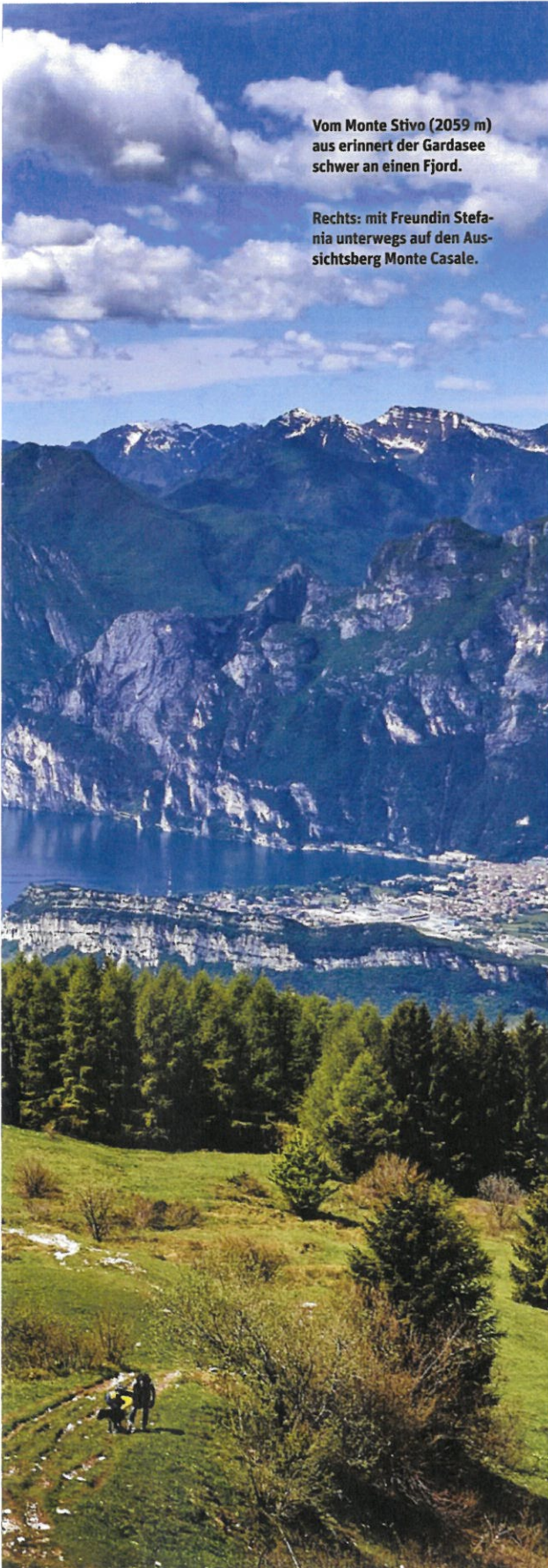




STRESS LASS NACH

In den Bergen nördlich des Gardasees ticken die Uhren eine Spur langsamer. Judith Beck ließ sich auf Wanderungen im italienischen Rhythmus ein.

TEXT: JUDITH BECK | FOTOS: JESÚS TENA



Vom Monte Stivo (2059 m) aus erinnert der Gardasee schwer an einen Fjord.

Rechts: mit Freundin Stefania unterwegs auf den Aussichtsblick Monte Casale.



W

ie viel Zeit braucht man, um sich vom deutschen auf den italienischen Rhythmus umzustellen? Bei mir waren es zehn Stunden - und ich bin ein schwerer Fall. Es ist acht Uhr morgens in Ponte Arche, 25 Kilometer nördlich von Riva del Garda. Der 750-Einwohner-Ort bildet das Zentrum der Streugemeinde Comano Terme, die 20 Dörfer im Hochtal Bleggio umfasst. Namensgeber ist die Therme, die früher hauptsächlich wegen ihres Heilwassers bekannt war und sich heute der Wellness verschrieben hat. Ich aber bin wegen der Berge hier, die für mich zwei gleichermaßen faszinierende Welten vereinen: schroffe Felsen und liebevolle Almen; das Klima eine Mischung aus Alpenluft und mediterranem Flair. So einige Traumgipfel umrahmen Comano, versprechen spektakuläre Aussichten auf den Gardasee und die Brenta-Dolomiten.

Entsprechend erwartungsfroh finde ich mich frühmorgens vor dem Outdoor-Geschäft von Marco in Ponte Arche ein. Auf dem Programm steht eine Wanderung zur Cima Sèra, die einem stolzen 840



1| Rango mit seinen mittelalterlichen Bauten wird als »schönstes Dorf Italiens« gehandelt.

2| Der Monte Casale erlaubt traumhafte Ausblicke in die Gardaseeberge und die Brenta-Dolomiten.

3| Zeit für Dolce Vita: mit Marco (rechts) in der Weinprobierstube seines Kumpeles Luca (Mitte).

Höhenmeter abverlangt und oben auf 1908 Metern mit schönen Ausblicken belohnt, und vielleicht sogar eine zweite zum Monte Misone. Bis zum Wanderparkplatz am Passo Duron wollen wir mit Mountainbikes fahren. »Buongiorno!«, sagt Marco lächelnd. Nein, kein Englisch und auch kein Deutsch. Macht nichts, mit italienisch ausgesprochenem Spanisch kommt man in Italien meist auch recht weit. Marco hat es im Gegensatz zu mir überhaupt nicht eilig. Er checkt nochmals gründlich die Räder, trinkt seinen Espresso gar nicht mal so schnell und verabschiedet sich von jedem Familienmitglied einzeln. Dann fahren wir gemächlich los.

Als wir Ponte Arche hinter uns lassen und auf einen Feldweg abbiegen, liegen die westlichen Bergflanken des Hochtals Bleggio vor uns, mit dem langgezogenen Kamm der Cima Sèra. Wolken hüllen den Gipfel ein, während die Steilhänge in der Sonne glänzen. Ich werde bei dem herrlichen Anblick nervös, weil ich am liebsten schon dort oben wäre. Mein Kopf rechnet wieder: Wir sollten die Cima Sèra bis 13 Uhr geschafft haben, um weiter südlich und damit deutlich näher am Gardasee später noch den Monte Misone besteigen zu können. Hoch und runter dauert das noch mal vier Stunden. Plus der Zeit, die man vielleicht in Ruhe auf der Tenno-Hochalm verträumen möchte. Ich kann nicht genau sagen, warum der Misone diese ge-

waltige Anziehungskraft auf mich hat. Vielleicht, weil er vom Hotel Casariga aus im Morgennebel so mystisch aussah: der dunkel bewaldete Rücken, der sich Richtung Gardasee streckt und am höchsten Punkt einfach abbricht, mit weitem Blick hinein nach Italien.

Marco weiß von meinem Plan, war nicht abgeneigt - oder genauer gesagt hat er sich gar nicht dazu geäußert. Plötzlich bremst er ab. Der Feldweg steht unter Wasser. Wenig scheint hier auf Touristen ausgelegt, die Landwirtschaft hat Vorfahrt. So kommen von links wie rechts Fontänen, die eigentlich die Felder bewässern. Und wir ohne Schutzblech. Im Zeitlupentempo krieche ich über den nassen Schotter. Gerade schnell genug, damit mich die Sprinkler nicht beim Zurückschwenken vom Feld erwischen. Danach kurze Schadensbilanz: blauer Wanderrucksack mit braunem Mittelstreifen; auch die Hose sieht aus, als hätte man es nicht rechtzeitig aufs Klo geschafft. Egal.

Kurz bin ich zeitlos glücklich

Die Morgenstimmung ist so intensiv, dass man nicht anders kann, als sich hineinfallen zu lassen. Obst und Gemüse duften ringsumher, die Trauben hängen prall an den Rebstöcken. Langsam versammeln sich Bauern und Arbeiter auf den Feldern, es ist Erntezeit. Ein Mix aus extensiver Landwirtschaft und ursprünglichen Dörfern prägt das Bild des Hochtals. Rango beispielsweise zählt mit seinen Stein- und Holzhäusern, den Tonnengewölben und dem Viereckbrunnen zu den schönsten Dörfern Italiens. Oder Balbido, wo farbenfrohe Wandmalereien die Häuserfassaden schmücken. In Madice ist das Aushängeschild wiederum die Walnuss. Im 18. Jahrhundert war das Hochtal in ganz Italien bekannt dafür. Das Revival kam erst mit Rodolfo vom Bauernhof Maso Pra Cavai, der auf sechs Hektar Land neue Sorten anpflanzte. Den Altbestand aus dem früheren Reich der Walnuss findet man entlang des Sentiero della Noce, einem sieben Kilometer langen, leichten Wanderweg durch die Dörfer auf der Westseite des Tals.

Unweit des Walnusswegs winkt uns eine Frau von Weitem zu. »Manuela macht den besten Ziegenkäse von Comano«, erzählt Marco. Ob wir in den Stadel schauen möchten? Natürlich! Am Eingang der Scheune gackern die Hühner. Drinnen duftet das Heu, die Ziegen weiden draußen. Manuela zeigt uns stolz ihr kleines Paradies. Den Käse macht sie wie anno dazumal. Kurz vergesse ich die Zeit, tauche ein in den italienischen Rhythmus, bin zeitlos glücklich. Aber ich scheuche mich selbst wieder auf, sobald wir Manuela hinter uns gelassen haben. Zack, zack, rauf auf den Passo Duron, den Ausgangspunkt für die Wanderung auf die Cima Sèra.

Wir parken die Räder und folgen den Alpenvereinschildern SAT Nr. 463 durch den frisch duftenden Wald Richtung einer Alm. Wir erreichen sie nach etwa zwei Stunden. In südöstlicher Richtung führt der Pfad über Weideflächen erneut hinein in den Wald. Von der Lichtung des Piazzola-Passes guckt man kurzzeitig wie durch ein natürliches Panoramafenster hinab ins Val Marcia. Wir halten uns links und verschwinden im lichten Buchenwald. Die Sonne blitzt durch das Blätterdach, und warme Luft weht vom Gardasee herauf. Ganz leise sollen wir sein, sagt Marco. Denn hier oben seien Ziegen, Auerhähne und Wölfe zu Hause. Als wir aus dem letzten Waldstück hinausgehen und entlang des Grats wandern, reicht der Blick hinüber zu »meinem« Monte Misone.



Zwei Stunden lang quatschen wir statt der zweiten Tour bei Wein, Weißbrot und Manuelas selbst produziertem Ziegenkäse. Das Leben kann so einfach sein.



User-e8bc256e-af0e-4a6f-b681-ceae252625f0 - Die Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Diese Kennung dient dem Schutz vor Missbrauch.

87% der Originalgröße



KNACK DIE NUSS

Im Hochtal Bleggio erlebt die
Walnuss eine Renaissance.

Längliche Form, leicht zerbrechliche Schale – die Walnuss-Sorte vom Gardasee, die Noce del Bleggio, wird schon seit der Antike angebaut. Die »Confraternità della Noce del Bleggio« hat sich ihr verschrieben, hegt in einer Baumschule junge Bäumchen und fördert die Verwendung der Früchte. Walnuss findet man jetzt wieder in vielen regionalen Produkten von Kuchen über Brot bis hin zur Walnuss-Salami. Dank nachhaltigem Anbau wurde die Bleggio-Nuss auch als »Presidio Slow Food« ausgezeichnet, als Projekt mit besonderem Augenmerk auf lokalen Ökosystemen. Teilnehmende Betriebe über gardatrentino.it, Suche »Noce«.



Uns gegenüber steht auf der Ostseite des Tals der Monte Casale, auf den ich am Tag zuvor zusammen mit meiner Freundin Stefania gewandert bin. Auch dort geht es lange Zeit teilweise steil durch den Wald, ehe man gegen Ende der Wanderung auf nahezu flache Wiesen gelangt. Selbst das letzte Stück zum höchsten Punkt des Casale ist kein schmaler Gipfelzustieg, sondern gleicht eher einem schiefen Fußballfeld. Das Verrückte: Auf der Rückseite geht es 1400 Meter nahezu senkrecht hinab in die Ebene des Sarcatal. Und durch die Wand führt einer der längsten Klettersteige der Alpen, die Via Ferrata Che Guevara. Welch ein Ausblick auf die Brenta-Dolomiten und hinunter zum Gardasee. Welch eine dramatische Stimmung.

Mein Gipfel rückt in weite Ferne

Heute hingegen schrumpft der Ausblick mit jedem Höhenmeter. Die Wolke vom Morgen scheint sich am einfachen Holzkreuz oben auf der Cima Sèra festgebissen zu haben. Im Gipfelbuch schwärmen Wanderer von der spektakulären Aussicht. Die ist erst so recht im Anmarsch, als wir schon wieder hinunterwandern zum Piazzola-Pass. Hier gibt es das verspätete Gipfelbrot, garniert mit Panoramablick auf das Marcia-Tal und die Gipfel Dòss della Torta, Gavardina und Cogorna - und mit Manuelas Käse. Aber Formaggio ohne Vino, das ist in Italien ein Fauxpas. Also ruft Marco seinen Freund Luca an, von Beruf Winzer, und kündigt uns zur Weinprobe an. Ich sehe meinen zweiten Gipfel in weite Ferne rücken. Zurück im Tal fahren wir nicht nur gefühlt, sondern tatsächlich kreuz und quer durch die Dörfer bis Rango, dem »schönsten Dorf Italiens«. »Hier komme ich her«, erwähnt Marco so nebenbei und ergänzt: »Ich habe auch den Weihnachtsmarkt ins Leben gerufen.« Der sei bis Milano bekannt.

Gerade als ich denke, wir stoppen am Weingut, ruft Marco: »Mamma!« Mamma winkt aus dem Fenster. Caffè? Nein, danke. Leider keine Zeit. Ich bin wieder im Masterplan-Modus und setze mich dieses Mal durch. Die Uhr zeigt drei, und wir bewegen uns noch nicht mal in der Nähe des Monte Misone. Im leichten Auf und Ab fahren wir weiter durch eine Landschaft wie von der Modelleisenbahn, der warme Fahrtwind kitzelt an der Nasenspitze.

Am Weingut Cavic wirft Lucas Sohn Christian mit einer Gabel kiloweise Trauben in die Maschine und sieht dabei aus wie ein Rockstar. Seine Bar für die Weinverkostungen entspricht einem Zeitgeist, der Ursprung, Moderne und Nachhaltigkeit zusammenbringt. Zwei Stunden quatschen wir bei Wein, Weißbrot und Manuelas Käse.

Mein Stress-Schalter hat sich klammheimlich umgelegt. Statt auf den nächsten Berg fahren wir noch bei einer Frau vorbei, die laut Marco die beste Marmelade der Gegend einkocht. Dann lassen wir es hinunterrollen Richtung Ponte Arche und genießen die Freiheit, die nie weit ist, sondern einem auf einem Schotterweg irgendwo in Italien begegnen kann. Marco bremst wieder an der Fontäne, während ich im vollen Galopp durchs kühle Nass düse. Durch meine Sonnenbrille sehe ich nichts mehr, meine Zähne sind braun gesprenkelt. Perfektionismus ist jetzt irgendwie egal und das Leben schön, gerade wegen der spontanen Wendungen. Zurück in Marcos Laden schenkt er mir einen Wein und ein Buch. Es ist sein Buch. »Deine Macke. Anleitung zum Aufspüren und Beseitigen. Von Marco Riccadonna«. Meine zehnstündige Therapiesitzung ist beendet. ◀



1| Fast senkrechte 1400 Meter fällt die Rückseite des Monte Casale ins Sarcatal hinab.

2| Angela vom B & B auf dem Bergbauernhof Maso Pra Cavaì backt unglaublich leckere Tartes.

3| Über den Dörfern des Hochtals von Comano Terme wacht das mittelalterliche Castel Stenico.





Das letzte Stück zum Gipfel des Monte Casale verläuft flach über weite Wiesen.

MEINE TIPPS



JUDITH BECK
REISEAUTORIN

FEINE ZIEGE

Manuela Iori stellt in ihrer Azienda Agricola Fantasia im Örtchen Bivedo Ziegenkäse her. Unbedingt probieren! iorifantasia@yahoo.it

GUTE TROPFEN

Cavic ist ein kleines Familienweingut, das »weiße Bergweine« produziert. Trotz des Klimas und der Höhe des Plateaus widmen sich Luca und seine Söhne mit Leidenschaft ihren Weinen mit dem unverwechselbaren Charakter. Verkostungen mit Anmeldung: cavic.it

DORF-BESUCH

Ein Spaziergang durch Rango, eines der schönsten Dörfer Italiens, ist während des Aufenthalts in Comano Terme Pflicht. Um die Weihnachtszeit bezaubert der Weihnachtsmarkt »Mercatini di Natale di Rango«. mercatinidirango.it

PLANEN

Hinkommen

Comano Terme liegt in einem Hochtal etwa 25 Kilometer nördlich des Gardasees. Touristisch ist Comano im Verhältnis noch wenig erschlossen und beherbergt hauptsächlich italienische Gäste. Die Anreise erfolgt am besten mit dem Auto. Es besteht eine Busverbindung von Riva del Garda nach Ponte Arche.

Rumkommen

Die Dörfer von Comano Terme besucht man am schönsten mit dem Rad. Ein Ausflug an den Gardasee ist mit dem Bus Nr. 211 hin und zurück möglich. Die Strecke ist landschaftlich reizvoll, Stopps zum Beispiel am Tennosee, Canale di Tenno oder an den Pfahlbauten in Fivavè. Aktuelle Informationen unter gardatrentino.it/de/planen/mobilitaet-vor-ort

Orientieren

Die Wanderkarte Garda Trentino, Maßstab 1:25 000, kann man in den Tourist-Infos, zum Beispiel in Ponte Arche, für sieben Euro kaufen.

Informieren

gardatrentino.it

Beste Zeit

Die beste Zeit fürs Wandern reicht von April bis Oktober. Am meisten bezaubert die Gegend im Frühling, wenn wilde Orchideen, Lilien und viele andere Blumen blühen.

Anspruch

Die teils ausgedehnten Touren erfordern eine gute Kondition. Technisch sind die Gipfel einfach zu bezwingen, verlangen an den weni-

gen ausgesetzteren Stellen jedoch unbedingt Trittsicherheit.

UNTERKUNFT

Beim Walnuss-Bauern

Rodolfo hat seinen Bauernhof Maso Pra Cavai auf den Walnussanbau spezialisiert und damit das Revival der Walnuss in Bleggio ermöglicht. Einfache Zimmer, Walnuss in allen Varianten und gute Küche mit riesiger Auswahl an selbstgebackenen Tartes von Schwiegertochter Angela. Übernachtung mit F ab 42 Euro pro Person. masopracavai.com

Modernes B & B

Das recht neue Klimahaus, das Casariga, ist in den Berg gebaut, von der Straße nicht sichtbar und von

der Talseite eine schmale Linie. Das B & B ist hell, modern und duftet nach Holz. Schöne Zimmer, Frühstück für Schleckermäuler. Übernachtung mit F ca. 140 Euro pro DZ. casariga.com

Vom Feinsten

Wer sich so richtig etwas gönnen möchte, der checkt im Grand Hotel Terme di Comano ein. Spa, Außenpool, Thermalwasser – hier werden alle Wellness-Enthusiasten glücklich. Ab nicht ganz günstigen 100 Euro/Person im DZ, mit Halbpension und Thermal-Spa. ghtcomano.it

ESSEN

Typisch italienisch

Recht unscheinbar im Örtchen Pioa gelegen, ist die Osteria Fiore ein echter Geheimtipp. Gäste genießen hochwertige italienische Küche, eine Prise Kreativität und große Gastfreundschaft. albergofiore.it

Auf dem Berghof

Das Maso Limarò, ein altes Bergbauernhaus, liegt inmitten von Felsen in der Nähe der Limarò-Schlucht. Das Restaurant ist nicht nur bekannt für typisch italienische Gerichte, sondern auch für seine Brotsorten. Und das Gemüse für die meisten Gerichte liefert der eigene Garten. masolimaro.net

Typische Osteria

Im sehr ursprünglichen Dorf Rango serviert das Ristorante al Catenaccio regionales Fleisch, lokalen Käse und Weine möglichst aus der Gegend. Auch Walnusskuchen steht auf der Karte. catenaccio-rango.it



HEILENDE WASSER Das Comano-Tal wird wegen seiner langen Bädertradition auch Valle Salus genannt. Nach anstrengenden Wanderungen gönnt man sich eine Auszeit in der Therme oder bucht einen Waldbaden-Kurs. termecomano.it

TOPTOUREN UM COMANO DI TERME

1 CIMA SÈRA

12 km, 5 Std., 840 Hm, schwer

Vom Parkplatz an der Bar am Passo Duron (10 km von Ponte Arche) dem SAT-Weg Nr. 463 durch den Wald Richtung Malga Stabio folgen. In südöstlicher Richtung quert man die Wiesen und erreicht erneut den Waldrand. Nach etwa 20 Minuten kommt man auf eine Lichtung, den Piazzola-Pass (1572 m). Blick auf das Val Marcia mit den umliegenden Gipfeln Döss della Torta, Gavardina und Cogorna. Links haltend durch den Buchenwald hinauf zum Gipfelkamm. Diesem etwa 500 m bis zum Gipfelkreuz (1908 m) folgen: relativ schmal, aber nicht ausgesetzt. Auf gleichem Weg zurück.

2 MONTE CASALE

12 km, 5 Std., 980 Hm, schwer

In Comano beginnt die Tour. Du wanderst links an der Kirche und am Hotel »La Panoramica« vorbei und weiter auf der »Strada Panoramica«. Vorbei an einem Parkplatz mit dem Schild »Weiterfahrt nur mit Erlaubnis« auf den Weg SAT 411; die Stra-

ße geht über in einen Schotterweg, und man erreicht die »Paghera-Madonnina« (1300 m). Steil auf Pflaster nach oben, der Wald öffnet sich auf die Wiesen von »Le Quadrek«. Jetzt sind es noch etwa 15 Minuten bis zum Gipfel des Monte Casale. Am höchsten Punkt gibt es einen Rastplatz mit Rundum-Panorama. Von oben schaut man auf die Trentiner Dolomiten, die Adamello-Gruppe, den Toblino-See, den Lago di Santa Massenza und den Gardasee. Rück-identisch mit Hinweg.

3 MONTE MISONE

9 km, 4 Std., 820 Hm, schwer

Der Monte Misone (1803 m) thront einsam über dem Nordwesten des Gardasees. Vom Parkplatz von Calino folgst du der Forststraße und biegst nach einem kurzen Stück links in den SAT-Weg 412 ab. Der erste Teil des Anstiegs bis zum Sella di Castiol (1350 m) ist recht steil und anspruchsvoll. Später verläuft der Weg flacher mit Blicken auf den Tennosee. Von der Tenno-Alm Richtung Cima Caminacol/Misone. Der Rück- verläuft auf dem Hinweg.



outdoor-magazin.com/comano Auch Lust, am und um den Gardasee zu wandern? Auf der *outdoor*-Website findest du die interaktiven Karten und GPX-Daten zu den Touren. Einfach die Adresse eingeben oder den QR-Code scannen.



4 SENTIERO DELLA NOCE

8 km, 2 Std., 170 Hm, mittel

Der »Sentiero della Noce« (Themenweg zur Walnuss) verläuft durch Bleggio. Vom Rathaus Santa Croce (freie Parkplätze) führt der Sentiero nach Bivedo. Dort an der Kirche vor- bei bergab Richtung Larido. Rechts

geht es auf einen Feldweg, vorbei an der Baumschule der »Confraternità della Noce del Bleggio«. An Wiesen mit Walnussbäumen entlang nach Marcé und Cavrasto. Dort passiert man die Piazza, Bauernhäuser und eine Walnussplantage unterhalb der Straße. Im weiteren Verlauf auf den Schildern über Maton zurück nach Santa Croce folgen.



NORDOSTEN

1| MONTE STIVO

Recht frei ragt der Monte Stivo (2059 m) am nordöstlichen Ende des Gardasees hinter dem Ort Ronzo-Chienis auf. Dadurch öffnet sich oben ein wunderbarer Rundblick. Hinauf wanderst du am schönsten auf einer Runde ab dem Passo Barbara (14 km, 6 Std., 800 Hm), die zuerst durch Wald und über Almwiesen zur Malga Stivo führt. Knapp unterhalb des Gipfels wartet dann eine feine Einkehr im Rifugio Prospero Marchetti, bevor es auf die Spitze geht und sich der Kreis über den Sattel Bassa Madonnina schließt. Infos liefert dir: Gardaseeberge, Bergverlag Rother, 16,90 Euro.



NORDOSTEN

2| MONTE ALTISSIMO AB NAGO

Weinberge, Wald und über zweitausend Meter hohe Gipfel – wer von Nago nach Süden auf den Monte Altissimo (2079 m) steigt, überwindet satte 1800 Höhenmeter (12 km). Der Weg quert sonnige Almen und passiert die Kirche Madonna del Faggio. Am besten übernachtet du oben im Rifugio Altissimo und wanderst am nächsten Morgen zur Bergstation der Monte-Baldo-Bahn. Von dort geht es ganz entspannt mit der Gondel hinab nach Malcesine. Zurück nach Nago: Bus 484. Info: komoot.de/tour/598787390



NORDWESTEN

3| LEDROTREK

Auf und ab leitet der Alpiedi di Ledro Trek um den Ledrosee, den kleinen Nachbarn des Gardasees. Ein geheimes Highlight der 100 Kilometer langen Runde ab dem Dorf Storo ist die Ruhe, in der man hier die Berge genießt – unter anderem auf dem Monte Cadria (2254), dem höchsten Gipfel der Gardaalpen. Den besteigt man als einen von sechs Bergen – am vierten und vorletzten Tag des Weges. Es ist zugleich die Königsetappe der anstrengenden Runde. Abends warten gemütliche Hütten auf die Wandernden. Gesamt: 103 km, 5970 Hm. Info: komoot.de/collection/1669430



NORDWESTEN

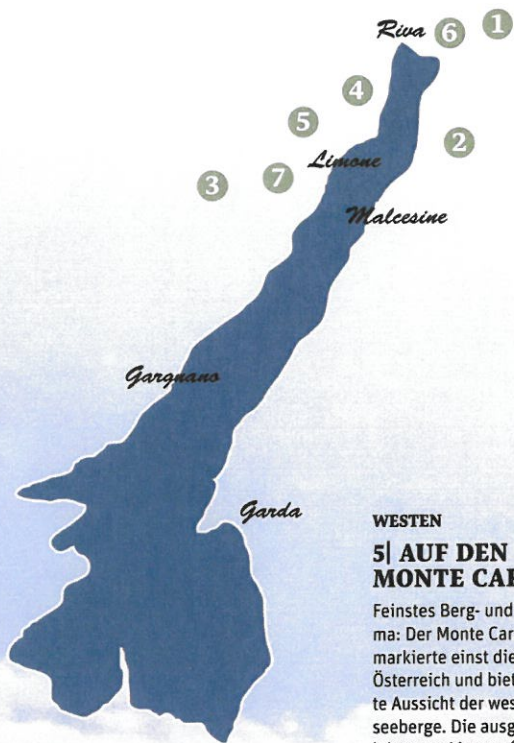
4| KLETTERSTEIG

Auch (beginnende) Ferratisti kommen am Lago auf ihre Kosten: Die Cima Capi (909 m) ragt über dem Gardasee auf, auf ihren Gipfel führt direkt über dem tiefblauen See die Via Ferrata Fausto Susatti (Schwierigkeit B, mäßig). Der Weg beginnt in Riva: Von dort leitet der Sentiero Ponale am Seeufer entlang zum Einstieg des Klettersteigs, gut zweieinhalb Stunden später steht man auf der Cima Capi. Über die Cima Rocca und die Scharten Bocca Passumer und Enzima geht es zurück nach Riva (gesamt: 9 km, 900 Hm, 6–7 Std.). Wer noch mehr klettersteigen will, kann die F. Susatti auch mit den Vie Ferrate Mario Foletti und Laste (Abstieg nach Biacesa) verbinden. Info: Klettersteigführer Dolomiten, Südtirol, Gardasee, Alpinverlag, 39,95 Euro.

7

TOP-WANDERUNGEN AM GARDASEE

Der größte See Italiens ist sicher kein Geheimtipp. Doch er bietet eine einzigartige mediterran-alpine Kulisse und viele traumhafte Touren. Wir stellen die schönsten vor.



WESTEN

5| AUF DEN MONTE CARONE

Feinstes Berg- und Seepanorama: Der Monte Carone (1621 m) markierte einst die Grenze zu Österreich und bietet mit die beste Aussicht der westlichen Gardaseeberge. Die ausgedehnte Tour leitet von Limone (Weg 101) erst ins Val de Singol und zur Cima di Mughera (1162 m). Über die Wege 421 und 105 weiter zum Gipfel. Zurück über Bocca die Fortinu durch das Val Piana nach Limone (17 km, 8 Std., 1610 Hm).

NORDEN

6| DIE LOOPS

Wem eine Tageswanderung am Gardasee nicht reicht, der findet dort auch Trekkingtouren. Etwa die Loops: drei unterschiedlich lange Runden ab Riva del Garda, auf denen man die typische Mischung von alpinem und mediterranem Flair ausgiebig genießen kann. Der Low Loop führt auf 33 Kilometern über Arco, Nago und Torbole, der Medium Loop rund um das traumhafte untere Sarcatal (73 km, 3275 Hm). Noch anspruchsvoller gestaltet sich der einwöchige Top Loop (90 km, 6990 Hm): von Hütte zu Hütte über den Monte Altissimo, Ende an der Bergstation Malcesine-Monte Baldo. Infos: gardatrentino.it/de/outdoor/wandern/gardatrek. Komoot-Tour zum Top Loop: komoot.de/collection/1284649/gardasee-trek-top-loop

OSTEN

7| DURCH DIE WESTLICHEN GARDASEEBERGE

Sechs Tage lang Bergeinsamkeit, Hüttennächte hoch oben und immer wieder Aussichten auf Garda- und Idrosee bietet der Trek von Limone durchs See-Hinterland nach Toscolano-Maderno (Start und Ziel am See; 80,5 km, 3500 Hm). Der erste Teil folgt dem »Sentiero Antonioli«, benannt nach einem Priester und Schriftsteller, über Pässe und an Rifugi vorbei, Richtung Idrosee. Bei der Alm Malga Tombea biegt die Route wieder ab, zurück zum Gardasee. Retour per Schiff oder Bus. Info: Gardaseeberge, Bergverlag Rother, 16,90 Euro.

Blau und Berge, so weit das Auge reicht: Wer dem Ufer-Trubel ausweicht, findet am Lago noch Ruhe.