

lonely  planet



WANDELGIDS 
ITALIË



DE MOOISTE WANDELROUTES

GREGOR CLARK & BRENDAN SAINSBURY

Lannoo

Inhoud

PLAN JE REIS

Welkom in Italië.....	4
Mijn perfecte dagtocht	6
Onze favorieten.....	8
De beste periode	16
Een goede voorbereiding	18

DE ITALIAANSE MEREN..... 21

Orrido di Sant'Anna.....	24
Greenway del Lago di Como.....	26
La Strada del Ponale.....	30
Een rondje op Monte Isola.....	32
De flanken van de Monte Grona.....	34
Monte Baldo: Sentiero del Ventrar.....	36
Andere aanraders.....	38

CAMPANIA & DE AMALFIKUST 41

Passeggiata del Pizzolungo	44
Punta Campanella.....	46
Sentiero degli Dei	48
Valle del Sambuco	52
Le Tre Marine.....	54
Valle delle Ferriere	56
Naar Santa Maria del Castello en terug	58
Andere aanraders.....	60

ABRUZZO..... 63

Van Santo Stefano di Sessanio naar Rocca Calascio	66
Boven Pescasseroli	68
De toppen van Campo Imperatore.....	70
Creste della Rocca	72
Monte Mileto.....	76
Sentiero della Libertà	80
Andere aanraders.....	84

TOSCANE87

Van Panzano naar Radda	90
Van Castellina naar Radda	92
Van Certaldo naar San Gimignano	94
Chianti Classico.....	96
Toscaanse heuveltoppen	100
Middeleeuwse steden & dorpen	104
Andere aanraders.....	108

SICILIË..... 111

Stromboli.....	114
Necropoli di Pantalica.....	116
La Rocca di Cefalù.....	118
Riserva Naturale dello Zingaro.....	120
Oasi Faunistica di Vendicari	124
Fossa di Vulcano.....	126
Punta Troia	128
Andere aanraders	130

DE DOLOMIETEN & DE STELVIO..... 133

Hans & Paula Steger Weg	136
Van de Passo Gardena naar Vallunga	138
Il Giro del Sassolungo.....	142
Tre Cime di Lavaredo	144
Alpe di Fanes.....	146
Pragser Wildsee	150
Percorso delle Segherie.....	152
Adolf Munkel Weg	154
Andere aanraders	156

SARDINIË..... 159

Cala Goloritzé.....	162
Gola di Gorropu	164
Tiscali	166
Van Cala Sisine naar Cala Luna.....	170

Monte Corrasi	172
Andere aanraders.....	174

UMBRIË & LE MARCHE.....177

Passo del Lupo.....	180
Gola dell'Infernaccio	182
Monte Subasio	184
Rond de Pian Piccolo	188
Bosco di San Francesco	190
Andere aanraders.....	192

LIGURIË 195

Van Levanto naar Monterosso... ..	198
Van Portofino naar San Fruttuoso.....	200
Van Manarola naar Corniglia.....	202
Sentiero Azzurro	204
Van Porto Venere naar Riomaggiore.....	208
Andere aanraders.....	210

DE WESTELIJKE & DE MARITIEME ALPEN..... 213

Tour du Mont Blanc	216
Sella-Herbetet Traverse	220
Gran Balconata del Cervino	222
Vallone di Grauson.....	226
Rifugio Garelli.....	228
Andere aanraders.....	230

PRAKTISCH

Aankomst	232
Vervoer	233
Overnachten.....	234
Wandelen.....	235
Gezondheid & veilig reizen.....	236
Verantwoord reizen.....	237
Handig om te weten	238
Register	240
Notities	247



Welkom in Italië

Van de prachtige kusten van Sicilië tot de gekartelde toppen van de Dolomieten, en van de in terrassen aangelegde wijngaarden van Toscane tot de geurige citrusgaarden van Campania, Italië is een fantastische wandelbestemming. Wat jij ook het allerfijnste vindt – rustig uitwaaien op het strand of de adrenaline voelen pompen tijdens de beklimming van een vulkaan – in Italië vind je het allemaal.

Wandel over oude Romeinse heerwegen en volg middeleeuwse pelgrimsroutes, trek door kloven met her en der graven uit de bronstijd of struin door de weelderige tuinen van een neoclassicistische villa aan een meer. Italië verwent je ook op culinair vlak. Knoedels in Tirol, regionale pastagerechten in een *rifugio*, zoete verleidingen in de lokale *pasticceria* en op elke markt en in bijna elk restaurant vind je heerlijke verse producten, olijfolie en wijnen. Italië is een hemelse bestemming voor lekkerbekken.

Dus neem je rugzak, strik de veters van je wandelschoenen en ga op pad. *Buona passeggiata!*

Sentiero degli Dei (blz. 48)

NICOLE KWIATKOWSKI/SHUTTERSTOCK ©





Mijn perfecte dagtocht



**Gregor
Clark**

**VAN
DE PASSO
GARDENA
NAAR
VALLUNGA
BLZ. 138**

Eén perfecte wandeling uitkiezen in een land dat zoveel variatie biedt, is bijna onmogelijk. De Stromboli, de Mont Blanc en Cala Sisine in Sardinië schieten door mijn hoofd, maar ik ga toch voor de wandeling van de Passo Gardena naar Vallunga. Dan zie je de Dolomieten in al hun glorie, van de scherpe pieken van Puez-Odle tot de lieflijke weides rond Selva – en er is de pauze in de berghut boven op een door de wind gegeselde top waar je geniet van stevige bergkost en goed gezelschap.



DALU/SHUTTERSTOCK ©

Passo Gardena (blz. 138)



**De mooiste
panorama-
wande-
lingen**

1

Cala Goloritzé

Wandel langs oude eiken naar een van de mooiste stranden van Sardinië, de rotsnaald fungeert als kompas.

2

Stromboli

Beklim tegen zonsopgang de meest actieve vulkaan van Italië en zie in de avondlucht de gloeiende lava opspatten.

3

Hans & Paula Steger Weg

Een heerlijke wandeling door grote alpenweides aan de voet van de Dolomieten.

4

Van Portofino naar San Fruttuoso

Een landtong met pijnbomen en kristalhelder water op de tocht naar een middeleeuws klooster.

5

De flanken van de Monte Grona

Bewonder de meren en de uitlopers van de Alpen vanaf een adembenemende berg boven het Comomeer.



De mooiste wandelingen van dorp naar dorp

1

Van Certaldo naar San Gimignano

Wandel door het Toscaanse platteland van het ene beroemde middeleeuwse dorp naar het andere.

2

Gran Balconata del Cervino

Een tocht langs bergdorpen waarbij de imposante Matterhorn een fantastische achtergrond vormt.

3

Greenway del Lago di Como

Kuier langs de oever van het Comomeer en vergaap je aan paleizen, villa's en door blauwe regen omlijste panorama's van het meer.

4

Van Santo Stefano di Sessanio naar Rocca Calascio

Geplaveide straten en kastelen boven op heuvels tijdens de tocht tussen twee heerlijke dorpen in Abruzzo.

5

Van Manarola naar Corniglia

Deze klassieke tocht van dorp naar dorp in Cinque Terra trakteert op fraaie uitzichten op de zee en op de wijngaarden.



Brendan Sainsbury

MONTE MILETO

BLZ. 76

Mijn favoriete wandeling is de steile luswandeling rond de Monte Mileto. Die start in het dorp Pacentro in Abruzzo en neemt je mee naar het nationaal park Majella, met zijn koepelvormige bergen, bouwvallige stallen en oude beuken. Ook de zeldzame Marsicaanse bruine beren dwalen er rond. Vanuit Rome is het nog geen twee uur rijden, maar Mileto is een van die vergeten plekjes in Italië waar je nauwelijks andere wandelaars tegenkomt, enkel herders en hun trouwe metgezellen, Maremma berghonden.



ESSE/WIGT/IMAGES ©

Pacentro (blz. 76)



De mooiste gezinswandelingen

1

Orrido di Sant'Anna

Wandel van het Lago Maggiore naar een mooie kloof waar iedereen een verfrissende duik kan nemen.

2

Adolf Munkel Weg

De imposante Dolomieten, lekkere hapjes en logisch dat dit een populaire gezinswandeling is.

3

Percorso delle Segherie

Een watermolen die de zagerij doet draaien en een speeltuin maken deze makkelijke dalwandeling nog leuker.

4

Pragser Wildsee

Rolstoelen en buggy's zijn geen probleem op het vlakke pad rond dit schitterende bergmeer.

5

Fossa di Vulcano

De rokende krater en de zwavelgeur van de vulkaan zullen de fantasie van jonge avonturiers vast en zeker prikkelen.

Onze favorieten

DE MOOISTE KUSTWANDELINGEN

Italië heeft spectaculaire kusten. De prachtige eilanden voor de kust, de met palmen omzoomde oevers van het Comomeer, de kust van Cinque Terre, waar dorpen zich aan rotswanden vastklampen. Welke kustwandeling jou ook het meest kan bekoren – vogels spotten in kustmoerassen, over terrassen met citroengarden omlaag zigzaggen naar de blauwgroene Middellandse Zee of over een perfect zandstrand slenteren – in Italië vind je ze.



**VAN KUST
TOT KUST**

Met zijn 7600 km kust heeft Italië de langste kustlijn van alle landen op het Europese vasteland.

MS/DVSHUTTERSTOCK ©

1

Sentiero degli Dei

Bewonder de Amalfikust vanuit vogelperspectief op het 'Pad van de goden'.

BLZ. 48

2

Oasi Faunistica di Vendicari

Groet flamingo's en verken een oude tonijnfabriek in dit moerasreservaat op Sicilië.

BLZ. 124

3

Sentiero Azzurro

Dit iconische pad langs terrassen met wijngaarden en olijfbomen neemt je mee naar de heuvels boven de Ligurische Zee.

BLZ. 204

4

Passeggiata del Pizzolungo

De verblijvende kust van Capri: weelderige villa's, turkooisblauw water en bizar gevormde rotsen.

BLZ. 44

5

Van Cala Sisine naar Cala Luna

Geniet van fenomenale uitzichten op verborgen baaien en kalksteenplateaus langs de ruige oostkust van Sardinië.

BLZ. 70



© JEFF WHITTE SHUTTERSTOCK

Boven: Monterosso, Sentiero Azzurro (blz. 199); rechts: Cala Luna (blz. 170)



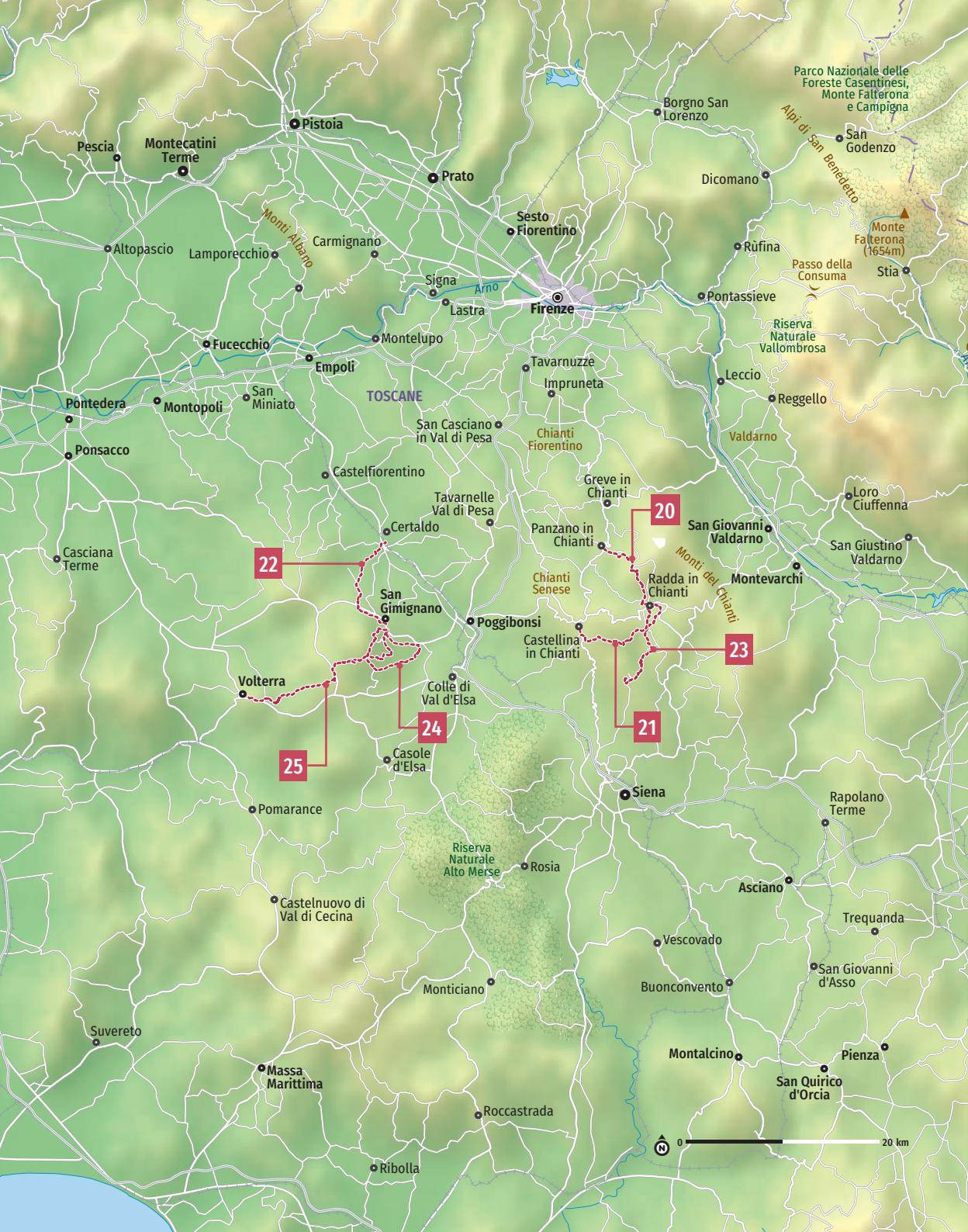
BLAUWE STRANDEN

Bijna 500 van de mooiste stranden van Italië zijn beloond met de Blauwe vlag, het felbegeerde label voor duurzame recreatie.



OVERAL ZEEËN

Italië ligt aan de Ligurische, de Tyrreense, de Adriatische en de Ionische Zee; bonuspunten als je ze op de kaart kunt aanduiden!



TOSCANE

22

20

23

21

24

25

0 20 km



© SHUTTERSTOCK/ALAMY

Wijngaard, Toscane

Toscane

20 Van Panzano naar Radda

Een rustige kennismaking met de wijnstreek tussen Firenze en Siena. **blz. 90**

21 Van Castellina naar Radda

Golvende landwegen die twee typische stadjes in Chianti met elkaar verbinden. **blz. 92**

22 Van Certaldo naar San Gimignano

Makkelijke wandeling over de middeleeuwse pelgrimsroute, de Via Francigena. **blz. 94**

23 Chianti Classico

Wijngaarden, villa's, kerkjes en weidse panorama's op het platteland. **blz. 96**

24 Toscaanse heuveltoppen

Deze tocht door het glooiende, met slanke cipressen getooide Toscaanse landschap is een must. **blz. 100**

25 Middeleeuwse steden & dorpen

Een wandeling langs de mooie *borghi* tussen twee grotere steden, San Gimignano en Volterra. **blz. 104**

Ontdek

Toscane

Glooiende heuvels, velden vol gerst, sierlijke cipressen, druiven die in de zomerzon rijpen, een oud, vervallen klooster, een priester in een roestige Fiat 500, bloempotten met geraniums, fietsers in veelkleurige outfits en een rustieke boerderij omgeturnd tot *agriturismo*. Welkom in Toscane, de wieg van modestad Firenze en kunststad Siena, de regio die ons de renaissance bracht, Leonardo da Vinci, het humanisme, het Uffizi, chianti en honderden wandelpaden – en de meeste zijn niet eens lastig, dat mag ook best eens.

Agriturismo

De culinaire traditie van Toscane berust op eenvoudige gerechten bereid met zelf geproduceerde ingrediënten en het platteland is bezaaid met kleine, traditionele boerderijen. Die combinatie smeekte erom het concept *agriturismi* te bedenken. Intussen zijn boerderijvakanties bijna even populair als de luxehotels in Firenze. Ken je het concept niet, probeer het dan zeker uit: dump je dure hotel in de stad, leer een paar woordjes Italiaans en neem je intrek in een idyllische boerderij waar de kaas bij het ontbijt afkomstig is van de schapen die je met hun geblaas wakker hebben gemaakt. En elke *agriturismi* is anders. Sommige maken olijfolie, andere kweken dieren en steeds meer adressen bieden verrassend luxueuze accommodaties met leuke extra's, zoals een zwembad of kookcursussen. En toch zijn de prijzen doorgaans niet overdreven. Voor wandelaars is er een extra bonus: in Toscane

liggen veel *agriturismi* aan of dicht bij beroemde wandelpaden. Maar omdat ze almaar populairder worden, kun je maar beter op tijd reserveren. Voor meer informatie en/of reserveringen: zie agriturismo.net of agriturismo.it.

Chianti

Op dit stukje Toscane tussen Firenze en Siena word je op slag verliefd, en de wijngaarden produceren druiven die verwerkt worden tot de beroemde wijnen Chianti en Chianti Classico: rode wijnen herkenbaar aan het Gallo Nero-label, de zwarte haan. Behalve wijn heeft deze regio ook een rijk verleden. Honingkleurige boerderijen en indrukwekkende middeleeuwse kastelen gebouwd door machtige heren uit Firenze en Siena. Het zuidelijke deel van Chianti (Chianti Senese) maakt nu deel uit van de provincie Siena, maar was ooit de basis van de Lega del Chianti, een militair en bestuurkundig verbond binnen de stadstaat Firenze. Het noordelijke deel van Chianti maakt deel uit van de provincie



DE BESTE PERIODE

In de lente en de herfst schijnt de zon vaak, is de temperatuur aangenaam en geniet je in Toscane van een geweldige kleurenpracht. Begin oktober is er de *vendemmia* (druivenoogst); in januari en februari sluit zowat alles in Chianti. De zomer is het minst aangewezen seizoen om te wandelen, want dan is het in Toscane vaak bloedheet.

Firenze (Chianti Fiorentino) en is een populaire bestemming voor uitstapjes vanuit die stad.

Radda in Chianti

Een middeleeuws arendsneest boven op een heuvel met een weids uitzicht op wijngaarden, sierlijke bomen en oude *borghi* (kleine dorpen). Radda is de meest verleidelijke stad van Chianti. Als je twijfelt in welke stad in Chianti je wilt logeren, kun je de knoop nu doorhakken. Radda is klein, maar heeft een gevarieerd aanbod logeeraadressen en veel wandelpaden komen hier samen.

San Gimignano

In de 11de eeuw groeide het door de Etrusken gestichte San Gimignano uit tot een rijk leengoed. De machtige families pronkten met hun rijkdom en bouwden 72 torens. Maar in 1348 werd de stad getroffen door de pest. De inwoners stierven massaal en van de torens bleven er slechts 14 overeind. Maar het historische erfgoed ging niet verloren. Nu is San Gimignano een van de best bewaard gebleven middeleeuwse steden van Europa en de torens worden



OVERNACHTEN

In Toscane is er geen gebrek aan kwaliteitsvolle adressen, voor wandelaars zijn San Gimignano en Radda in Chianti de beste uitvalsbasissen. Beide steden hebben enkele leuke *locande* (herbergen) en hotels. Of overnacht in een van de vele villa's en *agriturismi* die her en der op het platteland zijn uitgestrooid. Op het platteland zijn veel adressen enkel geopend van april tot half oktober.



VERVOER

Er rijden Italiaanse supersnelle treinen, *frecce* (trenitalia.com), naar Firenze. Regionale treinen brengen je naar Siena en Poggibonsi. Naar San Gimignano en Radda in Chianti moet je voor het laatste stuk van de reis de bus nemen, respectievelijk vanuit Poggibonsi en Siena.

'het Manhattan van de middeleeuwen' genoemd. In de zomer barst het hier van de toeristen, maar de meeste bezoekers zijn dagjesmensen die zich zelden buiten de stadsmuren wagen. 's Avonds is het heerlijk rustig in de stad en op de wandelpaden die zich als een spinnenweb vanaf de heuvel uitstrekken, zul je maar weinig andere wandelaars tegenkomen.



OP HET PROGRAMMA

Expo del Chianti Classico

In september, tijdens de jaarlijkse wijnbeurs, verandert het centrale plein van Greve in een gigantisch grote wijnproeverij. Wijnliefhebbers uit de hele wereld trekken erheen en alle grote producenten zijn aanwezig. Er zijn ook tal van andere events, waaronder concerten (expochianticlassico.com).

Ferie delle Mesi

In het derde weekend van juni komen de middeleeuwen tot leven in San Gimignano, met historische gevechten, boogschietwedstrijden en toneel (*cavalierrisantafina.it*).

Meer info

sangimignano.com

Toeristische website over San Gimignano en omgeving.

chianti.com Informatie over de regio Chianti, o.a. over festivals en speciale events.

viefrancigene.org De officiële website van de Via Francigena. Het pelgrimspad telt 13 etappes in Toscane, ook een app die je gratis kunt downloaden.

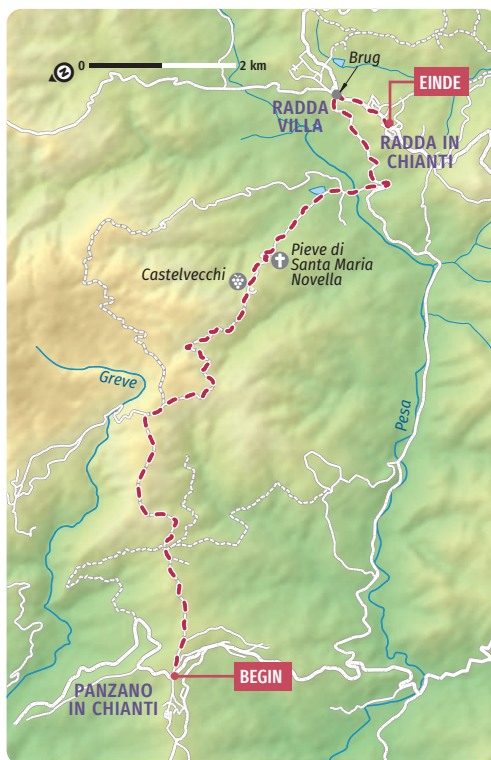
20

Van Panzano naar Radda

DUUR	NIVEAU	AFSTAND	BEGIN/EINDE
4 uur	Makkelijk	14,5 km	Panzano/ Radda

TERREIN

Golvende grindwegen, asfaltwegen voor het laatste derde



De wandeling in Chianti, van Panzano naar Radda, voert grotendeels over grind- en asfaltwegen. De tocht over lieflijk glooiende heuvels biedt tal van kansen om de wijngaarden en de schoonheid van Toscane uitvoerig te bewonderen.

Verlaat Panzano in zuidoostelijke richting via de Via XX Luglio. De asfaltweg wordt een grindweg, de huizen wijken en in het zuiden ontdek je een **lappendeken van wijngaarden**.

Volg deze weg 4 km, **heuveltoppen, bossen** en **velden** wisselen elkaar af. Negeer alle afslagen tot je aan een T-kruispunt met een bordje komt.

Dat zegt dat je voor Radda rechts moet afslaan. Je daalt af

door een gemengd bos, over een goede grindweg die aangegeven wordt als 'SP114 Traversa del Chianti'. Na 300 m, bij de tweede splitsing, houd je rechts aan, bij de derde houd je links aan. Na 2,5 km wordt het bos dunner en verschijnen er rijzige cipressen. Via **mooie weides en wijngaarden**, bereik je de romantische *borgo* **Castelvecchi**. Het dorp heeft een wijnmakerij.

Vanaf hier brengt een asfaltweg je door **olijf- en wijngaarden**

naar de charmante Pieve di Santa Maria Novella, een van de oudste romaanse kerken van Toscane, ze telt drie apsisen.

De afdaling is nu steiler, op het kruispunt ga je rechts, steek een brug over, wandel omhoog naar de hoofdweg en sla links af. Volg de weg 1,7 km, tot aan een brug van **rode baksteen**. Loop eronderdoor en dan eroverheen. Vanaf hier gaat het nog 1 km omhoog en dan sta je in Radda.

Pieve di Santa Maria Novella

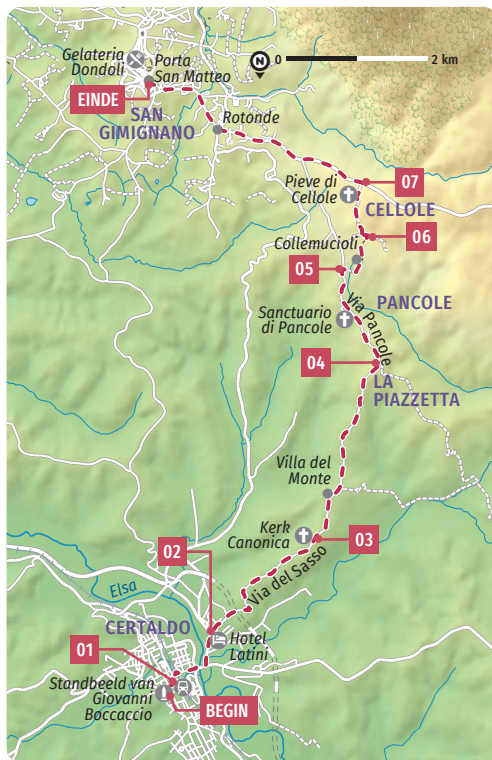


22

Van Certaldo naar San Gimignano

DUUR	NIVEAU	AFSTAND	BEGIN/EINDE
4 uur	Makkelijk	14 km	Certaldo/San Gimignano

TERREIN	Kleine, rustige, verharde wegen; de laatste 2 km over een drukker provincieweg
---------	--



Deze wandeling lijkt wel een middeleeuws broodje. Twee mooie, oude stadjes vormen het broodje en daartussenin zit typisch Toscaans beleg: met mos begroeide kerken, glooiende heuvels en grootse villa's. Deze wandeling is een streling voor het oog én de benen.



Hoe kom je er?

Certaldo ligt op de spoorlijn van Firenze naar Siena. Vanuit San Gimignano rijdt er ook een rechtstreekse bus heen.



Startpunt

De wandeling begint op het hoofdplein van Certaldo, er staat een indrukwekkend standbeeld van de hier geboren schrijver Giovanni Boccaccio. Kijk naar het stadhuis en neem de straat links, de Via XX Settembre.

01

Bij het kruispunt met de Via Trieste ga je rechts en volg je de bordjes met San Gimignano. Je steekt de spoorweg, een brug en een rotonde over, en net voorbij de tweede brug sla je links af in de **Viale dei Platani**.

02

Na nog geen 400 m zie je hotel-restaurant Latini en rechts een weg. Er staat een blauw bord met daarop Pancole en Fattoria del Monte. Volg die stijgende weg, eerst geflankeerd door huizen, later door **wijn- en olijfgaarden**. Geniet van de **mooie uitzichten** op Certaldo in het noordoosten en (later) San Gimignano in het zuiden.

03

Je wandelt 3 km omhoog en dan sta je aan de kleine kerk van Canonica. Vanaf daar omzoomt een dubbele rij cipressen de weg tot



Boccaccio

De gerenommeerde Italiaanse schrijver, dichter en humanist Giovanni Boccaccio wordt algemeen gezien als een van de beroemdste literaire zonen van Toscane. Hij werd vermoedelijk in 1313 in Certaldo geboren en is er met absolute zekerheid in 1375 gestorven na een grootse carrière, met als hoogtepunt de publicatie, in het begin van de jaren 1350, van *De Decamerone*, een verzameling van 100 gewaagde verhalen over de liefde, in al haar facetten. Voor taalwetenschappers werd *De Decamerone* de norm voor de Italiaanse spreektaal. Boccaccio wordt gezien als een van de drie grondleggers, samen met Petrarca en Dante, van het moderne Italiaans.



SERGEI AFANASEV/SHUTTERSTOCK ©

San Gimignano

aan de **imposante Villa del Monte**. Nog eens 2,5 km verder bereik je de **borgo La Piazzetta**.

04 Sla bij een splitsing links af, volg het pad met het bordje Via Francigena en wandel naar de **borgo Pancole**. Het **sanctuarium** aan de andere kant van Pancole dateert van 1670, maar tijdens WO II verwoestten de Duitsers het. De boog over de weg werd in 1949 herbouwd.

05 Neem 1 km voorbij de kerk het pad rechts. Er staat een bordje met **Collemucioi**. Je loopt door een **olijfgaard**, bij een boerderij maakt het pad een bocht naar links.

06 Bij de splitsing houd je links aan, bij het kleine bordje met Via Francigena ga je rechts. Het pad stijgt en je komt door een recent opgeknapt **borgo** met een mooie toren. Wandel verder en loop onder een boog door. Het landschap opent zich bij de prachtige **Pieve di Celiole**, een actief klooster met een romaanse kerk en een kleine winkel die de monniken uitbaten.

Even pauzeren

Probeer je honger te bedwingen tot je in San Gimignano bent. **Gelateria Dondoli** (gelateriadondoli.com), het beroemdste horeca-adres in de stad, is geen trattoria of pizzeria, maar een legendarische ijssalon die al vele keren de titel 'beste roomijs ter wereld' heeft veroverd en zo populair is, dat de rij aanschuivende klanten tot aan de overkant van het grote plein reikt.

07 Daal af via de verharde weg, na 300 m bereik je de provinciale weg, de SP63. Sla links af. Het kan druk zijn op deze weg en er zijn enkele blinde bochten. Wees voorzichtig. Volg bij een rotonde de borden naar San Gimignano en maak voor de laatste kilometers gebruik van het voetpad. Sla net voor de stad rechts af in de Via Niccolò Cannicci, die uitkomt bij een kloekke stadspoort, de **Porta San Matteo**.

Andere aanraders



AMY CORTI/SHUTTERSTOCK ©

Cascade di Lillaz

Naar het Lago di Valscura

DUUR	NIVEAU	AFSTAND
6 uur	Gemiddeld	21 km

Deze wandeling brengt je naar gletsjermereen op het einde van een prachtige bergvallei en biedt heerlijke panorama's op de Alpi Marittime.

Vanuit Terme di Valdieri klim je in een uur naar de Pian del Valasco, een met stenen bezaaide hoogvlakte waar je in een voormalig koninklijk jachtverblijf energie kunt tanken. In 1½ uur klim je door een gletsjerdal naar het Lago Inferiore di Valscura (2274 m). Daarna volg je de GTA (Grand Tour des Alpes) – hier een oude militaire weg aangelegd tussen de twee wereldoorlogen – langs enkele kleine meren naar het gletsjermereen Lago del Claus (2344 m). Vervolgens zigzag je naar beneden, bij het kruispunt sla je af naar de Rifugio Questa, waar je kunt eten en overnachten. De rood-witte markeringen van de GTA begeleiden je naar beneden tot aan het pad dat je op de heenweg hebt genomen. Sla rechts af en daal in twee uur af naar Terme di Valdieri.

Alpe di Money

DUUR	NIVEAU	AFSTAND
5 ¾–6 ¼ uur	Moeilijk	15 km

Deze fantastische wandeling door het Parco Nazionale Gran Paradiso neemt je mee naar herdeshutten aan de rand van een gletsjer.

Steek in Valnontey de brug over en volg pad 22 stroomopwaarts, langs de snelstromende Torrente Valnontey. Na circa 50 minuten sla je links af op pad 22C en klim je over de hellingen omhoog, het uitzicht op de vallei en de bergen is schitterend. Na een uur wordt het pad vlakker, je steekt rotsplaten over en dan sta je op de Alpe di Money (2325 m). De leien daken van de boerderijgebouwen contrasteren mooi met de adembenemende achtergrond van de Gran Paradiso en zijn gletsjers. Je wandelt verder door het hooggebergte, zo'n twee uur voorbij de Alpe di Money daal je af naar een brug over de Torrente Valnontey. Negeer de afslag links van pad 22G en volg pad 22 stroomafwaarts tot in Valnontey, de rivier en hoge rotswanden houden je gezelschap.



SBELLOTT/SHUTTERSTOCK ©

Inferiore di Valscura

Cascade di Lillaz

DUUR	NIVEAU	AFSTAND
1 uur	Makkelijk	3 km

Deze korte klim vanuit Lillaz brengt je naar een reeks prachtige watervallen aan de rand van het Parco Nazionale Gran Paradiso.

Start op het grote parkeerterrein, steek de voetgangersbrug over, bij Bar Cascade sla je rechts af en wandel je het Parco Geologico in. Bordjes met 'Cascade' wijzen de weg naar een vlak, geasfalteerd pad langs de rivier. Een trap brengt je naar de laagste waterval. Klim naar de andere twee watervallen, keer terug naar het hoofdpad, steek de brug boven de watervallen over en wandel langs de andere kant van de rivier terug naar Lillaz.

Torrente Valnontey

DUUR	NIVEAU	AFSTAND
3 uur	Makkelijk	10 km

De rivier houdt je de hele tijd gezelschap tijdens deze makkelijke wandeling door de vallei van de Torrente Valnontey.

Vanuit Valnontey volg je de borden van pad 22 naar het zuiden. Het pad is breed en vlak, volgt de snelstromende rivier en voert door dennenbossen en koeienweides. Naarmate je verder stroomopwaarts komt, wordt het smaller. Na een uur steek je de rivier over via de Ponte dell'Erfaultet, nu volgen 30 minuten door de bosrijke, met keien bezaaide vallei. Wanneer je pad 22G kruist, sla je daarop af en volg je de rivier stroomafwaarts terug naar Valnontey.



Aankomst

De grote steden van Italië zijn per vliegtuig uitstekend te bereiken. Er zijn efficiënte, betrouwbare treinverbindingen tussen Noord-Italië en buurlanden Frankrijk, Zwitserland en Oostenrijk. Vanuit Frankrijk, Kroatië, Griekenland en Tunesië varen er ook veerboten. De meeste luchthavens hebben een treinstation, dankzij het uitgebreide spoornet reis je zo makkelijk naar andere bestemmingen in Italië.






Reizen met wandelmateriaal

Alles wat je nodig hebt voor een wandelvakantie kun je doorgaans makkelijk meenemen in een koffer of een rugzak. Als je rugzak bij de ruimbagage moet, bind dan geen wandelschoenen of slaappmat aan de buitenkant en voorkom schade door alle riemen vast te maken en de rugzak in een plastic zak te stoppen (vaak verkrijgbaar bij de incheckbalie). Afhankelijk van de luchtvaartmaatschappij en de plaats van vertrek kunnen

metalen voorwerpen in de handbagage zoals wandelstokken, tentharingen en kampeervuurtjes als gevaarlijk worden beschouwd en in beslag worden genomen. Neem geen risico, check ze in als ruimbagage. Ontvlambare stoffen zoals kampvuurgas mag je nooit op het vliegtuig meenemen, ook niet in de ruimbagage. Als je in Italië met de trein reist, kun je je materiaal opbergen in de bagagerekken boven de stoelen.

Van de luchthaven naar het centrum

	Milaan	Rome	Palermo
 TREIN	50 min. € 13	30 min. € 14	35 min. € 7
 BUS	60 min. € 10	60 min. € 7	50 min. € 6,50
 TAXI	40 min. € 110	40 min. € 50	30 min. € 50



GRENSCONTROLE

Vanuit andere EU-landen reis je doorgaans erg vlot naar Italië, dankzij het Schengenverdrag zijn er geen grenscontroles en ook geen douaneformaliteiten.



SIM-KAARTEN

Overal in Italië vind je gratis wifi. Prepaid SIM-kaarten (*prepagato*) kun je kopen bij de belangrijkste telecomproviders, o.a. TIM, WindTre en Vodafone. Of neem een prepaid data SIM-kaart.



GELD

Overal in Italië vind je geldautomaten (in het Italiaans *bancomat*). De meeste aanvaarden kaarten van internationale banknetwerken zoals Visa, Mastercard, Cirrus en Maestro.



VISUM

EU-burgers hebben enkel een geldige identiteitskaart nodig. In andere gevallen volstaat meestal een paspoort, sommige nationaliteiten moeten een visum aanvragen; check op vistoperitalia.esteri.it.

Vervoer



OPENBAAR VERVOER

Het openbaar vervoer is de beste manier om je in Italië te verplaatsen, maar een huurauto is handig als je in groep reist of naar afgelegen bestemmingen moet. De exprestreinen van Trenitalia (trenitalia.com) op de noord-zuidas tussen Napels, Rome, Firenze en Milaan rijden 200 tot 300 km/u. Naar andere bestemmingen zijn er tragere, regionale treinen en bussen. Naar eilanden en op de Italiaanse meren varen veerboten.

MET DE AUTO OF TOCH MAAR NIET?

Een eigen auto is handig (soms nodig) om in afgelegen regio's het beginpunt van wandelingen te bereiken. Maar in regio's met goed openbaar vervoer kan het ook zonder auto. Rijden in Italië is niet altijd prettig, de brandstof is duur, er zijn tolwegen, in steden kun je moeilijk parkeren en zijn de straten vaak smal. En er zijn de ZTL's (*zona a traffico limitato*), zones waarvoor een vergunning vereist is. Heb je die niet, dan krijg je een stevige boete die de verhuurfirma via je creditcard aanrekent.

RIJDEN IN ITALIË

130

Max. snelheid
130 km/u
(snelwegen);
90 km/u
(secundaire
wegen);
50 km/u
(in de stad)

.05

De
alcohollimiet
is 0,5 g/l.



Een auto huren

In de luchthavens en sommige treinstations vind je internationale en Italiaanse verhuurbedrijven. Reserveer vooraf, dan krijg je de beste prijs. Let op, creditcard-maatschappijen bieden geen cascoverzekering (in huurcontracten CDW genoemd, Collision Damage Waiver) voor huurauto's in Italië.



Parkeren

Tijdens werktijd (9.00–13.00 & 16.00–20.00 u, ma.–za.) moet je voor parkeerplaatsen aangeduid met blauwe strepen vooraf betalen (€ 1–2 per uur). 's Avonds, op zondag en over de middag betaal je minder of parkeer je gratis. Parkeerplaatsen met witte strepen zijn altijd gratis.



Milieuvriendelijk reizen

Er zijn steeds meer elektrische huurauto's en laadstations, zeker in Noord-Italië. EnelX en BeCharge hebben de meeste oplaadpunten. Om van stad naar stad te reizen, is de trein de handigste en meest milieuvriendelijke optie.

REIS- KOSTEN



Trein

Firenze-Rome
€ 45



Veerboot

Napels-
Stromboli € 82



Huurauto

Vanaf € 225/
week



Benzine

Ongeveer
€ 1,85/liter



Gregor Clark

Gregor is auteur en woont in de VS, maar zijn liefde voor vreemde talen en zijn nieuwsgierigheid brachten hem al naar tientallen landen op vijf continenten. Sinds 2000 heeft Gregor al aan verschillende gidsen van Lonely Planet meegewerkt, onder andere over Italië en Frankrijk, en aan fietsgidsen over Italië. Momenteel woont Gregor samen met zijn vrouw en twee dochters in de staat Vermont.

Andere auteurs

Brendan Sainsbury

WWW.LANNOO.COM

Registreer je op onze website en we sturen je regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Oorspronkelijke titel	Best day walks Italy
Oorspronkelijke uitgever	Lonely Planet Global Limited
Hoofdreductie	James Smart
Auteurs	Gregor Clark en Brendan Sainsbury
Redacteuren	Christopher Pitts, Graham O'Neill, Imogen Bannister, Melanie Dankel en Maja Vatrić
Vertaling	Erik Ros
Boekontwerp	Virginia Moreno
Omslagontwerp	Kat Marsh
Coverfoto	(Toscane) AWL Images/Francesco Iacobelli©
Cartografie	Daniela Machová
Zetwerk en kaartvertalingen	Keppie & Keppie
Met dank aan	Ronan Abayawickrema, Dan Bolger, Gwen Cotter, Karen Henderson, Alex Howard, Alison Killiea en Katerina Pavkova

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2025

© Lonely Planet Global Limited, 2024

De auteurs en de redactie van Lonely Planet hebben de grootste zorg besteed aan de samenstelling en de controle van deze gids. Maar omdat de gegevens voortdurend gewijzigd worden, moet de praktische informatie worden beschouwd als een aanwijzing. Het is dan ook best mogelijk dat bepaalde info bij het verschijnen van deze gids niet helemaal correct of volledig is. Wij kunnen daar niet verantwoordelijk voor worden gesteld. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoerd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

D/2025/45/346

ISBN 978-90-209-0618-9



Het papier in dit boek is gecertificeerd volgens de regels van de Forest Stewardship Council®. FSC® staat voor natuurvriendelijk, sociaal verantwoord en economisch rendabel beheer van het bosareaal op de wereld.