

# Im grünen Herzen Italiens

## Der Nationalpark Monti Sibillini

Hier verbinden sich blumenreiche Hochebenen und wilde Bergeinsamkeit mit italienischem Dolce Vita.

VON KATHRIN BIBELRIETHER

**A**ls sagemumwoben gelten die sibillinischen Berge – jahrhundertlang glaubten die Menschen, dass diese unzugängliche und raue Bergregion von Feen, Dämonen, Hexen und Sagengestalten bewohnt wäre. Ortsbezeichnungen wie „Pizzo del Diavolo“ (Teufelsspitz), „Cime del Redentore“ (Erlöserspitzen), „Lago di Pilato“ (Pilatussee) oder „Gola dell’Infernaccio“ (Höllenschlucht) zeugen noch heute davon. In einer Grotte nahe dem heutigen Monte Sibilla soll laut einer Legende die apenninische Sibylle, eine Gestalt aus der römischen Mythologie, die vor dem Eingang dieser Grotte die Zukunft vorhersagte, gehaust haben.

Wir sind nicht auf der Suche nach seherischem Rat, sondern nach dem „sagemumwobenen“ Blütenreichtum der Hochebenen um Castelluccio. Sie sind Teil des 1993 gegründeten Nationalparks Monti Sibillini, der auf einer Fläche von rund 70.000 Hektar die höchste Gebirgsgruppe des Apennins in Umbrien und den Marken sowie den höchsten Gipfel des Gebiets, den 2.479 Meter hohen Monte Vettore, einschließt.

### Lebensfreude in Ruinen

Von Perugia kommend, erreichen wir Norcia am westlichen Rand des Nationalparks. Hier haben Erdbeben im Jahr

2016 schwere Zerstörungen angerichtet. Durch enge Gassen, vorbei an Trümmern und eingerüsteten Häusern, erreichen wir die Piazza San Benedetto. Halb eingestürzte Kirchen bieten ein trauriges Bild. Doch schon ein paar Hundert Meter weiter haben sich die Einwohner ihr Dorf zurückerobert. Bars und Läden sind geöffnet, es wird gelacht und gescherzt. Auch einige Touristen sind zurückgekehrt. Die Zutaten der traditionellen Norcineria – haltbare Wurst, Trüffelauflauf, Brot und Tomaten – ergeben ein wunderbares Picknick. Nach einem frischen Orangensaft in der Bar geht unsere Fahrt durch dichte Laubwälder hinauf zur Hochebene Pian Grande.

### Blumen, Schmetterlinge und viel los!

Wir umrunden einen letzten Hügel und dann liegt sie vor uns: die berühmte Hochebene. Der Pian Grande erstreckt sich über circa sieben Kilometer, ist durchschnittlich drei Kilometer breit und liegt auf einer Höhe von rund 1.300 Metern. Damit ist die Hochebene eine der höchsten karstigen Schwemmebenen in Italien. Dort wird – mitten im Nationalpark – traditionelle Landwirtschaft betrieben, die Region ist bekannt für ihre Linsen, die *lenticchie di Castelluccio*. Zu Fü-



Idyllisch gelegen auf einem Hügel im Pian Grande ist der Ort Castelluccio di Norcia. Der Schein trügt – der Ort ist überlaufen von Touristen und Verkaufsstand reiht sich an Verkaufsstand.  
(Fotos: Kathrin Bibelriether)



ßen des Ortes Castelluccio di Norcia reiht sich Linsensfeld an Linsensfeld. Weil beim Linsenanbau keine Herbizide eingesetzt werden, blühen auf den Feldern neben den Linsen im Frühsommer Klatschmohn, Kornblumen und Raps. Daneben gibt es aber auch blumenreiche Wiesen, auf denen Salbei, Margeriten, Nelken und Witwenblumen um die Wette blühen. Der Wermutstropfen: Scharen von Fotografen treten sich besonders an den Juniwochenenden gegenseitig auf die Füße. Und der vom Tal aus so hübsch anzusehende Ort Castelluccio besteht mehr aus Parkplätzen als aus historischer Substanz. Besucherlenkung, wie man sie aus anderen europäischen Nationalparks kennt, ist hier Fehlangelegenheit. Obwohl der Nationalpark Monti Sibillini laut IUCN zur Kategorie II gehört, leben im Park rund 13.000 Menschen in kleinen, über das Gebiet verteilten Dörfern.

Doch trotz der vielen Leute können wir die Blumenpracht in Ruhe genießen, denn die meisten halten sich bei den buntesten Feldern auf, die Wiesen bleiben weitestgehend unbeachtet. Die Hochebene wird von einer Straße durchquert, an

der immer wieder kleine Parkbuchten oder kurze Feldwege liegen. Hier sitzen wir völlig allein am Rande der Blumenwiesen, lassen uns die italienischen Leckereien schmecken und beobachten Schmetterlinge, die federleicht von Blüte zu Blüte gaukeln.

### Zum Gipfel des Monte Sibilla

Neben den berühmten Hochebenen Pian Grande, Pian Perduto und Pian Piccolo sind die Berge, Täler und Schluchten des Nationalparks ein wahres Paradies für Wanderer. Da sind natürlich der 2.476 Meter hohe Monte Vettore und der 2.448 Meter hohe Cima del Redentore mit dem Bergsee Lago di Pilato, in den das Ochsespann mit der Leiche des römischen Statthalters Pontius Pilatus angeblich gestürzt sein soll. Sieben Stunden reine Gehzeit sind uns zu viel und so entscheiden wir uns für den Gipfel des 2.173 Meter hohen Monte Sibilla, der dem gesamten Massiv und dem Park seinen Namen verliehen hat. Wir starten am Rifugio Sibilla, auf →



1.500 Metern. Überall sehen wir Pfingstrosen – schade, alle sind bereits verblüht! Über Wiesenpfade geht es hinauf Richtung Grat. Während die Vegetation im Nationalpark bis ungefähr 1.000 Meter Höhe aus Eichen-, Buchen- und Eschenwäldern besteht, folgen darüber Buchenwälder, die bei 1.750 Metern Höhe in artenreiche Wiesen übergehen, auf denen seltene und wertvolle Pflanzenarten zu finden sind, darunter botanische Schätze wie Türkenbund, Eugeniaveilchen, Bärentraube und das endemische Apenninen-Edelweiß. Wir sind an diesem sonnigen Tag fast die einzigen Wanderer. Je weiter wir aufsteigen, desto vielfältiger wird die Flora. Wir entdecken Türkenbund, der kurz vor dem Aufblühen ist, dazu verschiedenste Enziane, Polster von Kugelblumen, Leimkraut, Vergissmeinnicht und Fingerkraut. Der Rundumblick ist grandios und reicht im Osten bis an die Adria. Der Weg entlang des Grates ist nur mäßig anstrengend, sodass wir Zeit haben, die Ruhe zu genießen.

Zurück in Montemonaco besuchen wir noch das kleine Informationshaus *Casa del Parco*. Die Nationalparkverwaltung hat diverse solcher Informationsstellen eingerichtet, die sich jeweils verschiedenen Themen widmen. Die freundliche Dame ist überaus erfreut über unseren Besuch – ausländische Touristen verirren sich eher selten hierher – und versucht uns mit Händen und Füßen alles zu erklären. Leider sind alle Informationen nur auf Italienisch, immerhin gibt es englischsprachige Informationsbroschüren. So erfahren wir noch einiges über die Fauna des Nationalparks: Heimische Tierarten

Feuerlilien wachsen auf den Bergwiesen.



sind Wölfe, Wildkatzen, Stachelschweine, Wildschweine und Rehe. Ein besonderes Tier lebt im Lago di Pilato: *Chirosephalus marchesonii*, ein endemisches Krustentier, das dem See seine rötliche Färbung verleiht.

### Regionale Küche – purer Genuss

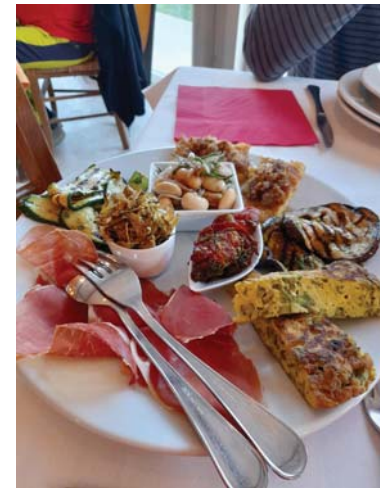
Nach der Wanderung zum Monte Sibilla sind wir rechtschaffen müde und erfüllt von den Eindrücken der wilden Bergeinsamkeit. Bei Silvio bekommen wir einen Cappuccino, der nirgends so lecker schmeckt wie in Italien. Wir faulenzten am Pool, wo Rauchschwalben das klare Wasser zum Trinken nutzen. Die Jungvögel stellen sich dabei noch nicht so geschickt an wie die Altvögel und tauchen immer wieder „unelegant“ ihre Bäuche ein. Stieglitze und Gartenrotschwänze suchen in den umliegenden Hecken nach Futter und wir lassen den Blick über die bewaldeten Hügel schweifen. Später im Restaurant dürfen wir italienische Hausmannskost vom Feinsten genießen. Schon nachmittags waren mehrere Frauen an der Arbeit und das Ergebnis ist ein Festmahl! Bohnensalat, Artischocken und gebratene Salsiccia mit Trauben sind Teil der Antipasti, die Primi Piatti, bestehend aus hausgemachten Spaghetti mit frischen Tomaten und Basilikumpesto oder Ravioli mit Salbeibutter, werden auf großen Platten herangereicht. Alles ist absolut frisch, und nachdem wir auch noch Lammkoteletts und gebratenes Kaninchen mit frittierten Zwiebeln und Tomaten-Fenchelgemüse verspeist haben, kommt der Grappa gerade recht.

Die abwechslungsreichen Landschaften, die Blumenpracht und die italienische Gastfreundschaft gepaart mit den vielfältigen Gaumenfreuden machen die Sibillinischen Berge zu einem großartigen Reiseziel. ■

**KATHRIN BIBELRIETHER** ist Grundschullehrerin. Sie lebt und arbeitet im Bayerischen Wald und ist seit langen Jahren Mitglied im Redaktionsteam von *Nationalpark*.



„Der Nationalpark Monti Sibillini punktet mit vielfältigen Naturlandschaften. Die italienische Gastfreundschaft erlebt man in einem der zahlreichen Agriturismi.“



Antipasti bei Silvio im Agriturismo *La cittadella dei Monti Sibillini* – ein Gaumenschmaus. (Foto: Martin Gahbauer)



## NATIONALPARK MONTI SIBILLINI AUF EINEN BLICK

### ANREISE

Mit dem Zug nach Ancona oder Perugia und von dort mit dem Mietauto in den Nationalpark.

### ÜBERNACHTEN

Das Agriturismo *La cittadella dei Monti Sibillini* etwas außerhalb von Montemonaco ist sehr ruhig gelegen. Es gibt ein großartiges Restaurant, einen Pool, einen Garten mit schönen Sitzgelegenheiten und einer wunderbaren Aussicht. Silvio ist ein unkomplizierter und herzlicher Gastgeber und das Essen im Restaurant unvergleichlich. [www.cittadelladeisibillini.it](http://www.cittadelladeisibillini.it)

### ESSEN UND TRINKEN

Authentische Küche aus regionalen Zutaten. Die verschiedenen Vorspeisen wie Polenta mit Leber, marinierte Auberginen, Schinken oder Artischocken sind eine Gaumenfreude, ebenso wie hausgemachte Pasta und Hauptgerichte. In den Wäldern wachsen Trüffel. Ein typisches Linsengericht und die leckere Salami sollte man sich nicht entgehen lassen. Vorsicht: Montags haben schon mal alle Restaurants und Cafés geschlossen!

### WANDERN

Rundweg *Grande Anello dei Sibillini*, der in rund neun Etappen 120 Kilometer um den Gebirgsstock herumführt. Unterwegs laden Agriturismi zum Übernachten ein.

*Gola dell'Infernaccio*, rund dreistündige Wanderung durch die wildromantische, teilweise spektakuläre Schlucht, interessant für Botaniker und Schmetterlingsfreunde.

Gipfel des Monte Sibilla, aussichtsreiche Wandertour über blumenreiche Wiesen und alpine Matten.

### INFORMIEREN

- Florian Fritz: *Reisehandbuch Mittelitalien*, 368 Seiten, Michael Müller Verlag, Erlangen 2022, ISBN 3-89953-464-1, € 19,90
- Ursula und Claus-Günther Frank: *Wanderführer Marken – Adriaküste*, 176 Seiten, Rother Verlag, Oberhaching 2019, ISBN 978-3-7633-4342-3, € 14,90
- Kompass Wanderkarte *Monti Sibillini nel Parco Nazionale* Nr. 2474, Kompass, Innsbruck 2021, ISBN 978-3-99121-124-2, € 8,99



→ [www.sibillini.net](http://www.sibillini.net)