

Abruzzen für alle Sinne

Genussreise im wilden Herzen Italiens



Gemütliche Panoramawanderungen am Gran Sasso,
auf den Spuren der Wanderschäfer und auf einsamen Hochebenen...

Spaziergänge durch verwinkelte Gassen ursprünglicher Bergdörfer,
Ausflüge nach Sulmona, l'Aquila und zwischendurch ans Meer...

Spannende Trüffelsuche, Grillen in den Bergen, „bunte confetti“,
Safran das „rote Gold“, ein duftender Garten und viele regionale Spezialitäten...

...machen diese Reise zu einem Genuss für alle Sinne – im wilden Herzen Italiens.
Herzlich willkommen – benvenuti!

onda tours

onda tours

Heidrun Mann Uhlandstrasse 28 72764 Reutlingen
Tel.: 07121 / 14 45 50 Fax: 07121 / 14 45 51
www.ondatours.de onda@ondatours.de

Individuelle Anreise nach Rom. Hier werden Sie von Ihrer Reiseleitung erwartet. Mit dem Minibus erreichen Sie nach drei Stunden Fahrt das **Bergdorf Fontecchio**, wo Sie in dieser Woche in einem kleinen gemütlichen Bed & Breakfast im historischen Ortskern wohnen. Die Gastgeber Giuliana und Paolo heißen Sie mit einem Begrüßungsaperitiv und einem leckeren Abendmenü herzlich willkommen.

Heute fahren wir hinauf zum ehemaligen Hirtendorf „**Pagliare di Tione**“. In den Steinhütten wohnten früher die Wanderschäfer wenn das Vieh im Sommer auf den Almen weidete. Unter dem Dorf erstreckt sich eine Hochebene und über allem thront der mächtige Monte Sirente. Eine kleine Wanderung (1,5 Std.) über die Hochebene mit herrlichen Blicken, unglaublicher Ruhe und gegrillten Spezialitäten der Abruzzen. Nachmittags fahren wir nach **L’Aquila** - die Hauptstadt der Abruzzen wurde beim **Erdbeben** im April 2009 stark zerstört, der Wiederaufbau geht nur langsam voran. Bei einem Stadtrundgang versuchen wir zu verstehen, wie sich das Leben hier plötzlich verändert hat. Die Menschen freuen sich über Interesse an ihrer Stadt! Abends werden wir in einem Restaurant in Fontecchio zu einem Menü erwartet.



Die karge, mondlandschaft-ähnliche **Hochebene Campo Imperatore** ist unser heutiges Ziel. Dabei kommen wir dem **Gran Sasso d’Italia**, dem fast 3000 Meter hohen „Großen Fels“ nahe. Hier oben wurden schon zahlreiche Filme gedreht, wie „Der Name der Rose“ und verschiedene Western. Wir wandern zum Rifugio „Duca degli Abruzzi“ wo Sie das atemberaubende Panorama genießen. (1,5 Std.). Eine lange Tradition in den schafreichen Abruzzen hat natürlich die Herstellung von „**pecorino**“ Käse. Wie und was genau, das schauen wir uns heute in einer kleinen Käserei an und genießen einen leckeren Käseimbiss in **St. Stefano di Sessanio**, einem malerischen Bergdorf, das komplett verlassen war und nun wieder neu belebt wird. Ein Spaziergang zur „**Rocca Calascio**“ rundet den panoramareichen Tag ab. Abends lassen wir uns in einem **Agriturismo** mit leckeren Gaumenfreuden verwöhnen.



Am nächsten Tag geht es in die „**Confettistadt**“ **Sulmona**. Confetti sind in Italien keine Papierschnipsel, sondern so heißt der typische Mandelkonfekt, der bunt verpackt und kunstvoll gesteckt zu allen Familienfeiern verschenkt wird. Ein Bummel über den **Markt** ist ein Genuss für alle Sinne. Das Mittagessen lassen Sie sich heute in Sulmona

schmecken. Nachmittags unternehmen wir eine kurze Wanderung am **Stausee** Villalago und besuchen das urige Dörfchen **Scanno** mit seinen steilen Treppen und engen Gassen. Abends haben Sie dann frei um Fontecchio zu erkunden oder wenn Sie möchten, laden wir zu einem **Filmabend** mit Filmen und Szenen, die in den Abruzzen gedreht wurden, ein.



An diesem Tag sind wir auf den **Spuren der Schäfer** unterwegs. Wir wandern auf der ehemaligen „Autobahn der Wanderschäfer“, dem „**Tratturo Magno**“. Unterwegs entdecken Sie die Reste einer Römerstadt, genießen ein leckeres Picknick und schauen sich die winzige **Pilgerkirche** „San Pellegrino“ an, die komplett mit Fresken bemalt ist – sehr beeindruckend! (Gehzeit 4,5 Std. / 400 m Höhendifferenz). Nachmittags ist Zeit zum Entspannen am Badesee Lago Sinizzo angesagt. Abends freuen Sie sich auf ein leckeres Menü mit regionalen Zutaten in Fontecchio.



Am nächsten Morgen fahren wir hinab **ans Meer** und schnuppern **Küstenluft**. A propos „schnuppern“ – wir besuchen unterwegs einen **Duftgarten**, lassen uns durch die Vielfalt der Kräuter und Blumen führen und destillieren ein Duftöl. Mittags laden wir Sie dann zu einem feinen **Fischmenü** ein. Danach haben Sie Zeit für einen Spaziergang, eine kleine Radtour oder für ein Bad in den Wellen. Ein herrlicher Tag „al mare“ erwartet Sie. Abends kehren wir wieder in die Bergwelt zurück.

Frühmorgens haben Sie die Gelegenheit mit einem **Trüffelsucher** und seinen Hunden auf Suche nach der „duftenden schwarzen Knolle“ zu gehen. Ein ganz besonderes Erlebnis! Danach laden wir zu einem Imbiss im **Weinberg** ein bei dem Sie viel über „die schwarzen Diamanten“ und das „rote Gold“ erfahren. Nachmittags haben Sie frei. Zum Abschluss dieser Reise „für alle Sinne“ kochen wir abends gemeinsam in der Locanda. Sie lernen verschiedene Antipasti mit den hoffentlich gefunden **Trüffeln** und „**Spaghetti alla Chitarra**“ kennen – das typische Nudelgericht mit feinem **Safran**.

Am nächsten Morgen fahren wir Sie wieder nach Rom zur Rückreise – mit vielen duftenden genussvollen Erinnerungen aus den Abruzzen im Gepäck. **Arrivederci!**