

Inhoud

INLEIDING	4	Alta Via dell'Ortles	90	CENTRALE APENNIJNEN	
		Alta Via di Merano	98	Via Amerina	190
VIA FRANCIGENA				Grande Traversata Elbana	200
Van de Alpen naar de Apennijnen	6	OOSTELIJKE ALPEN		Cammino di San Benedetto	208
Van de Apennijnen naar Rome	20	Alta Via delle Dolomiti 1	106	Via dei Lupi	218
		Via del Tagliamento	116		
WESTELIJKE ALPEN		Traversata Carnica	128	ZUIDELIJKE APENNIJNEN	
Alta Via dei Monti Liguri	32	Via degli Ospizi	136	Alta Via dei Monti Lattari	228
Giro del Monviso	42			Cammino del Salento	236
Giro del Monte Bianco	50	NOORDELIJKE APENNIJNEN		Sentiero del Brigante	246
Van Bar naar Bar	60	Via del Sale	144		
		Alta Via dei Parchi	154	SICILIË EN SARDINIË	
CENTRALE ALPEN		Garfagnana Trekking	164	De Sentiero Italia rond de Etna	254
Alta Via dell'Adamello	70	Cammino di Dante	172	Cammino di Santu Jacu	262
Cammino di Carlo Magno	80	Cammino di Assisi	184		



Van de Alpen naar de Apennijnen

De Via Francigena is een oude pelgrimsroute van Canterbury naar Rome en is in het jaar 990 beschreven door de Engelse aartsbisschop Sigeric (zie blz. 15). Wij beginnen op de Grote Sint-Bernhardpas (Colle del Gran San Bernardo), met 2469 meter het hoogste punt van de Via Francigena. Wie niet beter weet, zou kunnen denken dat het vanaf hier tot Rome alleen maar bergafwaarts gaat (niet dus). Maar wie in de stijl van de Grand Tour reist en uitkijkt naar de schatten die Italië in petto heeft, begint hier al last te krijgen van het stendhalsyndroom.

Niemand blijft onberoerd bij het grandioze berglandschap met het meertje net onder de pas, het duizend jaar oude hospice vlak over de grens en het beeld van Sint-Bernhard van Menton die de weg lijkt te wijzen. De magie van het moment wordt zelfs niet verstoord door de smakeloze souvenirs die langs de weg te koop zijn, zoals de beroemde lawinehonden in schattig pluche-formaat. Op de twee wandeldagen naar de provinciehoofdstad Aosta kom je nauwelijks toeristische hoogtepunten tegen. Bereid je er maar vast op voor volledig ondergedompeld te worden in het landelijke Valle d'Aosta met zijn aaneenschakeling van gehuchten en piepkleine dorpjes. Eerst passeer je het gehucht Saint-Rhémy, een groepje dicht opeenstaande huizen langs de weg dat houvast lijkt te zoeken aan de route. Dit is het eerste van de vele dorpen die 'leven van de Via'.

De eerste etappe eindigt in het tweede dorp, Étroubles, dat je langs keurig onderhouden moestuinen bereikt. Langs de hele route door Valle d'Aosta zie je dergelijke lapjes grond, afgewisseld



Tekst:
Roberta Ferraris

*Pelgrims op weg door
het glooiende landschap
in de buurt van Noceto.*

VIA FRANCIGENA

Afstand: 445,4 km

Etaptes: 21

Gemiddeld hoogteverschil: 240 m

Tijd: 127 uur

Beste periode: van de lente tot de herfst

Moelijkheidsgraad: gemiddeld



WESTELIJKE ALPEN

Onder: De wijngaarden rondom Neive in de Langhe.

Rechts: Uitzicht op de stad Alba, met de klokkentoren van de kathedraal die erboven uitsteekt.

Afstand: 120 km
Etappes: 7
Gemiddeld hoogteverschil: 580 m
Tijd: 40 uur
Beste periode: najaar
Moeilijkheidsgraad: makkelijk

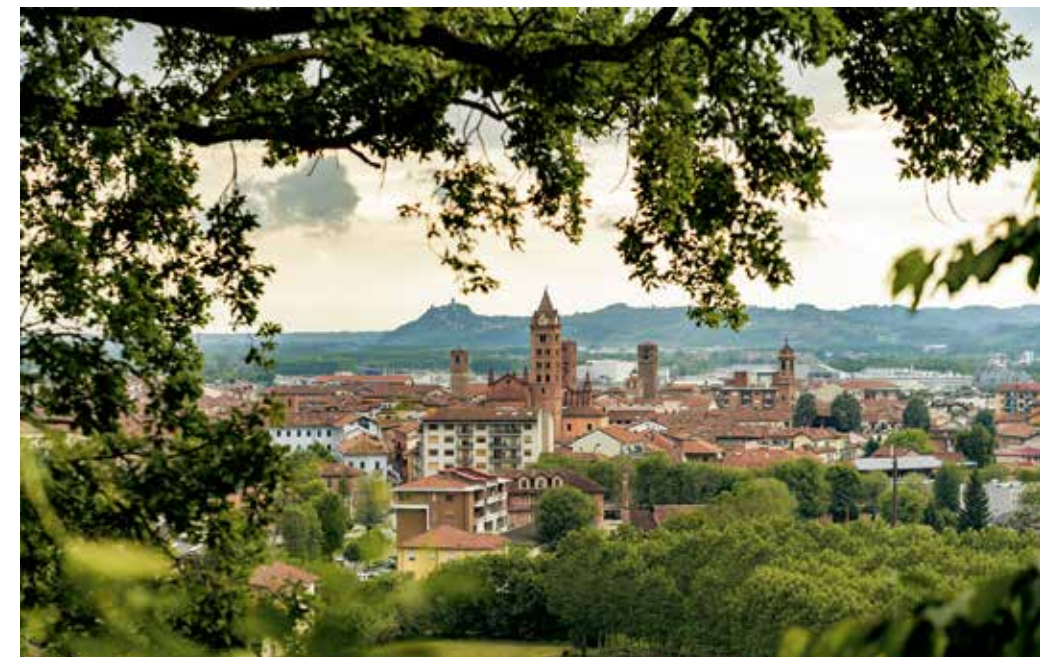


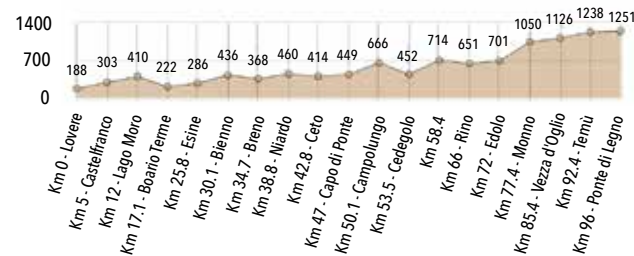
Tekst:
Roberta Ferraris

Van Bar naar Bar

Deze route door de heuvelachtige Langhe is een uitnodiging om de herkomstgebieden van de prestigieuze rode wijnen uit Piemonte te ontdekken, met als absolute hoogtepunten de Barolo en de Barbaresco. Een tocht van dorp naar dorp, van Bar naar Bar, speciaal ontworpen voor levensgenieters op reis.

Een rupsbandtractor ploegt zich moeizaam een onverharde helling op, terwijl de stofwolken opsterven. In het gebied Asili (waar de toren van Barbaresco al trots omhoog steekt) vind je niets anders dan wijngaarden, met rijen zo recht en netjes dat het lijkt alsof ze met een lijnaal zijn afgetekend. Hier en daar staat op de top van een 'bricco' – zoals de heuvels in de Langhe worden genoemd – een eenzame boom. Deze zachte, afgeronde heuvels worden geaaid door de *marin*, een wind die vanuit de verre Golfe du Lion aan de zuidkust van Frankrijk waait en zachte, maar vochtige mediterrane lucht meebrengt. Verder is het landschap volledig door mensenhanden gevormd, en een oude eik die eenzaam boven de wijngaarden uitsteekt, is waarschijnlijk alleen vanwege het esthetische gevoel van de wijnboer blijven staan. Dit land is maar liefst twee miljoen euro per hectare waard. Inderdaad, twee miljoen euro. Dat is wat recentelijk werd betaald voor een paar percelen wijngaard in de regio Barolo. En zelfs voor minder prestigieuze wijngaarden worden al bedragen van honderdduizenden euro's betaald. Een vierkante meter gras waarop wij zitten onder die oude eik, met onze rugzak naast ons, om uit te rusten en om het landschap in ons op te nemen, heeft waarschijnlijk een waarde van tussen de 50 en 200 euro. Een dusdanig relatief bescheiden bedrag dat een welgestelde wijnboer ervoor kan kiezen het stukje grond niet te beplanten, maar te bestemmen voor de eik en zijn schaduw. En voor de reiziger die toevallig langskomt.





Lombardisch-Tridentijnse valleien en passen ontstond echter pas vele eeuwen later, in de 16de eeuw. De belangrijkste bron hiervan is het fresco in de kleine kerk Santo Stefano in Carisolo, gelegen in het Val Rendena in Trentino.

Geïnspireerd door de steeds talrijker wordende wandelroutes die gebaseerd zijn op historische gebeurtenissen of legenden, stippelden de gepassioneerde wandelaars Antonio Votino en Andrea Grava in 2018 de Cammino di Carlo Magno uit. Die begint in Bergamo en eindigt bij de eerder genoemde Santo Stefano in Carisolo. Het hier beschreven

gedeelte begint in Lovere, etappe vier van de complete route, en eindigt in Ponte di Legno, etappe acht van de complete route. Tussen Lovere aan het Iseomeer en Ponte di Legno in het hoge gedeelte van het Val Camonica slingert de route zo'n negentig kilometer afwisselend langs de rechter- en linkeroever van de Oglio. De route kan in vijf etappes worden verdeeld. De moeilijkheidsgraad van het pad is gemiddeld, waarbij je bijna continu over de hellingen van het dal loopt met hoogteverschillen die behoorlijk variëren. De eerste etappe begint in Lovere, dat zeker een uitvoerig bezoek verdient. Naast de mooie ligging aan de noordkant

van het Iseomeer heeft het stadje een charmant historisch centrum waar nog veel sporen van de middeleeuwen en de renaissance terug te vinden zijn. Een klein juweeltje is de Accademia di Belle Arti Tadini (kunstacademie), een van de oudste musea van Lombardije. Via het centrum van Lovere kom je al snel bij de renaissancekerk Santa Maria in Valvendra (15de eeuw). Binnen, op de binnenpanelen van het orgel, vind je een meesterwerk van de schilder Moretto da Brescia: de heiligen Faustino en Giovita te paard. Deze eerste etappe is gemakkelijk en loopt over een geasfalteerd pad waar je een prachtig uitzicht over het meer hebt. Als je eenmaal langs de Oglio loopt, kom je al snel in het kleine dorp Volpino. Op de rots boven het dorp stond vroeger een kasteel dat het gebied controleerde, en waar Bergamo en Brescia in

Het Iseomeer gezien vanuit Costa Volpino, dat je tegenkomt direct nadat je Lovere hebt verlaten.



In de hoger gelegen dalen, vooral die van Fosse en Plan, liggen eeuwenoude boerderijen. Een ervan, de *maso Gelato* (Eishof), op 2073 meter hoogte, is een van de hoogste in Zuid-Tirol. Aan de drogere zijde worden de hellingen doorkruist door de *waale*, lange kanalen die gebruikt worden om velden, wijngaarden en fruitboomgaarden van water te voorzien. Het kleine dorp Certosa di Senales komt voort uit een klooster dat in 1325 door de graven van Tirol werd gesticht en in 1782 werd opgeheven op bevel van keizer Jozef II van Oostenrijk. Tussen de bergen van het Tessapark en de stad Merano ligt Castel Tirolo, een indrukwekkend middeleeuws kasteel dat, dankzij zijn machtige heren, ook de naam gaf aan een groot deel van de Oostelijke Alpen.

Een volgend belangrijk moment in de geschiedenis van het gebied leidt ons naar Andreas Hofer, de herbergier uit het Val Passiria die in 1809 het leiderschap op zich nam van de opstand van het Tiroler volk tegen Beieren en de Fransen; hij werd in 1810 gevangengenomen en geëxecuteerd in Mantua. *Zu Mantua in Banden* (gekeurd naar Mantua) is tegenwoordig het officiële lied van de Oostenrijkse deelstaat Tirol en de provincie Zuid-Tirol. Het Museo della Val Passiria in San Leonardo in Passiria vertelt het verhaal van de beroemdste zoon van het dal. Het museum zit naast de herberg Sandwirt die ooit aan Hofer toebehoorde.

In Moso in Passiria, aan het begin van de weg naar de Passo del Rombo (Timmelsjoch), vind je het Museo Alta Passiria, gevestigd in een bunker; het is tevens het bezoekerscentrum van het Parco naturale di Tessa. In de jaren dertig liet Mussolini een systeem van fortificaties bouwen dat de naam *Linea non mi fido* (letterlijk: de lijn waar ik geen vertrouwen in heb)



kreeg, om zich te verdedigen tegen een mogelijke Duitse inval. Tegenwoordig kom je in de bunker aan de hand van foto's, informatieve panelen, vondsten, kaarten en audiovisuele presentaties van alles te weten over de natuur, de geschiedenis, de bewoners en het ontstaan van de bergsport in dit deel van de Alpen. Op monumenten en kruisen worden de inwoners van Moso herdacht die tijdens de Eerste Wereldoorlog in Galicië, de Dolomieten en op de Ortler zijn omgekomen.

De ruim 90 kilometer lange Alta Via di Merano loopt in zeven etappes rond het Tessa-massief. Je wandelt op hoogtes variërend van 800 tot 2895 meter, met als hoogste punt de Passo Gelato (Eisjöchl) aan de voet van de Altissima (Höhe Wilde). Hier steek je over van het Val di Fosse naar het Val di Plan. De route werd uitgestippeld door Helmuth Ellmenreich, de legendarische voorzitter van de afdeling Merano van de Alpenverein Südtirol, de Duitstalige alpenvereniging in Zuid-Tirol / Alto Adige, en in 1985 officieel geopend. Wie de volledige ronde wil lopen, moet door de hoge ligging van de Passo Gelato

Vergeet niet een bezoek te brengen aan Merano, met zijn thermen, tuinen en middeleeuwse centrum. Volg daar ook De Sisi-route, die van Castel Trauttmansdorff naar de oevers van de Passirio afdaalt. Deze wandeling roept herinneringen op aan Elisabetta van Beieren, bij ons bekend bekend als Sisi, de echtgenote van keizer Frans Jozef van Oostenrijk-Hongarije die hier meerdere keren verbleef. De keizerin werd beroemd door de trilogie van films die in de jaren vijftig werden gemaakt en waarin Romy Schneider de hoofdrol vertolkte. Haar gewelddadige dood in 1898 in Genève, toen ze door een Italiaanse anarchist werd neergestoken, heeft Sisi tot een legendarische figuur gemaakt.

Links: Koeien in de alpenweiden van het Val Senales.

Boven: Castel Trauttmansdorff en zijn tuinen in Merano; op de achtergrond het Tessa-massief.

Marsicano en het dorp Pescasseroli. Voorbij een skipiste duik je omlaag naar het Vallo-
ne Pesco di Iorio waar je de asfaltweg volgt
naar Pescasseroli. Een mooie en populaire
alternatieve route leidt naar de rifugio Pesco
di Iorio op 1830 meter hoogte, waar je een
prachtig uitzicht hebt over het park.
In Pescasseroli is het zeker de moeite waard
een bezoek te brengen aan het Sipari-paleis,
de kerk Santi Pietro e Paolo en de dierentuin.
Verder heb je hier de fontein van San Rocco,
waarop de oprichting van het park in 1922
staat gemarkeerd. Pescasseroli is de 'hoofd-
stad' van het beschermde natuurgebied en
kan een mooi eindpunt zijn van de trektocht.

De officiële route van de Via dei Lupi loopt
op dag 12 nog verder door de Boschi della
Difesa (hoofdzakelijk beuken) en de weides
van Campo Rotondo en draait Lazio weer
in. Je bent dan op zo'n 1550 meter hoogte.
Je steekt bij Forca d'Acero de weg over en
daalt via het afgelegen, rotsachtige dal af
naar San Donato Val di Comino, een van de
mooiste dorpjes van de Apennijnen in Lazio
en van oudsher een bakermat van steenhou-
wers. Er zijn nog drie middeleeuwse poorten
bewaard gebleven en het Santuario di San
Donato is op de feestdagen van 6 en 7 au-
gustus afgeladen.

Een populair alternatief vanuit Pescasseroli
is doorlopen naar Opi en Civitella Alfedena,
hoog in het Valle del Sangro, met een prach-
tige tocht door bossen en over hoogvlaktes.
Tussen het Val Fondillo en La Camosciara
moet je vanwege het nabijgelegen speciale
beschermde deel van het park echter de
asfaltweg volgen.

*De nauwe klinkerstraatjes in het
dorpje San Donato Val di Comino.*

