön ist, könnte man auch länger bleiben und **Aliano** am nächsten Tag einen Besuch abstatten.

Die Reise setzt sich fort in einen hoch gelegenen Bergort, den bis vor wenigen Jahren niemand beim Namen zu nennen wagte: **Colobrarò**. Von den Ruinen des Kastells blickt man zurück über die Calanchi auf den Golf von Tarent, während im Süden bereits die Pollino-Berge Gipfelglück versprechen. Gegenüber von Colobrarò und jenseits des Fiume Sinni erhebt sich in ähnlicher Lage **Valsinni**

mit dem Castello di Isabella Morra. Parallel zum Sarmento, einem Seitenzufluss des Sinni, erreichen wir von hier auf schöner Strecke **Terranova di Pollino**, ein Mekka des Buon Gusto und Ausgangspunkt toller Bergtouren (siehe Tour 3).

Zu Fuß, aber auch auf den wenig befahrenen Bergstraßen unterwegs, ist der Parco Nazionale del Pollino großes Landschaftskino. Über Mezzana und **Viggianello** geht es nach **Rotonda**. Sicher kein Zufall, dass ein Hotel hier den Namen „Borgo Ospitale“ trägt. Von Rotonda lassen sich weitere Pollino-Exkursionen zu Wasser (Rafting!) und zu Lande unternehmen.

Vorbei an Castelluccio und Lauria führt uns die Route nach **Trecchina**. An der Piazza del Popolo wetteifern ein Dutzend Bars, Pasticcerie und Gelaterie



um die Gunst der Schleckermäuler. Aber das nahe **Maratea** und die Costa locken! In schwungvollen Kurven erreichen wir Maratea Borgo, das Gran Finale erwartet uns jedoch zu Füßen des Cristo Redentore. Und genau hier hatte – mit grandiosem Blick auf den Golf von Policastro – auch der Film „Basilicata coast to coast“ seinen Anfang genommen. Gern stimmen wir *Rocco Papaleo* zu: „Sì, la Basilicata esiste ... esiste“.

## Tour 2 – mit dem Rad rund um Matera

- **Länge:** ca. 120 km (ohne Abstecher)
- **Kumulierte Höhenmeter:** ca. 1900 m
- **Dauer:** 2 Tage
- **Reisezeit:** Mai bis Juli, Sept. bis Nov.
- **Leihräder:** *Ferula Viaggi*, Matera (siehe dort)

In zwei Tagen lässt sich eine schöne Radrunde um Matera drehen, verbunden mit einem kurzen Seitensprung nach Apulien. Dabei lernt man das **Hügelland des Val Brádano und hübsche Orte** wie Montescaglioso, Miglionico und Grottole kennen. Die Route beginnt und endet in Matera und folgt überwiegend **wenig befahrenen Nebenstraßen**. Einzig in

der Peripherie von Matera ist verstärkt auf den Verkehr zu achten. *Ferula Viaggi* in Matera verleiht nicht nur professionelle MTBs oder E-Bikes, sondern liefert auch eine sehr gute Routenbeschreibung inkl. GPS-Track mit. Der Gratis-Matera-Stadtplan der APT zeigt auf der Rückseite eine detaillierte Umgebungskarte.

**Start** ist an der **Piazza Matteotti**, ganz in der Nähe liegt auch das Büro von *Ferula Viaggi*. Den FAL-Bahnhof im Rücken geht es die Via Don Minzoni bergab, links in die Via Lucana und weiter auf der Via XX Settembre. Über die Via Nazionale verlassen wir nach Nordwesten die Stadt und erreichen mit einem Rechtsschwung die SS 7 „Via Appia“.

Dieser folgen wir nach Osten in Richtung Laterza/Taranto. Am Km 588,100 der SS 7 zweigt eine kurze Stichstraße zum **Belvedere di Murgia Timone** ab. Wer den Blick über die Schlucht der Gravina auf die Sassi von Matera noch nicht gesehen hat, sollte hier abbiegen und wird es nicht bereuen. Eine Stärkung kann man sich im Besucherzentrum des Parco Murgia im Jazzo Gattini gönnen.

Zurück auf der SS 7 setzen wir wenige Kilometer die Fahrt in Richtung Laterza fort, um rechts auf die SP 5 nach **Ginosa**



(Apulien) abzubiegen. Wie Laterza und Matera ist auch Ginosa eine eindrucksvolle Schluchtenstadt.

Zurück in der Region Basilikata kann man es erst einmal laufen lassen, dann aber folgt der steile Anstieg nach Montescaglioso. Zeit, die Calanchi-Landschaft und die Blicke zur Küste in sich aufzunehmen. **Montescaglioso** schreit nach Rast, ein Glück, dass es hier gute Unterkünfte und noch bessere Verpflegungsmöglichkeiten gibt. Und die Abtei sollte man auf keinen Fall versäumen!

Mit der Abfahrt von Montescaglioso zurück in Richtung Matera beginnt der neue Tag mit Schwung. Nach wenigen Kilometern biegen wir an der Kreuzung links Richtung Miglionico ab und schwingen durch weite Weizenfelder sanft auf und ab. Auch **Miglionico** ist ein Städtchen hoch oben auf dem Berg, die schöne Aussicht will mit Muskelkraft erkauf werden. Von Miglionico könnte man auf kürzerer Strecke nach Matera zurückkehren oder auf der SP ex SS 7 weiter bis **Gróttole** fahren. Die Straße folgt dem Verlauf der antiken Via Appia (siehe Exkurs „Via Appia – alle Straßen kommen aus Rom“), diesmal über einen lang gezogenen Grat, zu beiden Seiten mit weiten Blicken in die Täler von Bradano und Basento.

Ca. 2 km hinter Gróttole verlassen wir die SP ex SS 7 nach rechts in Richtung San Antuono. Nach einem Anstieg fällt die Straße ab; im Tal halten wir uns an der T-Kreuzung rechts in Richtung Matera. Nach weiteren 12 km geht es am Kreisverkehr links und über eine Brücke

über den Bradano. Nach einem weiteren Kilometer biegen wir rechts in die SP Fondo Valle Bradano ein, die parallel zum 1957 aufgestauten See nach Westen führt. Zahlreiche Wasservögel finden hier Rast- und Nistplätze. Schilder weisen zur Diga di San Giuliano. Der **Lago di San Giuliano** ist heute ein vom WWF betreutes Naturschutzgebiet. Kurz vor dem Staudamm setzt sich die Straße links Richtung Matera fort. In der Nähe befindet sich die Cripta del Peccato Originale.

Jetzt, wo wir uns **Matera** nähern, nimmt der Verkehr zu. Auf der Via La Martella erreichen wir die Stadt und folgen der Ausschilderung „Centro“ bis auf die Via Dante Alighieri und hier nach rechts zurück zum Ausgangspunkt nahe der Stazione Centrale Matera FAL.



Basil119-061 pa

☒ Auch eine Radtour rund um Matera lässt die Sassi-Stadt selbst nicht außer Acht

### Tour 3 – zu Fuß auf die Serra di Crispo (2053 m)

- **Charakter:** Mittelschwere Bergtour auf einen aussichtsreichen Berggrat mit den wohl eindrucksvollsten Panzerkiefern des Pollino. Im Winter kann man die Tour mit Schneeschuhen gehen!
- **Länge/Höhe:** 13 km, 700 m Auf- und Abstieg
- **Dauer:** 3½ Std. für den Aufstieg, 3 Std. für den Abstieg
- **Ausrüstung:** Bergschuhe, Windschutz, Trinkwasser und Picknick
- **Karte:** Parco Nazionale del Pollino „Cuore del Parco, 1:20.000“, Blatt NE
- **Markierung:** rot-weiße CAI-Zeichen, Schilder mit Distanzangaben
- **Start/Endpunkt:** Picknickplatz Lago Duglia ca. 6 km südwestlich der Casa del Conte

Der Journalist und Bergführer *Giorgio Braschi* ist ein Pionier des Bergtourismus im Pollino. Auf ihn geht der treffliche Name „**Giardino degli Dei**“ (Göttergarten) für den umwerfend schönen Kalkfelsgrat mit seinen majestätischen, Wind und Wetter trotzenden Panzerkiefern (*Pinus leucodermis*) zurück. Die Serra di Crispo ist in einem Halbtages- oder Tagesausflug gut von Terranova di Pollino (siehe dort) aus zu erreichen.

Die im Jahr 2000 aufgelegte **Wanderkarte** „Carta Escursionistica del Pollino Lucano, 1:50.000“ von *Giorgio Braschi*, die es in den Fremdenverkehrsämtern z.T. noch gratis gibt, ist nach wie vor ein zuverlässiger Begleiter. Die Markierung der Wege im Gelände folgt inzwischen jedoch der Nummerierung der offiziellen Nationalpark-Karte, die vor Ort zu erwerben ist.

Der **Lago Duglia** (1367 m) genannte Wiesengrund im Südwesten von Terranova di Pollino verwandelt sich nach der

Schneesmelze vorübergehend in einen kleinen See. Im Schatten von Erlen steht ein steingemauertes Haus mit Grillplatz und Picknicktischen.

Am östlichen Rand der Lichtung beginnt der als „950“ bezeichnete, rot-weiß markierte Weg in Richtung Piani di Pollino. Der deutliche Pfad steigt im angenehmen Schatten des artenreichen Laubmischwaldes stetig an, zur Linken ein kleines Tälchen. Unterwegs wird der Bachlauf gequert, kurz danach führt der Weg an einer gefassten Quelle vorbei. Hohe Buchen bestimmen nun das Bild. Dann öffnet sich eine Lichtung mit dem **Lago Fondo**, den wir gegen den Uhrzeigersinn umschreiten. Darüber erheben sich die Felswände der Timpa del Castello und der Serra di Crispo.

Der Weg setzt sich oberhalb des Sees über eine Lichtung fort und tritt dann wieder in den Buchenschatten, zur Linken erneut von einem Wasserlauf begleitet. Es geht links vorbei an einer **Wellblechhütte**. Der Weg führt in offeneres Gelände, der Baumbewuchs geht zurück und die Landschaft nimmt alpine Züge an. Zur Linken ragen die Felsen der **Pietra Castello** heraus, talseitig blickt man über Terranova di Pollino hinweg ins Val Sarmento.

An einer **Kreuzung** (ca. 1 Std. ab Start) zweigt rechts der mit „951“ bezeichnete Weg zum 3 km entfernten PIANO di Jannace ab – auf dieser längeren Variante ließe sich die Serra di Crispo von Westen besteigen. Wir setzen unseren Weg auf dem ebenen Abschnitt links fort. Anfang des 20. Jh. betrieb hier die Firma *Rueping* eine Schmalspurbahn zum Abtransport des eingeschlagenen Holzes. Nach weiteren 15 Min. zweigt der „950“ zu den Hochflächen des Pol-

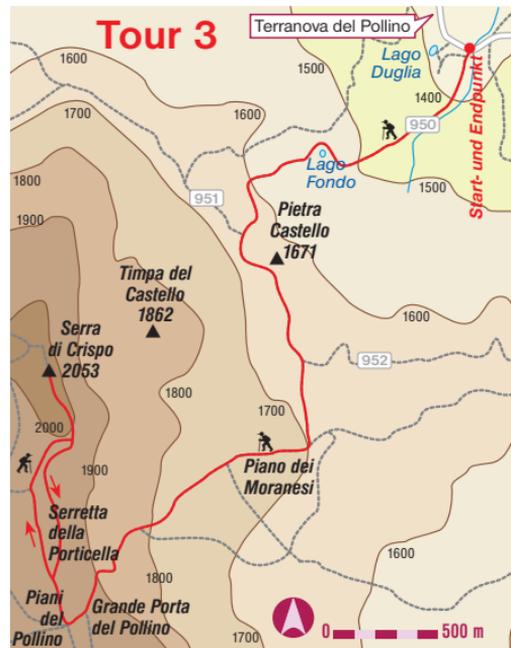
lino an der **Y-Gabelung** rechts ab (links führt der auf der Karte als „952“ bezeichnete Weg auf der ehemaligen Bahntrasse im weiten Bogen zum Rifugio Segheria an der Straße hinab, wo früher das Sägewerk stand).

Im Buchentannenwald geht es weiter bergauf, rot-weiße Farbzeichen weisen die Richtung. Der Weg tritt nach ca. 15 Min. ins Freie und quert einen feuchten Wiesengrund, den **Piano dei Moranesi**. Dann steigt der Weg im Buchenwald über Blockschutt weiter an. Einen nicht bezeichneten Abzweig (auf der Karte „950 A“) lassen wir links liegen und folgen den roten Farbmarkierungen bergauf. Einige Minuten später ist linker Hand der bezeichnete, kurze Abstecher zur Quelle des Raganello (siehe Cívita im Kapitel „Pollino Calabro, Monti di Orsomarso und Costa dei Cedri“) angezeigt. Wir setzen den Anstieg durch kleine Waldflecken und über Almwiesen fort, bis der Weg schließlich durch einen Sattel führt.

Zwischen Serra delle Ciavole und Serretta della Porticella öffnet die **Grande Porta del Pollino** den Zugang zu den weiten Hochflächen des Pollino, den **Piani del Pollino**, Weidegebiete seit der Urzeit. Im Südwesten bzw. Süden erheben sich die höchsten Gipfel des Massivs, der Monte Pollino (2248 m) und die Serra Dolcedorme (2267 m). Wir folgen der von Steinen gesäumten Wegspur über das karstige Wiesenplateau nach rechts und die Gehrichtung beibehaltend weiter durch einen kleinen Buchenwald. An der bezeichneten Kreuzung biegen wir rechts ab – von links führt der „IPV4“ vom Piano di Jannace heran. In kleinen Serpentinaen zieht sich der Pfad über Almfluren bis hinauf zum Felsgrat

mit den Panzerkiefern – mit der Gratlinie erreichen wir den **Gipfel der Serra di Crispo** (2053 m). Die Aussicht nach allen Seiten hin ist fantastisch! Aber auch an den Baumriesen kann man sich kaum sattsehen.

Als **Rückweg** wählen wir die Aufstiegsroute, können jedoch als kleine Variante über den Grat der **Serretta della Porticella** zur Porta del Pollino absteigen. Wenn Zeit, Kondition und Wetter mitspielen, kann man vor dem Abstieg zurück zum Lago Duglia nach Belieben über die Hochfläche streifen.



**Schneeschuhwandern**

im Appennino Lucano und Pollino  
Januar/Februar

**Passion Christi** in Barile  
März/April (Karfreitag)

**Wandern** im Appennino Lucano  
und Pollino  
Mai bis Juli

**JAN****FEB****MÄR****APR****MAI****JUN**

**Karneval** – Umzüge mit Tiermasken in Aliano und Tricárico, zukunftsweisend ist der Carneval di Satriano  
Januar bis März

**Madonna Nera** – am ersten Mai-sonntag wird die „Königin Lukaniens“ in ihr Berg-heiligtum gebracht

**Baumhochzeit** – in vielen Bergorten leben uralte Baumkulte fort, so in Accettura und Rotonda  
Juni/Juli

**Madonna della Bruna** – Fest der Patronin von Matera am 2. Juli

**Festivalzeit** – nicht verpassen: Metaponto Beach Festival, Lucania Film Festival, Pollino Music Festival und La Luna e i Calanchi

**Wandern** im Appennino Lucano und Pollino  
September bis November

Matera, Tursi oder Rionero in Vulture verwandeln sich in **Weihnachtskrippen**

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

**Baden** am Meer und in den Flüssen

**Hauptferienzeit** – die Italiener machen Urlaub, die Temperaturen sind hoch, die Preise auch

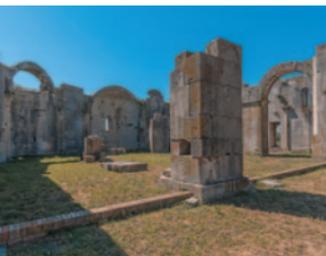
**Baden** am Meer und in den Flüssen



Basilik19-062 pa



Basilik19-063 pa



Basilik19-064 pa



Basilik19-065 pa



Basilik19-066 pa

## FÜNF ORTE ZUM STAUNEN

### Kaiser Friedrich II. in der Grotte | 66

**Rendezvous mit dem großen Stauferkaiser:** Im grünen Norden Lukaniens ging *Friedrich II.* auf Sommerfrische. Als letzte seiner Residenzen ließ er hier das Kastell von Lagopésolo mit Blick auf den Monte Vulture errichten. Die überraschendste Begegnung aber findet in der Felskirche S. Margherita bei Melfi statt: Kaiser *Friedrich II.* tritt einem im Gewand eines Falkners entgegen.

### Bunte Bibel in Ripacandida | 56

Von außen eher unscheinbar, erweist sich das **Santuario di San Donato in Ripacandida** beim Betreten als ein wahres Bilderbuch. Über und über sind Wände und Gewölbe mit farbenfrohen Fresken bemalt. In aller Detailfreude werden Heiligenlegenden, das Leben Jesu und die Schöpfungsgeschichte erzählt. Wer würde nicht am liebsten sofort in einen der saftig-roten Paradiesäpfel beißen wollen?

### Chiesa incompiuta in Venosa | 89

**Die größte Basilika der Basilikata** wurde nie vollendet. 1135 wurde mit dem Bau begonnen, das Ende der Normannenherrschaft brachte die ambitionierten Arbeiten zum Stillstand. Aufmerksamen Besuchern wird es nicht entgehen, dass das Baumaterial der Incompiuta zum Teil antiken Ursprungs ist. Das römische Amphitheater in unmittelbarer Nähe diente als Steinbruch, aber auch römische Grabsteine wurden hier vermauert.

### Sassi di Matera | 139, 149, 153

**Südtaliens schönstes Labyrinth:** Die Sassi di Matera – in den 1950er Jahren in Italien noch als „nationale Schande“ verschrien – zählen heute zum Weltkulturerbe der UNESCO. Die ersten Siedlungsspuren in der unsterblichen Höhlenstadt reichen in die Steinzeit zurück. Bei Streifzügen durch verwinkelte Treppengassen öffnen sich immer neue Perspektiven, die nicht nur Fotografen erfreuen.

### Museo Archeologico di Metaponto | 185

Auf den ersten Blick hat, bis auf einige Grundmauern und Säulenreste, nur Weniges aus der glanzvollen Epoche der **griechischen Antike** die Zeiten überdauert. Umso reicher bestückt sind die Vitrinen der archäologischen Museen, in Metapont z.B. ist Goldschmuck zu bewundern, der heute noch Begehrlichkeiten bei Bulgari & Co. erwecken würde. Keramiken, Geschmeide, Waffen und Werkzeuge zeigen auch die Museen in Policoro und Melfi.

## FÜNF ORTE MIT WEITBLICK

### Irsina | 108

Weitblick bewies die Regione Basilicata, als sie die Umgebung von Irsina unter **Landschaftsschutz** stellte. Während andernorts Windräder die Hügelkämme krönen, versperrt von der Belvedere-Piazza in Irsina nichts den Blick, der bis in die Murgia Alta Apuliens reicht. Zu den Augenweiden zählt aber auch die einzige erhaltene Statue des Renaissancekünstlers *Andrea Mantegna* im Dom.



Basilii19-086 pa

### Belvedere di Murgia Timone | 141

Den besten Blick auf die **Sassi von Matera** genießt man über die Gravina-Schlucht hinweg vom Belvedere der Murgia Timone. Zum Sonnenuntergang finden sich die Verliebten ein. Einsamer geht es am frühen Morgen zu, wenn die Stadt in ein honigfarbenes Licht getaucht ist. Wandert man an leeren Felshöhlen vorbei, kann man sich in die Anfänge Materas in der Steinzeit zurückversetzen.



Basilii19-087 pa

### Castello di Valsinni | 217

Ein weiter Blick war früher überlebenswichtig, das hatten die Langobarden und Normannen schnell erkannt. Mitte des 16. Jh. hielt **Isabella di Morra** von den Burgzinnen in Valsinni Ausschau nach ihrem Geliebten. Die Geschichte ging tragisch aus. Wer weitere Horizonte sucht, fährt ins nahe Rotondella. Nicht umsonst trägt der auf einer 576 m hohen Bergkuppe gelegene Ort den Beinamen *balcone dello Ionio*.



Basilii19-088 pa

### Torre di Satriano | 226

**Sehen und gesehen werden:** Weithin sichtbar erhebt sich im Südwesten von Potenza der normannische Festungsturm auf der 939 m hohen Anhöhe. Von dieser einzigartigen Position, die Täler von Agri, Basento, Melandro und Noce bestens im Blick, konnten die seit der Bronzezeit bestehenden Verkehrsrouten zwischen Tyrrhenischem, Ionischem und Adriatischem Meer kontrolliert werden.



Basilii19-089 pa

### Cristo Redentore von Maratea | 255

Es mag zwar höhere Christus-Statuen auf der Welt geben, aber nur wenige, die über eine solche Aussicht gebieten wie der aus hellem Beton errichtete Christus von Maratea. Die Figur des Erlösers wendet ihr Gesicht ins Landesinnere, und trotzdem wirkt es, als ob seine Arme sich über dem Meer ausbreiten. Von hier oben genießt man **himmelweite Blicke** über die Costa di Maratea und den Golf von Policastro.



Basilii19-090 pa



Basili19-091 pa



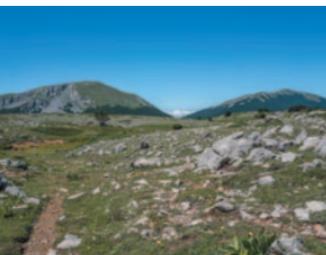
Basili19-092 pa



Basili19-093 pa



Basili19-094 pa



Basili19-095 pa

## FÜNF ORTE ZUM WANDERN

### Die Kaskaden von San Fele | 51

Auch ohne Zipline oder schwindelerregende Hängebrücken ist San Fele attraktiv für Naturliebhaber. Es ist das Verdienst der jungen Associazione U Uattënniéré, die **alten Maultierwege** wieder freigelegt zu haben, die hinab ins Tal des Torrente Bradanello führen, dessen fröhlich fließendes Wasser früher Walkmühlen antrieb und heute mit Kaskaden und Gumpen Wanderer erfrischt.

### Himmelsleitern in Castelmezzano | 121

Der „Engelsflug“ in den Piccole Dolomiti Lucane wird stark beworben, eine Zipline über die Schlucht zwischen Castelmezzano und Pietrapertosa. Weniger Adrenalin, aber mehr Dopamin schüttet ein Streifzug zwischen den bizarr geformten Sandsteinfelsen aus. Von dem Kastell in Castelmezzano haben sich nur wenige Mauerreste erhalten. Geblieben sind **in den Fels geschlagene Stufen**.

### Monte Volturino | 236

Der mit **1835 m** aussichtsreichste Gipfel des Appennino Lucano lässt sich fast mühelos erklimmen. Auch der Ausgangspunkt am Piano Imperatore ist von Märsicovétère aus auf schöner Strecke schnell erreicht. Am 15. August zu Mariä Himmelfahrt kommen hier Hunderte Pilger zusammen, um das Fest der Madonna dell'Assunta zu feiern. Bereits im Aufstieg zum Monte Volturino genießt man Blicke über weite Teile der Basilikata bis nach Apulien und Kalabrien.

### Monte Coccovello | 269

Endlose Blicke über die Costa di Maratea und den Golf von Policastro bietet der Cristo Redentore in Maratea ganz ohne Schweißvergießen. Wer weite Ausblicke, aber auch die Bergeinsamkeit schätzt, den wird diese einfache Wanderung auf den **1505 m** hohen Monte Coccovello in Hinterland von Sapri glücklich machen. Bei klarem Wetter sind sogar die Liparischen Inseln zu sehen.

### Grande Porta del Pollino | 313

Aus Terranova di Pollino führt ein **alter Herdenweg** durch den Sattel der Grande Porta del Pollino auf die weiten Hochflächen des Pollino-Massivs. Hier hat man die Qual der Wahl: Die großen Pollino-Gipfel, wie der Monte Pollino oder die Serra Dolcedorme, erheben sich hier im Umkreis. Sehr reizvoll ist der Aufstieg zur Serra di Crispo mit ihren mächtigen Panzerkiefern, die seit Jahrhunderten Wind und Wetter trotzen.

## FÜNF ORTE DES BUON GUSTO

### La Birroteca in Potenza | 43

Es sind weniger die schmackhaften Käse- und Wurststeller, die zum Bier gereicht werden, als die Fülle der lukianischen Craft-Biere im Ausschank, die diese Kneipe in einem ehemaligen Textilgeschäft so anziehend machen. Und es läuft der Plattenspieler! Damit vereint *Alessandro Nortano* seine beiden großen Passionen für **Bier** und **Rockmusik** an einem Ort.



Basilii19-096 pa

### L'Incanto in Venosa | 92

Das edel gestylte **Gourmet-Ristorante** liegt an der Route der Fernweidewege, die seit alters her die Bergweiden des Apennin mit den Küstenebenen Apuliens verbanden. Auf diesen *tratturi* wanderten nicht nur die Viehherden, sondern reisten Religionen, Kunststile, Sprachen, Rezepte und nicht zuletzt Kücheningredienzen. Dieser kulinarischen Leitlinie folgen *Pompeo Limongiello* und *Angela Frino*.



Basilii19-097 pa

### Al Becco della Civetta in Castelmezzano | 123

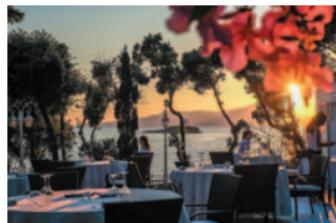
**Speisend reisen:** *Antonietta Santoro* ist eine unermüdliche Erforscherin lukianischer Küchentraditionen, Geschichte geht für sie durch den Magen. Auch wenn sie sich nicht scheut, avantgardistische Methoden auszuprobieren, so ist sie sich doch treu geblieben: Die Verwendung lokaler Bauernprodukte und ihre sorgfältige Zubereitung bleiben die Basis ihrer Küchenkunst, und das zu fairen Preisen, wie der Guide Michelin bestätigt.



Basilii19-098 pa

### La Cala del Citro | 262

**Gaumenfreuden garantiert:** Im Sommer 2018 hat dieses Restaurant eröffnet, und *Dario Giacomantoio* wird noch von sich reden machen. Die Kochkunst hat er von der Pieve auf an der Costa di Maratea erlernt und in Gourmetrestaurants Italiens, Londons und der Malediven perfektioniert. Augenfreude bereiten nicht nur die fantasievoll angerichteten Teller, sondern auch das Küstenpanorama.



Basilii19-099 pa

### Terranova di Pollino | 311

Es ist nicht einfach, sich im Pollino auf nur einen Gourmet-Tipp zu beschränken, so zählt z.B. ein Besuch bei Da Peppe in Rotonda zu den großen Gaumenfreuden. Geradezu ein Mekka des *Buon Gusto* ist das hübsche Terranova di Pollino. Unbedingt einkehren sollte man hier in *Federico Valicentis Luna Rossa* (s. Abb.) und im **Picchio Nero** von *Giuseppe Golia*. Beide Küchenchefs bieten eine Territorialküche, die alle Grenzen sprengt.



Basilii19-100 pa

## FÜNF ORTE ZUM BLEIBEN

### Hotel Orazio in Venosa | 90

Zentraler lässt es sich kaum wohnen in Venosa, als im **Palazzo del Baliaggio**, dem früheren Verwaltungssitz der Malteserritter. Die Zimmer des Hotel Orazio sind keineswegs luxuriös, aber sehr einladend. Man wacht mit Vogelgezwitscher auf, das Frühstück wird in einem freskengeschmückten Saal gereicht. Mit dem Fahrrad lassen sich das nette Städtchen und die Umgebung entspannt erkunden.



Basili19-027 pa

### La Casa di Penelope & Cirene in Pietrapertosa | 128

Das **hübsche Haus**, dessen Fassade dutzendfach die Zahl „32“ schmückt, liegt am verkehrsfreien Corso des Centro storico. *Teresa Colucci*, diplomierte Mathematikerin, ist die Pionierin der B&B-Bewegung in der Basilikata, eine vollendete Gastgeberin und unerschöpfliche Quelle guter Tipps. Interessierte Gäste begleitet sie auf individuellen Entdecker- und Genussreisen durch ihre Region.



Basili19-101 pa

### Luxus-Höhlen in Matera | 160

In einer Höhle zu schlafen, kann **archaische Glücksgefühle** auslösen. Sollte die Urlaubskasse für den Aufenthalt in den luxuriösen Grotte della Cività nicht ausreichend gefüllt sein, bleiben als – ebenfalls nicht ganz billige – Alternativen immer noch die Rock-Stars A Corte di San Pietro, Sassi Hotel oder die Locanda di San Martino – in Letzterer kann man sogar in einer Felszisterne schwimmen!



Basili19-079 pa

### La Voce del Fiume in Brienza | 232

Die achtsame Restaurierung einer **Gruppe alter Stadthäuser** zu Füßen des mittelalterlichen Borgo von Brienza schenkt kultivierten Reisenden ein sehr gemütliches Zuhause auf Zeit. Das sanfte Rauschen des Flusses begleitet den erholsamen Schlaf, mit schöner Aussicht wird das reichhaltige Frühstück auf der Veranda serviert. Die gratis zur Verfügung stehenden E-Bikes und die guten Tipps der zuvor-kommenden Gastgeberin bereichern jeden Urlaub.



Basili19-102 pa

### Le Chiane in Cersuta di Maratea | 261

**Drei zauberhafte Zimmer** in einem herrlichen Garten, der nicht nur das ganze Jahr über blüht und schattige wie sonnige Liegeplätze mit Meerblick bietet, sondern auch Agrumen, Obst und Kräuter als Zutaten für das feine Frühstücksbuffet und die hausgemachten Liköre liefert. Vor allem aber ist die herzliche Gastfreundschaft der Besitzer *Mariella* und *Vincenzo* hervorzuheben, die für ihre Gäste gute Tipps ohne Ende haben!



Basili19-103 pa

## FÜNFMAL FESTE FEIERN

### Maggio di Accettura | 134

In der Basilikata sind uralte Baumkulte lebendig geblieben, indem sie Eingang in den christlichen Festkalender fanden. Dazu zählen die **Baumhochzeiten** im Pollino und den Piccole Dolomiti Lucane. Die eindrucksvollste kann man in Accettura erleben. Die Festlichkeiten beginnen zu Christi Himmelfahrt und finden am Pfingstsonntag zu ihrem Höhepunkt.



Basilik19-216 ms

### Madonna della Bruna in Matera | 148

Das **Fest der Stadtpatronin** von Matera ist in Süditalien eines der eindrucksvollsten seiner Art. Gefeiert wird am 2. Juli vom Morgengrauen bis in die späte Nacht. In aller Herrgottsfrüh setzt sich der erste Umzug in Bewegung, Finale furioso ist am Abend die *stracciata*, bei der der Festwagen förmlich auseinandergerissen wird. Um Mitternacht wird ein grandioses Feuerwerk entzündet.



Basilik19-105 pa

### Metaponto Beach Festival | 189

Mitte August steigt vor der imposanten Kulisse des Castello a Mare (Castello Torremare) in Metaponto **eines der coolsten Musikfestivals** Lukanien. Fast immer ist mit „Krikka Reggae“, der angesagten Reggae- und Ska-Band aus dem nahen Bernalda, zu rechnen, aber auch „Sud Sound System“ aus Apulien oder die „Ragnatello Folk Band“ sind hier zu Hause. Für Kinder gibt es ein Zirkusprogramm.



Basilik19-106 pa

### La Luna e i Calanchi in Aliano | 214

Aliano ist ein Ort mit knapp 1000 Einwohnern, eine Insel inmitten der Calanchi. Nach Aliano war 1935/36 der Arzt, Schriftsteller und Maler *Carlo Levi* verbannt worden, ans Ende der damaligen Welt. Aliano ist für *Franco Arminio* die Bühne des zauberhaften Festivals La Luna e i Calanchi, das zum Mitmachen anregt und besser noch als Matera 2019 die Zukunft der Basilikata beschwört – eine zugleich **poetische und politische Aktion**.



Basilik19-107 gf

### Carnevale di Satriano | 228

**Waldmensch für einen Tag:** Die Basilikata hütet eine Reihe von sehens- und erlebenswerten Karnevalstraditionen, in denen uralte heidnische Riten lebendig geblieben sind, wie z.B. die Umzüge mit Tiermasken in Tricárico oder Aliano. Der Carnevale di Satriano hingegen hat in den letzten Jahren einen erstaunlichen und sehr zeitgemäßen Bedeutungswandel mitgemacht und lädt vor allem zum Mitmachen ein.



Basilik19-108 pa

## Überblick | 32

Avigliano | 45

Barile | 54

Castello Lagopésolo | 45

Laghi di Monticchio | 58

Melfi | 61

Muro Lucano | 52

Potenza | 34

Rionero in Vulture | 54

San Fele | 49





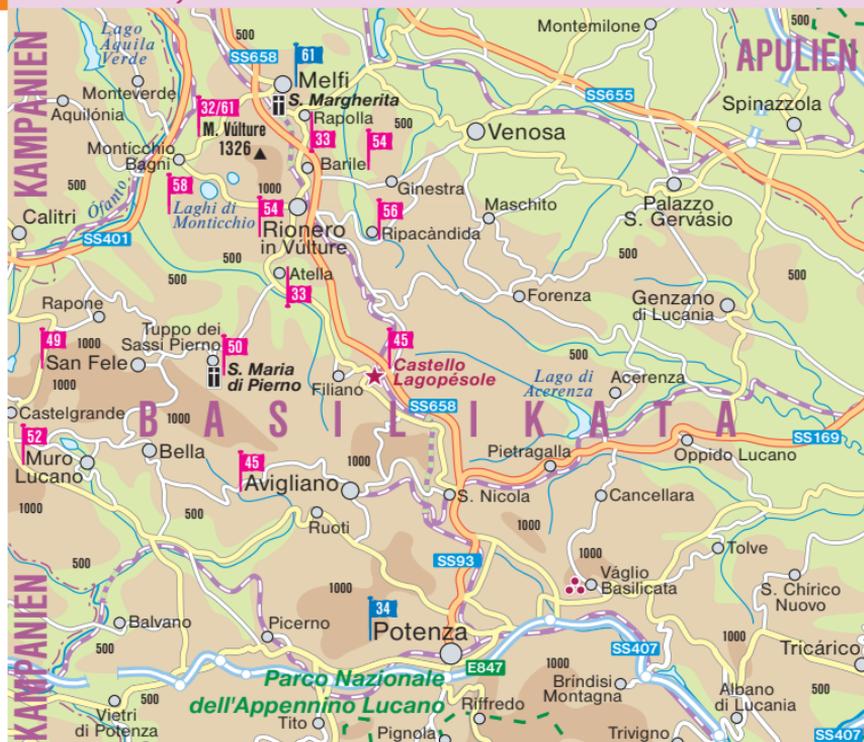
Basilika 19-010 pa

# 1 Potenza, Melfi und Monte Vulture

Die sanfte Hügellandschaft im Nordwesten der Basilikata überragt der 1326 m hohe Monte Vulture. An den Hängen des erloschenen Vulkans gedeiht einer der besten Rotweine Italiens. Schon Kaiser Friedrich II. verbrachte hier seine Sommerfrische.



☐ Muro Lucano, ein malerisches Festungsstädtchen im Westen der Region



## ÜBERBLICK

Potenza, das ist der lebendige Alltag einer süditalienischen Provinzmetropole mit kulinarischen Überraschungen. Kein Wunder, reift doch auf den Hängen des nahen Monte Vulture der Aglianico für einen der besten Rotweine Italiens heran. Den Kegel des erloschenen Vulkans füllen zwei zauberhafte Seen. Die eindrucksvollen Kastelle von Melfi und Lagopéssole entführen in die Welt des Mittelalters. Mitte des 19. Jh. suchten Briganten Zuflucht in den Wäldern des Vulture, heute laden markierte Wege zu Wanderungen ein, Erfrischung bieten die Kaskaden von San Fele.

Mit seiner charakteristischen Silhouette überragt der 1326 m hohe **Monte Vulture** die sanfte Hügellandschaft im Nordwesten der Basilikata. Seit über 500.000 Jahren gilt der einzige Vulkan östlich des Apennins als erloschen. Der nach Westen hin aufgebrochene Rand der Caldera umschließt zwei zauberhafte Seen. In den beiden, nur durch eine schmale Landzunge voneinander getrennten **Laghi di Monticchio** spiegeln sich die bewaldeten Kraterwände und die weißen Mauern einer mittelalterlichen Benediktinerabtei. Der römische Dichter Horaz hat das Naturidyll besungen, **Kaiser Friedrich II.** ging hier häufig zur Jagd, und Mitte des 19. Jh. fanden Briganten Zuflucht in den dichten Wäldern. Markierte Wege im Naturschutzgebiet

laden heute zu ausgedehnten Wanderungen ein.

Die ersten Menschheitsspuren reichen hier bis in die Vorgeschichte zurück. Am südwestlichen Ortsrand von **Atella** tauchen Sedimentreste eines pleistozänen Sees auf und bieten Einblicke in Jagdtechniken altsteinzeitlicher Menschen, die vor 650.000 bis 550.000 Jahren Elefanten und Bisons in den Uferschlamm trieben, um sie dort zu erlegen. Bei **Tuppo dei Sassi** wurden 9000 Jahre alte Felszeichnungen entdeckt. Vor Ankunft der Römer siedelten Daunier, Samniten und Lukaner auf den fruchtbaren Landstrichen rund um den Vulkan. Die großen Flusstäler von Ofanto, Sele und Bradano ermöglichten früh Handelsverbindungen in Richtung Adria, an den Golf von Salerno oder in den Süden zum Ionischen Meer. Das bestens bestückte Archäologische Museum in Melfi öffnet einen faszinierenden Blick in die Antike.

Mitte des 11. Jh. erhoben die Normannen das alte **Melfi** zur Hauptstadt ihres Herzogtums Apulien, und auch Kaiser *Friedrich II.* hielt sich während der Sommermonate gerne im grünen Norden Lukaniens auf. Dem großen Staufer kann man in Gestalt eines Falkners in der nahen **Grottenkirche Santa Margherita** begegnen. Sein letztes und größtes Kastell ließ er in **Lagopésole** errichten. Geschichtsträchtige Orte in der Umgebung warten mit einer Fülle wenig bekannter Kunstschatze auf. Südlich von Melfi sind im früheren Bischofssitz **Rapolla** die Kathedrale aus dem 13. Jh. sowie die Kirche S. Lucia aus dem 10./11. Jh. besonders sehenswert. Östlich von Rionero in Vulture lockt **Ripacandida** mit einer wahren Augenweide. Die von außen völlig unscheinbare Kirche

S. Donato birgt im Inneren einen überwältigend schönen **Freskenzyklus** aus dem frühen 16. Jh. (siehe Exkurs „San Donato di Ripacandida – das lukanische Assisi“). Der deutsche Ethnologe *Thomas Hauschild* hat im Ort auf faszinierende Weise den magischen Praktiken der katholischen Kirche nachgespürt (siehe „Lesen“ im Anhang). Malerisch liegt die romanische Wallfahrtskirche **S. Maria di Pierno** im Weiler Pierno am Fuße des gleichnamigen Berges. Die Kirche zählt zu den interessanteren Zeugnissen normannischer Architektur in der Basilikata. Das nahe **San Fele** lockt mit seinen Kaskaden und erfrischenden Gumpen erholungssuchende Wanderer an. Geradezu malerisch ist auch das Festungsstädtchen **Muro Lucano**, das darüber hinaus mit einem absolut sehenswerten archäologischen Museum aufwartet.

- ➔ **Festa Madonna del Carmine:**  
am 16. Juli feiert  
ganz Avigliano | 47
- ➔ **San Fele:**  
Wandern am Wasserfall | 51
- ➔ **Cantine del Notaio:**  
Aglianico mit Brief und Siegel | 55
- ➔ **San Donato di Ripacandida:**  
das lukanische Assisi | 56
- ➔ **Museo Archeologico in Melfi:**  
antike Schatzkammer  
in der Stauferburg | 65
- ➔ **Chiesa rupestre  
di S. Margherita:**  
Überraschende Begegnung  
mit Kaiser Friedrich II. | 66

NICHT VERPASSEN!

Diese Tipps sind **gelb hinterlegt**.

Kulinarische Pilger finden ihren Weg nach **Rionero in Vulture** und **Barile**. In Tuffgewölben reift hier der Aglianico del Vulture in Eichenfässern heran, einer der besten Rotweine Italiens (siehe Exkurs „Aglianico mit Brief und Siegel“). Olivenöl von ausgesuchter Qualität wird um Rapolla, Ripacandida und Barile produziert. In Melfi wird im Oktober zu Ehren der Speisekastanie ein Fest abgehalten. Die zahlreichen Mineralwasserquellen am Vulture sind ein Geschenk des Vulkans. Würziger Pecorino-Käse kommt aus San Fele und **Filiano**. Bei dieser gastronomischen Potenz ist es eigentlich kein Wunder, dass auch die Küche der nahe gelegenen Regionalhauptstadt so einiges zu bieten hat.

## Potenza

Die **Hauptstadt der Region Basilicata** erhebt sich auf einem 820 m hohen Bergrücken über dem nördlichen Basento-Tal. Wiederholte Male von Erdbeben zerstört, entstand Potenza jedes Mal aufs Neue aus den Trümmern. Auch die Schäden des verheerenden Bebens vom 23. November 1980 sind größtenteils beseitigt und erdbebensichere Hochhäuser umgeben die auf dem Bergplateau gelegene Altstadt. Mehrere **Rolltreppen** verbinden den Centro storico mit den tiefer gelegenen modernen Stadtvierteln. Seit Ende des 19. Jh. hat sich die Einwohnerzahl Potenzas mehr als verdreifacht. Gegenwärtig leben in der Stadt etwa **67.000 Menschen**, ein Zehntel der lukanischen Gesamtbevölkerung, viele angezogen von den Verdienstmöglichkeiten in Provinz- und Regionalverwaltung. Seit Mitte der 1980er Jahre wird an der **Università degli Studi della Basilicata** unterrichtet, ein modernes Industrie- und Gewerbegebiet breitet sich an der Superstrada SS 407 aus.

Potenza bietet seinen Besuchern den lebendigen Alltag einer süditalienischen Provinzmetropole. Im Centro storico lädt die von edlen Geschäften und Bars gesäumte **Via Pretoria** zur *passaggiata* ein, und in zahlreichen Lokalen kann man hervorragend essen.



Basil19\_005 pa

☐ Via Pretoria, 2000 Jahre alte Shopping-Meile

## Geschichte

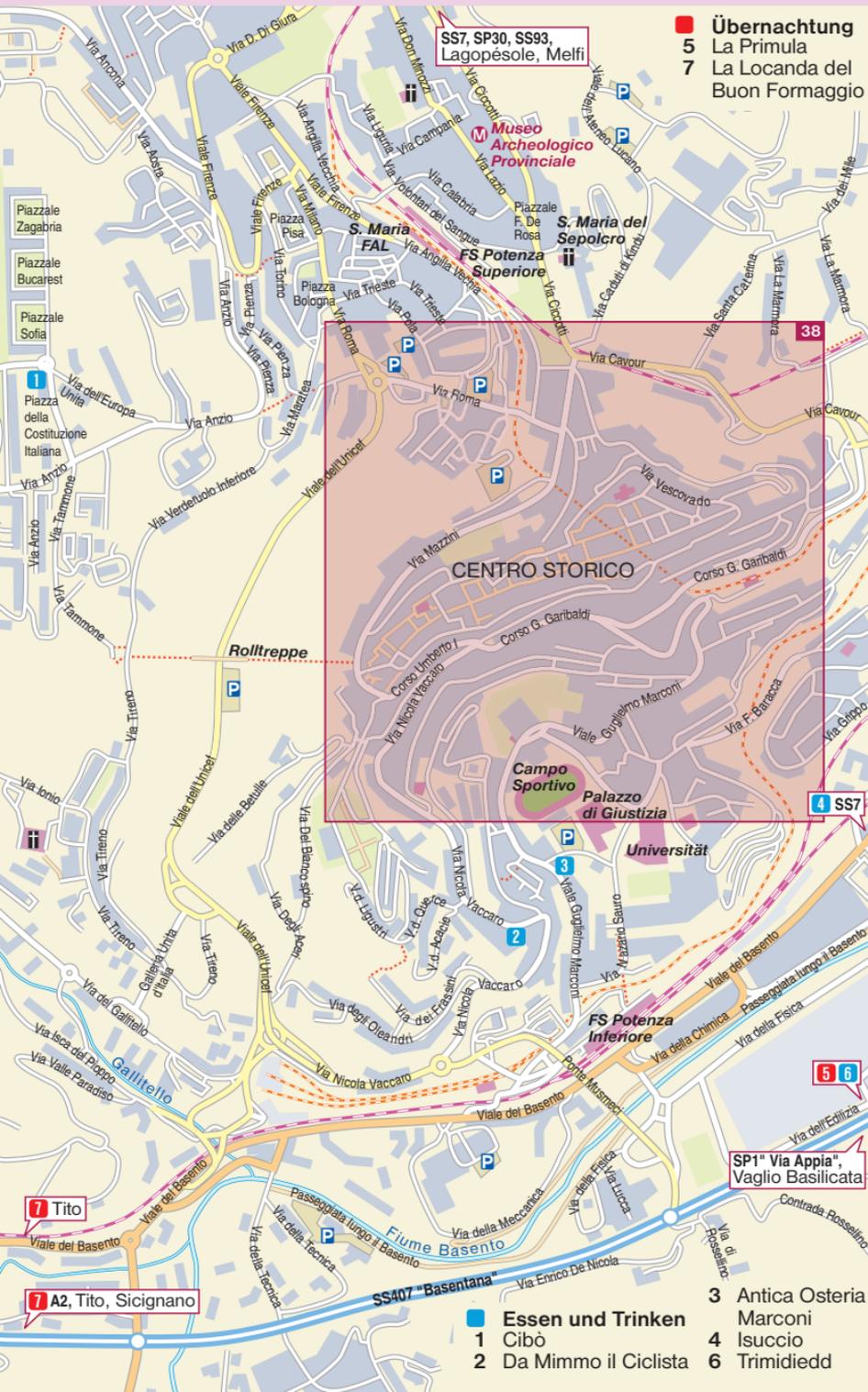
Die durch archäologische Funde im Bereich der Kathedrale **seit dem 4. Jh. v.Chr.** nachgewiesene Siedlung erhielt um 250 v.Chr. starken Zulauf nach der Zerstörung der bei Váglio Basilicata gelegenen lukanischen Hauptstadt durch die Römer. Zum Municipium erhoben, entwickelte sich **Potentia** zu einer einflussreichen Stadt, musste jedoch gegen Ende der römischen Kaiserzeit seine führende Rolle an Grumentum abtreten. Seit dem 5. Jh. zählte Potenza mit Ace-renza und Venosa zu den **wichtigsten Bischofssitzen** im Norden der Region. *Gerardo della Porta*, Bischof von 1111–1119 und kurz nach seinem Tod heiliggesprochen, ist Schutzpatron der Stadt.

Nach Ende der staufischen Herrschaft verlor Potenza in den Auseinandersetzungen zwischen Anjou und Aragonen seinen Status als reichsfreie Stadt. Mitte des 17. Jh. an den Erhebungen gegen die Spanier beteiligt, stand das liberale Potenza 1799 auf Seiten der in Neapel ausgerufenen Republik und wurde 1806 von Napoleon zum **politischen Verwaltungszentrum** der Basilicata bestimmt. Lokalhistoriker erinnern gerne daran, dass sich die Stadt als erste Ita-

☑ Museo Archeologico Nazionale „Dinu Adamesteanu“ – zeigt das in Rossano di Vaglio gefundene Bronzelief Taras, den mythischen Gründer von Tarent?

Basil19-004 pa





- Übernachtung**
- 5 La Primula
  - 7 La Locanda del Buon Formaggio

- Essen und Trinken**
- 1 Cibo
  - 2 Da Mimmo il Ciclista
  - 3 Antica Osteria Marconi
  - 4 Isuccio
  - 6 Trimiddiedd

liens gegen die Bourbonenherrschaft auflehnte. Nach dem Beben von 1857 und der 1860 erfolgten italienischen Reichseinigung wurde ein umfangreiches Bauprogramm gestartet, das heute das Bild der Altstadt maßgeblich prägt.

## Besichtigung

Oberhalb des Sportstadions/Justizpalastes führen Rolltreppen und Aufzüge ins **Centro storico**. Die **Piazza Pagano** bereitet hier mit den klassizistischen Fassaden des **Pallazo del Governo** und **Teatro Stabile** einen stilgerechten Empfang. Baubeginn für das entzückende Logentheater war das Jahr 1857. Adel und Großbürgertum hatten das notwendige Geld beigesteuert. Nach Fertigstellung sollte das Bauwerk der Stadtverwaltung übergeben werden. Doch das Erdbeben im selben Jahr führte zu einem Baustopp und erst 1881 konnte das Theater, das 400 Sitzplätze bietet, mit Aufführung der Traviata eingeweiht werden. Alle weiteren Beben hat das Bauwerk glücklicherweise fast unbeschadet überstanden. Das Deckenbild zeigt die Apotheose des *Pythagoras* (siehe Exkurs „Pythagoras, Beruf Philosoph“), der Bühnenboden aus Rottanne – aus demselben Holz werden in Viggiano Violinen und Harfen gebaut – ist original erhalten und sorgt für die ausgezeichnete Akustik.

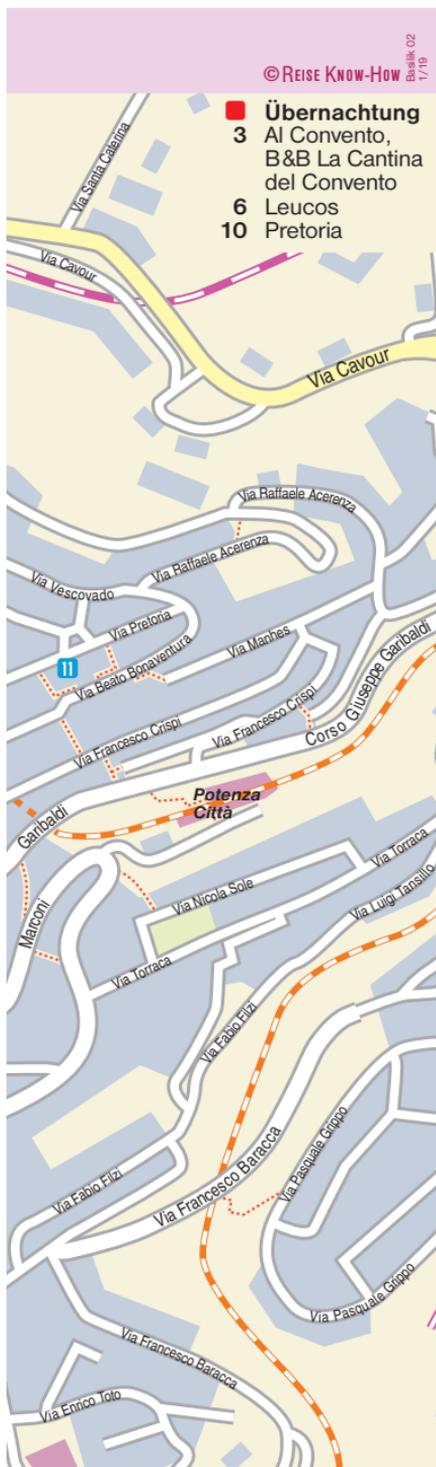
Frei vom Autoverkehr folgt die **Via Pretoria** in ihrem schnurgeraden Verlauf dem römischen Decumanus. Versace & Co. laden zum Schaufensterbummel ein, profanere Einkaufswünsche befriedigt das Kaufhaus UPIM. Im Vorbeigehen kann man einen Blick auf die eine oder andere Kirche werfen und sich einen Caffè oder ein Gelato gönnen. Oder eine Gassosa. Seit 1926 füllt die Familie *Avena* in Potenza ihre kohlenstoffarme Zitronenlimonade ab. Früher half sie sauer gewordenen Wein trinkbar zu halten, heute ist sie ein Kultgetränk mit Nostalgiefaktor. Abends füllen sich Corso und die seitlich abzweigenden Gassen mit studentischem Leben.

Basil19-003 pa



☒ Kreislauftraining – Treppen und Rolltreppen verbinden die hoch gelegene Altstadt mit den neueren Stadtvierteln





Leicht zurückversetzt von der Piazza Pagano liegt die 1274 erstmalig erwähnte **Chiesa S. Francesco d'Assisi** mit einem eindrucksvollen Portal aus dem 15. Jh. Ein besonderer Blickfang sind die holzgeschnitzten Kassettentüren, mit pflanzlichen Ornamenten, Heiligen, Dämonen und Musikanten dekoriert. In der Kirche wird die byzantinische Ikone der Madonna del Terremoto (dt. „Madonna des Erdbebens“) verehrt. Auf der nördlichen Seite des Corso erhebt sich die Chiesa S. Michele Arcangelo aus dem 12. Jh.

Der **Duomo di S. Gerardo** am östlichen Altstadtrand ist dem Schutzpatron Potenzas geweiht. Ende des 18. Jh. wurde er in klassizistischem Stil neu errichtet. Die gewaltige Vierungskuppel hat **Mario Prajer** in den 1930er Jahren ausgemalt. Restaurierungsarbeiten im Apisbereich brachten Reste des mittelalterlichen Vorgängerbaus zum Vorschein. In einer Seitenkapelle ruhen die Reliquien des hl. Gerardo.

Im **Palazzo Loffredo** (16./17. Jh.), der als einer der wenigen Adelspaläste Potenzas die zahllosen Erdbeben heil überdauert hat, lädt das außerordentlich gut bestückte **Museo Archeologico Nazionale della Basilicata „Dino Adamesteanu“** zur spannenden Zeitreise durch die Basilikata. Eisenzeitliche (9. bis 8. Jh. v.Chr.) Grab- und Siedlungsfunde von der Costa Ionica dokumentieren die Kultur der einheimischen Enotrer. Ab dem 7. Jh. v.Chr. erfolgte an der Küste der Zuzug griechischer Siedler und in Folge die Hellenisierung der Enotrer und Peuketier im Hinterland. Das Vordringen der Lukaner Ende des 5. Jh. v.Chr. aus dem zentralen Apennin bis in die fruchtbaren Küstenebenen führte zu

einer radikalen Kräfteverschiebung in Süditalien. In Kampanien gerieten Städte wie Cuma oder Poseidonia (Paestum) unter die Kontrolle des kriegerischen Hirtenvolkes. Ein rarer Fund aus dieser Zeit ist die außergewöhnlich gut erhaltene Holztür mit Bronzebeschlägen eines Adelspalastes in Torre di Satriano (siehe Kapitel „Appennino Lucano und Alta Valle dell’Agri“). Das Museum rekonstruiert das zentrale lukanische Heiligtum bei Rossano di Váglio (siehe „Váglio Basilicata“). Wertvolle Ex-Voto lassen den antiken Kult wieder lebendig werden. Das versilberte Bronzerelief einer auf einem Delfin reitenden Nereide ist eines der Schaustücke. Ende des 4. Jh. v.Chr. gerieten weite Teile Lukanien unter römischen Einfluss. Während die Kolonien von Venusia und Grumentum

militärische Kontrolle ausübten, bestimmten bis ins 3. Jh. die Villen römischer Senatoren und reicher Landbesitzer die territoriale Organisation.

■ **Museo Archeologico Nazionale**, Via A. Serrao, Tel. 097 12 17 19, [www.musei.basilicata.beniculturali.it](http://www.musei.basilicata.beniculturali.it), fb. Mo 14–20 Uhr, Di bis So 9–20 Uhr. Eintritt 2,50/1,25 €.

Im nördlich des Centro storico gelegenen Vorort S. Maria, zu erreichen über Treppen oder mit der kostenpflichtigen Scala mobile Via Armellini, erhebt sich an der Ausfallstraße Richtung Melfi die **Chiesa S. Maria del Sepolcro**, hervorgegangen aus einem im 13. Jh. von Tempelrittern errichteten Oratorium. Im Inneren birgt der prachtvolle Barockaltar des Heiligen Sakraments eine Reliquie

Basil119-002 pa



mit dem Blute Christi. Das nahe gelegene **Archäologische Museum der Provinz** ist in einem modernen Bau untergebracht. Besonders interessant sind hier die Ausgrabungsfunde aus lukanischer Zeit. Von den Tempeln des griechischen Metapont stammen die Bruchstücke farbiger Terrakottafriese. Sehenswert ist auch der Tempietto di Garguso aus dem 5. Jh. v.Chr., eine aus Alabaster gefertigte Votivgabe in der Form eines Tempels.

■ **Museo Archeologico Provinciale**, Via Lazio 7, Tel. 09 71 44 48 33, [www.provincia.potenza.it](http://www.provincia.potenza.it). Di bis Sa 9–13 und 16–19 Uhr. Eintritt frei.

## Information

### ■ APT

Siehe Stichwort „Informationen“ in „Praktische Reisetipps A–Z“.

### ■ IAT del Comune di Potenza

Kommunales Info-Büro im Gebäude des **Teatro Stabile**, in das man bei Gelegenheit gleich einen Blick werfen kann. Tägl. 8–19 Uhr.

Piazza Mario Pagano, Tel. 09 71 27 48 64, [www.comune.potenza.it](http://www.comune.potenza.it)

## Übernachten

### 3 Al Convento ② (Plan S. 38)

**MEIN TIPP:** Direkt gegenüber der Chiesa di S. Michele haben *Antonella* und *Piero De Angelis* in einem historischen Gebäude, das zeitweise die älteste Trattoria Potenzas beherbergt, ein kleines und fei-

nes B&B eingerichtet. Bestens ausgestattete, ruhige Zimmer. Gutes Frühstück. Es ist wohl am einfachsten, das Auto am Fuße der Altstadt zu parken, um von dort mit den Rolltreppen (*Scala mobile*) ins Zentrum hochzufahren. Zu empfehlen ist auch das nahe

3 **B&B La Cantina del Convento** ②, ein mit Gusto komfortabel ausgebauter alter Weinkeller, der als Dependance dient. 7 Zi.

Largo S. Michele Arcangelo 21, Mobil 34 83 30 76 93, 32 98 16 95 79, [www.alconventopotenza.it](http://www.alconventopotenza.it)

### 5 La Primula ③ (Plan S. 36)

Das familiär geführte, gepflegte 4-Sterne-Haus in der Peripherie wird von Geschäftsleuten gerne aufgesucht. Ruhige und komfortable Zimmer, ein wirklich empfehlenswertes Restaurant, ein reichhaltiges Frühstücksbuffet sowie ein sicherer Parkplatz sind gute Argumente, ebenso der Pool. 1,5 km südlich der SS 407, ab der Ausfahrt „Bucalietto“ ausgeschildert. 46 Zi.

Località Bucalietto 61/62A,

Tel. 097 15 83 10, [www.albergolaprimula.it](http://www.albergolaprimula.it)

### 6 Leucos ② (Plan S. 38)

**MEIN TIPP:** *Sergio* und *Mariangela* betreiben ihr farbenfrohes, künstlerisch angehauchtes und vor allem komfortables B&B im 1. Stock eines mehrstöckigen Apartmentblocks aus den 1960er Jahren an der tagsüber verkehrsbelebten, ansonsten für Autofahrer und Fußgänger gleichermaßen strategisch gelegenen Piazza direkt unterhalb der Altstadt. Es gibt zwei sichere Stellplätze für Autos bzw. Motorräder und ansonsten Parkausweise für Gratisparkplätze am Altstadtrand. Reichhaltiges Frühstück und gute Ausgetipps. 4 Zi.

Piazza Vittorio Emanuele II. 14, Tel. 097 11 93 13 15, Mobil 33 92 64 56 32, [www.myleucos.com](http://www.myleucos.com)

### 10 Pretoria ②-③ (Plan S. 38)

Kleines Stadthotel im Zentrum. Die komfortablen Zimmer werden in erster Linie von Geschäftsleuten gebucht, aber auch zur Erkundung der Stadt ist das Pretoria eine gute Adresse. Gäste speisen auf Wunsch in nahe gelegenen Ristoranti zu vergünstigten Konditionen (gute Tipps von der Rezeption!).

☒ Kleiner Lebensmittelmarkt an der Via XX Settembre

Gratis-Parkhaus in der Nähe, Autofahrer sollten vorher anrufen – die Altstadt ist als ZTL verkehrsberuhigt. 15 Zi.

Via XX Settembre 4, Tel. 097 13 71 00,  
www.pretoriahotel.it

## Essen und Trinken

### 3 Antica Osteria Marconi<sup>2-3</sup> (Plan S. 36)

Das in kulinarischen Führern zu Recht gelobte Lokal ist eine Oase der Gastlichkeit im Schatten des modernen Palazzo di Giustizia. Angenehmes Ambiente, traditionelle lukianische Küche auf höchstem Niveau – am Herd zaubert seit Jahren *Peppe Misuriello*. Büroleute schätzen die preiswerten Mittags-Menüs! Im Sommer stehen Tische im hübschen Innenhof. So abends und Mo geschl.

Viale Marconi 233/235, Tel. 097 15 69 00, fb

### 1 Cantina Sciacquariedd' <sup>2</sup> (Plan S. 38)

Die Brüder *Vanni* und *Nicolas Lottino* haben rund um den Globus kulinarische Erfahrung gesammelt, bevor sie nach Potenza zurückkehrten, um gemeinsam dieses nette Lokal nördlich unterhalb der Altstadt auf der Höhe des Parco Comunale Villa Santa Maria zu betreiben. Die Speiseauswahl ist traditionell, die Zubereitung erfolgt auf hohem Niveau, die Karte wechselt häufig. Naturweine aus eigener Produktion. Aus der Altstadt über Treppen bzw. die gebührenpflichtige Scala mobile Via Armellini zu erreichen. Mo bis Sa 18.30–0.30 Uhr.

Via Angilla Vecchia 11, Mobil 39 22 27 90 70,  
39 24 44 98 42, www.sciacquariedd.it

### 1 Cibo<sup>2-3</sup> (Plan S. 36)

Junges Lokal im Shabby-Style in einem modernen Stadtviertel westlich der Altstadt (über die Rolltreppe aus der Altstadt gut zu erreichen). Das kulinarische Angebot wechselt mit der Tageszeit. Beste lukianische Food-Produkte in Bio- und Slow-Food-Qualität zum Kaufen oder fertig zubereitet vom Treisen auf die Hand. Natürlich kann man sich auch am Tisch verwöhnen lassen. Mo bis Sa 6.30–24 Uhr, So 8–20 Uhr.

Piazza della Costituzione 44/45,  
Tel. 097 13 56 88, Mobil 34 01 36 35 47, fb

### 2 Da Mimmo il Ciclista<sup>1-2</sup> (Plan S. 36)

Seit etlichen Jahren unter neuer Adresse direkt gegenüber der alten. Der Trattoria-Charme wurde gegen ein geräumigeres Ristorante eingetauscht. Nach wie vor gewinnt *Mimmo Carlucci*, ein ehemaliger Radprofi, mit kompromisslos guter potentinischer Küche die Herzen seiner Gäste. Ein Pasta-Klassiker sind die *orecchiette con le rape*; dicke Gemüsesuppen ersetzen ein ganzes Mahl. Wem die von den Potentiniern hoch geschätzten Innereien zu deftig sind, wählt Pizza. So mittags und Mo geschl.

Via Nicola Vaccaro 210/212, Tel. 097 15 48 40,  
Mobil 33 88 53 44 43

### 2 Fuori le Mura<sup>2</sup> (Plan S. 38)

Das geräumige Altstadt-Ristorante ist ein Fixpunkt der Potentiner. Traditionelle Küche, die Pasta handgemacht. Lecker sind frittiertes Gemüse oder Käse, zum Secondo Fleischgerichte. Mi und Fr gibt es frischen Fisch – vom Grill, jeden Abend Pizza aus dem Holzofen. Auch die Dolci sind hausgemacht! Mo Ruhetag.

Via IV Novembre 34, Tel. 097 12 54 09,  
Mobil 34 91 01 74 97

### 4 Isuccio<sup>2</sup> (Plan S. 36)

Fernfahrer und Feinschmecker schätzen das grundehrliche Angebot von *Angelo Mastroverti* (im Saal) und seiner Frau *Rocchina* (in der Küche). Guter Käse und lokale Wurstwaren als Antipasto, frische Pasta und Fleisch-Secondi vom Grill, dazu eine solide Auswahl lukianischer Weine. Im Winter auch Stockfisch, Fisch gibt es ansonsten nur Mi und Fr. Im Osten der Stadt, nahe der östlichen Auf-/Abfahrt der SS 407 „Basentana“. So Ruhetag.

GPS: 40.642672, 15.828318

Via Appia 198, Tel. 097 15 90 29,  
Mobil 33 56 54 82 67

### 5 Taverna Oraziana<sup>2</sup> (Plan S. 38)

Sympathischer Anachronismus am südwestlichen Altstadtrand zwei Schritte von der Via Portasalza. Das Dekor des im Souterrain gelegenen Lokals ist auf anrührende Art altbacken und suggeriert, dass

hier keiner Mode hinterher gerannt wird. Die von Einheimischen frequentierte und wegen der kräftigen *cucina potentina* geschätzte Taverna steht seit 1932 unter Leitung der Familie *Somma*, im Saal *Rocco* und dessen Bruder *Antonello* in der Küche. Pasta wird Tag für Tag frisch von Hand gemacht, Fleisch für das Ragù nicht durch den Fleischwolf gedreht, sondern so, wie es die Tradition verlangt, mit dem Messer fein geschnitten (siehe Exkurs „La Lucanica – Wurst mit langer Tradition“). Nicht-Karnivoren sei der in der Pfanne gebratene Pecorino di Moliterno mit Honig empfohlen. Aglianico kommt in Krügen offen auf den Tisch, aber es gibt auch ein paar gute Flaschen zu hochanständigen Preisen. So Ruhetag. Via O. Flacco 2, Tel. 09 71 27 32 33, Mobil 33 97 86 30 81, tavernaoraziana@tiscali.it

#### 6 Trimiddidd<sup>2</sup> (Plan S. 36)

Die älteste (seit 1920!) und wohl beste Trattoria Potenzas ist nach dem Erdbeben 1980 vom Centro storico in die Peripherie gezogen, um den anfänglich in Baracken untergebrachten Stammgästen nahe zu sein. Und hier ist sie seither geblieben, schnell zu erreichen von der SS 407 „Basentana“. Die Gäste erwartet im modernen Ambiente ein bestens bestücktes Antipasti-Buffer. Zu den satt und glücklich machenden Primi zählen hausgemachte Pasta mit Kichererbsen oder Bohnen, ein Klassiker ist *baccalà* (Stockfisch). So abends und Mo geschl.

GPS: 40.638424, 15.836043

Contrada Buculetto, Tel. 097 15 57 46, Mobil 33 56 29 04 63

### Caffès, Bars und Eisdielen

#### 11 0971 Lounge Bar (Plan S. 38)

Hier kommt man gerne auf ein Glas Wein oder einen Cocktail vorbei, zumal dazu für kleines Geld köstliche Aperitifs serviert werden – bis spät in die Nacht. Tische auch im Freien.

Via Pretoria 310–312, Tel. 097 13 61 01

#### 7 Gran Caffè Italia (Plan S. 38)

Das erste Caffè am Platz. Es gibt auch leckere Kleinigkeiten zum Sattwerden.

Piazza Mario Pagano, Tel. 09 71 33 09 67

#### 4 La Birroteca (Plan S. 38)

**MEIN TIPP:** Das ehemalige Textilgeschäft am südwestlichen Altstadttrand ist 2018 als grundsympathische Bierkneipe wiederauferstanden. Hier läuft noch ein Plattenspieler! Damit vereint *Alessandro Nortano* seine beiden großen Passionen für Craft-Biere und Rockmusik – zeitweise moderierte er im Radio eine Rocksending – an einem Ort. Der studierte Erziehungswissenschaftler kennt die lukanischen Bierbrauer und erzählt spannend von ihren Persönlichkeiten, die sich im Stil ihrer Biere wieder spiegeln. Überhaupt ist er als Bruder eines Lokalhistorikers ein fröhlich sprudelnder Quell des Wissens und steckt mit seinem Enthusiasmus an. Zum Bier werden Wurst- und Käseteller gereicht. Mo bis Sa 19.30–2 Uhr nachts.

Via Portasalza 38, Mobil 33 33 28 14 61, fb



La Birroteca – gute Laune garantiert!