



Apulien

Gargano, Salento

Peter Amann

REISE Know-How-Verlag Peter Rump Bielefeld



TIPPS

Majestätisches Achteck:

das Castel del Monte von Friedrich II.
fasziniert und gibt bis heute Rätsel auf | 203

Steinhütten mit UNESCO-Prädikat:

die Trulli im Valle d'Itria | 30, 252, 259

Abtauchen ins Paradies:

die Isole Trémiti sind ein Adria-Traum
im türkisblauen Meer | 43

Pasta in der Kasbah:

in Bari vecchia werden die Orecchiette-Nudeln
noch auf offener Straße gemacht | 177

Kappadokien in Apulien:

byzantinische Höhlenstädte
und Felskirchen in Massafra und Mottola | 332, 335

Bilderbücher der Antike:

die Daunier-Stelen im Kastell von Manfredonia
und die griechischen Vasen von Ruvo di Puglia | 103, 216

Kosmos aus kleinen Steinchen:

das Bodenmosaik in der Kathedrale von Otranto | 377

Apulien mit Gargano und Salento



» Apulien vereint Gegensätze, ist in mancher Hinsicht beinahe rückständig, zugleich aber hochdynamisch, stellenweise sehr modern. «

*Katja Büllmann (geb. 1969, Autorin)
„Apulien. Land und Menschen an einem Rand Europas“*

Impressum

Peter Amann

REISE KNOW-HOW Apulien mit Gargano und Salento

erschienen im

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

© REISE KNOW-HOW Verlag Peter Rump GmbH

9., neu bearbeitete und aktualisierte Auflage 2024

Alle Rechte vorbehalten.

PDF-ISBN 978-3-8317-4548-7

Gestaltung und Bearbeitung

Umschlag: Peter Rump, der Verlag

Inhalt: Günter Pawlak, Wayan Rump, der Verlag (Layout);

Michael Luck (Realisierung)

Fotonachweis: Peter Amann (pa),

Adelmo Sorci (as), Salvatore Corliano (sc),

Domenico Zaffarano (dz)

Kartografie: Catherine Raisin

Lektorat: Michael Luck

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Anzeigenvertrieb

KV Kommunalverlag GmbH & Co. KG,
Alte Landstraße 23, 85521 Ottobrunn,
Tel. 089 928 096-0, info@kommunal-verlag.de

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

A: Freytag-Berndt und Artaria KG, freytagberndt.com

CH: AVA Verlagsauslieferung AG, ava.ch

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

oder direkt über den Verlag: www.reise-know-how.de

Bildlegende Umschlag und Vorspann

(alle Bilder von Peter Amann)

Titelbild: Monòpoli

Vordere Umschlagklappe: Santa Cesarea Terme;
kleines Bild: Tricase

S. 1: Gastfreundschaft wird in Apulien großgeschrieben

S. 2/3: Vieste (Gargano-Halbinsel)

Wir freuen uns über Kritik, Kommentare und Verbesserungsvorschläge, gern per E-Mail an 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 Produkten und ihre Reihenfolge sind als Beispiel ohne Wertung gegenüber anderen anzusehen. Qualitäts- und Quantitätsangaben sind rein subjektive Einschätzungen des Autors und dienen keinesfalls der Bewerbung von Firmen oder Produkten.

Die Information über und die Bereitstellung von digitalen Zusatzinhalten (z.B. Links, GPS-Tracks o.Ä.) ist eine freiwillige Zusatzleistung des Verlages, auf die kein Anspruch besteht und für deren Richtigkeit aufgrund der Veränderlichkeit solcher Informationen auch nicht gehaftet werden kann. Insbesondere behält sich der Verlag deshalb vor, die Bereitstellung und die Zugriffsmöglichkeit zeitlich zu befristen und den Zugriff hierauf auch vorfristig abzuschalten.

Peter Amann

APULIEN MIT GARGANO UND SALENTO



Vorwort

Apulien wird man nur im Plural gerecht! Kein Zufall, dass in Italien häufig von „le Puglie“ die Rede ist. Dieser Reiseführer lädt ein, **neun völlig unterschiedliche Urlaubsregionen** zu entdecken, die das verbreitete Vorurteil, Apulien sei historisch zwar sehr bedeutsam, landschaftlich jedoch eintönig, im ersten Fall bestätigen und im zweiten Fall gründlich widerlegen. Der Gargano, der als Nationalpark geschützte Sporn des italienischen Stiefels, die Trémiti-Inseln, der brettebene Tavoliere di Foggia, die in idyllischer Abgeschiedenheit liegenden Hügel des Subappennino dauno, alte Hafenstädte voller Leben, Olivenhaine so weit das Auge blickt, die karge Murgia – ebenfalls Parco Nazionale – und *Fried-*

richs II. Castel del Monte, das verwunschene Trulli-Tal Valle d'Itria, die weiße Stadt Ostuni, der Barocktriumph Lecce und die antike Weltstadt Táranto, das Keramikstädtchen Grottaglie und das „Kappadokien“ Apuliens von Massafra und Móttola, am Stiefelabsatz des pulsierenden Salento, 800 Kilometer tolle Küste und 300 Sonnentage im Jahr – das alles und noch viel mehr ist Apulien!

Apulien ist steinreich! Harter Kalkfels prägt die atemberaubenden Steilküsten, die tiefen Talschluchten und fantastischen Karsthöhlen der Murgia und lieferte als helle Pietra di Trani das Baumaterial für himmelstürmende Kathedralen, imposante Kastelle, märchenhafte Trulli, kilometerlange Lesesteinwälle, das glatt geschliffene Straßenpflaster der Städte und die Nuova Chiesa des *Renzo Piano* in San Giovanni Rotondo. Die weiche *Pietra di Lecce* ermöglichte erst die barocken Fantasien von Lecce, Nardò und Martina Franca und den verspielten Jugendstil der Villen im Salento.

Das Castel del Monte
gilt zu Recht als Krone Apuliens



Apulien hat ein langes Gedächtnis!

Der *Uomo di Altamura* ist 200.000 Jahre alt, 70 Millionen Jahre zählen die versteinerten Spuren von Dinosauriern ebenfalls bei Altamura. Steinzeitmenschen schmückten Grotten im Gargano und Salento, aus der Bronze- und Eisenzeit stammen Dolmen und Menhire, wie man sie sonst nur aus der Bretagne oder England kennt.

Apulien macht Musik! Tarantella ist Apuliens bekanntester Musikexport und dank der *movida salentina* sind die heißen Rhythmen längst als World Music in allen Ohren. Keine *fiesta* ohne *banda*, und in Italien kein Geheimnis – die besten Blaskapellen kommen aus Apulien. Auch *Farinelli*, der berühmte Kastrat, erblickte das Licht der Welt in Apulien!

Apulien liegt an der Grenze von Orient und Okzident! Geschichte und Vergangenheit, Küche, Kultur und Lebensart der Menschen, Sprache und Musik bauen Brücken zwischen Europa und dem Orient. An klaren Tagen lassen sich

über die Adria hinweg die Küsten Dalmatiens, Albaniens und Griechenlands erkennen.

Apulien macht Lust! Lust auf Entdeckungen, Lust auf Leben, Lust auf Essen und Trinken, Lust auf Sonne und Baden, Lust auf *dolce far niente*, Lust auf Italien, Lust wiederzukommen.

Apulien macht glücklich! Wenn es zutrifft, dass Pasta essen glücklich macht, dann ist das *orechiette*-Land Apulien das Paradies auf Erden. In vielen Orten und sogar in der Provinzhauptstadt Bari werden die Nudeln noch auf offener Straße geknetet.

Apulien liegt im Trend! Das gilt vor allem für den Salento, der sich täglich neu erfindet und dabei auf seine alten Wurzeln stößt.

Treffen die Vorurteile, Klischees und Sehnsuchtsbilder zu? Wie sieht der Blick hinter die Kulissen aus? Dieser Reiseführer gibt Antworten, wirft neue Fragen auf, begleitet mit zuverlässig recherchierten praktischen Tipps, legt Fahrten und macht Lust auf eigene Entdeckungen auch weitab vom Massentourismus. Der Reiseführer liefert Lesestoff während einer Studienreise oder eines Strandurlaubs, doch wendet er sich vor allem an jene, die mit allen Sinnen das Land und seine Menschen kennenlernen möchten. „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 2024



Inhalt

Vorwort	4
Kartenverzeichnis	10
Wandertipps	10
Steckbrief Apulien	11
Hinweise zur Benutzung	12
Dieser Reiseführer und gute Gründe, nach Apulien zu reisen	13
Apulien – das Beste auf einen Blick	14
Die Regionen im Überblick	16
Reiserouten und Touren	21
Apulien: Zu jeder Zeit	28
Fünf Orte zum Verweilen	30
Fünf Orte wie zu Hause	31
Fünf Orte zum Eintauchen	32
Fünf Orte zum Wandern	33

1 Tércmoli und Isole Trémiti

Überblick

Tércmoli (Region Molise)	34
Isole Trémiti	36
Isola di San Nicola	37
<i>Ein trojanischer Held in Apulien</i>	43
Isola di San Dómino	45

2 Gargano und Golfo di Manfredónia

Überblick

Lésina und Lago di Lésina	58
Monte d'Elio und Lago di Varano	60
Rodi Gargánico	65
Ischitella	67
Vico del Gargano	69
Foresta Umbra	69

Pèschici	74
<i>Fischen mit dem Trabucco</i>	75
Vieste	80
<i>Wunderbare Welt der Meeresgrotten</i>	87
Mattinata	89
Monte Sant'Angelo	92
San Giovanni Rotondo	98
<i>Padre Pio – Wunder über Wunder</i>	99
San Marco in Lámis	100
Rignano Gargánico	101
Manfredónia und Siponto	103
Margherita di Savóia	107
<i>Strandvergnügen all'italiano</i>	107

3 Tavoliere di Foggia und Subappennino dauno

Überblick

Foggia	112
<i>Nichts ist sonderbarer als diese Tratturi</i>	114
<i>Das Falkenbuch Friedrichs II.</i>	119
Lucera	120
<i>Die Sarazenenstadt Friedrichs II.</i>	121
Castel Fiorentino	127
Troia	128
Biccari	128
Roseto Valfortore	132
Orsara di Puglia	133
Bovino	134
Sant'Agata di Puglia	137
Ascoli Satriano	140
Herdonia (Ordona)	142

4 Costa di Bari

Überblick

Barletta und Canne della Battaglia	146
<i>13 gegen 13, Italien – Frankreich 1:0</i>	148

Nächster Halt, Archäologie	157	Putignano	255
Trani	158	Noci	257
Ein Heiliger wie auf Bestellung	162	Alberobello	259
Biscèglie	164	Locorotondo	263
Molfetta	167	Martina Franca	266
Giovinazzo	171	Cisternino	273
Bari	174	Fasano und Egnazia	276
Das Wirtschaftswunder des Hl. Nikolaus	176		
Polignano a Mare und San Vito	187		
Monòpoli	190		

5 Terra di Bari 196

Überblick	198	Überblick	284
Ándria	200	Brindisi	285
Castel del Monte	203	Via Appia – alle Straßen kommen aus Rom	286
Castel del Monte – der Klang eines Mysteriums	204	Mesagne, San Vito dei Normanni	296
Wo Friedrich II. Urlaub machte	208	Ostuni	297
Canosa di Puglia	210	Céglie Messápica	307
Minervino Murge	214	Francavilla Fontana	309
Ruvo di Puglia	216	Ória	311
Goldgräberstimme in Ruvo	220		
Bitonto	221		
Gravina in Puglia	225		
Die Landreform des Alcide De Gasperi	228		
Altamura	231		
Parco Nazionale dell'Alta Murgia – Steinwüste, Blütenmeer, Dinos	232		
Gioia del Colle	239		
Conversano	242		

6 Valle d'Itria – das Trulli-Tal 248

Überblick	250	8 Táranto und Murge Tarantine	314
Castellana Grotte	251	Überblick	316
Trulli – vom Steuertrick zur Touristenattraktion	252	Táranto	318
		Die Kapuzenmänner von Táranto	318
		Purpur, Gold und Muschelseide	328
		Massafra	332
		Móttola	335
		Castellaneta	338
		Rodolfo Valentino	339
		Laterza	340
		Ginosa	342
		Grottaglie	343
		Matera – Höhlenstadt mit UNESCO-Prädikat	344
		Warum in Grottaglie die Frauen einen Schnurrbart tragen	346
		Manduria und S. Pietro in Bevagna	348

9	Lecce und der Salento	352		
	Überblick	355		
	Lecce	357		
	<i>In Lecce sind die Heiligen von Pappe</i>	360		
	<i>Barocco leccese</i>	362		
	<i>Abbazia S. Maria di Cerrate</i>	370		
	Salento – die adriatische Seite	371		
	San Cataldo, Le Cesine und Acáia	371		
	Marine di Meledugno	372		
	Frassanito und Laghi Alímini	373		
	Ótranto	375		
	<i>Die ganze Welt zu Füßen</i>	380		
	Porto Badisco	384		
	<i>Steinzeitkunst im Verborgenen</i>	385		
	Santa Cesarea Terme	387		
	Castro	388		
	Tricase Porto und Marina Serra	391		
	Santa Maria di Léuca	393		
	Salento – Tavoliere di Lecce und Murge Salentine	396		
	Salice Salentino	396		
	Copertino	397		
	<i>Der fliegende Mönch</i>	398		
	Nardò und Galàtone	399		
	Galatina	402		
	<i>Musiktherapie und Spinnentanz</i>	404		
	Maglie	408		
	<i>Dolmen, Menhire, Specchie – Steinzeit im Salento</i>	409		
	<i>Caso Aldo Moro</i>	410		
	Muro Leccese	411		
	Poggiardo und Vaste	413		
	Alézio	415		
	Casarano	417		
	Ugento und Fellingine	418		
	Presicce	420		
	Spécchia, Tricase und Andrano	421		
	Patù	424		
	Salento – Grecìa Salentina	425		
	Salento – die ionische Seite	428		
	Porto Cesáreo	428		
	Porto Selvaggio			
	und Santa Maria al Bagno	431		
	Gallípoli	434		
	<i>Aus dunklen Kavernen Licht für Europas Metropolen</i>	438		
	10	Praktische Reisetipps A–Z	444	
	Anreise	446		
	Autofahren	450		
	Barrierefreies Reisen	453		
	Camping	454		
	Einkaufen	454		
	Ein- und Ausreisebestimmungen	455		
	Elektrizität	456		
	Essen und Trinken	456		
	Feiertage, Feste und Events	460		
	Geld	462		
	Gesundheit	463		
	Mit Haustier unterwegs	464		
	Information	464		
	Mit Kindern unterwegs	467		
	Klima und Reisezeit	468		
	Kommunikation unterwegs	468		
	LGBT+	469		
	Notfälle	469		
	Öffnungszeiten	470		
	Orientierung und Landkarten	472		
	Post	472		
	Rauchen	472		
	Reisegepäck und Ausrüstung	473		
	Sicherheit	473		

Sport und Aktivitäten	474	<i>Go west!</i>	502
Sprache	478	<i>Bohemund I., Prinz von Tarent</i>	
Unterkunft	479	<i>und Fürst von Antiochia</i>	504
<i>Masseria – Landurlaub</i>		<i>Mamma, li turchi!</i>	506
<i>auf die feine apulische Art</i>	481	Kunst und Kultur	509
Verhaltenstipps	482	<i>Ein Abend in Bari – der Autor und</i>	
Verkehrsmittel	483	<i>Ex-Staatsanwalt Gianrico Carofiglio</i>	514
Zeit	485	Küche und Wein	519
<i>Reisen im Süden Italiens –</i>		<i>Öl – das „flüssige Gold“ Apuliens</i>	520
<i>ein offenes Wort</i>	485	<i>Apuliens Weine – Masse und Klasse</i>	524

11 Land und Leute

Geografie und Geologie	488
Klima	489
Flora	491
Fauna	492
Natur- und Umweltschutz	493
<i>Die Oliven brennen</i>	495
Wirtschaft und Politik	496
<i>Mafia made in Puglia</i>	497
<i>Libera Terra Puglia</i>	497
<i>Wasser für Apulien</i>	498
Geschichte	499
<i>Daunier, Peuketier und Messapier</i>	500

12 Anhang

Glossar	528
Lesen	530
Hören	535
Sehen & Hören	537
Kleine Sprachhilfe Italienisch	538
Register	542
Der Autor und Freunde	551
Schreiben Sie uns!	552

Badebucht bei Leporano südlich von Táranto

apu-029 pa



Karten

Apulien Nordwesten	Umschlag vorn
Apulien Südosten	Umschlag hinten

Die Regionen im Überblick	16
Reiserouten und Touren	22, 24, 26

Übersichtskarten

Térmoli und Isole Trémiti	36
Gargano und Golfo di Manfredonia	60
Tavoliere di Foggia und Subappennino Dauno	112
Costa di Bari	148
Terra di Bari	198
Valle d'Itria	250
Brindisi und Ostuni	284
Taranto und die Murge Tarantine	316
Lecce und der Salento	354

Stadtpläne und sonstige Karten

Altamura	236
Bari	178
Barletta	152
Brindisi	288
Foggia	116
Gallipoli	436
Isole Trémiti	46
Lecce	358
Lucera	122
Martina Franca	268
Molfetta	168
Monòpoli	192
Ostuni	300
Ótranto	378
Ruvo di Puglia	219
Taranto	320
Térmoli	38
Trani	160
Vieste	82

Wandertipps

Bosco delle Pianelle	273
Bosco di Tricase	424
Bosco Selva	263
Bosco Vetruscilli – Monte Stillo	134
Canaloni di Porto Badisco	387
Castel del Monte	209
Cave di Bauxite	383
Duna di Lésina – Bosco Isola	65
Foresta di Mercadante	239
Foresta Umbra	73
Gravina di Laterza	341
Gravina di Petruscio	338
Isola di San Dómino	57
Monte Calvo	100
Monte Càlena	79
Monte Cornacchia	133
Monte d'Elío	66
Monte Pucci	79
Monte S. Elia	335
Monte Sacro	91
Monte Saraceno	92
Pianoro di San Nicola	51
Pineta Mari Rossi	415
Punta di Manaccora	79
Riserva Naturale Le Cesine	372
Spiaggia di Vignanotica	92
Torre del Serpe – Capo d'Ótranto	384
Torre dell'Alto – Porto Selvaggio	434
Torre Guaceto	306
Vallone di Pulsano	98

Steckbrief Apulien

Die **Region Apulien** gliedert sich in sechs Provinzen, benannt nach den Provinzhauptstädten; Bari ist zugleich Hauptstadt der Region. Im Folgenden einige Zahlen zu Apulien.

(**Fläche in km² / Einwohner / Ew. Provinzhauptstadt / Ew. pro km²**)

■ **Region Apulien:** 19.541 / 3.889.843 / – / 199

■ **Metropolitanstadt Bari (BA):**

3825 / 1.222.171 / 315.682 / 326

■ **Provinz Barletta-Ándria-Trani (BAT):**

1543 / 377.920 / – / 245

■ **Provinz Brindisi (BR):**

1861 / 378.898 / 82.452 / 204

■ **Provinz Foggia (FG):**

7008 / 594.007 / 144.624 / 35

■ **Provinz Lecce (LE):**

2799 / 770.078 / 94.442 / 275

■ **Provinz Taranto (TA):**

2467 / 554.313 / 187.432 / 225

■ Mit einer durchschnittlichen **Bevölkerungsdichte** von 195 Ew./km² zählt Italien nach den Beneluxländern, Deutschland (236 Ew./km²) und Großbritannien zu den am dichtesten besiedelten Staaten Europas (Österreich: 109 Ew./km²; Schweiz: 212 Ew./km²).

■ **Stadt, Land, Fluss:** Bari ist mit rund 315.000 Ew. (1991 lebten noch über 340.000 Menschen in der Hauptstadt) die bevölkerungsreichste Stadt Apuliens und nach Neapel und Palermo die größte Stadt Süditaliens. Der Monte Cornacchia im Subappennino Dauno an der Grenze zur Nachbarregion Kampanien ist mit 1151 m der höchste Berg des „flachen“ Apulien. Der Ofanto, der einzig ständig wasserführende und mit 170 km auch längste Fluss Apuliens, mündet nördlich von Barletta in die Adria.

■ In Europa ist die **Arbeitslosenquote** in Spanien, Griechenland und Süditalien am höchsten, in Norditalien liegt sie dagegen unter dem europäischen Durchschnitt. Extrem hohe Werte bis zu 65% erreicht in Süditalien die **Jugendarbeitslosigkeit**, auch in Apulien ist fast jeder zweite Jugendliche ohne Arbeit. Längst hat wieder eine Auswanderungswelle eingesetzt, nur betrifft sie diesmal junge, gut ausgebildete Menschen.

■ Apulien produziert ein Viertel (mit Spitzen bis zu 90%) der **Windenergie** Italiens und ein Siebtel der **Solarenergie**.

■ Die durchschnittliche **Lebenserwartung** der Männer beträgt in Italien 78 Jahre, die der Frauen 83 Jahre. Dabei gibt es kaum Unterschiede zwischen Nord- und Süditalien. Die Italiener erweisen sich im internationalen Vergleich damit als besonders langlebig. Gelegentlich wird die hohe Lebenserwartung auf die mediterrane Ernährung zurückgeführt.

■ Mit etwa vier **Eheschließungen** pro Jahr je 1000 Ew. liegt Italien im unteren europäischen Drittel. Im Mezzogiorno werden im Schnitt fast fünf Ehen je 1000 Ew. geschlossen, hier ist auch der Anteil der kirchlichen Trauungen deutlich höher als im Norden.

■ Die **Geburtenrate** in Italien ist niedrig. Im statistischen Mittel bringt eine Frau 1,4 Kinder zur Welt, in Apulien tendiert der Wert gegen 1. Damit ist die Geburtenrate niedriger als in Deutschland, Österreich oder der Schweiz.

■ Die eifrigsten **Kirchengänger** Italiens leben in Apulien, im Durchschnitt besuchen über 40% der Bevölkerung mindestens einmal die Woche ein Gotteshaus, im italienischen Durchschnitt sind es etwa ein Drittel.

Quellen: www.istat.it, *La Repubblica*, *Wikipedia*

Hinweise zur Benutzung

Nicht vergessen!

Die (touristischen) Highlights der Regionen erkennt man an der **gelben Markierung**.

MEIN TIPP: ...

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

Der Schmetterling ...

... zeigt an, wo man besonders gut Natur erleben kann oder Angebote im Bereich des nachhaltigen Tourismus findet.

Kinder-Tipps

Das Symbol kennzeichnet Sehenswürdigkeiten, Unterkünfte, Aktivitäten usw., die auch kleine Italien-Urlauber ansprechen.

Verweise auf die Stadtpläne

Die Ziffern in den farbigen Kästchen in den Ortsbeschreibungen verweisen auf den jeweiligen **Karteneintrag**.

Updates nach Redaktionsschluss

Auf der Produktseite dieses Reiseführers in unserem Internetshop finden sich zusätzliche Informationen und **wichtige Änderungen**.

Facebook und Instagram

Ist ein Hotel oder Restaurant auf Facebook präsent, wird das in diesem Buch mit **fb** angegeben; für Instagram steht **[i]**.

GPS-Koordinaten in diesem Buch

Sie sind generell als **geografische Koordinaten** (Breite und Länge, Lat./Lon.) in **Dezimalgrad** angegeben, also z.B. GPS N 46.882958, E 11.407875.

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 60 €
- ② 60–120 €
- ③ 120–200 €
- ④ ab 200 €

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

- ① bis 20 €
- ② 20–40 €
- ③ 40–60 €
- ④ ab 60 €

☐ Bari vecchia – Focaccia ist das täglich Brot



apu-028 pa

Dieser Reiseführer

und gute Gründe, nach Apulien zu reisen

Das Herz dieses Reiseführers sind die **Ortskapitel**, in denen – immer auch mit aktuellem Bezug – klassische und weniger bekannte Sehenswürdigkeiten beschrieben werden. Die Provinzhauptstädte Foggia, Bari, Brindisi, Táranto und Lecce werden ebenso ausführlich vorgestellt wie über 80 weitere Orte an der Küste und im Landesinneren.

Die **Einteilung in neun regionale Kapitel** folgt geografisch-historischen Landschaftsgrenzen und stellt Urlaubsgebiete von sehr unterschiedlichem Charakter vor. Apulien ist seit der Steinzeit ein **Kulturland** und hat viel mehr als großartige romanische Kathedralen, Stauferkastelle und weltberühmte Trulli zu bieten. Der kulturelle Aufbruch, der Süditalien seit einigen Jahren erfasst hat, ist auch in Apulien angekommen. Alte Städte sprühen vor neuer Vitalität. Besonders lebendig ist die Szene im Salento, und Lecce gibt hier den Ton an.

Die **schönsten Küsten- und Strandabschnitte** kommen ebensowenig zu kurz wie konkrete Empfehlungen für den Aktivurlaub. Taucherbrille, Schnorchel und Flossen gehören genauso ins Gepäck wie Surfbrett, Fahrrad und Wanderschuhe. Die **landschaftliche Vielfalt** Apuliens lernt man am besten mit dem Rad oder zu Fuß kennen. Über 30 Wanderungen (→ S. 10) führen durch reizvolle Naturschutzgebiete.

Am Ende der Ortsbeschreibungen finden sich jeweils aktuell recherchierte **praktische Reisetipps**: Infobüros, Ver-

kehrsverbindungen, Feste und Festivals, Einkaufstipps, Badestrände und Sportmöglichkeiten. Die besprochenen Unterkünfte wurden persönlich ausgewählt und bieten ein möglichst breites Spektrum. Familiengeführten Hotels, Bed & Breakfast und Agriturismi wurde dabei der Vorzug gegeben. Eine Vorliebe des Autors und seiner Freunde für den Reichtum der Mezzogiorno-Küche spiegelt die große Auswahl der empfohlenen Lokale und Weinkellereien wider.

Exkurse liefern Hintergrundinformationen und bieten (hoffentlich) unterhaltsamen Lesestoff.

Sant'Oronzo wacht über die weiße Stadt Ostuni



Apulien – das Beste auf einen Blick

Keine „Geheimtipps“ an dieser Stelle (ohnehin paradox im Moment ihrer Veröffentlichung!), sondern eine höchst unvollständige Liste persönlicher Reiseideen von A bis Z:

- **Abtauchen:** Auch nur mit Maske und Schnorchel bereits ein großer Spaß auf den Isole Trémiti oder vor den Küsten des Gargano und Salento. Tauchschulen gibt es selbstverständlich auch.
- **Abstecher:** In die Nachbarregion Basilikata nach Matera oder mit der Fähre nach Albanien.
- **Archäologische Museen:** In Táranto sich auf die Suche nach dem *nucifrangibulum* machen, in Ruvo di Puglia in Vasenbildern schwelgen und in Manfredonia über Daunierstelen staunen.
- **Blicke:** Von den Isole Trémiti ins Blaue, von Rignano Gargànico ins Weite, von Weitem auf das Castel del Monte und aus der Nähe die Orchideen des Gargano.
- **Brautkleider:** Im Fabrikverkauf Schnäppchen in Putignano machen.
- **Caffè:** Erfrischend anders, im Sommer *caffè in ghiaccio* im Salento.
- **Ende der Welt:** Das Capo di Santa Maria di Leuca, *finibus terrae* der Antike.
- **Essen:** Gut bis sehr gut in fast allen der im Reiseführer empfohlenen Lokale (über 300!). Frischer Fisch und Meeresfrüchte fast überall an der Küste (am besten vielleicht in Gallipoli), viel frisches Gemüse, Hartweizenpasta und köstlich gebratenes Fleisch aus den *forcelli* des Valle d'Itria und Salento.
- **Fortbewegung:** Langsam, man muss nicht alles gesehen und erlebt haben. Mit der Bahn (→ Reiserouten und Touren, Tour 2); mit dem Auto auf Nebenstraßen; mit dem Rad, am schönsten im Salento; zu Fuß, auch wenn Wandern in Apulien noch in den Kinderbergschuhen steckt.
- **Golf:** Apulien hat exklusive Greenways in herrlichster Landschaft.
- **Hitze:** August in Foggia.
- **Hören:** Balzrufe der Gelbschnabel-Turmtaucher (*Caloctrenis diomedea*) auf den Isole Trémiti im Frühjahr, ohrenbetäubendes Grillenzirpen im Sommer, Olivenblätterrauschen im Herbst, Felsbrandung im Winter.
- **Italienisch:** Lernen!
- **Kastelle:** Das Castel Fiorentino, auch wenn es nicht mehr steht; in Lucera die Fortezza Svevo-Angioina und in der Fantasie dazu Moscheen und Basare; immer wieder, v.a. aus der Ferne, *Friedrichs II.* Oktogon; die klangverstärkenden Kasematten des Kastells von Barletta und in einer finstren Nacht das „Castel of Ótranto“ und dazu *H. Walpoles* gleichnamiger Schauerroman.
- **Keramik:** Frauen mit Schnurrbart und riesige Ölkrüge in Grottaglie.
- **Kirchen:** Unzählige! Nicht verpassen die Kathedralen von Bari und Bitonto, die Fresken in der Chiesa S. Maria del Casale bei Brindisi und in der Basilica S. Caterina in Galatina, die Mosaiken in der Basilica S. Maria della Croce in Cassarano, die barocken Fassaden der Kirchen und Palazzi im Salento und 800 m² fantastisches Fußbodenmosaik in Ótrantos Kathedrale.
- **Lesen:** Natürlich diesen Reiseführer und zum Beispiel die im Anhang empfohlenen Krimis von *Giancarlo Carofiglio*.
- **Masserie:** Mindestens einmal auf einem der herrschaftlichen Landsitze übernachten.
- **Nikolaus:** Der Weihnachtsmann ist der Patron von Bari.
- **Olivenöl:** Mit einem Kanister besten Olivenöls den Urlaub zu Hause verlängern.

☐ Alta Murgia – alles andere als karg



apu-030 pa

■ **Pilze:** Im Gargano oder in der Murgia sammeln und mindestens einmal im Lokal bestellen.

■ **Radfahren:** So weit wie möglich! Endlos über die Hochflächen der Murgia, von Ort zu Ort und von Küste zu Küste im Salento.

■ **Ruinen:** In Egnazia über das Steinpflaster der Via Appia-Traiana laufen und anschließend im antiken Hafenbecken schwimmen.

■ **Surfen:** Für Anfänger wie Profis warten die besten Spots im Gargano und Salento.

■ **Städte:** In den letzten Jahren mächtig herausgeputzt die historischen Altstädte entlang der Costa di Bari, bilderbuchschön die barocken Kleinstädte im Salento und als eine der schönsten Bühnen der *vita all'italiana* Lecce.

■ **Steinalt:** 70 Mio. Jahre alte Dinosaurierspuren bei Altamura, und immerhin auch 200.000 Jahre alt der *Uomo di Altamura*, ein evolutionäres Bindeglied zwischen Neandertaler und *Homo erectus*.

■ **Strände:** Bei 800 km Küste ist die Auswahl groß. Die schönsten Strände liegen am Gargano und im Salento. Das Wasser ist überdurchschnittlich sauber, und selbst im Sommer sind die meisten Strände nur selten überlaufen.

■ **Tanzen:** Auf Tarantella-Raves im Salento.

■ **Trulli:** Am schönsten und ruhigsten in ländlicher Umgebung, in Alberobello sieht man die Trulli manchmal vor lauter Touristen nicht.

■ **UNESCO-Weltkulturerbe:** Das Staueroktagon Castel del Monte, die Trulli im Valle d'Itria und bei einem Ausflug in die Nachbarregion Basilikata die in Kalkfels geschlagene Höhlenstadt Matera.

■ **Wandern:** Auf bezeichneten Wegen im Gargano, auf Entdeckung im Salento.

■ **Zeitvertreib:** Die abendliche *passeggiata*, der *struscio* auf dem Corso.



Die Regionen im Überblick

1 Tércmoli und Isole Trémiti | 34

Der Mini-Archipel im Norden des Gargano ist kein Geheimtipp mehr. Im Hochsommer sind die Traum-Inseln dem Ansturm italienischer Tagestouristen ausgesetzt. Von Mai bis Juni und wieder ab September geht es auf den Trémiti jedoch immer noch recht beschaulich zu. Auf **San Nicola** (S. 45) erhebt sich eine eindrucksvolle mittelalterliche Abtei. Glaubt man der Legende, befindet sich auf der Insel auch das Grab des griechischen Troja-Helden *Diomedes*. Im Altertum hielt man die hier nistenden Sturmtaucher für die in Vögel verwandelten Seelen seiner Gefährten.

San Dómino (S. 51), mit gerade 2 km² die größte der Inseln, ist die landschaftlich reizvollste und ein Wassersportmekka mit grandiosen Tauchgründen. Eine Reihe von unbewohnten Eilanden kann mit Ausflugsbooten oder dem Kajak erkundet werden. Seit 1989 schützt die Riserva Marina die Unterwasserflora und -fauna, 1996 wurde der Archipel zum Teil des Parco Nazionale del Gargano erklärt. In der neapolitanisch gefärbten Inselküche regieren frischer Fisch und Meeresfrüchte!

2 Gargano und Golfo di Manfredonia | 58

Der Gargano ragt als gewaltiges Vorgebirge in die Adria. 1991 wurde der „Stiefelsporn“ zum Nationalpark erklärt und ist mit umwerfend schönen Küsten und charmanten mittelalterlichen Orten eines der beliebtesten Feriengebiete der Region. Jeden Tag kann man sich aufs Neue zwischen Erholungs- und Aktivurlaub entscheiden. Die tollen Strände zählen zu den saubersten ganz Apuliens,

Steinpilze. Auf einer Fläche, die knapp 1% des nationalen Territoriums entspricht, kommen im Gargano 40% aller Pflanzenarten Italiens vor, alleine 85 Orchideen. Von der Verehrung des Erzengels Michael seit dem 5. Jh. in **Monte Sant'Angelo** (S. 92) zeugen zahlreiche Kunstschätze. **San Giovanni Rotondo** (S. 98), die letzte Ruhestätte des 2002 heiliggesprochenen *Padre Pio*, ist der größte Wallfahrtsort Europas. Der Stararchitekt *Renzo Piano* wurde für den Bau einer ultramodernen Kirche verpflichtet. Die Daunier-Stelen im Stauferkastell von Manfredonia sind steinerne Bilderbücher der Antike. Im Süden des Gargano öffnet sich der **Golf von Manfredonia** (S. 103) mit den größten Salinen Europas, Nistplatz Tausender Flamingos.



der Küstenabschnitt zwischen **Peschici** (S. 74) und **Vieste** (S. 80) ist ein Traumrevier für Kite- und Windsurfer. Durch die **Foresta Umbra** (S. 72) führen Wanderwege im Schatten uralter Baumriesen. Italiener ziehen meist ein erholsames Picknick vor oder suchen im Herbst

3 Tavoliere di Foggia und Subappennino dauno | 110

Endlose Weizenfelder wogen auf dem Tavoliere, nach der Po-Ebene die größte Ebene Italiens. *Friedrich II.* machte sie zur zentralen Reichsprovinz. Von seinem Palast in **Foggia** (S. 114) ist nicht mehr viel zu sehen, faszinierend ist die Festung **Lucera** (S. 121), wo sizilianische Sarazenen den Staatsschatz des Staufers bewachten. An der Grenze zu Molise und Kampanien erstreckt sich am Fuße des Apennins der Subappennino dauno. Bis auf **Troia** (S. 128) mit dem berühmten Dom ist diese Hügellandschaft mit ursprünglichen Bergorten noch weitgehend unbekannt. Mit 1105 m erhebt sich hier der höchste Gipfel der Region. Durch den Ausbau von Rad- und Wanderwegen soll ein umweltfreundlicher Tourismus angekurbelt werden.

4 Costa di Bari | 146

An der Adria reihen sich uralte Hafenstädte, durch Orienthandel und Kreuzzüge im Mittelalter reich geworden. Romanische Kathedralen, manche direkt am Meer, lassen die Herzen der Kunst- und Bildungsreisenden höher schlagen. Mit imposanten Stauferkastellen hat *Friedrich II.* den Städten seinen Stempel aufgedrückt. In den letzten Jahren sind viele EU-Gelder in die Sanierung der Altstädte und ihrer Monumente geflossen. Am auffälligsten ist der Wandel in **Bari** (S. 174), der lebenslustig-chaotischen Hauptstadt der Region. In Bari vecchia, das in Vielem an eine nordafrikanische Kasbah erinnert, und wo sich das Alltagsleben, wie in Neapel, tagsüber auf offener Straße abspielt, hat sich die lebendigste Nightlife-Szene

Apuliens etabliert. **Biscèglie** (S. 164) und **Giovinazzo** (S. 171) besitzen die saubersten Strände, bei **Polignano a Mare** (S. 187) sind die schönsten Meeresgrotten zu entdecken. Aus dem Hinterland sind die Küstenstädte mit Bus und Bahn gut zu erreichen.

5 Terra di Bari | 196

Terra di Bari bezeichnet das ausgedehnte Küstenhinterland der Provinz Bari. Die Murgia, ein auf weiten Strecken dünn besiedeltes Kalkplateau, steigt von der Adria in breiten Terrassen bis auf knapp 700 m an. In Küstennähe, wo sich entlang der antiken Via Traiana die historischen Städte **Canosa di Puglia** (S. 210), **Ándria** (S. 200), **Ruvo di Puglia** (S. 216) und **Bitonto** (S. 221) reihen, breiten sich endlose Olivenhaine aus. Zu Zeiten *Friedrichs II.* bedeckten Eichenwälder die Murgia Alta, seit dem 15. Jh. ein extensives Weide- und Ackerland. Im Frühjahr und Herbst verwandelt sich die karstige Hochebene in ein unbeschreibliches Blütenmeer. 2004 wurde der Parco Nazionale dell'Alta Murgia eingerichtet. **Gravina in Puglia** (S. 225) ist bereits am Ortsnamen als eine jener faszinierenden Schluchtenstädte zu erkennen, deren bekannteste Matera (Weltkulturerbe der UNESCO) in der benachbarten Basilikata ist. Das oktogonale **Castel del Monte** (S. 203), das schönste und rätselhafteste Schloss *Friedrichs II.*, setzt der Landschaft die Krone auf. Wenig befahrene Landstraßen laden zum Fahrradfahren ein, und Agriturismi bieten die Möglichkeit zum Ausreiten an.

6 Valle d'Itria – das Trulli-Tal | 248

Im Valle d'Itria, geologisch betrachtet eine große Karstsenke, zeigt sich die Murgia als zauberhafte Gartenlandschaft. Weiße Steinmauern zirkeln gepflegte Mandel- und Olivenhaine ab, aus denen typische Trulli ragen. Zu Hunderten drängen sich die weltweit bekannten Steinhäuser mit spitzen Kegeldächern in **Alberobello** (S. 259). Ohne Touristerrummel erlebt man die Trulli am schönsten in ländlicher Umgebung, wer möchte, kann sogar in einem Trullo übernachten. Abseits schnell befahrener Staatsstraßen ist die Valle d'Itria ein Paradies für Radfahrer. Auch eine Bumelfahrt mit der Ferrovia del Sud-Est macht Spaß. Am Südrand des Trulli-Tals erhebt sich die lebenswerte Barockstadt **Martina Franca** (S. 266). In den **Grotte di Castellana** (S. 251) und der **Grotta di Putignano** (S. 255) öffnet sich die märchenhafte Welt des unterirdischen Karstes. Zwischen Trulli-Tal und Meer erstreckt sich der bewaldete Höhenzug der **Selva di Fasano** (S. 276); im größten Freilandzoo Italiens kann man hier auf Safari fahren. Mit tollen Trümmern und wunderschönem Strand lockt das antike **Egnazia** (S. 276).

7 Brindisi und Ostuni | 282

Die Provinzhauptstadt **Brindisi** (S. 285) besitzt den besten Naturhafen an der südlichen italienischen Adria und ist seit der Antike Drehscheibe zwischen Orient und Okzident. Die meisten Reisenden nehmen die Hafen- und Industriestadt am Endpunkt der römischen Via Appia nur im Transit wahr, doch historisch interessierte Besucher sollten auf

jeden Fall einen Halt einlegen. Nördlich von Brindisi liegen einige der schönsten und saubersten Dünenstrände der Region. Als „weiße Stadt“ schwebt das charmante **Ostuni** (S. 297) am Rand der Murgia über Olivenhainen mit Blick aufs Meer. **Céglie Messápica** (S. 307) ist eines der kulinarischen Gipfelziele im hügeligen Hinterland. Über **Ória** (S. 309) thront ein gewaltiges Stauferkastell, und **Francavilla Fontana** (S. 310) ist eine hübsche Landmetropole abseits der Touristenrouten.

8 Táranto und Murge Tarantine | 314

Táranto (S. 318), die Weltstadt der griechischen Antike, liegt heute im Schatten eines abgewirtschafteten Industriegebietes. Und doch fasziniert die einzigartige Lage auf der schmalen Halbinsel zwischen Mar Piccolo und dem Mare Grande auch heute, und im Centro storico zeigen Sanierungen erste Ergebnisse. Den Glanz der Magna Graecia breitet das Archäologische Museum mit seiner einzigartigen Sammlung antiken Goldschmucks aus. Im weiten Bogen reicht die Murgia an den Golf von Tarent heran. Schwer zugängliche Talschluchten dienten den Menschen im Mittelalter als Zuflucht, byzantinische Mönche schlugen komplette Klöster in den Fels. **Mas-safra** (S. 332) und **Móttola** (S. 335) sind bedeutende Zentren dieses Kappadokiens in Apulien. In **Grottaglie** (S. 343), einer Schluchtenstadt östlich von Táranto, lebt die antike Keramiktradition der Magna Graecia fort. Die schönen Dünenstrände am Golf von Tarent sind leider stärker als andere in Apulien einer ungezügelten Zersiedlung ausgesetzt.

9 Lecce und der Salento | 352

Der Salento, der „Stiefelabsatz“, ist eine sonnenverwöhnte Halbinsel zwischen zwei Meeren. An der Adriaküste erstrecken sich nördlich von Ótranto endlose Dünenstrände, sehr beliebt bei Wind- und Kitesurfern. Südlich zieht sich bis ans **Capo S. Maria di Léuca** (S. 393), dem *Finibus terrae* der Antike, eine fantastische Steilküste, in der sich verwunschene Badebuchten öffnen. Die ionische Seite ist überwiegend sandig, die Felsküste von Porto Selvaggio wurde wiederholt von Legambiente in die Top Ten der italienischen Strände gewählt. Das Herz des Salento pulsiert in der Uni-

versitäts- und Provinzhauptstadt **Lecce** (S. 357). Für den Besuch dieser Barockperle sollte man genügend Zeit einplanen! Gut, dass Lecce zugleich die apulische Hauptstadt des Bed & Breakfast ist. Besonders reizvoll sind die alten Hafencities **Ótranto** (S. 375) und **Gallípoli** (S. 434). Der Salento ist dicht besiedelt, aber nicht zersiedelt. Jenseits der Schnellstraßen verbinden stille Landstraßen die vielen hübschen Städtchen. Die meisten sind eine Entdeckung wert. Ein ideales Terrain für Radfahrer! Selten treffen in Süditalien Tradition und Moderne so glücklich aufeinander wie hier, z.B. in Gestalt aufsehenerregend schön restaurierter und zu Unterkünften o.Ä. umgebauter historischer Gebäude. Und auch kulinarisch gibt es hier noch vieles zu entdecken. Musikalisch gibt der Salento ohnehin den Ton an.

☑ Festa di S. Pietro e Paolo
in Galatina südlich von Lecce

apu 0016 pa



Reiserouten und Touren

Die **Längsausdehnung Apuliens** macht es fast unmöglich, die Region auf einer einzigen Reise in Gänze kennenzulernen. Es ist kein Zufall, dass von Apulien in Italien häufig im Plural als „le Puglie“ die Rede ist. Zudem laden Seitensprünge in die Nachbarregion Basilikata ein (→ Exkurs „Wo Friedrich II. Urlaub machte“, S. 208). Also besser entspannt nach der Devise „**Weniger ist mehr**“ vorgehen und dem Zufall eine Chance geben.

Die große Halbinsel des **Gargano** ist alleine eine Reise wert. Jeden Tag aufs Neue kann man sich zwischen **Erholungs- und Aktivurlaub** entscheiden, und es lockt der Archipel der **Isole Trémiti**. Im Kernland der Region konzentrieren sich in der **Capitanata**, der **Terra di Bari** und an der **Costa di Bari** die bekanntesten kulturellen Sehenswürdigkeiten. Ein **eigenes Fahrzeug** ist zu empfehlen. Im Süden gibt es aber auch weite Teile, die man öffentlich bereisen kann. **Bari** ist der Bahnknotenpunkt der Region. Zum einen ist die Regionshauptstadt ans **Schienennetz** der *Ferrovie dello Stato* angeschlossen, zum anderen liegen hier Umsteigebahnhöfe der *Ferrottramviaria Nord Barese* und der *Ferrovie Apulo-Lucane*, die nach **Matera** (→ Exkurs „Matera – Höhlenstadt mit UNESCO-Prädikat“, S. 344) in die Basilikata führt. In Bari beginnt auch das ausgedehnte Schienennetz der **Ferrovie del Sud-Est**. 2019 wurde die zusätzliche Linie ins Trulli-Tal **Valle d'Itria** eingerichtet. Im **Salento** kommen Bahnfans voll auf ihre Kosten. Bahnhöfe und Triebwagen zeigen sich im Retro-Look, die Schranken

werden z.T. noch per Hand geschlossen und Weichen manuell gestellt – **Nostalgie** ist im Ticketpreis inbegriffen. Außerdem führen die Strecken durch zauberhafte Landschaften, die man aus dem Auto oft nicht zu sehen bekommt. Und man kann Räder mitnehmen!

Tour 1: Rundtour mit dem Auto oder Motorrad

Auf den Spuren Kaiser Friedrichs II.

- **Länge:** ca. 525 km
- **Dauer:** 7–9 Tage
- **Reisezeit:** April bis Juli, Sept. bis Nov.
- **Start-/Endpunkt:** Bari.

Die Figur **Kaiser Friedrichs II.** (1194–1250) hat auch knapp 800 Jahre nach seinem Tod nichts von seiner Faszination eingebüßt. Er lernte Apulien erst in seinem 27. Lebensjahr kennen und verlagerte daraufhin das Zentrum seiner Administration nach Foggia. Von Apulien aus suchte er den Wiederaufbau des westlichen Kaiserreiches zu betreiben. Und nirgendwo ist das Netz der in seinem Auftrag errichteten oder neu ausgebauten Burgen und Kastelle dichter als in seiner **Liebblingsregion**. Als Zeichen seiner Herrschaft prägen sie bis heute das Territorium. Wir wählen sie als „Trittsteine“ unserer mehrtägigen Exkursion. Als **Soundtrack** empfehle ich die CDs „Castel del Monte“ (→ Exkurs „Castel del Monte – der Klang eines Mysteriums“, S. 204) und „Music of the Emperors“, als geistige Nahrung die ex-

zellige Biografie *Friedrichs II.* von *Olaf B. Rader* und als **Bettlektüre** die lebenssatte fiktive Autobiografie des Kaisers von *Horst Stern*.

Die Tour startet in Bari. Die Stadt steht unter dem Zeichen des *hl. Nikolaus*, doch auch *Friedrich II.* hat ihr seinen Stempel aufgedrückt. Am westlichen Stadtrand wacht sein Kastell. Die Rekonstruktionen diverser apulischer Stauferkastelle im Museum geben einen Vorgeschmack auf die Reise.

Von Bari ist es nur eine kurze Fahrt nach **Bitonto**. Die Geschichte der lebendigen Agrarstadt konzentriert sich in ihrer schönsten Form in der romanischen Kathedrale. Viele Bildwerke stammen aus der Werkstatt des *magister Nicolaus*, so auch die 1229 firmierte Kanzel. Von historischem Interesse ist das Relief am

Kanzelaufgang: Es zeigt die Stauferherrscher *Friedrich I. Barbarossa*, *Heinrich VI.*, *Friedrich II.* und dessen Sohn *Konrad IV.*

Von **Ruvo di Puglia** halten wir Kurs auf **Trani**. Das herausragendste Stück Architektur ist diesmal nicht das wehrhafte Stauferkastell, sondern die Meereskathedrale mit ihrem himmelsstürmenden Campanile, ebenfalls ein Werk des *magister Nicolaus*. *Friedrich II.* hatte die Judengemeinde von Trani gefördert und protegiert. Die alten Synagogen stehen heute zur Besichtigung frei.

Als Etappenstation bietet sich **Barletta** an, früher wichtiger Kreuzfahrerhafen, heute eines der lebendigsten Pflaster nördlich von Bari. An *Friedrich II.* erinnert im Kastell eine Büste. Sie gilt als das einzige erhaltene Porträt des Stauferkaisers. *Bella figura* macht am Corso ein anderer (unbekannter byzantinischer) Kaiser: Der sogenannte Koloss von Barletta gilt als einzige heute noch existierende kolossale Bronzestatue der Spätantike.





apu-033 pa

Stauferfreunde unternehmen einen Abstecher nach **Andria**, auch wenn die ehemals im Dom bestatteten Gemahlinnen **Friedrichs II.** inzwischen verschollen sind. Nur wenige Zeugnisse des Stauferkaisers sind in der einstigen Residenzstadt **Foggia** verblieben, zu verheerend waren das Erdbeben von 1731 und die Bomben der Alliierten 1943. Lohnend ist der Besuch von **Lucera** (→ Exkurs „Die Sarazenenstadt Friedrichs II.“, S. 127). Vom kaiserlichen Palast stehen nur noch Fundamente, eines der Portale hat seinen Weg in den B&B-Palazzo der Familie **Petrone** gefunden. Ein kurzer Ausflug ist es zu den nördlich gelegenen Resten des **Castel Fiorentino**, Sterbeort **Friedrichs II.** Stauferfreunde aus Baden-Württemberg haben eine Stele aufstellen lassen (www.stauferstelen.net).

Über das zauberhafte **Troia** – auf dem 1185 hier abgehaltenen Hoftag setzte Normannenkönig **Wilhelm II.** seine

Halbschwester **Konstanze** zur Erbin ein, als Ehefrau Kaiser **Heinrichs VI.** brachte sie **Friedrich II.** zur Welt –, das lukanische **Melfi** – hier verabschiedete **Friedrich II.** 1231 seine Konstitutionen, ein Gesetzeskorpus, der bis 1861 seine Gültigkeit bewahrte – und **Venosa** (→ Exkurs „Wo Friedrich II. Urlaub machte“, S. 208) erreichen wir **Castel del Monte**, ein Höhepunkt dieser Fahrt. Wählt man einen Übernachtungsort in der Nähe, kann man sich Zeit für den Besuch lassen und die Abendstimmung genießen.

Friedrich II. schätzte die Gegend um **Gravina in Puglia** als Jagdrevier, der Stadt gab er den Beinamen „Garten der Köstlichkeiten“. Das nahe **Altamura** hatte **Friedrich II.** 1231 an Stelle einer von

☒ Hafen von Trani: Zitronen zum Fisch

Sarazenen zerstörten Stadt neu errichten lassen; ein Jahr später legte er den Grundstein für die Kathedrale.

Weiter östlich liegt **Gioia del Colle** mit einem der am besten erhaltenen Stauferkastelle. Restaurierungsarbeiten zu Beginn des 20. Jh. mögen zwar mit einiger Freiheit durchgeführt worden sein, sie verfehlen jedoch nicht ihre ästhetische Wirkung. So fällt es leicht, sich vorzustellen, wie hier der Kaiser sich in Gesellschaft seiner Lieblingsgefährtin *Bianca Lancia* aufhielt.

Tour 2: Bahnfahrt

Salento auf Schienen

■ **Länge:** Das Schienennetz der Ferrovie del Sud-Est erstreckt sich über eine Länge von 473 km und verbindet die Provinzhauptstädte Bari, Tarent, Lecce sowie 85 weitere Kommunen. Die Bahnhöfe liegen oft nah zu den Altstadtzentren.

■ **Informationen/Tickets:** www.fseonline.it, App Trenitalia.

■ **Dauer:** mehrere Tage.

■ **Reisezeit:** das ganze Jahr.

■ **Start-/Endpunkt:** Bari.





apu_0017 pa

Apuliens Hauptstadt **Bari** verfügt über einen Internationalen Flughafen und drei Bahnhöfe, zentral gelegen und problemlos vom Airport mit Bahn, Bus oder Taxi zu erreichen. Warum also die Reise in den Süden des Stiefelabsatzes nicht auf Schienen fortsetzen? Fahrräder reisen gratis mit.

Man kann in **Bari** (S. 174) eine Pause einlegen oder gleich auf das Schienennetz der FSE umsteigen. Die Strecken schlängeln sich reizvoll durch das Landesinnere, während die Staatsbahn FS küstenparallel über Brindisi bis Lecce führt. Nach nur einer Stunde Fahrt ist **Conversano** (S. 242) am östlichen Rand der Murgia erreicht. Südlich der Kleinstadt beginnt großes Landschaftskino, das zauberhafte **Valle d'Itria** (S. 248) präsentiert sich Bahnreisenden besonders schön.

Wohin soll die Reise weiter gehen? In das spröde und doch so faszinierende **Taranto** (S. 314), der Stadt zwischen zwei Meeren, oder in das von studenteni-

schem Leben erfüllte Barockjuwel **Lecce** (S. 357)? Weiter südlich liegt **Maglie** (S. 408) wie eine Spinne im Netz, der Salento lässt sich von hier aus in jede Richtung erkunden. Nach Osten geht es an die Adria nach **Ótranto** (S. 375), dem Tor des Orients, westwärts nach **Gallipoli** (S. 434), der „schönen Stadt“ am Golf von Tarent. Reizvolle Stationen unterwegs sind **Corigliano d'Ótranto** (S. 426) und **Galatina** (S. 402) – auch, um hier einige Nächte zu verbringen.

In Gagliano del Capo erreicht die Bahn ihren südlichsten Punkt – um auch tatsächlich in **S. Maria di Léuca** (S. 393) bis ans „Ende der Welt“ zu gelangen, muss man in den Bus umsteigen oder setzt sich aufs Rad.

☒ Slow is beautiful – den Salento mit der Bahn zu entdecken, macht Freude

Tour 3: Radtour

Mit dem Rad (fast bis) nach Griechenland

- **Länge:** ca. 65 km
- **Kumulierte Höhenmeter:** ca. 350 m
- **Dauer:** 1 Tag
- **Reisezeit:** Mitte Sept. bis Juni
- **Räder/Übernachten:** Giardino dei Suoni (→ „Marine di Meledugno“, S. 373).
- **Mit dem Rad erlebt man mehr** – das finden auch Salvatore und Claudia. Gästen ihres B&B (→ S. 373) stehen sie mit tollen Tipps zur Seite, begleiten sie auf kürzeren und längeren Touren und vermitteln über Freunde Exkursionen mit Kajak. Auf Wunsch besorgt Salvatore Profi-Bikes, City-Bikes stehen allen zur Verfügung.

Diese abwechslungsreiche Route folgt stillen Landstraßen durch die **Grecia Salentina** und nördlich von Ótranto ein Stück weit der **Adria-Küste**, um dann den Bogen zurück ins Landesinnere zu schlagen.

Ersten salentinischen Schwung bringt in **Meledugno** ein *caffè in ghiaccio con latte di mandorla* in der Bar Roma. Wir verlassen das Städtchen Richtung Martano und rollen durch ausgedehnte Olivenhaine, vorbei an Trockensteinmauern und charakteristischen *pajare*. Diese rustikalen Steinunterstände dien(t)en der Aufbewahrung landwirtschaftlicher Geräte, einige erleben als rustikal-schi-

Tour 3



© REISE KNOW-HOW

Apulien 37
9/24

0 5 km





apu-035 sc

cke Unterkünfte ihren zweiten Frühling. **Martano**, belebtes Zentrum der Grecia Salentina, empfängt mit hübschem Centro storico. Etwas versteckt liegt die Chiesa Matrice dell'Assunta; hier lockt auch das historische Caffè Ficile. Gegen ersten Hunger hilft ein *rustico leccese*, ein pikant gefülltes Blätterteiggebäck.

Der Weg zur Küste führt durch **Carignano Salentino**. Das Grecia-Städtchen birgt ein echtes Kleinod: die von außen unscheinbare Cripta di Santa Cristina mit byzantinischen Fresken aus dem 10. Jh. (www.criptaibizantina.com).

Vorbei an den **Laghi Alimini** erreichen wir die zauberhafte Hafenstadt **Ótranto**. Mit dem Küstenverlauf geht es jetzt nach Norden. Augen auf für die bizarren Kalkklippen vor **Torre Sant'Andrea**! Eine Vielzahl kleiner Buchten lockt zum Sprung ins Meer. Im Sommer ist in der Feriensiedlung **Torre dell'Orso** viel los. Die Spiaggia delle Due Sorelle ist

ein Hingucker. Einsam liegt im Süden von **Roca Vecchia** eine Halbinsel mit Ausgrabungen aus der Bronzezeit, ein magischer Ort ist die **Grotta della Poesia**. Der Naturpool am Kap entstand durch den Einsturz einer Karstgrotte.

Als letzter Stopp lädt der Fischerborge **San Foca** mit seinem Hafenrund, trutzigem Küstenwachturm und Lungomare zum Flanieren ein. Vielleicht hat ja *Salvatore* einen guten Tipp auf Lager!

Die **Rückfahrt** nach Meledugno erfolgt abseits der S.P. 145. Entspannt kann man all die schönen Eindrücke des Tages noch einmal Revue passieren lassen und den nächsten Ausflug planen – *Salvatore* und *Claudia* haben noch jede Menge guter Vorschläge auf Lager!

☒ Großes Klippen-Kino bei Torre Sant'Andrea

Straßenfest in Roseto Valfortore
Gefeiert wird am 17. Januar zu Ehren von Sant' Antonio Abate.

Karneval
Umzüge in Putignano und Manfredonia.

Festa di S. Giuseppe
Am 19. März Schmaus und Freudenfeuer auf offener Straße, u.a. in Altamura, Bovino, Massafra und vielen Orten im Salento.

Libando
Streetfood-Festival in Foggia in der zweiten Monathshälfte.

Orchideenblüte am Gargano.

Festa dell' Aquilone
Drachensteigen am 2. Maisonntag in Polignano a Mare.

San Nicola
In Bari kommt der Heilige Nikolaus zu Besuch.

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

Surfen im Gargano

Von April bis Juni bläst der Maestrale aus dem Norden am zuverlässigsten.

Ostern

Am Mittwoch vor Ostern Passionspiel in der Gravina von Ginosa, besonders beeindruckend sind die Karfreitagsprozessionen in Ruvo di Puglia und Táranto.

Festivalzeit

Juni/Juli; nicht verpassen – Santi Pietro e Paolo in Galatina, Musikfestival in der Provinz Foggia, Santa Domenica in Scorrano.

LEGENDE

- Winter
- Frühling / Herbst
- Sommer

Wandern im Gargano, Subappenino Dauno, auf der Murgia, im Salento.

Festival Orsara Jazz
In Orsara di Puglia kommen Freunde von Jazz, Blues und Ethno auf ihre Kosten (letzte Juliwoche).

Beste Badezeit

Sagra del Pesce
Fischfest in Térmoli Ende August.

Notte della Taranta
Apuliens größter Musik-Rave steigt in Melpignano.

Castel dei Mondì
Ende Aug./Anfang Sept. wird Andria zur Musik-Bühne der Welt.

Beste Badezeit

Festa di San Trifone
Eines der tollsten Patronatsfeste Apuliens gipfelt in den Nachtfeuerwerken am 11. und 12. November.

Festa della Propaggine
In Putignano beginnt nach Weihnachten der älteste Karneval Italiens.

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

Wandern im Gargano, Subappenino Dauno, auf der Murgia, im Salento.

Surfen im Gargano
Im September und Oktober bläst der Maestrale aus dem Norden am zuverlässigsten.

Timezones
Musikfestival Ende Oktober, Anfang November in Bari (Elektro, World Music, Pop).

Fünf Orte zum Verweilen



apu_0018 pa

Abbazia S. Maria di Pulsano | 95

Ein Ort wie geschaffen zum Innehalten! 10 km südwestlich von Monte Sant'Angelo liegt einsam in einer Landschaft von karger Schönheit die im 12. Jh. errichtete Abtei, in die vor einigen Jahren neues Leben zurückgekehrt ist. Unterhalb der Abtei liegen einsamer noch Mönchsklausen im Fels. Nichts versperrt von hier die himmelweiten Blicke über die Hochebene und den Golf von Manfredónia.



apu_008 pa

Bisceglie | 164

Die urige Hafenstadt an der Costa di Bari steht im Schatten der Nachbarin Trani und ihrer eleganten Meereskathedrale. Im Abseits zu stehen kann auch von Vorteil sein: Besucher dürfen sich immer noch ein bisschen wie Entdecker fühlen, wenn sie frühmorgens oder am Abend dem Treiben im beschaulichen Hafen beiwohnen und zusehen, wie die Fischer ihren Fang direkt an der Mole verkaufen.



apu_009 pa

Castel del Monte | 203

Im Rücken des weltberühmten Stauferkastells führt ein Pfad durch den aufgeforsteten Zypressenhain bis auf einen Weideweg hinab. Und dann kann man noch ein Stück weiter laufen in die offenen Flächen hinein, um sich dann umzuwenden und das famose Oktogon aus gebührender Distanz zu bewundern. Ganz allein. Nur Falken drehen am Himmel ihre Kreise. Wer hat daran gedacht, eine Flasche „Il Falcone“ der Cantina Rivera einzupacken? Salute Federico!



apu_010 pa

Irgendwo im Trulli-Tal | 257, 259, 263

Während Touristen sich scharenweise durch die Trulli-Stadt Alberobello, UNESCO-Welterbe und Pflichtstopp einer jeden Busrundreise, drängen, könnten Sie sich auf den Acker machen. Unzählige Nebenstraßen um Locorotondo, Alberobello oder Noci laden zu Landpartien (mit dem Fahrrad) ein. Und wo es Ihnen gefällt, halten Sie einfach an. Vielleicht entdecken sie ja ihren Lieblings-Trullo unterwegs!



apu_011 pa

Spécchia | 421

Filmreif! Wie in all den hübschen Orten des Salento ist auch in Spécchia die (zentrale) Piazza „the place to be“ – zu jeder Tageszeit. Pastelfarbene Hausfassaden liefern das passende Bühnenbild. Zu den Piazza-Ritualen gehört die Einladung zum caffè, der meist im Stehen genossen wird. Mehr Zeit lässt man sich für einen Aperitivo. Der schmeckt auch im Nachbarstädtchen Tricase.

Fünf Orte wie zu Hause

Donna Elena in Vico del Gargano | 70

Vico del Gargano liegt umgeben von Oliven-, Orangenhainen und den Ausläufern der Foresta Umbra auf einem Hügel hoch über dem Meer. Es gab große Pläne, die entzückende, völlig intakte Altstadt durch ein Albergo diffuso wieder zu beleben. Das ist nicht geschehen. Dafür wurde dieser Familienpalazzo von privater Hand in ein entzückendes Logis verwandelt. Ein Ort zum Bleiben, keine Frage.



apu-013 dz

Le Foglie di Accanto in Lucera | 125

Lucera ging als „Sarazenenstadt“ Kaiser Friedrichs II. in die Geschichte ein. Sein Palast wurde Ende des 18. Jh. gesprengt, um als Steinbruch zu dienen. Bei der Gelegenheit hat wohl eines der Portale seinen Weg zu dem Palazzo der Familie Petrone gefunden, der als Urlaubsresidenz allein schon deswegen die beste Wahl ist. Die Aufnahme ist besonders herzlich, und tolle Tipps gibt es extra dazu.



apu-015 pa

Il Pino Grande nahe Castel del Monte | 208

Es mag in Apulien Masserien geben, die eleganter sind, die in internationalen Wohnzeitschriften bella figura machen und deren Suiten flitterwochentauglich sind. Diese hier ist fast normal, ein befestigtes Gutshaus aus dem 18. Jh., die Zimmer einfach und nicht alle mit eigenem Bad. Dafür ist es herrlich ruhig hier, die Atmosphäre familiär und das Essen in Slow-Food-Qualität. Lust auf einen Verdauungsspaziergang mit Blick auf das Castello?



apu-012 pa

L'Arcangelo in Táranto | 327

An der Industriestadt Táranto scheiden sich die Geister. Wer allerdings den Mut aufbringt, hier ein paar Tage und Nächte zu verbringen, wird der Faszination der alten Griechenmetropole, die der Legende nach vor über 2500 Jahren von einem Sohn Poseidons gegründet wurde, erliegen. Als Zuhause auf Zeit kann man dieses entzückende Albergo auf der Altstadt-Insel nur wärmstens empfehlen!



apu-014 pa

Masseria Gianferrante bei Torre Mozza | 419

Die festungsartige Masseria in Meeresnähe entpuppt sich als friedvolles Retreat für die ganze Familie. Alte Ställe und Lagerräume wurden mit Gusto in Gästearthments verwandelt, wer es vornehmer mag, zieht ins Turmgemach. Die sympathischen Gastgeber kennen sich im Salento bestens aus, und einige ihrer tollen Tipps muss man sich einfach für den nächsten Urlaub merken.



apu-016 pa

Fünf Orte zum Eintauchen



apu-019 pa

Isole Trémiti | 43

Der Archipel liegt zwölf Seemeilen nördlich der Gargano-Küste, ein 3 km² großer, gelungener Wurf der Natur im smaragdgrün bis kobaltblau leuchtenden Meer. Bereits 1989 wurde das Meeresschutzgebiet eingerichtet, die Inseln sind ein Eldorado für Schnorchler und Taucher. Die faszinierende Unterwasserwelt erschließt sich am besten in Begleitung ausgebildeter Meeresbiologen.



apu_0019 pa

Spiaggia di Vignanotica | 92

Auf der Halbinsel des Gargano herrscht kein Mangel an tollen Stränden. Folgt man der Küstenstraße S.P. 53 von Mattinata in Richtung Vieste, findet man am Km 17,500 in einer scharfen Linkskurve den Einstieg zu einer Küstenwanderung, die an dieser tollen Bucht endet. Kleiner Wermutstropfen: Es gibt kaum Parkplätze an der Straße. Ein komfortablerer Zugang erfolgt vom Camping Vignanotica. Für den Parkplatz ist eine Gebühr zu entrichten.



apu-018 pa

Egnazia | 277

Nach dem Besuch des zweifellos hochinteressanten Museums MARE und der nicht minder interessanten römischen Ausgrabungen von Egnazia kann man dem Wunsch nach einem Sprung ins Meer kaum widerstehen. Zum Glück hat man es nicht weit. Zu Füßen des Akropolisbühgels öffnet sich eine Bucht mit Badestrand, und im klaren Wasser sind sogar noch die Mauern des römischen Hafens zu sehen.



apu-020 pa

Porto Badisco | 384

Südlich von Ótranto ist die Steilküste von herber Schönheit, zum grandiosen Naturschauspiel gerät sie in Porto Badisco. Der winzige Fischerort liegt an einem Mini-Fjord mit Sandstrand. Hier, wo der Sage nach Äneas an Land ging, kann man in die Fluten des Adriatischen Meers springen. Vom Schwimmen hungrig geworden? Bei Da Carlo, einer urigen Straßenkneipe, gibt es Seeigel frisch auf die Hand.



apu-017 pa

Canale del Ciolo | 395

Auf Höhe von Gagliano del Capo liegt der Ciolo, ein fjordartiger Einschnitt in der spektakulär schönen Steilküste, den die S.P. 358 auf einer 36 m hohen Brücke überquert. Hier führt auch ein Treppenweg zum kleinen Kiesstrand hinab. Wie im mexikanischen Acapulco springen Kinder von den hohen Felswänden ins Wasser. Weniger Wagemutige erkunden die Grotta del Pozzo schwimmend.

Fünf Orte zum Wandern

Isola di San Dómino | 57

Die größte Insel des winzigen Trémiti-Archipels ist gerade mal 2,8 km lang und 1,7 km breit. Im Schatten duftender Kiefern folgt man dem Küstenverlauf und kann immer wieder zu umwerfend schönen Buchten absteigen, etwa zu der Cala della Tramontana oder der von Lucia Dalla besungenen Cala Matano. Badesachen nicht vergessen! Der Blick vom Leuchtturm ist atemberaubend schön.



apu-025 pa

Monte Saraceno | 92

Der nur 198 m hohe Monte Saraceno erhebt sich mit grandiosen Ausblicken direkt über der Bucht von Mattinata. Am Km 150,300 der S.S. 89, gegenüber des Abzweigs nach Monte Sant'Angelo, liegt der Einstieg zu dieser kinderleichten Tour. Die Schotterpiste führt an Picknickplätzchen und daunischen Felsgräbern vorbei bis hoch zu den Ruinen eines alten Marineobservatoriums, das den Einheimischen als Castello Saraceno bekannt ist.



apu-023 pa

Torre Guaceto | 306, 307

Im Süden von Ostuni setzt die Riserva Naturale Torre Guaceto seit 1971 Maßstäbe, 2019 gab es für das Meeresschutzgebiet den begehrten Blue Park Award. An der Punta Penna Grossa liegt der offizielle Parkplatz, von hier geht es zu Fuß in Richtung Süden. Auf dem Weg zum Küstenwachturm tun sich fantastische Buchten auf. Und in der Zona B darf man unbehelligt baden und schnorcheln!



apu-026 pa

Capo d'Ótranto | 384

Südlich von Ótranto läuft das Küstenpanorama zu Hochform auf, und auf den Höhen stemmen sich trutzige Türme dem Wind entgegen. Einst sollten sie die Bevölkerung vor Piraten warnen. Den östlichsten Punkt Italiens, das Capo d'Ótranto (Punta Palascia), markiert ein mächtiger Leuchtturm. Ein guter Einstieg in die Küstenwanderung ist die Baia dell'Orte nahe der aufgelassenen Bauxitgruben.



apu-022 pa

Porto Selvaggio | 431

Bürgermut hat das Naturparadies Porto Selvaggio vor der Bebauung gerettet. Bizarr zerklüftete Felsen erheben sich über dem türkisblauen Wasser, Pfade verlaufen im Kiefern Schatten und durch duftende Macchia. Ein guter Einstieg liegt an der Torre dell'Alto nordöstlich des Badeortes Santa Caterina. Wer es besonders eilig hat, steuert auf kürzestem Weg die schöne Baia di Porto Selvaggio an.



apu-024 pa



Isola di San Dómino | 51

Isola di San Nicola | 45

Isole Trémiti | 43

Térmoli (Region Molise) | 37

1

Térmoli und Isole Trémiti

» Der Mini-Archipel im Norden des Gargano ist kein Geheimtipp mehr. Im Hochsommer sind die Traum-Inseln dem Ansturm italienischer Tagestouristen ausgesetzt. Von Mai bis Juni und wieder ab September geht es auf den Trémiti jedoch immer noch recht beschaulich zu.



☐ Isole Trémiti, auch unter Wasser eine Schau

Térmosti und Isole Trémiti



© REISE KNOW-HOW

0 20 km

Apulien34
9/24

NICHT VERPASSEN!

- ➔ **Castello svevo:**
Zeitgeber für Italien | 37
- ➔ **Osteria dentro le Mura:**
vom Kutter auf den Teller | 41
- ➔ **Abbazia di S. Maria a Mare:**
Kirchenburg im Meer | 45, 48
- ➔ **La Capatosta:** vielleicht
die besten Insel-Drinks | 55
- ➔ **Marlintermiti:**
Abtauchen ins Paradies | 56
- ➔ **Spazieren auf San Dómíno:**
zum besten Sonnenuntergang | 57

Diese Tipps erkennt man an der
gelben Markierung.

ÜBERBLICK

Die Stauffer-Stadt Térmosti ist das beste Sprungbrett zu den Isole Trémiti, einem naturgeschützten Mini-Archipel in der azurblauen Adria, auf dem nicht mehr als 500 Menschen leben – im Sommer zumindest, denn über die Wintermonate ziehen viele aufs Festland. In Térmosti wie auf den Inseln bestimmen Fisch und Meeresfrüchte das kulinarische Geschehen.

Térmoli (Region Molise)

An dem kurzen Küstenabschnitt, mit dem sich Apuliens nördliche Nachbarregion Molise zur Adria öffnet, liegt **Térmoli** (21 m, 32.390 Ew.), **beliebter Badeort** und **wichtigster Festlandshafen der Isole Trémiti**. Während zwischen den Küstenorten des Gargano und den Trémiti-Inseln die Schiffe in der Regel nur von Juni bis September verkehren, wird der Fährverkehr von Térmoli aus das ganze Jahr aufrechterhalten. Das große Hafenbecken teilen sich die Fährschiffe mit einer aktiven Kutterflotte, ein Umstand, der sich im kulinarischen Angebot Térmolis vorteilhaft widerspiegelt.

Der **Borgo vecchio** ragt, von mittelalterlichen Mauern umgeben, auf einer Landzunge ins Meer. Die Piazza Duomo ist mit zahlreichen Caffès, Eisdielen und Bars ein beliebter Treffpunkt. Im Hochsommer bilden dicht an dicht aufgestellte Sonnenschirme, Liegestühle und Umkleidekabinen bunte Muster auf den **feinsandigen Stränden** zu beiden Seiten der Altstadtalbinsel.

Im Hinterland von Térmoli entstand in den 1970er Jahren ein hochmodernes **Industriegebiet**. FIAT errichtete hier die erste Fabrik Italiens, in der Automotoren von Robotern montiert wurden.

Besichtigung

Anfang des 5. Jh. flüchteten die Bewohner etlicher von Goten zerstörter Orte im Küstenhinterland auf den leichter zu

verteidigenden Landvorsprung im Meer. In langobardischer Zeit erlangte Térmoli Bedeutung als **Bischofssitz und Grafenschaft**. Normannen und Staufer bauten die Befestigungen aus. Erst 1847 gestattete der Bourbonenkönig *Ferdinand II.* der Stadt, sich auch jenseits ihrer Mauern auszubreiten.

Von der Landseite bewacht das stolze Kastell den Zugang zur Altstadt. *Friedrich II.* ließ den normannischen Festungsturm 1247 verstärken, daher die Bezeichnung **Castello svevo**. Im Inneren befindet sich neben dem kommunalen Kunstmuseum eine meteorologische Station der Militärmarine. Nachdem 1885 durch Greenwich der Nullmeridian gelegt und als Bezugspunkt für die globale Einteilung in 24 Zeitzonen mit einer Breite von je 15° geografischer Länge fixiert wurde, übernahm auch Italien 1893 das System. Térmoli liegt auf dem 15° östlicher Länge und diktiert damit die *ora legale*, die im italienischen Staatsgebiet gültige Zeit, die der Mitteleuropäischen Zeit (MEZ) entspricht.

Eine schöne *passaggiata* führt mit Blick aufs Meer und die Isole Trémiti auf den Bastionen um den **Borgo vecchio**, wo man Bekanntschaft macht mit einem **Trabucco**, einer Holzkonstruktion, die dem Küstenfischfang dient (→ Exkurs „Fischen mit dem Trabucco“, S. 75).

Die **Kathedrale** aus dem 12. Jh. bietet mit ihrer Fassade und den Fragmenten des mittelalterlichen Mosaikfußbodens einen Vorgeschmack auf die apulische Romanik. In der Krypta ruhen die Gebeine des hl. *Bassus* und des hl. *Timotheus*. Die **Reliquien des hl. Timotheus**, zu Lebzeiten Empfänger zahlreicher Paulus-Briefe und Bischof von Ephesus, hatten termolesische Kreuzfahrer aus Kons-

tantinopel geraubt. Um die heiligen Knochen im 16. Jh. vor türkischen Piraten in Sicherheit zu bringen, wurden sie so gut versteckt, dass sie erst während des 2. Weltkriegs wieder zum Vorschein kamen. Am 3. Oktober 1943 landete Feldmarschall *Montgomery* mit den britischen Truppen im Hafen von Térmoli.

Südlich der Kathedrale kann man sich durch eine 'a **Rejecelle** genannte Gasse zwängen. Sie gilt als die engste Italiens!

Von der Piazza Bisceglie führt im Osten des Borgo vecchio eine Wendeltreppe zum **Hafen** hinab.

Information

■ AAST

Info-Büro in Bahnhofsnähe, versteckt im Hinterhof.
Mo bis Fr 8–14 Uhr, Mo und Mi auch 15–18 Uhr.
Piazza M. Bega 42, Tel. 08 75 70 39 13,
www.comune.termoli.cb.it,
www.termoli.net, fb, [i]

Übernachten

Westlich der Altstadt reihen sich am Lungomare Strandhotels der Drei- bis Vier-Sterne-Klasse, die meisten mit kurzer Saison. Der B&B-Trend hat längst auch Térmoli erfasst.

4 Le Stanze di Ludovica³

Piero und Familie empfangen ihre Gäste in mehr als passabel ausgestatteten Gästezimmern (bessere Betten wären schön!), von denen einige über eine Kochzeile verfügen, mitten im Gassengewirr des Borgo in Nähe der bel(i)ebten Piazza Mercato. Das italienische Frühstück gibt es in der nächsten Bar. Gute Ausgetipps. 10 Zi. bzw. Ap.

Via Cleofino Ruffini 53, Mobil 32 83 44 92 28, fb

Térmoli

- **Übernachten**
- 4 Le Stanze di Ludovica
- 5 Locanda San Giorgio
- 8 Santa Lucia
- 11 Locanda Alfieri, La Lisca
- 14 Residenza Sveva





16 Fährten zu den Isole Trémiti

16 Spiaggia di Rio Vivo

Essen und Trinken

- 1 Torre Sinarca
- 2 L'Opera
- 3 Don Giovanni
- 5 Osteria San Giorgio
- 6 La Vecchia Napoli
- 7 Da Nicolino
- 8 Bistrot Oyster Fish
- 9 Cala Sveva Beach Club
- 10 Federico II
- 12 Osteria dentro le Mura
- 13 Eattico pesce di strada
- 14 Parini Illegal Burger
- 15 Svevia
- 16 Il Porto

MEIN TIPP: 11 Locanda Alfieri^{②-③}

Manuela Cucoto und ihre Tochter Mariarosaria betreiben ihr einladendes B&B in einem schmalen Altstadtpalazzo. Die mit sicherem Gusto gestalteten Zimmer verteilen sich über mehrere benachbarte Altstadtgebäude, von oben blickt man auf Altschuldächer und das Meer. Anders als in vielen Hotels müssen sich die Einzelzimmer nicht verstecken; Zimmer mit bis zu vier Betten, ideal für Familien. Im gewölbten Frühstückssaal wird jeden Morgen ein schönes Buffet aufgebaut. Man kann mit dem Auto vorfahren, um das Gepäck abzuladen. 16 Zi.

Via Duomo 39, Tel. 08 75 70 81 12, Mobil 33 18 41 05 09, www.locandalfier.com, fb, [i]

14 Residenza Sveva^③

Auch Térmodi hat ein *Albergo diffuso*; so nennt man in Italien Hotels, deren Zimmer sich, wie auch in diesem Fall, über ein Altstadtzentrum verteilen. Es ist möglich, mit dem Auto zum Gepäckschladen vorzufahren. Die Rezeption liegt am Domplatz, hier wird auf Wunsch das Frühstück serviert. Fröhlich gestaltete Zimmer, alle mit Air Condition und guten Betten und Bädern und einem Kühlschrank, man-

che sogar mit kleiner Terrasse. Nebenbei serviert das Ristorante **15 Svevia** (s.u.) prima Fischküche. Strandservice gegen Aufpreis im **9 Cala Sveva Beach Club**. 23 Zi.

Piazza Duomo 11, Tel. & WhatsApp 08 75 70 68 03, www.residenzasveva.com, fb, [i]

8 Santa Lucia^③

Von außen ein zeitlos moderner Bau der 1930er Jahre, birgt das charmante Mini-Hotel auf Höhe des Castello Svevo im Inneren noch mehr Geschichte: Unter dem Ziegelgewölbe wurde früher der Fischmarkt abgehalten, und der glasbedeckte Schacht vor der Rezeption ist der alte Brunnen der Stadt. Komfortable Zimmer (einige eher klein), viele mit Balkon. An den Wänden eine beachtliche Sammlung molisanischer Maler. Tradition und Moderne begegnen sich auch im **8 Bistrot Oyster Fish**, einem Restaurant, das nicht nur für die Gäste des Hauses öffnet. Beste Fischküche und entsprechende Auswahl süditalienischer Weine, besonders gut vertreten sind die Abruzzen und das Molise. Tolle Dachterrasse mit Blick auf Kastell und Meer, im Sommer mit Bar-Betrieb. Strand wenige Schritte entfernt.

apu_0001 pa



Gratisparkplätze vor dem Haus, Garage in der Nähe. Die Dependance **11 La Lisca** mit sechs modern gestylten Zimmern und Dachterrasse liegt inmitten der Altstadt direkt neben dem **B&B Locanda Alfieri** (s.o.). 20 Zi.

Largo Piè di Castello, Tel. 08 75 70 51 01, Mobil 34 86 10 50 25, www.santaluciahotel.it, fb, [i]

5 Locanda San Giorgio②

Matteo Pipoli betreibt direkt neben seiner alteingesessenen **5 Osteria** die gleichnamige Pension (Halbpension möglich). Die Zimmer sind anständig, die nach hinten gelegenen auch ruhig. Kleiner Garten und der Borgo vecchio *a due passi*. 10 Zi.

Corso Fratelli Brigida 20/22, Tel. 08 75 70 43 84, www.locanda-sangiorgio.it, fb

Essen und Trinken

7 Da Nicolino②-③

Das Lokal gegenüber vom Kastell existiert seit 1890. Ursprünglich eine Osteria, in der Fischer sich auf ein Glas Wein trafen, hat die Familie *Caruso* das Angebot um eine solide *cucina di pesce* erweitert. Fisch frisch vom Kutter, am besten *all'acqua pazza* zubereitet! *Tipico termolese* sind *brodetto* oder die *calamari ripieni in purgatorio*, mit Zwiebeln und Peperoncini gefüllte, in Weißwein gedünstete Tintenfische. Auch offener Trebbiano di Molise. Do Ruhetag. Via Roma 11/13, Tel. 08 75 70 68 04, www.ristorantenicolino.it

3 Don Giovanni②-③

Das von drei Brüdern geführte Ristorante mit Wine-Bar ist der Himmel für Karnivoren! Auch feine Pasta mit schwarzen Molise-Trüffeln. Nicht zu verachten auch die Dolci.

Via Sannitica 20B, Tel. 08 75 84 643, fb

13 Eattico pesce di strada②

Das flotte Altstadtlokal direkt über dem Strand serviert köstliche Fisch-Panini, leckere Aperitivi und dazu die richtigen Tropfen.

Via Federico II di Svevia 21, Mobil 37 92 56 92 39, [i]

10 Federico II②-③

Matteo Miucci Altstadtlokal ist eine sichere Adresse, um leckere Pasta und prima Fisch zu anständigen Preisen zu speisen. Hier kann man unbedenklich eine *frittura di pesce* bestellen. So abends und Mo geschl.

Via Duomo 30, Tel. 08 75 58 54 14, fb

MEIN TIPP! **16 Il Porto**③

Salvatore Marinucci hat 2014 sein feines Fischrestaurant direkt am Hafen eröffnet und sich schnell einen guten Namen gemacht. Serviert werden ausschließlich lokale fangfrische Fische und Meeresfrüchte. Daher schließt das Lokal auch während der offiziell erklärten Fangschonzeiten im Aug./Sept. Di bis Sa abends, So mittags.

Via del Porto, Mobil 34 04 74 39 79, fb, [i]

6 La Vecchia Napoli①

Solide Holzofenpizza und vorab frische Meeresantipasti. Tische auch auf der Piazza. Mo Ruhetag. Via Cleofino Ruffini 70/74, Tel. 08 75 83 294, fb

2 L'Opera②

Manuela Cucoto von der Locanda Alfieri (s.o.) verdanke ich diesen *buon consiglio* (guten Ratschlag – so heißt auch die sympathische Betreiberfamilie!): Beste Pasta- und Fischküche in familiärer Atmosphäre zu fairen Preisen. Delikate Carpacci, leckere Desserts. Mo Ruhetag.

Via Adriatica 32, Tel. 08 75 80 80 01, Mobil 34 52 60 83 73, www.trattorialopera.com, fb, [i]

12 Osteria dentro le Mura③

Antonio Terzano, der einer alten Fischerfamilie entstammt, ist ein überzeugter Verfechter des „Menu a km zero“, d.h. er verwendet ausschließlich lokal erzeugte und erworbene Produkte. Beim Betreten des winzigen Gewölbes empfängt bereits am Eingang der offene Küchentresen, d.h. auch die Distanz von Herd/Topf zum Tisch/Teller ist kurz. Beste Fisch- und

□ Fischkutter im Hafen von Térmoli – von hier legen auch die Fähren zu den Trémiti ab

Gemüseküche, die Pasta hausgemacht. Große Weinkarte. Mitten im Borgo vecchio, wenige Schritte von der Piazza Duomo. Im Sommer Tische auch in der Gasse. Nur abends. Mi Ruhetag.

Via Marinucci 36, Tel. 08 75 70 59 51, www.osteriadentolemura.it, fb, [i]

14 Parini Illegal Burger² (Plan S. 38)

Leckere Burger (mit Fleisch und vegan), Bier und Cocktails, junges Publikum, abends bis spät. Kein Ruhetag.

Piazza Duomo 5, Mobil 37 91 57 36 10, www.praini-illegalburger.com, fb, [i]

15 Svevia³ (Plan S. 38)

Zurückhaltende Eleganz in alten Gewölben: Hier wird sorgfältig zubereitete, edel präsentierte Fisch- und Gemüseküche aus erstklassigen Grundzutaten serviert. Mo Ruhetag.

Vicolo Giudicato Vecchio 24, Tel. 08 75 55 02 84, www.svevia.it, fb, [i]

1 Torre Sinarca³ (Plan S. 38)

Für die Einheimischen schlicht „La Torretta“, liegt das mehr als anständige (vielleicht etwas überbeuerte) Fischrestaurant in einem restaurierten Sarazenenurm ca. 3 km westlich der Altstadt am Lungomare. Im Sommer Tische auf der Terrasse. Den *brodetto di pesce* probieren! So abends und Mo geschl. Via A. Vespucci (S.S. 16), Tel. 08 75 70 21 60, Mobil 34 70 74 27 51, www.torresinarca.it, fb, [i]

An- und Weiterreise

■ **Auto:** A 14, Ausfahrt Térmodi.

Küstenstraße S.S. 16.

■ **Parken:** am Lungomare und unterhalb des Castello Svevo. Der Borgo vecchio ist für den Autoverkehr gesperrt. Bei Ausflügen zu den Tremitischen Inseln bietet sich der im Sommer gebührenpflichtige Großparkplatz am Hafen an (Molo Nord Est).

■ **Bus:** ACAPT (www.acapt.it) auf den Gargano, nach Foggia und in den Subappennino dauno (Apulien). Zwischen dem Flughafen Pescara (Region Abruzzen) und Térmodi verkehrt die Busgesellschaft Sati (www.satiautobus.com).

■ **Bahn:** Hauptstrecke Ancona – Bari. Der Bahnhof liegt ca. 15 Gehminuten von Altstadt und Hafen.

■ **Fahrzeugverleih:** Mehrere Agenturen in Bahnhofsnähe in der Via Mario Milano.

■ **Schiff:** Alle Agenturen am Molo Nord Est, u.a. **GS Travel** (Mobil 36 63 81 53 35, www.gstravel.eu), **Navigazione Libera del Golfo** (Tel. 08 75 70 48 59, Mobil 37 55 87 22 44, www.nlg.it). Einfache Fahrpassage ab ca. 20 Euro, Kinder bis 12 Jahre zahlen die Hälfte, große Gepäckstücke und Sportgeräte gehen extra. Es empfiehlt sich, wenn möglich das Rückfahrticket gleich zu kaufen! Motorfahrzeuge müssen an Land bleiben! Die Überfahrt mit den Schnellfähren dauert 60 Min., mit dem Jet 50 Min.

 Das Kastell von Térmodi



PHIL 0002 pa

Feiern

- Im Sommer öffnen zahlreiche **Diskotheken** am Lugomare. Dann sind auch meist die **Bars/Pubs** auf der Dompiazza in der Altstadt in Betrieb.
- Der **Estate Termolese** dauert mit zahlreichen Kulturveranstaltungen von Juli bis Ende August und endet mit der **Sagra del Pesce**.
- Am 3. August **Festa Patronale di S. Basso** mit Meeresprozession. Die Tradition will es, dass an diesem Tag aus Ehrfurcht vor dem Stadtpatron niemand ein Bad nimmt.

Strände und Baden

Seit Jahren verspricht die Blaue Flagge sauberes Meer. Im Westen der Altstadt erstreckt sich vom Lungomare begleitet die feinsandige **Spiaggia di S. Antonio**. Südlich des Hafens liegt die **Spiaggia di Rio Vivo** mit grobem Muschelsand.

Als größte und landschaftlich reizvollste Insel ist **San Dómino** (208 ha) auch ein Mekka für Wassersportler. Faszinierende Grotten und einsame Buchten öffnen sich in der aufregend schönen Küste. Mit den besten touristischen Einrichtungen versehen, führt San Dómino außerhalb des Hochsommers ein immer noch beschauliches Dasein und verdient definitiv einen mehrtägigen Aufenthalt.

Zwischen den beiden einzigen bewohnten Inseln liegt im Zentrum des Archipels **Cretaccio**, ein Eiland mit gezacktem Küstenverlauf, dessen mergeliges Gestein gelb aufleuchtet.

- ☑ Im Frühsommer erfüllen Kapernblüten die Luft mit ihrem Duft

Isole Trémiti

Der Archipel der **Isole Trémiti** liegt zwölf Seemeilen nördlich der Garganoküste, ein 3 km² großer glücklicher Wurf der Natur in der smaragdgrün bis kobaltblau leuchtenden Adria. Nur wenige hundert Meter trennen die drei kleinen Hauptinseln und einige Felseilande voneinander.

Auf **San Nicola** (42 ha), dem historischen Zentrum des winzigen Inselreichs, erhebt sich die gewaltigste Abtei, die je im Meer errichtet wurde. Vom 11. bis ins 19. Jh. lösten sich mehrere Orden in der Herrschaft über die Abbazia S. Maria a Mare ab. Die eindrucksvolle Klosterfestung verdiente mehr Aufmerksamkeit.



PH. 0003 PA

Im Norden schließt sich **Capraia** (45 ha) an, auch Caprara oder Capperaia genannt. Auf der Insel erhebt sich ein einsamer Leuchtturm. Ansonsten ist sie von duftender Mittelmeermacchia überzogen, wild wachsenden Kapernsträuchern verdankt sie ihren Namen. Die Meeresbrandung hat aus der Steilküste fantastische Felsbögen herausgelöst.

Zwölf Seemeilen nordöstlich von San Nicola liegt **Pianosa** (11 ha), eine Insel so flach, dass an Sturmtagen die Wellen über sie hinweg fegen. Sie steht unter strengstem Naturschutz, es dürfen sich ihr keine Schiffe nähern, und im weiten Umkreis ist der Fischfang untersagt. Nur Forschern ist der Zugang erlaubt. Weit draußen im Meer gehören die beiden Pelagose, Ende des 2. Weltkriegs von Jugoslawien annektiert, heute zu Kroatien.

Auf San Nicola und San Dómino verteilt leben nicht mehr als 500 Menschen, von denen die meisten den Winter auf dem Festland verbringen. Im Sommer dem Ansturm vor allem unzähliger Tagestouristen ausgesetzt, sind die Trémiti

trotzdem ein **intaktes Naturparadies** geblieben. Im Winterhalbjahr Raststation zahlreicher Zugvögel, nisten hier Gelbschnabel-Sturmtaucher (*Calonectris diomedea*), die Vögel des Diomedes-Mythos (→ Exkurs „Ein trojanischer Held in Apulien“, S. 48), Mittelmeer-Sturmtaucher (*Puffinus yelkouan*) und Wanderfalcken (*Falco peregrinus*). Die Isole Trémiti sind vor allem auch ein **Eldorado für Schnorchler und Taucher**. Kristallklares Wasser, bizarre Felsformationen und eine artenreiche Unterwasserflora und -fauna machen sie zu einem der schönsten Tauchspots im Mittelmeer. Die italienische **Umweltorganisation Legambiente erteilt Bestnoten für Wasser und Strände!**

1989 wurde die **Riserva Marina** geschaffen, und seit 1996 sind die Trémiti Teil des **Parco Nazionale del Gargano**, mit dem sie ihre geologische Zugehörigkeit zum Balkan teilen. Das Trink- und Brauchwasser für Inselbewohner wie Touristen muss in Zisternenschiffen aus Manfredónia herangeschafft werden,

apu_0004 pa



in umgekehrter Richtung verlässt der Müll die Inseln.

Die **beste Reisezeit** sind Mai und Juni und nach dem hochsommerlichen Ansturm September, Oktober. Im Sommer bringen Schiffe aus den Küstenorten des Gargano vor allem Tagesausflügler, ganzjährig sind die Trémiti aus dem 24 Seemeilen westlich gelegenen Hafen Tér-moli aus zu erreichen. Aus Foggia kann man, ebenfalls das ganze Jahr, mit dem Hubschrauber einschweben.

Isola di San Nicola

Die **autofreie Insel** San Nicola, knapp 1,5 km lang, bis zu 450 m breit und 70 m hoch, erhebt sich wie eine Märchenburg aus dem Meer. Den wehrhaften Eindruck verstärken die Festungsmauern der **Abbazia di S. Maria a Mare**, die mit

dem kleinen Inselort das vordere Drittel des Eilands einnehmen. Wildromantisch ist ein Streifzug über das unbebaute, von duftender Macchia überzogene Insel-plateau. Auf San Nicola gibt es keine Straßen!

Marienburg im Meer

Ausgrabungsfunde auf San Dómino und Cretaccio belegen, dass der Archipel bereits **in der Jungsteinzeit besiedelt** war. In der Bronzezeit nutzten illyrische und griechische Händler die Inseln als Brückenkopf auf dem Weg nach Apulien. Der Sage nach fand *Diomedes* hier sein Grab (→ Exkurs „Ein trojanischer Held in Apulien“, S. 48). Laut dem römischen Historiker *Tacitus* hatte Kaiser *Tiberius Julia*, die Enkelin des *Augustus*, wegen unsittlichen Lebenswandels auf die In-

☐ Blick auf die Isola di San Nicola
(auf dem Fels die Abbazia di S. Maria a Mare)

☑ Isole Trémiti –
über und unter Wasser eine Schau

apu_0005 pa



seln verbannt, wo sie nach 20-jährigem Exil verstarb. Und tatsächlich wurden auf San Nicola Reste römischer Villen freigelegt.

Anfang des 11. Jh. nahmen die Benediktiner von Montecassino die Insel in Besitz. Die **Abbazia di S. Maria a Mare** erlangte schnell ihre Unabhängigkeit und durch Stiftungen einen immensen Landbesitz, der von den Abruzzen bis in die Terra di Bari reichte. Noch heute ist die Insel das Verwaltungszentrum der Trémiti. Nach einer Periode des sittlichen und wirtschaftlichen Niedergangs lösten Zisterzienser die Benediktiner ab, und *Karl II. v. Anjou* förderte den Ausbau der Abtei zur Festung. Durch List gelang es dalmatischen Piraten 1334 trotzdem einzudringen. Sie täuschten den Tod ihres Anführers vor und baten um ein christliches Begräbnis. Als der Trauerzug die Befestigung durchschritten hatte, sprang der Totgesagte aus dem Sarg, in dem die Waffen verborgen lagen. Keiner der Mönche überlebte das anschließende Gemetzel. Erst 1412 erfolgte auf Weisung von Papst *Gregor XII.* die Wiederbelebung des Klosters durch Regularkanoniker. Bald erreichte die Abtei wieder ihre ursprüngliche Macht, wurde neu befestigt und diente der Seerepublik Venedig als Stützpunkt. 1567 konnte ein Angriff der türkischen Flotte Sultans *Suleiman II. des Prächtigen* erfolgreich abgewehrt werden. Ende des 18. Jh. hoben die Bourbonen das Kloster auf und richteten eine Strafkolonie ein. König *Ferdinand II.* ließ 1843/44 **Mitglieder der Camorra** aus Neapel auf die Trémiti deportieren. Heute noch sprechen die Insulaner Italienisch mit neapolitanischem Einschlag, wollen aber nicht gerne an ihre Herkunft erinnert

Isole Trémiti

■ Übernachten

- 3 Relais Al Faro
- 4 La Fenice Rooms
- 6 Gabbiano
- 7 Belvedere,
Levante Hotel
- 9 La Tramontana, Eden
- 12 La Casa di Gino
- 15 Il Chiostro

■ Nachtleben

- 1 A Furmicula
- 7 Diomede

■ Wassersport

- 9 Marlintremiti





0 400 m

© REISE KNOW-HOW

Av. 10/02
9/24

Essen und Trinken

- 2 La Capatosta
- 3 L'Altro Faro
- 6 Fischrestaurant Gabbiano
- 7 Era Ora, Belvedere
- 8 Pizzeria-Braceria La Fenice
- 10 L'Architiello
- 11 La Torretta del Caicco
- 13 Bar Nazionale
- 14 Il Torrione



Ein trojanischer Held in Apulien

Einer der griechischen Heroen im Trojanischen Krieg war **Diomedes, König von Argos**. Wie sein Kampfgefährte *Odysseus* genoss auch *Diomedes* den besonderen Schutz der *Athene*. Gegen ihn musste sich sogar der Kriegsgott *Ares* geschlagen geben. Eine seiner Heldentaten war der gemeinsam mit *Odysseus* durchgeführte Raub des Palladions aus Troja, jenes hölzernen Standbildes der *Athene*, das die Stadt unbesiegbar gemacht hatte. Als „Wiedergutmachung“ bot *Odysseus* den Trojanern ein hölzernes Pferd an. Wie die Geschichte ausgeht, ist bekannt.

Als *Diomedes* nach zehnjähriger Abwesenheit heimkehrte, seine Frau untreu vorfand und seinen Thron okkupiert, zog er mit seinen Gefährten weiter nach Süditalien. Hier stand er dem König der Daunier im Kampf gegen die Messapier bei, nahm dessen Tochter zur Frau und gründete zahlreiche Städte im Norden Apuliens. Auf den Tremitischen Inseln, im Altertum als *Insulae Diomedeeae* bekannt, soll er sein Grab gefunden haben.

Eine schöne **Legende** berichtet, dass die Göttin *Venus* seine um ihn trauernden Gefährten in Vögel verwandelt habe. Tatsächlich klingen die herzerreißenden Balzrufe der im Frühjahr auf San Nicola nistenden Gelbschnabel-Sturmtaucher (*Calocretis diomedea*) wie menschliche Klagelaute.

Der Mythos des *Diomedes* hält die Erinnerung an die Kontakte mykenischer Griechen mit den bronzezeitlichen Völkern Apuliens wach (→ Exkurs „Daunier, Peuketier und Messapier“, S. 500).

werden. Bis in faschistische Zeit wurden politische Gegner auf die Inseln verbannt. In der Nachkriegszeit schlug der Tourismus ein neues Kapitel auf.

Inselstreifzüge

Über den kleinen Hafen, in dem alle Schiffe vom Festland anlegen, wachen mächtige Bastionen. Am einzigen Sandstrand der Insel aalen sich hier im Sommer die Tagesausflügler zwischen bunten Fischerbooten. Bars und Restaurants sorgen fürs leibliche Wohl.

Vom Strand führt durch ein erstes Tor eine steile Rampe zur **Torre dei Cavalieri del Crocefisso** hoch. Auf dem Turm droht die Inschrift „COTERET ET CONFRIGET“ unwillkommenen Besuchern damit, zerrissen und zermalmt zu werden. Im Durchgang ein Emblem mit dem Kreuz von Golgotha und dem Baujahr 1519. Hinter der **Torre del Penello**, an der früher die Waffen abgegeben werden mussten, öffnet sich der **Campo** mit den lang gestreckten Gebäuden der bourbonischen Strafkolonie (vom Hafen führt auch ein Aufzug hoch). Als jüngstes Gebäude wurde 1956 ein kleiner, schäbiger Wohnblock errichtet. Im Palazzo des Municipio erteilen Polizisten freundlich Auskunft. Schöne Blicke auf San Dómino gewährt der **Bastione del Cannone**.

Am oberen Ende des *campo* führte ursprünglich eine Zugbrücke über den Verteidigungsgraben, der das Inseldorf von den eigentlichen Befestigungen der **Abbazia di S. Maria a Mare** trennt. Vorbei am aragonesischen Rundturm und unter der mit Pechnasen bestückten **Torre Quadrata** durch gelangt man in einen

Innenhof, in dem eine breite Freitreppe zur **Chiesa S. Maria a Mare** hoch führt. In der klar gegliederten Fassade öffnet sich ein Renaissanceportal, im Inneren treten romanische und frühgotische Formen klar zu Tage. Großartig sind die Reste des Mosaiks, das aus dem 11. Jh. stammt und ursprünglich den gesamten Kirchenboden bedeckte. Byzantinisch-orientalisches Rankwerk umgibt einen großen Greifen, in den Ecken Medallions mit weiteren Fabeltieren – Sirenen werden in antiker Manier als Mischwesen (halb Vogel, halb Frau) dargestellt. Der vergoldete Flügelaltar aus der Mitte des 15. Jh. ist ein Werk venezianischer Meister. Das bemalte Holzkruzifix monumentalen Ausmaßes, um 1200 nach byzantinischem Vorbild geschaffen, soll der Legende nach die Insel im Jahre 747 schwimmend aus Griechenland erreicht haben. Zurück im Freien lohnt der Blick von der Batteria della Meridiana. Links von der Kirche durchschreitet man den

ersten Kreuzgang, ursprünglich von den Benediktinern angelegt und im Lauf der Zeit oft verändert. Den zweiten Kreuzgang errichteten Mitte des 16. Jh. die Regularkanoniker. Von der Terrasse bietet sich ein schöner Blick auf das Nachbar-eiland Cretaccio.

Unter dem gewaltigen **Torrione dei Cavalieri di S. Nicola** führt der Weg über die Tagliata, einen künstlich in den Fels geschlagenen Verteidigungsgraben, auf das freie Plateau, das den größten Teil der Insel einnimmt. Früher weideten die Esel der Abtei, als Lasttiere unverzichtbar, auf dem **Prato Asinario**. Vorbei an der antiken **Nekropole**, deren Felsgräber gerne als die letzten Ruhestätten des *Diomedes* und der *Julia* gedeutet werden, führt der Pfad zwischen duften-

☑ Die Isole Trémiti (hier San Dómino) sind ein intaktes Naturparadies

apu_0006 pa





APUL007 PA

der Macchia bis ans äußerste Inselende zur **Punta del Cimitero** mit dem 1806 angelegten Friedhof. Die Ausblicke sind in alle Richtungen grandios. Stundenlang kann man der Flugakrobatik der Silbermöwen (*Larus cachinnans*) zusehen, die auch auf den Inseln nisten. Im Frühjahr erklingen die durchdringenden Balzrufe der Gelbschnabel-Sturmtaucher, der *aves diomedeeae* des Altertums.

■ Die Kunsthistorikerin *Rachele Di Palma* führt auf Anfrage ganzjährig **historische Streifzüge** durch. *Rachele* spricht nur Italienisch und reagiert wie viele oft nicht auf Anrufe aus dem Ausland. Mobil 33 36 35 32 10, racheletremiti@gmail.com

☒ Isola di San Nicola –
weite Teile der Abbazia liegen verwaist

Information

■ **Polizia Municipale & Pro Loco**

Freundliche Auskunftsstelle der Kommune.

Piazza del Castello,

www.comune.isoletremiti.fg.it,

www.prolocotremiti.it, fb, [i]

■ Zur **An- und Weiterreise** sowie den **Tauchmöglichkeiten** siehe weiter unten bei Isola di San Dómino.

Übernachten

Mehrere Familien vermieten auf dem Campo Zimmer und Apartments. Tipps erhält man in den Restaurants (s.u.). Die Preise sind v.a. in der Nebensaison Verhandlungssache.

MEIN TIPP: 15 **Il Chiostro** ③

Komfortables B&B in den Mauern der Klosterfestung – früher beherbergten die großen Räume die Klassen der Volksschule. Hängematten im Garten, das Frühstück wird bei gutem Wetter mit schönem Ausblick im Freien serviert. *Debora* ist mit guten Tipps behilflich, Gepäcktransport ab dem Hafen kann gegen Aufpreis organisiert werden. Ende Mai bis Mitte Sept. 3 Zi.

Piazza dei Lateranesi 7, Mobil 33 39 30 67 75,

<https://beb.it/ilchiostrotremiti.it/>, fb, [i]

12 **La Casa di Gino** ③

Beinahe schon als luxuriös zu bezeichnendes B&B. Entsprechend die Preise, vor allem im Hochsommer! 2010 eröffnet von *Luana Napolitano*, die zusammen mit ihrem Bruder auf der Nachbarinsel das Hotel-Ristorante **Gabbiano** (siehe dort) betreibt. Um die Gäste kümmern sich aufmerksam die Töchter *Stefania* und *Oriana*. Die Zimmer sind geräumig, es können problemlos weitere Betten (zu fairen Aufpreisen) dazugestellt werden. Tolle Dachterrasse! 7 Zi., Juni bis Sept.

Via degli Abati, Mobil 38 94 84 69 80,

www.hotel-gabbiano.com

Essen und Trinken

13 Bar Nazionale^②

Die überteuerte Bar auf dem Campo ist eine Institution, der Treffpunkt schlechthin und die beste Adresse für Inseltratsch. April bis Ende Okt.

Via Diomede 1, Tel. 08 82 46 30 20



14 Il Torrione^{②-③}

Das sympathische Terrassenlokal zu Füßen der Torre Aragonese behauptet sich seit Jahrzehnten. Ursprünglich gab es hier weder Fleisch noch Fisch, *Signora Sisina* hatte als Antwort auf die weltberühmte Caprese die Tremitese erfunden: Mozzarella aus Térmoli, serviert mit Kapern, Oliven und eingelegten Auberginen. Unter der Ägide von *Tiziana Tesoro* ist die Meeresküche prominent vertreten. Auch nur als Bar zu empfehlen. Ganzjährig geöffnet, außerhalb der Saison nur bis zum Nachmittag.

Piazza del Castello 5, Mobil 33 36 84 48 70,

<https://nonnasisina.wordpress.com>

10 L'Architiello^{②-③}

Über dem Hafen lockt gleich hinter dem Stadttor das freundliche Terrassen-Ristorante mit Blick auf das in allen Blautönen leuchtende Meer und das Nachbarieiland Cretaccio. Für den kulinarischen Genuss sorgt seit 1986 mit neapolitanischem Temperament *Signora Carolina*, unterstützt von ihren Töchtern *Domenica* und *Fabbiola*. Delikate Antipasti, robuste Primi und duftende Risotti. Der Fisch wird auf Wunsch gegrillt, gebraten, gebacken oder *all' aqua pazza* serviert. Das Gemüse kommt aus einem Bauerngarten von der Insel. Gute Flaschenweine, offene Weine aus dem Molise und Apulien. Das ganze Jahr über ist es möglich, auf San Nicola eine **Wohnung** für bis zu 4 Personen zu mieten. Juni bis Okt. tägl. mittags und abends (auf Vorbestellung).

Via Salita delle Mura 5, Tel. 08 82 46 30 54,

Mobil 32 83 45 81 22, fb

11 La Torretta del Caicco

Der Platz für einen Sundowner! In der Saison tägl. ab 18 Uhr.

Via Salita delle Mura, Mobil 33 35 30 90 96,

www.latorrettaedelcaicco.com, fb

Feiern

■ Die *vita notturna* der Trémiti spielt sich im Sommer auf San Dómino ab (siehe dort).

■ Vom 15. bis 16. August wird die **S. Maria Assunta** gefeiert, u.a. mit einer Meeresprozession.

Strände und Baden

■ **Spaggia delle Marinelle**, der einzige Sandstrand auf San Nicola liegt in der Hafengebucht.

Wandern: Pianoro di San Nicola

Auch als **Prato Asinario** bekannt, lädt das Plateau im Nordosten der Insel zu kurzen, aber ausgesprochen reizvollen Streifzügen ein. Auf der früher landwirtschaftlich genutzten Hochebene wächst die vom Wind kurz gehaltene Macchia kniehoch. Nach allen Seiten hin genießt man einen weiten Blick.

Isola di San Dómino

Die größte Insel des Archipels, 2,8 km lang und 1,7 km breit, liegt durch einen 450 m breiten Meeresskanal getrennt im Westen von San Nicola. Das grüne **San Dómino**, bis in die 1950er Jahre hauptsächlich landwirtschaftlich genutzt, ist heute das **touristische Zentrum der Trémiti**. Die Streusiedlung in der Inselmitte, die im Wesentlichen aus einer Piazza mit Kirche, Bank, Tabacchi und Alimentari, sowie einigen Hotels und Restaurants besteht, ist von duftenden Kierfernainen umgeben, die einen Großteil der Insel bedecken und häufig bis ans Meer reichen. Auf dem 116 m hohen Colle dell'Eremita lösen Steineichen die Aleppokiefern ab. Die **Küste** ist

abwechslungsreich, das Meer leuchtet in allen Blau- und Grüntönen. Zu Fuß und mit dem Boot laden verschwegene **Fels- und Sandbuchten**, steile Klippen und verwunschene Meeresgrotten zur Entdeckung ein, eine faszinierende Welt, die sich unter Wasser fort setzt.

Inselstreifzüge

Wenn das letzte Schiff mit Tagestouristen Kurs aufs Festland genommen hat, verwandelt sich die Insel plötzlich. Eine besonders **schöne Abendstimmung** verbreitet sich **am Haf**, wenn San Nicola im warmen Licht der untergehenden Sonne aufleuchtet und die Abteifftung aus dem Fels zu wachsen scheint.

Wer die Trémiti nur für einen Tag besucht, verpasst das Beste. Nach dem für Kunst- und Kulturinteressierte unverzichtbaren Abstecher auf San Nicola bleibt kaum genügend Zeit, zu Fuß durch die schattigen Kiefernhaie von San Dómino zu streifen, um sich nach genossenen Ausblicken für ein erfrischendes Bad in einer der versteckten Felsbuchten zu entscheiden. Qual der Wahl, es locken auch Bootsausflüge, bei denen die unzähligen schönen Buchten und geheimnisvollen Grotten vom Meer aus zu bewundern sind – wovon in der Hochsaison eher abzuraten ist, das kann zu anderen Jahreszeiten zum unvergesslichen Naturerlebnis werden. Auf einer Inselrundfahrt bekommt man im Uhrzeigersinn u.a. die folgenden Grotten zu Gesicht: Die **Grotta del Sale** war früher ein Salzversteck von Schmugglern, die **Grotta delle Viole** begeistert früh am Morgen mit violetten Lichtreflexen, die

Grotta del Bue marino öffnet sich 70 m tief und bis zu 14 m breit in der Steilküste im Westen. Da das Meer im Inneren dieser Grotte kaum tiefer als 3 m ist, spiegelt der helle Kalkboden das einfallende Licht tausendfach zurück. Den schon vor langer Zeit ausgerotteten Mönchsrobben, die auf Italienisch auch Meerrochen heißen, verdankt die Grotte ihren Namen.

Die vielleicht beste Art, San Dómino und den Archipel kennenzulernen, ist die Teilnahme an einem **Tauchkurs!**

Übernachten

Die meisten Unterkünfte bieten ihren Gästen den **Hafen-Shuttle** mit Gepäck gegen eine Gebühr an, manche offerieren den Service gratis.

7 Levante Hotel ②-③

Kleines, charmantes Haus im Zentrum von San Dómino, HP in benachbarten Fischrestaurants möglich. 11 Zi. März bis Mitte Okt.

Via Matteotti, Tel. 08 82 46 37 67,

WhatsApp 34 72 24 41 91, www.levantetremiti.it

9 La Tramontana ②-③

Hübsches Hotel oberhalb der von *Lucio Dalla* besungenen Cala Matano. Komfortable Zimmer, z.T. über dem Meer (Aufpreis!), alle mit Terrasse. Suite mit Sauna. Gutes **Restaurant** à la carte. HP möglich. 27 Zi.

Via B. G. da Foligno 2, Tel. 08 82 46 34 55,

www.tramontanatremiti.com

9 Eden ③

Renovierter Hotelkasten aus dem Jahr 1962 im Inselzentrum, die Zimmer im 2. Stock überwiegend mit toller Aussicht auf die Nachbarinsel San Nicola und das Meer. Die Tauchschule **Marlinteremiti** (s.u.) hat hier ihre Basis. Shuttle zum Hafen. 60 Zi. Mitte Mai bis Mitte Sept.

Via Garibaldi 1, Tel. 08 82 46 32 11,
08 84 70 09 11 (Winter), Mobil 33 89 94 11 36,
www.hoteledentremiti.it

6 Gabbiano③

Familiär geführtes Hotel, zentral mit tollem Blick auf die Nachbarinsel San Nicola gelegen. Ein besonders schönes Panorama genießt man gegen Aufpreis aus den Zimmern 101 bis 106. Etwas preiswerter sind die Zimmer in der Dependance. Auf der Nachbarinsel San Nicola unterhält die Familie das edle **12 B&B La Casa di Gino**. **6 Feines Fischrestaurant** und Spa. 40 Zi.

Via Garibaldi 5, Tel. 08 82 46 34 10,
www.hotel-gabbiano.com

7 Belvedere②-③

Pension im ältesten Inselgebäude, der ehemaligen Sommerresidenz der Duchessa *Matarano* aus dem 18. Jh. Dank Heizung sind die mit Gusto eingerichteten Zimmer auch im Winter gemütlich (im Sommer allerdings vermissen einige Gäste Air Condition!). Schön und geräumig ist Zimmer N° 2 mit Balkon, aber auch die beiden Einzelzimmer sind in Ord-

nung. Neben das gleichnamige **7 Restaurant** ② (ganzjährig geöffnet, Meeresküche) und eine nette **Bar**. In einem separaten Gebäude vier moderne Apartments mit bis zu sechs Betten. 6 Zi.

Piazza Belvedere, Tel. 08 82 46 32 82,
Mobil 34 94 53 52 20

4 La Fenice Rooms②-③

Luftig-modernes Mini-Hotel mit gut ausgestatteten, geräumigen Zimmern mit bis zu vier Betten. 8 Zi., 1 Ap. Gratis-Shuttle zum Hafen. Ostern bis Okt. Via della Cantina Sperimentale 7, Tel. 08 82 46 32 07, Mobil 39 21 56 14 11,
<https://feniceroomstremiti.com>, fb, [i]

3 Relais Al Faro②-③

Das freundliche B&B liegt am Ende einer der drei Insel-Hauptstraßen, nebenan lädt das feine, von der Schwester geführte Restaurant **3 L'Altro Faro** zum Verweilen ein (s.u.). *Angelo Lisci* ist ein Insel-

☑ Bar La Capatosta –

Dalila mixt den besten Rosmarin-Gin Tonic

apu_0008 pa





apu_0009 pa

kenner und immer mit guten Tipps zur Stelle. Unter seiner Regie steht auch die Winebar **7 Era Ora** (s.u.), in der auch das Frühstück serviert wird. 7 Zi. März bis Okt.

Via Aldo Moro 22, Tel. 08 82 46 34 24,
www.alfarotremiti.it, fb, [i]

Essen und Trinken

MEIN TIPP 3 L'Altro Faro³

Annalisa Lisci ist eine ebenso ausgezeichnete wie experimentierfreudige Köchin. Das kleine, hübsche Restaurant hatten bereits ihre Eltern betrieben, der Vater Fischer, die Mutter Köchin. *Annalisa* vereint die beiden Talente, sie ist eine der wenigen offiziellen Fischer(innen) der Isole Trémiti. Fast jeden Abend legt sie mit ihrem kleinen rosa Fischerboot ihre Netze aus. Frische Zutaten liefern auch ihr liebevoll gepflegter Obst- und Gemüsegarten. Am liebsten bereitet *Annalisa* den Fisch auf dem offe-

nen Grill, die Präsentation auf dem Teller erfreut auch das Auge. Besonderen Wert legt die ausgebildete Sommelière auch auf die Weinauswahl, wobei sie kleinen, biologischen Cantine aus Südtalien den Vorzug gibt. Ihr Bruder *Angelo* führt um die Ecke das B&B **3 Relais Al Faro** (s.o.). März bis Okt.

Via Gioacchino Murat 18, Tel. 08 82 46 33 90,
Mobil 34 00 51 89 98

8 Pizzeria-Braceria La Fenice²

Für wenig Geld satt werden: leckere Holzofenpizza, Fisch vom Grill und lockere Atmosphäre. Auch vegetarische und vegane Gerichte. Tische im Garten und Bier vom Fass. Lounge Bar am Pool. Unter gleicher Leitung auch das freundliche Mini-Hotel **4 La Fenice Rooms** (s.o.). Ostern bis Okt.

Via Giovanni Da Foligno 4 (Piazzetta di S. Domino),
Mobil 38 94 32 54 40, fb

Caffès und Bars

7 Era Ora heißt die freundliche Winebar im Zentrum. Es war ein mutiger Schritt, als *Angelo Lisci*, Betreiber des **3 Relais Al Faro** (s.o.), anfang, auf San Domino Wein zu verkaufen und auszuschenken. Die guten Tropfen können auch gläserweise verkostet werden. Zu leckeren Kleinigkeiten auch Insel-Literatur zum Schmökern. Ostern bis Sept.

Piazza Sandro Pertini 6, Mobil 34 77 31 47 83

☒ Zwischen San Nicola und San Domino pendeln Fährboote

2 Die wohl lässigste Adresse ist **La Capatosta** von *Fabio Molinaro* und *Dalila Lisci*, eine Freiluftbar am südwestlichen Ortsrand in unmittelbarer Nähe des Ristorante L'Altro Faro. Sollte mal ein kühler Wind wehen, gibt es auch ein geschütztes Plätzchen innen. *Dalila* mixt ausgefallene Cocktails, deren vielfältige Inselaromen – allein 17 Rosmarinarten – Gaumen und Nase erfreuen. Den Gin setzt sie mit Insel-Kapern an. Zum Sattwerden gibt es Gourmet-Burger und *arrosticini*, gegrillte molisanesische Fleischspieße. Tägl. bei gutem Wetter von April bis Nov. abends, mittags nur auf Vorbestellung. Via Prefetto Cesare Mori, Mobil 34 06 38 04 21, fb

■ **Flug:** Vom Heliport nahe des Aeroporto Gino Lisa in Foggia tägl. Hubschrauber (Tel. 08 81 61 96 96, www.alidaunia.it) zu den Isole Trémiti. Die Flugzeit beträgt 20 Min., Hin- und Rückflug ca. 160 Euro, Kinder ermäßigt. Ein Handgepäck p.P. (max. 5 kg)!

Feiern

Das Nightlife der Trémiti spielt sich im Sommer auf San Dómino ab. **1 A Furmicula** und **7 Diomede** heißen die beiden Insel-Diskotheken, die erstgenannte liegt open air am westlichen Ortsrand und ist auch als Pizzeria zu empfehlen.

An- und Weiterreise

■ **Schiff:** Ganzjährig gute Verbindungen aus Térmoli (Region Molise), im Sommer zusätzlich Ausflugsschiffe und Schnellboote aus den wichtigsten Küstenorten des Gargano. Die Schiffe legen in San Dómino an.

Zwischen Térmoli und den Inseln verkehren Schnellboote der **Navigazione Libera del Golfo** (www.nlg.it) und von **GS Travel** (www.gstravel.eu). Mehrere Anbieter aus den Küstenorten Rodi Gargánico, Pèschici und Vieste, i.d.R. von Mai bis Sept. Aus Pèschici und Rodi Gargánico mehrere Gesellschaften, u.a. **Linee Marittime Adriatico**.

Von April bis September pendeln zwischen San Dómino und San Nicola ständig Mini-Fähren (Ticket-Kioske an beiden Häfen). Im Hafen finden sich immer auch Anbieter für Ausflugsfahrten; man kann sich auch in der Bucht seiner Wahl absetzen und nach einem Bad wieder abholen lassen.

■ **Gepäckaufbewahrung:** am Hafen.

■ **Auto:** Es ist untersagt, Motorfahrzeuge auf die Inseln mitzubringen. Das Auto auf einem bewachten Festlandparkplatz abstellen.

■ **Taxi:** Auf der Isola di San Dómino werden Hotelgäste am Hafen abgeholt, hier wartet auch meist ein Inseltaxi. Busse gibt es keine. Ohne Gepäck sind die Wege zu Fuß machbar.

Strände und Baden

San Dómino ist die Badeinsel des Trémiti-Archipels. Schnorchel und Taucherbrille gehören unbedingt ins Gepäck, in einigen Fällen wegen der Felsen auch gute Schuhe!

☑ Isola di San Dómino – zum Sonnenuntergang an die Cala Rossa

