

Gisbert Greshake - Albert Rauch

Wanderungen

im Umkreis von

San Pastore

Wander- und Pilgerwege in Mittelitalien

Inhaltsübersicht

I. Vorwort	5
II. Detaillierter Führer	
M ^{te} Autore (1853 m)	7
M ^{te} Costasole (1253 m)	7
M ^{te} Fanfilli (1952 m)	8
M ^{te} Monna (1952 m)	9
M ^{te} Pellecchia (1368 m)	10
M ^{te} Scalambra (1426 m)	12
M ^{te} Semprevisa (1536 m)	13
M ^{te} Tarino (1961 m)	15
Ponte Lupo	16
Santuario della Madonna dei Bisognosi, Pereto	18
Santuario della Madonna del Buon Consiglio, Genazzano	22
Santuario della Madonna delle Grazie, Mentorella	23
Santuario della SS ^{ma} Trinità, Vallepietra, via M ^{te} Autore	26
III. Kurzhinweise	
Corno Grande (Gran Sasso [2912 m])	29
M ^{te} Amaro (Maiella [2795 m])	29
M ^{te} Faito (1455 m)	30
M ^{te} Velino (2486 m)	30
IV. Bildlegende	
Das „Räubernest“ Saracinesco	8a
Abstieg von der Costasole auf Saracinesco zu	8a
Kräutergarten der Abb ^{zia} von Trisulti, im Hintergrund die Monna	8b
Piglio von der Scalambra aus	8b
Am Ponte Lupo	15a
Santuario della Mentorella	15b
M ^{te} Autore, auf dem Weg zur „Santissima Trinità“	15b

IV. Reihenfolge der Wanderkärtchen (im Anhang)

M ^{te} Costasole	(1)
M ^{te} Monna	(2)
M ^{te} Pellecchia	(3)
M ^{te} Scalambra	(4)
M ^{te} Semprevisa	(5)
M ^{te} Faito	(6)
M ^{te} Tarino	(7)
M ^{te} Tarino – Variante	(7a)
Ponte Lupo	(8)
Santuario della Madonna del Buon Consiglio, Genazzano	(9)
Santuario della SS ^{ma} Trinità, Vallepietra, via M ^{te} Autore	(10)
Santuario della Madonna dei Bisognosi, Pereto	(11)
Santuario della Madonna delle Grazie, Mentorella	(13)

Vorwort

„Habent sua fata libella“ – „Bücher haben ihre Geschichte“, heißt eine alte Weisheit. Das gilt noch mehr von den Wegen und Straßen: „Habent sua fata itinera“ – Auch Wege haben ihre Geschichte“. Sie sind wichtige Kommunikationsmittel oder sie verlieren diese Funktion, sie werden gepflegt oder verkommen, sie werden begangen oder geraten in Vergessenheit. So ist es auch mit vielen Fußwegen im Umkreis von San Pastore. In den Jahrzehnten, da die Germaniker und Hungeriker ihre Sommerferien gänzlich in San Pastore zu verbringen hatten und über keinerlei Autos verfügten, spielte das Wandern eine wichtige Rolle und damit die entsprechenden Wege, die von Generation zu Generation weitertradiert wurden. Noch wichtiger waren Weglein und „Maultierpfade“ freilich für die Bauern, die bis zu Anfang der sechziger Jahre kaum über Autos und Traktoren verfügten.

Seitdem hat sich das Bild gewaltig geändert. Die alten, „klassischen“ Maultierpfade verwilderten und gerieten in Vergessenheit. Stattdessen machten sich verkehrsreiche Asphaltstraßen breit. Überdies ergaben sich durch das erfolgreiche Aufforsten, das „rimboschimento“, für bis dahin problemlos zu durchquerende Zonen neue Hindernisse: undurchdringliche Macchia und dichte Waldflächen, die nur auf den neuen asphaltierten Straßen zu passieren waren. Die Situation für das Wandern wurde zunehmend schwieriger.

Für den Großteil der neuen Germanikergeneration, die sich nur kurz in San Pastore aufhielt, kam hinzu, dass Wandern ohnehin kaum noch eine Rolle spielte. Das hatte zur Folge, dass frühere Wege und Ziele vergessen wurden, mehr noch: dass die zu Anfang jeden Sommers von den Germanikern frei geschnittenen Wege (um schnellen Zugang zu einigen Verkehrsmitteln zu bekommen), etwa der nur 20 minütige Schluchtweg nach Zagarolo, vollends zuwuchsen.

Allerdings setzte dann zu Beginn der 80er Jahre in Italien eine Art „Gegenbewegung“ ein. Wanderwege wurden neu geschaffen und markiert, gute Wanderführer herausgegeben, neue Wanderkarten sind erhältlich.

In dieser Situation haben beide Herausgeber dieses Wanderführers sich entschlossen, gewissermaßen als „letzte Traditionsträger“ einer vergangenen Generation von begeistert wandernden Germanikern, einige der überlieferten Ziele und Wege weiterzugeben. Viele der

ehemaligen Wege bestehen nicht mehr, sind zugewachsen oder durch Asphaltstraßen ersetzt. Viele von den ehemals durchaus gangbaren asphaltierten Straßen sind durch die Zunahme des Verkehrs für Wanderer unmöglich geworden. Dennoch sind einige der alten Wege noch erhalten oder in Varianten weiterhin benutzbar. Eine Auswahl dieser „Traditionspfade“ und einige neue Wandermöglichkeiten sollen im Folgenden vorgestellt werden.

Der Aufbau des Führers ist für alle Wege gleich: Zunächst wird in Kursivschrift etwas über die Bedeutung des Weges und Zieles und deren Beziehung zu den Germanikern-Hungarikern gesagt. Die folgenden kurzen, fett gedruckten Zeilen geben den groben Rahmen der Tour an. Es folgt eine detaillierte Wegbeschreibung. Diese ist so verfasst, dass man ihr auch ohne Navigationsgerät (GPS) folgen kann; gleichwohl werden zur Erleichterung und Absicherung auch die jeweiligen Koordinaten angegeben. (Druckfehler nicht auszuschließen!). Es folgen Hinweise auf Varianten und Besichtigungsmöglichkeiten. Im Anhang gibt es für die meisten Wege kleine „Wanderkärtchen“ mit den wichtigsten Informationen; so erspart man sich das Mitschleppen des ganzen Führers.

Wir hoffen, dass durch unser kleines Werk, das auf jahrelangen Wanderungen beruht und im Sommer 2005 durch gemeinsames Abgehen aller Wege nochmals überprüft wurde, die Wanderfreude, die beide Herausgeber miteinander verbindet, auch im Kolleg und in San Pastore einen neuen Impetus erhält.

Am Fest des hl. Ignatius 2005
Gisbert Greshake – Albert Rauch

II. Detaillierter Führer

M^{te} Autore (1853 m)

siehe Santuario della SS^{ma} Trinità

M^{te} Costasole (1253 m)

via Saracinesco (908 m)

Ein altes Ausflugsziel der Germaniker! In der Zeit zwischen Erstem und Zweitem Weltkrieg nannte man – laut Auskunft von P. Spiritual W. Klein (1889-1996) – den Berg nur „Costasuole“, was statt: „Sonnenseite“ so viel wie „kostet Sohlen“ bedeutet.

In den Fünfziger Jahren gingen viele regelmäßig nach Saracinesco, um das dortige „Original“ zu besuchen, den Dorfpfarrer Don Ettore, und ihm aus Bruder Dankls Küche einige gute Gaben mitzubringen.

Saracinesco ist ein uraltes, phantastisch gelegenes Dorf (vermutlich auf einem alten heidnischen Tempel errichtet), wo Papst Sixtus V. herumvagabundierende Sarazenen zwangsansiedelte, was bis heute das Gesicht der dort (nurmehr noch wenigen) Ansässigen prägt. Um in der kargen Landschaft überhaupt überleben zu können, erhielten Leute von Saracinesco das Privileg, Blumen unten an der Spanischen Treppe in Rom zu verkaufen, ein Privileg, das angeblich noch bis heute existieren soll.

Aufstiegsort: Saracinesco (908 m). Bis dorthin benötigt man mit dem Auto ca. 1 Stunde. Hin- und Rückweg sind identisch. Hinweg zu Fuß knapp 2 Stunden, Rückweg ca. 1⁴⁵ h. Es sind alles in allem ca. 450 Höhenmeter zu bewältigen.

Man parkt in Saracinesco

entweder vor dem eigentlichen Ortskern (in den man mit dem Auto nur schwer hineinfahren kann) in der Nähe des re. von der Straße liegenden alten „Landkirchchleins“ („Chiesa rurale di S. Pietro“) so um den Wegpunkt $42^{\circ} 00' 20,1''$; $12^{\circ} 57' 07,8''$ herum und steigt von hier zu Fuß ins Dorfzentrum hinauf (jeweils die steil aufwärts führenden „Scorciatoien“ benutzend). Von dort geht man auf die Hauptstraße hinab, die in die eigentliche strada bianca zur Costasole übergeht ($42^{\circ} 00' 07,5''$; $12^{\circ} 57' 20,1''$).

oder man biegt am eben genannten „Landkirchlein“ li. in die Asphaltstraße (Stopstraße) hinein und kann dort einige hundert Meter nach re. auf einen offiziellen Parkplatz ($42^{\circ} 00' 07,7''$; $12^{\circ} 57' 14,7''$) abbiegen, von dem aus man sofort beim o.g. Anfang der Straße ist ($42^{\circ} 00' 07,5''$; $12^{\circ} 57' 20,1''$).

Der Weg ist sehr gut markiert, jedoch ist an einigen Stellen große Aufmerksamkeit geboten, z.B. bei ca. $41^{\circ} 58' 47,8''$; $12^{\circ} 58' 41,5''$ und dann weiter bei $41^{\circ} 58' 49,1''$; $12^{\circ} 58' 41,3''$. Hier wendet sich der Weg – nicht sehr deutlich markiert – auf die re. vor einem liegende Höhe. Über den Wegpunkt $41^{\circ} 58' 27,4''$; $12^{\circ} 59' 01,6''$ gelangt man dann zum Gipfel, den man wenige Meter weiter erreicht: $41^{\circ} 58' 25,4''$; $12^{\circ} 58' 59,6''$.

Der vorher genannte Wegpunkt ist jedoch wichtig für den Abstieg. Wegen der Bewachung mit Gebüsch und Bäumchen hat man leider keinen 360°-Blick mehr. Trotzdem ein sehr schöner Weg, den man gern auch beim Abstieg wiederholt.

Varianten

Man kann – wie frühere Germanikergenerationen – auch von der Mentorella aus (siehe Beschreibung Seite 22) den Ort Saracinesco und die Costasole erreichen. Man steigt dann auf dem „Sentiero Giovanni Paolo II“ nach Cerreto Laziale ab. (Schätzungsweise [!] ca. 2 Stunden). Von dort gibt es einen bezeichneten Wanderweg nach Saracinesco und auf die Costasole (von Cerreto Laziale auf den Gipfel muss man ca. 2¹⁵ Stunden rechnen).

M^{te} Fanfilli (1952)

siehe M^{te} Monna

M^{te} Monna (1952 m)
via **M^{te} Fanfilli (1952)**
und weiter: **Abbazia di Trisulti (825 m)**

Der schöne Aussichtsberg „La Monna“ wurde und wird sowohl von Rom (Aufstiegort: Vico nel Lazio) wie von S. Pastore (Aufstiegort: Campo Catino oder Trisulti) aus gelegentlich erstiegen. Im Folgenden ist die Variante „Campo Catino“ beschrieben.

Aufstiegort: Campo Catino / Guarcino (ca. 1793 m). Bis dorthin benötigt man mit dem Auto gut 1⁴⁵ Stunde. Hin- und Rückweg sind identisch. Hinweg zu Fuß ungefähr 2³⁰ Std., Rückweg 2¹⁰ Std. Es sind insgesamt ca. 600 Höhenmeter zu bewältigen.

Variante: Man kehrt nicht zum Ausgangspunkt zurück, sondern steigt nach Trisulti ab (2 Stunden), wo man vom Auto, das einen zum Campo Catino führte, wieder abgeholt wird.

Man parkt irgendwo auf der Hochfläche des Campo Catino. Vorschlag bei 41° 50' 07,6"; 13° 20' 15,0". Geht gleich von dort ca. 15 Minuten die strada bianca in östlicher Richtung hinunter, dabei die Hochebene des Campo Catino querend. Man kann abkürzen, indem man auf den Punkt 41° 50' 14,4"; 13° 21' 08,0" zuhält. Hier trifft man wieder auf die strada bianca, auf die man nach re. abbiegt. Nach einigen hundert Metern (41° 50' 12,9"; 13° 21' 10,0") beginnen dann auf eben dieser Straße die Markierungen, denen man getrost folgen kann. Wenn re. eine Berghütte erscheint (bei 41° 49' 50,3"; 13° 21' 58,1") geht man nicht nach re. ab, sondern folgt geradeaus dem Straßenverlauf. Man überquert dabei in ständigem Auf und Ab u.a. auch (bei ca. 41° 49' 15,0"; 13° 22' 32,9") den M^{te} Fanfilli, der mit der Monna gleich hoch ist, aber keineswegs über die gleiche Attraktivität verfügt. Bei 41° 48' 23,1"; 13° 22' 16,1" erreicht man das Gipfelkreuz.

Selbst wenn man zum Ausgangspunkt zurückgeht, aber vor allem, wenn man nach Trisulti absteigt, sollte man auf jeden Fall die mittlerweile schon recht auffällige Orientierungsstange (bei 41° 48' 21,8"; 13° 22' 30,4") passieren. Von dort aus ist sowohl der Rückweg zum Campo Catino wie auch der Abstieg nach Trisulti klar zu erkennen.

Für letzteren schlägt man die Richtung Südostost ein. Dabei kann man sich an Folgendem orientieren: Am li. Fuß, also am unteren Ende des rechts vor einem liegenden bewaldeten Bergrückens ist eine Lich - tung. An deren oberen li. Rand kann man bei günstigem Licht eine große, durch Mäuerchen gebildete „Rundung“ erkennen (Markierung für Hubschrauber??). Darauf hält man absteigend zu und findet dort (einige -zig Meter li.) die ersten (noch von Andreas Knapp und mir für die Studentengemeinde Freiburg gemachten) Markierungen, die dann in „offizielle“ Markierungen übergehen. Der gelegentlich recht steil nach unten führende Weg wird dann immer eindeutiger und führt schließlich bei (41° 46' 49,5"; 13° 23' 49,4") zur Certosa di Trisulti, die als solche nicht mehr existiert, sondern mittlerweile zur Zisterzienserabtei Casamari gehört.

Hinweis: Besichtigung der Kirche und der alten „Farmacia“ sind empfehlenswert.

Viele Varianten sind möglich, u.a. auch der mühsame Aufstieg von Trisulti aus zur Monna. Aufstiegszeit ca. 3¹⁵ Stunden, Abstieg gute 2 Stunden.

M^{te} Pellecchia (1389 m)

In früheren Zeiten wurden von der Berggruppe der „Monti Lucretili“ vor allem der M^{te} Genarro besucht, sowohl von Rom als auch von San Pastore aus. Nachdem aber dieser Berg zum ausgebauten Ski-Gebiet entartete, wurde und wird zunehmend die Pellecchia besucht. Ein nicht allzu schwer zu besteigender, sympathischer Berg mit schöner Aussicht.

Aufstiegsort: Monteflavio (ca. 900 m). Von San Pastore aus mit dem Auto via Palombara Sabina und Moricone in ca. 60 Minuten zu erreichen. Hin- und Rückweg identisch. Hinweg zu Fuß ungefähr 2¹⁵ Std., Rückweg 2 Std. Es sind ca. 600 Höhenmeter zu bewältigen.

Kurz vor dem Ortseingang von Monteflavio (42° 06' 30,4"; 12° 49' 37,2") gabelt sich die Asphaltstraße; man fährt nach re. Nur wenig weiter (42°

06' 26,4"; 12° 49' 39,2") biegt re. ein Sträßchen mit dem Wegweiser „Campo sportivo“ ab, dem man folgt. Aus der schlechten Asphaltstraße wird bald eine strada bianca. von der nach 1 km li. eine breite strada bianca abbiegt (42° 06' 04,0"; 12° 49' 36,3"). Diese wird eng und enger, bis man nach ungefähr 10 Minuten langsamer Fahrt bei 42° 05' 51,5"; 12° 50' 45,2" auf einer Höhe von ca. 825 m vor eine Schranke gerät. Diese nicht durchfahren, selbst wenn sie (gelegentlich mal) geöffnet ist!. Denn bei der Rückkehr könnte sie geschlossen sein, und dann steht man da ...

Man parkt den Wagen irgendwo vor der Schranke, aber so, dass Lastwagen (die dort gelegentlich tatsächlich verkehren) noch vorbeifahren können. Man klettert über die Schranke und steigt nach li. gute 30 Minuten auf dem zunächst noch relativ breiten Weg hinauf, der zuerst geradeaus, dann in großen Schlangenlinien aufwärts führt, bis man ab ungefähr 42° 05' 34,1"; 12° 51' 02,8" auf eine freiere Fläche stößt, die auch eine Rundschau ermöglicht. Immer der Straße folgen, also *nicht* beim letztgenannten Wegpunkt geradeaus weitergehen!

Das Gleiche gilt auch für 42° 05' 33,8"; 12° 51' 12,7". Man bleibt immer auf dem eingeschlagenen Hauptweg und passiert dabei folgende Wegpunkte: 42° 05' 23,5"; 12° 51' 25,5". – 42° 05' 22,2"; 12° 51' 29,6". – Bei 42° 05' 22,5"; 12° 51' 33,5" und dann weiter bei 42° 05' 23,2"; 12° 51' 34,6" durchquert man einen Fosso. Es ist wichtig, sich für den Rückweg diese beiden letzten Punkte zu merken!

Ab jetzt hält man, immer direttissime steil aufwärts gehend (ohne Rücksicht auf besondere [!] Wege) auf die re. Flanke der Pellicchia zu (= „Pizzo di Pellicchia“ [1368 m] mit Kreuz). Dann biegt man li. auf den Grat ab. Es gibt unzählige kleine Viehwege durch die gelegentlich arge Macchia, aber eben weil es so viele sind, kommt man auch immer wieder heraus. Feste Wegpunkte lassen sich darum nicht angeben. Ein wenig unterhalb des vom Pizzo zum Hauptgipfel sich hinziehenden Grats (nicht direkt hinübergehen, weil elendes Auf und Ab!) gibt es einen gut erkennbaren Weg, auf dem sich z.B. der Wegpunkt 42° 05' 44,9"; 12° 51' 57,9" befindet. Bei 42° 06' 13,8"; 12° 52' 00,4" erreicht man den Gipfel (1289 m).

Auf ähnlichem Weg zurück, gelangt man zum Durchgang durch den Fosso (siehe die angegebenen Wegpunkte) und dann zum Auto.

M^{te} Scalambra (1426 m)

Während noch bis in die 60er Jahre hinein dieser sehr einsame Berg von den Germanikern von Serrone aus, das mittels der Fiuggi-Bahn zu erreichen war, bestiegen wurde, setzte ab dieser Zeit eine massive Zersiedelung des westlichen Teils ein (samt Asphaltstraße bis zu einem der beiden Gipfel sowie dessen „Krönung“ durch eine Christus-Statue).

Seither wird die Scalambra von Piglio aus bestiegen. Von hier aus ist der Berg noch total „naturbelassen“. Vor allem im Sommer wird man den schattigen Weg und im Herbst das bunte Laub des Mischwaldes dankbar genießen.

Aufstiegsort: Piglio. Bis dorthin benötigt man mit dem Auto ca. 40 Minuten. Hin- und Rückweg identisch. Aufstieg ca. 1⁵⁰ h, Rückweg. 1³⁰ h. Insgesamt sind ungefähr 625 Höhenmeter zu bewältigen.

Man fährt auf der Prenestina bis kurz vor Piglio (41° 49' 45,2"; 13° 07' 11,1"), biegt in Richtung des Ortes li. ab, fährt aber nicht ins (alte) Zentrum hinein, sondern folgt der nach li. abbiegenden Straße in Richtung Altipiani und Trevi. Auf dieser Straße ca. 1,4 km bleiben. Beim Ortsendeschild „Piglio“ (41° 50' 00,4"; 13° 08' 30,0") ist ein Hinweisschild nach li. „Monastero francescano San Lorenzo“, diesem ca. 300m folgen, bis zu einer großen Kurve nach re. (41° 50' 03,9"; 13° 08' 23,4").

Hier in der sehr breiten Kurve (die in einer Höhe von ca. 800 liegt) das Auto parken und gleich hinter der Fontana das kleine Sträßlein aufwärts nehmen. Nach ca. 300 m führt ein zunächst schwach markierter Weg re. ab (41° 50' 08,1"; 13° 08' 13,3").

Dieser kleine, aber im weiteren Verlauf gut ausgeschilderte Fußweg (Teil eines Europäischen Fernwanderwegs) führt zur Scalambra. Aufmerksamkeit ist gefordert bei 41° 50' 14,9"; 13° 07' 48,9"; hier biegt man nämlich auf einen größeren Weg nach re. ab, um dann nach einigen hundert Metern bei 41° 50' 14,4"; 13° 07' 53,6" (nicht sehr gut markiert!) nach links auf einen kleinen, aufwärts führenden Weg zu wechseln.

Einige Aufmerksamkeit erfordert der letzte Teil des hier z.T. nicht gut ausgeschilderten Weges. Folgende Wegpunkte sind empfehlenswert: 41° 50' 40,4"; 13° 07' 53,4" – 41° 50' 42,5"; 13° 07' 49,6" – 41° 50' 45,1"; 13° 07' 46,0" – 41° 50' 49,5"; 13° 07' 25,3" – 41° 50' 49,4"; 13° 07' 23,8".

Den Gipfel 1426 m hat man bei 41° 50' 50,6"; 13° 07' 19,3" erreicht.

Hinweis: Es empfiehlt sich, der Kirche des noch zur Zeit des hl. Franz gegründeten Convento einen Besuch abzustatten. Hier hielt sich auch einige Zeit Papst Coelestin V. auf, vielleicht auch schon San Francesco d'Assisi selbst.

M^{te} Semprevisa (1536 m)

Als die Germaniker noch keine Autos besaßen, war dieser Berg von San Pastore aus nicht zu erreichen; jedoch war er beliebtes Ziel spätherbstlicher Ausflüge von Rom aus (mit der Corriera bis Carpineto Romano). „Spätherbstlich“ deshalb, weil man von ihm aus einen herrlichen Blick auf die dann schon schneebedeckten Abruzzen hatte. Im Sommer ist es wegen der Nähe der Semprevisa an den Pontinischen Sümpfen und am Meer oft ein bißchen diesig.

Dennoch: ein faszinierender Berg mit herrlichen Wegen und schöner Aussicht auf Meer und Berge!

Aufstiegsort: Carpineto Romano, von wo aus die Strada Panoramica della Semprevisa bis auf ca. 905 m hinausführt. Bis dahin benötigt man mit dem Auto ziemlich genau 1 Stunde. Auf- und Abstiegsweg sind im folgenden Vorschlag nicht identisch. Hinweg ca. 2 h, Rückweg 1 h. Insgesamt sind ca. 630 Höhenmeter zu bewältigen.

Man fährt mit dem Auto bis Carpineto Romano, biegt dann im Ort nach re. auf die Strada Panoramica della Semprevisa (= 41° 36' 16,1"; 13° 05' 04,6"), die am Anfang auch „Via Rerum Novarum“ heißt (weil Carpineto der Geburtsort Leos XIII. ist) und folgt dieser Straße fast bis zu ihrem Ende (41° 34' 40,4"; 13° 06' 19,9"); kurz vorher fährt man auf einer elenden, ehemals asphaltierten Straße nach re. ab, wo man

hinter einer Re.-Kurve sogleich li. parken kann (ca. 41° 34' 42,6"; 13° 06' 08,1").

Dort sieht man schon das erste Wegzeichen des nach re. ziehenden markierten Wanderwegs, der bald weiter nach re. hinauf in ein Tal führt. Man geht an der Acqua Mezzavalle vorbei bis zur Sella della Semprevisa (41° 34' 37,7"; 13° 04' 35,6"), 1335 m hoch. Hier biegt man nach li. und erreicht bei 41° 34' 06,0"; 13° 05' 34,5" den Gipfel.

Der im Folgenden vorgeschlagene Rückweg ist (bis auf wenige Partien) eine „direttissima“. Man geht vom Gipfel aus (mehr oder minder auf dem Grat) ca. 200 m in südöstlicher Richtung und verlässt bei ca. 41° 34' 06,0"; 13° 05' 34,5" den Grat, um auf einem kleinen, bald auch bezeichneten Weg abzustiegen (ungefähr 41° 34' 04,4"; 13° 05' 37,2"), verlässt aber nach ca. 300-400 m diesen Weg und geht via direttissima in Fall-Linie nach li. herunter über einen mit viel Laub und Unterholz bedeckten Boden, bis man ganz von selbst auf einen größeren, breiten Holzweg stößt. Diesem folgt man nach li., bis er zu Ende ist. Man geht dann in Richtung des bisherigen Holzwegs auf kleinem Pfad noch ca. 150 m weiter und steigt dann wieder direttissime durch Wald und Macchia in Fall-Linie mit leichter Linksschrägung (ca. 30°) ab, bis man auf eine der zahlreichen kleinen Lichtungen (kleine Wiese) stößt. Von hier aus sieht man bereits die nächste Lichtung. So steigt man von Lichtung zu Lichtung ab bis zum Parkplatz (weniger als 1 Stunde!).

Variante

Man kann auch über die oben erwähnte Sella della Semprevisa nach Bassiano (und von dort auch nach Sermoneta) absteigen. Zum Teil markierter Weg! Abstiegsdauer bis Bassiano ca. 1 Stunde. Von dort aus Busverbindungen.

Natürlich ist es auch möglich, auf dem oben beschriebenen Aufstiegsweg wieder zurück zum Auto gehen.

M^{te} Tarino (1961m)

Dieser Berg gehört nicht zu den traditionell von den Germanikern bestiegenen Bergen, ist aber in den letzten Jahren zunehmend ein sehr lohnendes Ausflugsziel, weil er als höchster der Monti Simbruini (zu denen auch der Autore gehört) eine faszinierende Aussicht anbietet. Man kann diesen Berg sowohl von den Quellen des Aniene (hinter Trevi nel Lazio) ersteigen wie auch vom Santuario della SS^{ma} Trinità. Im Folgenden wird zunächst letztere Möglichkeit beschrieben.

Aufstiegsort: Vallepietra, Parkplatz am Santuario della SS^{ma} Trinità (ca. 1440 m). Bis dorthin benötigt man mit dem Auto gut 1⁴⁵ Stunde. Hin- und Rückweg identisch. Hinweg zu Fuß ungefähr 2³⁰ Std., Rückweg 2¹⁰ h. Es sind insgesamt ca. 600 m Höhenmeter zu bewältigen.

Man parkt etwa bei 41° 57' 25,8"; 13° 14' 29,2". Den Anfang des z. T. schlecht markierten Weges findet man entweder, indem man auf die höchste Stelle des dem Parkplatz ganz nahen Grates hinaufgeht, wo ein schlecht betoniertes, ursprünglich wohl als Kapelle dienen sollendes kleines „Bauwerk“ steht. Von dort geht man weiter nach Osten und findet wenig später die 1. Markierung. Oder man marschiert wenige Meter auf der strada bianca weiter, die re. von der nach Capadocia führenden Asphaltstraße abbiegt, geht dort am Wegpunkt 41° 57' 24,9"; 13° 14' 34,8" re. ab und hält auf 41° 5' 25,0"; 13° 1' 35,6" zu. Dort gelangt man auf den gleichen Weg, den man von der zuerst beschriebenen Möglichkeit her erlangt.

Kritisch wird es nach knapp 30 Minuten Weg bei ungefähr 41° 47' 03,1"; 13° 15' 34,6". Hier ist die Markierung ganz schlecht, obwohl mindestens 3 Wege abbiegen. Man hält sich li., indem man auf den zuletzt genannten Wegpunkt zuhält und dann weiter auf die Wegpunkte: 41° 47' 01,1"; 13° 15' 34,8" - 41° 57' 00,7"; 13° 15' 35,8" - 41° 57' 01,1"; 13° 15' 34,8". Danach findet man wieder ordentliche Markierungen.

Es ist auch möglich, statt des durch die gerade erwähnten Wegpunkte bestimmten Weges noch weiter li. zu gehen und dann durch einen Hochwald ohne klar erkennbaren Weg emporzusteigen, allein orientiert an einigen älteren Markierungen. Mit anderen Worten:

Offenbar finden sich in diesem Bereich zwei unterschiedlich markierte Wege, die dann irgendwann wieder aufeinander zulaufen.

Bei Wegpunkt $41^{\circ} 56' 45,9''$; $13^{\circ} 16' 00,0''$ passiert man den Vorberg „Morra Costantino“ (1723 m) und bei $41^{\circ} 56' 20,0$; $13^{\circ} 16' 39,8$ hat man den „Monte Tarinello“ erreicht (1844 m). Von dort kann man maximal in einer halben Stunde den Tarino erreichen.

Variante

Man fährt mit dem Auto auf der Straße nach Filettino bis hinter Trevi nel Lazio. Hier biegt li. ein Sträßlein zu den Aniene-Quellen ab (bezeichnet mit „Fiumata“). Man folgt diesem bis zu einem Campingplatz (927 m). Kurz vor diesem biegt man nach li. und kann auf schlechtem Weg noch ca. 4 km bis auf eine Höhe von 1100 m fahren. Von dort aus ist der weitere Weg eindeutig und bis auf eine Stelle, die (nur) beim Abstieg verwirren kann, gut markiert. Nach ca. gut 2 Stunden erreicht man den Gipfel.

Ponte Lupo (156 m)

Gut erhaltene, architektonisch interessante Reste der Talbrücke einer römischen Wasserleitung, vermutlich aus der mittleren Kaiserzeit. Ehemals äußerst beliebtes Ziel für Koch- und Eselsausflüge. Etappe auf dem extrem langen, heute größtenteils nicht mehr gangbaren Wanderweg von San Pastore nach Mad^{na} dei Bisognosi (via S. Gregorio da Sassola, Saracinesco, Anticoli Corrado, Oricola).

Ausgangsort: San Pastore. Hin- und Rückweg identisch, zu Fuß jeweils eine Stunde.

Man verlässt San Pastore durch das Gallicano-Tor (Schlüssel besorgen), geht über die Scorciatoia nach Gallicano und dort auf die Straße Gallicano – Poli. Von dort zweigt li. eine (bezeichnete) Straße zum Friedhof (Cimitero) ab (Via le Pratelle). Hinter dem Friedhof biegt man re. ab ($41^{\circ} 53' 05,0''$; $12^{\circ} 48' 54,6''$), gelangt ($41^{\circ} 53' 06,1''$; $12^{\circ} 48' 54,1''$) re. auf die Via Sterpare, geht dort nach wenigen –zig Metern (bei

$41^{\circ} 53' 10,5''$; $12^{\circ} 48' 59,2''$) von der Asphaltstraße li. herunter und sogleich wieder nach re. Man sieht dann vor sich die zerfallene Tenuta

di S. Giovanni in Campo Grazia. Man hält auf sie zu, geht direkt an ihr vorbei (41° 53' 16,7"; 12° 49' 05,9") und folgt absteigend, die Richtung beibehaltend, über den Rand eines abgeernteten Feldes gehend, der Fall-Linie, wobei man sich li. von einem kleinen Weinberg hält, hinter dem man dann anschließend nach li. schwenkt.

Vor einem liegt der durch Bäume markierte Fosso, vor dem man nach li. ausweicht, bis man vom (abgeernteten) Feld (bei 41° 53' 29,8"; 12° 49' 02,1") auf einem relativ breiten Lichtungsstreifen (zwischen Macchia und Bäumen) heruntergeht und schließlich auf den Wegpunkt 41° 53' 40,0"; 12° 48' 49,9" trifft. Dort wendet man sich nach re. und sieht sogleich den Ponte Lupo vor sich, den man nach 300 m (bei 41° 53' 37,1"; 12° 49' 00,7") erreicht.

Man kann unter ihn hindurchgehen und noch mindestens ca. 1 km durch ein System von Schluchten und Torrenti wandern (bis ca. 41° 53' 22,0"; 12° 49' 19,4"). Prinzipiell ist es auch möglich, von diesen Schluchten aus nach re. hinaufzugehen, um dann wieder die Tenuta vor sich zu sehen.

Natürlich kann man auch den gleichen Weg zurückgehen. Oder man biegt auf dem Rückweg am bereits passierten letzten Wegpunkt vor dem Ponte Lupo (41° 53' 40,0"; 12° 48' 49,9") nicht wieder nach li., sondern geht nach re. aufwärts zur Straße Poli – Tivoli. Man erreicht nach ca. 400 m vom besagten Wegpunkt aus einen breiten Feldweg (41° 53' 49,5"; 12° 48' 48,1"), auf dem man, sich nach re. wendend, bald auf die genannte Straße stößt, etwa bei 41° 53' 41,7"; 12° 49' 01,5". Der Feldweg selbst geht parallel zur Straße weiter. Von ihm aus kann man prinzipiell auf kleinen Pfaden, die re. herabführen, auf den Ponte Lupo (Oberseite) gelangen. Doch ist dies nicht zu empfehlen, da das ganze Gebiet durch Straßenstrich „verseucht“ ist. Besser ist es, entweder auf der Straße nach Gallicano zurückzuwandern (gute zwei Stunden über Asphalt!) oder sich von der Straße aus abholen zu lassen.

Variante

Natürlich ist der ganze Weg auch von der Straße Tivoli – Poli zu machen, und zwar von Wegpunkt 41° 53' 41,7"; 12° 49' 01,5" aus.

Santuario della Madonna dei Bisognosi (1047 m)

In früheren Zeiten gingen nicht wenige Germaniker während der San-Pastore-Ferien via S. Gregorio in Sassola, Sambuci, Saracinesco, Anticoli Corrado, Oricola ganz zu Fuß (ca. 60 km) an diesen uralten, vermutlich schon heidnischen Kultort, der dann von christlichen Eremiten abgelöst wurde und heute eine Kirche aus dem 16. Jh. bildet. Man verehrt hier ein archaisches, leider (was den re. Arm der Madonna angeht) falsch restauriertes Gnadenbild aus dem frühen spanischen Frühmittelalter, das – so vermute ich – im Zusammenhang mit den arabischen Eroberungen hierher in Sicherheit gebracht wurde. Daneben gibt es ein „wundertätiges Kreuz“, das, ursprünglich ohne Arme tradiert, gleichfalls erst in den letzten Jahren falsch restauriert wurde. Das Kreuz ist vermutlich ein Geschenk Bonifaz VIII.

Da die alten Fußwege zum Santuario zum Teil nicht mehr existieren, wird im Folgenden eine neuere Variante (und deren Variationen) erläutert.

Aufstiegsort: Arsoli (421m). Bis dorthin benötigt man mit dem Auto ca. 1 Stunde. Hinweg zu Fuß dann gut 3 Stunden. Es ist insgesamt eine Höhendifferenz von 900 Meter zu überwinden. Für den Rückweg lässt man sich am besten mit dem Auto abholen (siehe aber auch die Varianten weiter unten).

Man fährt mit dem Auto nach Arsoli hinein und biegt dann nach re. auf die Straße Arsoli – Cervara ab. Dort befindet sich nach einigen hundert Metern li. ein größerer Parkplatz (bei 42° 02' 22,8"; 13° 01' 12,5"): Von dort aus marschiert man dann ca. 0,8 km auf eben dieser Straße Arsoli – Cervara. Man überquert dabei in einer großen Rechtskurve eine tiefe Schlucht (392 m). Danach (42° 02' 21,4"; 13° 01' 27,4") steigt man li. auf einem zunächst größeren Weg, der aber bald sehr viel kleiner wird, aufwärts, bis er sich ganz verliert. Man geht aber noch wenige Meter weiter hinauf (den Telefonmasten folgend) und stößt dann auf eine breite Forststraße (strada bianca) (etwa bei 42° 02' 27,2"; 13° 01' 35,2"). Hier biegt man li. ab und lässt sich von dieser in großen Serpentina verlaufenden Straße sanft bergauf führen, bis man

nach ca. 1,4 km von dieser Straße nach re. abgeht, und zwar just an einer der dem Tal „Costa die Morti“ nahen Serpentin (am Wegpunkt 42° 02′ 38,8“; 13° 01′ 45,0“). Man geht zunächst auf einen kaum sichtbaren Weg, der sich bald in unzählige Pfädelein verzweigt.

Dieses vor einem liegende Wegstück hat es „in sich“. Wenn man sich nämlich nicht peinlich genau an die jetzt folgenden Anweisungen hält, landet man mit Sicherheit in schwierigste Macchia. Aber auch in diesem Fall: Nicht aufgeben! Man kommt immer durch. Aber gelegentlich nicht ohne große Mühe.

Man hält bei einer Fülle von sich anbietenden kleinen Pfädelein richtungsmäßig ungefähr (!) auf den sich jetzt zeigenden Ort Oricola zu (doch mit gehörigem „Linksdrall“), geht zunächst über eine mit lockerem Gebüsch und kleinen Bäumen bestandene Grasfläche und stößt dann (etwa bei 42° 02′ 41,5“; 13° 01′ 48,0“), wenn man Glück hat, auf ein kleines durchgehendes Mäuerchen mit Resten von Stacheldraht. Man übersteigt das Mäuerchen *nicht*, sondern geht daran entlang aufwärts, bis es (wegen der Macchia) überhaupt (!) nicht mehr weitergeht. Dann übersteigt man das Mäuerchen und geht sofort wieder re. (aufwärts) durch einige Macchia hindurch, steigt aber dann kurz vor Wegpunkt 42° 02′ 47,1“; 13° 01′ 52,7“ wieder nach re. das lädierte Mäuerchen hinunter, hält auf 42° 02′ 48,3“; 13° 01′ 58,5“ zu und gelangt zu einer Art Lichtung mit ungepflegtem Gras und einigen Büschen. Von dort aus sieht man re. 20 m unterhalb eine gepflegte, anscheinend bäuerlich genutzte Wiese (42° 02′ 47,9“; 13° 01′ 57,8“), zu der man auf einem kleinen Jägerpfad gelangen kann. Am oberen Ende dieser Wiese ist re. ein ordentlicher Weg (42° 02′ 48,1“; 13° 02′ 00,9“), der im weiteren Verlauf von selbst auf die Asphaltstraße vor Oricola (810 m) stößt (bei 42° 02′ 51,0“; 13° 02′ 06,7“). Ungefähr 1 Stunde ab Arsoli.

Man folgt der Asphaltstraße bis zum Ortsanfang; dort weist ein Straßenschild nach re. auf den „Cimitero“ hin (bei 42° 02′ 49,3“; 13° 03′ 31,6“). Man folgt diesem kleinen Asphaltsträßchen bis zum Friedhof, geht daran vorbei abwärts (wobei aus der Asphaltstraße ein Weg wird), passiert einen riesigen Steinbruch und landet schließlich auf der Straße Carsóli – Rocca di Botte (42° 02′ 48,8“; 13° 03′ 32,5“). 25-30 Minuten ab Oricola.

Hier geht man einige hundert Meter nach re., biegt dann (bei 42° 02′ 38,8“; 13° 03′ 37,7“) nach li. auf einem zunächst breiten Weg ab, der

über den Fosso Secco führt. Hat man diesen überquert, kommt man an einem kleineren Steinbruch vorbei (42° 02′ 41,8“; 13° 03′ 50,6“) und

sollte dann ab ca. $42^{\circ} 02' 40,6''$; $13^{\circ} 03' 53,2''$ in ganz freier Form, über Felder und Feldweglein in ost-südöstlicher Richtung gehend, auf die re. Flanke des vor einem liegenden Berges (mit dem Santuario) zuhalten. Man kommt dann zwangsläufig auf die Straße Pereto – Rocca di Botte, von der dann die Straße zum Santuario abzweigt ($42^{\circ} 02' 31,4''$; $13^{\circ} 04' 54,7''$). Man marschiert auf ihr ca. 0,8 km; dann geht nach li. auf einer Höhe von 752 m der alte, schöne Wallfahrtsweg ab ($42^{\circ} 02' 30,8''$; $13^{\circ} 05' 02,8''$) ab. Nach ungefähr 90 Minuten ab der Straße Carsóli – Rocca di Botte erreicht man bei $42^{\circ} 02' 34,1''$; $13^{\circ} 05' 34,0''$ das Santuario (1047 m).

Varianten

(1) Statt mit dem Auto nach Arsoli zu fahren bzw. sich dorthin bringen zu lassen, kann man auch mit der Bahn dorthin fahren (von der Stazione Tiburtina aus). Im Jahre 2005 z.B. Roma Tiburtina ab 6^{50} , Arsoli an 8^{20} ; zurück ab Arsoli 14^{45} , 16^{07} , 18^{50} .

(2) Statt sich mit dem Auto vom Santuario abholen zu lassen, ist es möglich, auf einem steilen, aber gut begehbaren alten Pilgerweg in Richtung Pereto abzusteigen. Man kann dann zum Bahnhof „Oricola-Pereto“ absteigen (ca. 2^{30} Stunden) Dazu ist es allerdings wichtig, vor der Überquerung des Fosso, wenn sich der Pilgerweg aufgabelt, nach li. abzubiegen und dann weiterhin über die zahlreichen Feldwege nach „Gespür“ und „Sicht“ zu wandern, zunächst immer nach li. Im weiteren Verlauf kann man dann etwa auf den Wegpunkt $42^{\circ} 03' 32,5''$; $13^{\circ} 03' 12,8''$ zuhalten. Von dort aus geht man über Asphaltstraßen zur Bahnstation. Ab hier ist es möglich, mit der Bahn nach Arsoli zu fahren, um von dort den evtl. am Anfang benutzten Wagen wieder abzuholen.

(3) Man kann an der Gabelung des Pilgerweges nach Pereto den re. Weg wählen und so nach Pereto hinein gelangen (kleines, aber gutes Restaurant!) und von dort über die strada bianca in östlicher Richtung auf die SS^{ma} Trinità zuhalten. In diesem Fall übernachtet man irgend

wo im Wald (da die Höhe sich um 1000 Meter bewegt und es nachts auch im Hochsommer kühl wird, empfiehlt es sich, noch vor Einbruch der Dunkelheit Holz für ein Feuer zu sammeln). Am nächsten Tag erreicht man dann problemlos, weil die entsprechenden Abzweigungen größtenteils markiert sind, die SS^{ma} Trinità bzw. den Autore (siehe Seite 7). Von Pereto bis dahin muss man meiner Erinnerung nach sowohl bis zum Autore wie zur SS^{ma} Trinità ca. 6 Stunden rechnen.

Ein ähnlicher Weg führt von Rocca di Botte über Camerata Nuova zum Autore und zur SS^{ma} Trinità. Auch der Zeitaufwand ist ähnlich.

Hinweis: In der alten Kapelle des Santuario hinter dem Hauptaltar interessante Fresken in verschiedenen „Schichten“. Die neueste ist von 1488.

Santuario della Madonna del Buon Consiglio, Genazzano (385 m)

Ursprünglich gehörte die Wallfahrt nach Genazzano vor den gemeinsamen Jahresexerziten zum festen Bestand der Kollegsordnung. Nachdem aber die Prenestina für Fußgänger nicht mehr benutzbar ist und die große Scorciatoia hinter S. Bartolomeo so nicht mehr besteht, musste man einen neuen Wallfahrtsweg suchen, der aber wegen seiner elenden „Hatscherei“ über lange Asphaltstrecken für viele nicht zumutbar ist. Darum wird dieser Weg nur noch ad libitum angeboten. Dennoch: die meisten „Fratres majores“ haben eine Kopie des Gnadenbildes in ihrer Wohnung hängen.

Man muss mit knapp 6 Stunden Fußweg rechnen, davon sind ca. 17 km mühsame Asphaltstraße. Die Höhendistanz beträgt insgesamt (!) ca. 725 m.

Man verläßt (möglichst früh morgens wegen des ab ca. 6 Uhr einsetzenden starken Autoverkehrs, am besten gegen 4.¹⁵ h oder 4.³⁰ h) San Pastore durch das Gallicano-Tor (Schlüssel besorgen!), geht dann sofort hinter der Brücke aufwärts nach Gallicano hinein und erreicht hier die Straße nach Palestrina, die parallel zur Prenestina auf der anderen Seite der Schlucht verläuft. Nach ca. 2 Stunden Weges immer auf dieser Straße beginnt in einer Höhe von ca. 492 m auf der li. Stra-

ßenseite (41° 51' 12,0"; 12° 53' 10,2") ein aufwärts führender markierter Wanderweg, auf dem man nach ca. 40 Minuten Castel S. Pietro auf einer Höhe von 700 m erreicht (41° 50' 49,8"; 12° 53' 53,0"). Von dort aus marschiert man auf der Straße nach Capranica ungefähr 1⁴⁰ h. Es gibt jedoch mindestens zweimal die Möglichkeit über die li. Einzäunung (jeweils bei den „Toren“) zu klettern und, statt den Straßenkurven zu folgen, direttissime, immer der Hochspannungsleitung folgend, aufzusteigen. Man erreicht nach ca. 1⁴⁰ h Capranica (915 m) und peilt hier auf der li. Seite der Straße nach Rocca di Cave den markierten Punkt 41° 51' 43,5"; 12° 57' 14,3" an. Hier steigt man zunächst auf einem Asphaltsträßchen, das zu einem Wasserreservoir führt, herunter. Ab dem Wasserreservoir wird der Weg zu einem kleinen, manchmal zugewachsenen. sentiero, der aber markiert ist und nach ca. 1³⁰ h (gegen Ende als strada bianca) nach Genazzano führt (41° 49' 59,4"; 12° 58' 22,3"). Wenn man schon Genazzano im Blick hat und die strada bianca carrozzabile sich ein wenig nach re. wendet, empfiehlt es sich, den Weg nach li. zu nehmen, der direkter in den Ort hinein führt.

Von Genazzano läßt man sich entweder abholen oder benutzt die Corriera, die (im Jahre 2005) gegen 10⁴⁰ h, aber auch gegen 11²⁰ h nach Palestrina und Galliciano fährt.

Santuario della Madonna delle Grazie, La Mentorella (1030 m)

*Seit unvordenklichen Zeiten Wallfahrtsziel der Germaniker. Ursprünglich wohl paganes Heiligtum, verbindet es sich schon in frühchristlicher Zeit mit der Tradition des Hl. Eustachius. Die heutige Kirche war zunächst romanisch-gotischen Stils, wurde aber im 17. Jh. komplett umgeändert. Das Wallfahrtsbild „Madonna delle Grazie“ ist aus dem 13. Jahrhundert und befindet sich unter einem Ziborium aus dem 14. Jahrhundert. Auf der Mentorella hat der „letzte Universalgelehrte“ P. Athanasius Kircher SJ, *1601, die letzten Lebensjahre verbracht und ist hier 1680 gestorben.*

Aufstiegsort: Poli (ca. 475 m). Bis dorthin benötigt man mit dem Auto ca. 15-20 Minuten. Hin- und Rückweg identisch. Hinweg zu Fuß ungefähr 2³⁰ Std., Rückweg 2¹⁰ h. Es sind ca.

700 m und – auf dem Rückweg – 145 m, also insgesamt 845 Höhenmeter zu bewältigen.

Man parkt auf dem großen Platz unterhalb des Stadtzentrums (ca. $41^{\circ} 53' 16,4''$; $12^{\circ} 53' 47,00''$), geht dann die Stufen Richtung Stadt aufwärts, schwenkt jedoch am Ende dieser Stufen nicht nach re. in das Stadtzentrum hinein, sondern wandert leicht li. auf einer kl. Asphaltstraße – an der „Collegiata“ vorbei – ca. 400 m lang steil aufwärts (= ungefähr 6 Minuten). An dieser Straße gibt es einige wenige Parkplätze, die für

diesen Ausflug natürlich von Vorteil sind (bei $41^{\circ} 53' 13,5''$; $12^{\circ} 53' 47,2''$). Kurz dahinter zweigt li. der Weg „Via del Monte Guadagnolo“ ab: $41^{\circ} 53' 13,8''$; $12^{\circ} 54' 08,7''$. Man folgt dieser z.T. sehr verkommenen Abzweigung, die mächtig ansteigt und den unangenehmsten Teil des Weges bildet. Im Zweifelsfalls geht man immer aufwärts. (Das bedeutet, dass man z.B. bei $41^{\circ} 54' 25,7''$; $12^{\circ} 54' 50,9''$ links abbiegen muss).

Auf diesem Weg geht man ca. 0,5 km (gut 20 Minuten), bis der Weg nicht mehr aufwärts führt, sondern flach wird ($41^{\circ} 53' 25,1''$; $12^{\circ} 54' 06,7''$). Dann biegt man re. ab in die Macchia hinein (Stelle ist gut markiert) und folgt diesem zunächst breiten, z.T. auch markierten Weg ca. 9 Minuten lang. Danach wird der Weg (Richtung re. nehmen) kleiner und „macchioser“, bleibt aber gut markiert. Diesen Markierungen sollte man peinlichst genau folgen. Man geht auf diesem Weg (ab dessen, dass er kleiner wird) ca. 12 Minuten bis $41^{\circ} 53' 40,9''$; $12^{\circ} 54' 17,2''$, wo man auf eine etwas größere freie (Wiesen-)Fläche kommt. Dann aber nicht (was nahe läge und worauf auch fälschlicherweise eine Markierung verweist) den Weg gleich li. nehmen, sondern noch einige Meter geradeaus gehen, dann erst li. leicht aufwärts (ca. 8 Minuten) bis $41^{\circ} 53' 47,3''$; $12^{\circ} 54' 16,7''$ steigen. Hier ist eine Art von Kreuzung verschiedener Wege.

Ab hier den Weg re. einschlagen und ihm ca. 1,5 km (= ungefähr 35 Minuten) folgen. Er führt schließlich auf eine Asphaltstraße (die dann auch gelegentlich wieder in eine „strada bianca“ überwechselt). Dieser folgen, bis li. eine Art primitiver Autowerkstatt erscheint und

kurz danach der Asphalt wieder in eine strada bianca übergeht, das ist ungefähr bei $41^{\circ} 55' 31,7''$; $12^{\circ} 54' 50,6''$. Hier dann li. „frei Schnauze“ aufwärts, auf die Hauptstraße (Capranica – Guadagnolo), zuhalten (ca.

1 km). Orientierungspunkt könnte dabei z.B. sein: 41° 54' 43,3"; 12° 55' 27,9".

Die Hauptstraße dann in einer Kurve zweimal überqueren und unterhalb von ihr (41° 54' 44,8"; 12° 55' 27,0") auf kleinen Pfaden ca. 15 Minuten bis zur großen Zisterne (1175 m) gehen (41° 54' 54,1"; 12° 55' 43,4"), wo man wieder auf die Straße trifft, dann geht man auf ihr Richtung Friedhof. Ab dort (gleich hinter der Friedhofsmauer) die große Straßenkurve auf verschieden denkbare Weise abkürzen (man geht einfach „nach Sicht“), trifft wieder auf die Straße – bis zur Mentorella (41° 55' 17,2"; 12° 56' 10,0") = ca. 15 Minuten von der Zisterne entfernt (1030 m).

Hinweis: Eine „heilige Treppe“ führt zur „Kapelle des hl. Eustachius“ (18. Jh.). Eine Stufe ist vom Kolleg gestiftet. Außerdem gibt es eine Höhle des Hl. Benedikt.

Santuario della SS^{ma} Trinità via M^{te} Autore (1853 m)

Der Ursprung dieses archaischen Heiligtums liegt in ferner Vorzeit. Zu Neros Zeiten befand sich hier ein Nymphaeum, weil hier eine der Quellen für dessen Fischteiche bei Subiaco entsprang. Später kamen offenbar griechische Mönche in diese Gegend (ein Ort in der Nähe heißt bis heute Cappadocia), welche offenbar die Verehrung der Hl. Dreifaltigkeit hierhin brachten. Zu Anfang der Neuzeit verband sich mit diesem Ort auch das Patrozinium der hl. Anna. Das einmalige Trinitätsbild ist theologisch wohl von Joachim v. Fiore (der damals in der Gegend war) mitbestimmt. Näheres dazu bei G. Greshake, An den drei-einen Gott glauben, Freiburg i. Br. ²2002, 124ff.

Von San Pastore aus gingen die Germaniker meist über Piglio und die Altipiani zu Fuß zur „Santissima“. Von Rom aus bestand und besteht die Möglichkeit, nach Subiaco zu fahren und von dort mit dem Bus auf die Livata. Ab Vallepietra gibt es dann für die Rückfahrt einen Bus nach Subiaco.

Im Folgenden wird eine der von San Pastore meist praktizierten Varianten erläutert.

Aufstiegsort für den M^{te} Autore: Campo dell' Osso. Dorthin gelangt man mit dem Auto in knapp 2 Stunden über Subiaco, die Livata (1393 m) und Campo dell'Osso (ca. 1600 m). Hier benötigt man nun einen Fahrer, der das/die Auto(s) über Jenne nach Vallepietra fährt, um dort oder oben am Santuario die Wanderer wieder aufzunehmen.

Aufstieg auf den Autore ca. 50 Minuten, Abstieg zum Santuario ungefähr 1³⁰ h. Von dort nach Vallepietra wiederum ca. 1³⁰ Std. Fußweg. Autofahrt: Vallepietra – San Pastore (über Altipiani – Piglio) ca. 1³⁰ h. Insgesamt ist bei der Wanderung nur eine Höhendifferenz von ungefähr 550 m zu überwinden, von denen es allerdings die letzten gut 100 m vor Vallepietra „in sich“ haben.

Man fährt auf der beim Campo dell'Osso immer schlechter werdenden „strada bianca“ so weit, wie das Auto es zulässt, das ist erfahrungsgemäß irgendwo zwischen den Wegpunkten: 41° 57' 09,2“; 13° 11' 08,2“ und 41° 57' 09,2“; 13° 11' 03,3“ auf einer Höhe von ca. 1639 m. Mit einem Geländewagen kann man durchaus auch bis zum Ende der Straße fahren. Der Fußweg verkürzt sich damit dann natürlich. Verlässt man den Wagen am genannten Wegpunkt, hat man 1,5 – 2 km zu Fuß weiterzugehen, bis man auf einen schönen Aussichtspunkt mit einem Kreuz stößt: 41° 57' 14,7“; 13° 12' 08,1“. Hier biegt nach li. ein markierter Weg ab, der nach 15-20 Minuten auf den Gipfel des Autore (1853 m) führt (41° 57' 30,2“; 13° 12' 13,0“). Herrliche Aussicht!

Der Abstieg erfolgt via direttissima, indem man in östl. Richtung etwa auf den Punkt 41° 57' 27,8“; 13° 12' 17,1“ zuhält. Dann sieht man steil unter sich einen Weg, auf den hin man direttissime absteigt. Am besten hält man sich ein wenig an den Zweigen des leicht li. vor einem liegenden Waldes fest. Unten auf dem Weg angelangt etwa bei 41° 57' 24,4“; 13° 12' 22,8“, folgt man diesem (markiert!). Wenn man an einer Quelle vorbeikommt (bei: 41° 57' 42,3“; 13° 12' 40,0“), nimmt man den extrem rechtesten Weg. Wenig später, an einer Stelle, wo man 2 verschiedene Wege wählen kann, empfiehlt es sich, den li. Weg durch

den Wald und nur z.T. über den Grat zu wählen. So kommt man nach ca. 1³⁰ Std ab dem Autore problemlos zum Santuario, wo schon seit Jahren immer um 10 Uhr eine Eucharistiefeier stattfindet.

Vom Santuario aus (genauerhin: an den Toilettenanlagen vorbei) führt ein sehr steiler Pilgerweg, der kaum zu verfehlen ist und der schließlich zu einer Asphaltstraße „entartet“, nach Vallepietra (ca 1³⁰ Std.). Wichtig ist es, noch bevor man, der Straße folgend, unten an Vallepietra vorbeizieht (was durchaus möglich wäre) am Wegpunkt 41° 55′ 47,9“; 13° 13′ 49,5“ der nach li. abzweigenden mulattiera zu folgen.

Hinweis: In Vallepietra gibt es das hervorragende Restaurant „Da Romano“. Sehr zu empfehlen!! Daneben ein kleines Stadtmuseum.

III. Kurzhinweise

Corno Grande (Gran Sasso [2912 m])

Wohl jeder Gemaniker war schon auf diesem höchsten Berg des Apennin. Der einfachste Zugang von San Pastore: Autobahn bis Assergi, dann bis zum Rifugio Duca d'Abruzzi ((2388 m) = ungefähr 2 Stunden. Von dort dem gut markierten Weg folgen. Man erreicht den Gipfel in ca. 2³⁰ Stunden; für den Abstieg muss man 2 Stunden rechnen.

Es ist durchaus möglich (bei rechtzeitigem Aufstehen, d.h. bei Aufbruch gegen 4 h morgens) diesen Ausflug so zu machen, dass man zum Mittagessen wieder in San Pastore zurück ist!

M^{te} Amaro (Maiella [2795 m])

Ähnlich wie der Gran Sasso verlockt auch die Maiella, der zweithöchste Gipfel des Apennin, zu einer Tour, die sehr gut von San Pastore aus zu bewältigen ist.

Aufstiegsort: Blockhaus (2142 m). Dieses ist zu erreichen über die Autobahnabfahrt Alanno-Scafa, dann nimmt man die Straße nach Lettomanopello. Bis zum Blockhaus benötigt man allerdings ca. 3 Stunden Autofahrt. Aufstieg und Abstieg nehmen 3³⁰ bzw. 3 Stunden in Anspruch. Eine lange Strecke also! Es ist insgesamt eine Höhendifferenz von wenigstens 750 m zu überwinden.

Da der Weg vom Blockhaus aus gut markiert ist, wird er hier nicht weiter beschrieben.

M^{te} Faito (1455 m)

siehe M^{te} Velino, Alternative

M^{te} Velino (2486 m)

Dieser Berg ist besonders dadurch dem Germanikum verbunden, als dort am 26. November 1947 der Luxemburger Germaniker Edgar Leibfried abstürzte, der 1946 ins Kolleg eingetreten war. Er ist auf dem Campo Santo Teutonico in Rom bestattet ist. Bis in die 60er Jahre wurde zum Todestag am Absturzort noch regelmäßig eine Kollegsmesse gefeiert. Doch auch davon abgesehen, ist der Berg immer (noch) ein faszinierendes, aber anstrengendes Ausflugsziel.

Aufstiegsort: Rosciolo de' Massi (899 m). Man kann mit einem entsprechenden (Gelände-)Wagen noch weiterfahren bis über S.M. in Valleporclaneta hinaus (ca. 1100 m). Bis dorthin benötigt man mit dem Auto ca. 100 Minuten. Hin- und Rückweg identisch. Hinweg zu Fuß ungefähr 3³⁰ Std., Rückweg 2³⁰ Std. Es sind ca. 1500 Höhenmeter zu bewältigen.

Der Weg ist gut gekennzeichnet und wird darum nicht im einzelnen beschrieben.

Variante

Während der zuvor erwähnte Weg der gleiche ist, auf dem der Absturz stattfand und den die Germaniker zur Jahresmesse benutzten, gibt es noch folgende Möglichkeit, die zumeist von den italienischen Bergsteigern benutzt wird: Man fährt über Ovindoli und Rovere in den Piano di Pezza (das letzte Stück zum Vado di Pezza ist strada bianca), parkt dort, wo es nicht mehr weitergeht (Höhe ca. 1400 m), und folgt dann dem markierten Weg, der mehrfach hinauf und hinunter führt. Höhendistanz ca. 1400 Höhenmeter. Aufstieg 3⁴⁵ Stunden und Abstieg ca. 2⁴⁵ Std.

Alternative:

Wer sich den – zugegebenermaßen – nicht gerade leichten Weg auf den Velino nicht mehr zutraut, aber ins „Umfeld“ dieses Berges wandern möchte, sei verwiesen auf den ganz leichten M^{te} Faito (1455 m), der einen schönen Blick auf das Umfeld des Velino bietet. Darüber hinaus gelangt man in eine Gegend, an der die Zeit vorübergegangen zu sein scheint: in Orte, die sich präsentieren wie in den 50er und 60er Jahren.

Man fährt dazu mit dem Auto bis zur Autobahnabfahrt Tagliacozzo, von dort über Castelvecchio nach Santo Stefano (1044 m). Dafür benötigt man ca. 1 Stunde. Durch den Ort S. Stefano hindurchfahren, an einer Kapelle re. vorbei und dann re. an einer Brunnenanlage parken. Dann geht man zu Fuß noch ca. 200 m geradeaus weiter, biegt anschließend nach re. ab und hält auf den Pass zwischen dem M^{te} Faito (östlich) und dem M^{te} Nebbia. (westlich) zu.

Die einzuschlagenden Wege legen sich von selbst nahe. Auf jeden Fall sollte man am genannten Pass re. einbiegen, um den Gipfel des Faito von re. = von Osten her zu besteigen. Der M^{te} Nebbia lohnt nicht!