



Auf einer Bootstour lernt man die Inseln am besten kennen

Die Tremiti-Inseln (Isole Tremiti)

Der kleine Archipel ist der nördlichen Garganoküste auf Sichtweite vorgelagert. Die drei Hauptinseln San Domino, San Nicola und das unbewohnte Caprara (auch: Capraia) schwimmen in der tiefblauen bis smaragdgrünen Adria. Die Entfernungen untereinander betragen nur einige Hundert Meter.

Wegen der Nähe zum Festland ist die Inselgruppe ein beliebtes Tagesausflugsziel. Weil die Gäste ihr Auto auf dem Festland stehen lassen müssen, herrscht zu allen Tageszeiten himmlische Ruhe. In den Vormittagsstunden bringen Fährboote aus Termoli und Ausflugsschiffe aus den Hauptorten der Garganoküste Scharen von Touristen: Badegäste, die sich umgehend auf die kleinen Buchten von San Domino verteilen, oder Kunstinteressierte, die ohne Verzug das befestigte Inselheiligtum auf San Nicola ansteuern. Die Restaurants und Bars sind für den Andrang gerüstet. Wie die Inselgäste

kommen auch die Lebensmittel und Getränke vom Festland. Zwar ist alles zu haben, aber nicht selten für den doppelten Preis. Nur der Fisch ist „made in Tremiti“. Die wenigen Feldfrüchte und die kleine Menge einheimischen Weines reichen nicht einmal für die etwa 30 Insulanerfamilien, die auch den Winter über hier leben. Die Sauberkeit der Inseln steht auf der Tagesordnung ganz weit oben: Die Müllbeseitigung funktioniert gut und auf die mahnenden Hinweisschilder, keinen Abfall zu hinterlassen, stößt man auch in entlegenen Ecken. Der insgesamt nur etwa 3 km² große Archipel ist

trotz der Touristen ein gepflegtes und intaktes Ökosystem geblieben. Am späten Nachmittag, wenn die letzte Fähre in Richtung Garganoküste abgelegt hat, kehrt wieder Ruhe ein. Wer geblieben ist, fühlt sich ein wenig wie Robinson Crusoe.

Die steil aufragende Hauptinsel **San Nicola** (→ S. 60) mit dem ältesten Siedlungskern ist das kulturelle Zentrum des Archipels. Die Geschichte des befestigten Klosters lässt sich bis ins 11. Jh. zurückverfolgen. Die Abtei Santa Maria a Mare beherbergt einige bemerkenswerte Kunstschätze aus griechisch-byzantinischer Zeit. Dagegen ist das fast vollständig bewaldete Eiland **San Domino** (→ S. 58) die eigentliche Ferieninsel. Hier dominiert eindeutig die Natur: Bizarre Küstengrotten, winzige Badebuchten und schattige Wanderwege sorgen für bleibende Eindrücke. Die anderen Inseln sind unbewohnt. **Caprara** (Capraia) liegt wie eine hochgestellte steinerne Scholle im Wasser; den wild wachsenden Kapernbüschen verdankt sie ihren Namen. **Cretaccio** ist ein etwas abweisend wirkender Felsblock, während das flache Eiland **Pianosa** bei hohem Wellengang zuweilen überspült wird.

Gemäß den Bestimmungen des italienischen Umweltministeriums haben seit 2002 alle Besucher einen Tremiti-Obolus (*tassa di sbarco*) zu entrichten, der je nach Aufenthaltsdauer zwischen 2,50 € und 10 € beträgt. Diese Ökotaxe wird zusammen mit dem Fährticket bezahlt. Der Ertrag fließt in die Erforschung und den Schutz der Uferzone, der **Area Marina Protetta Isole Tremiti**, die seit 1995 zum Gargano-Nationalpark gehört. Sie ist ein beliebtes Revier für Schnorchler und Taucher. Neben der Meeresflora und-fauna sind auch Schiffswracks bevorzugte Ziele der Unterwasserenthusiasten. Zu den Schätzen im Meer gehört u. a. auch eine Statue des heiligen Padre Pio (→ „Stigmata am Körper ...“, S. 77), die 1988 – aus

welchen Gründen auch immer – vor der Insel Caprara versenkt wurde.

Wandertipp für San Nicola: Für die Runde von der Abteikirche zum Friedhof am anderen Inselende sind hin und zurück max. 1:30 Std. zu veranschlagen.

Wandertipp für San Domino: Abgesehen von der Rundtour (Wanderung 3), die ab S. 425 ausführlich beschrieben ist, führen vom Inseldorf San Domino Stichwege zu den abgelegenen Badebuchten. Für den Fußmarsch auf teils steilen, felsigen Pfaden ist gutes Schuhwerk und Trittsicherheit von Vorteil.

Hin & weg Von/nach Termoli, Fährverbindungen bestehen ganzjährig mit dem Küstenort Termoli in der nördlichen Nachbarregion Molise. Fähren und Katamaran-Schnellboote verkehren in der Hauptsaison mehrmals tägl., mindestens jedoch 1-mal tägl. Fähren benötigen für die Fahrt 75 Min., Schnellboote 50 Min. Ticketcounter der Fährgesellschaften befinden sich in Termoli sowie auf der Insel San Domino jeweils am Hafen. Hin- und Rückfahrt mit dem Schnellboot ca. 40 €, mit der Fähre 27 €, Kinder etwa die Hälfte. www.navlib.it, www.gstravel.eu.

Praktischerweise befindet sich in Termoli ein **bewachter Parkplatz direkt am Fähranleger**. Der Hafen ist ausgeschildert und von der Autobahn bzw. SS 18 in wenigen Minuten erreichbar. Kosten pro Tag 10 €.

Von der und zur Garganoküste, von Mai bis Sept. verkehren Ausflugschiffe und Schnellboote von Rodi Garganico (ca. 1 Std.), Peschici (ca. 1:30 Std.) und Vieste (1:30–2:30 Std.). Die Hin- und Rückfahrt kostet i. d. R. 35–40 €, mehr Informationen finden Sie im Buch bei den jeweiligen Küstenorten des Gargano. Wichtig: Viele Ausflugsboote legen nicht im Hafen der Hauptinsel San Domino an, sondern gegenüber in San Nicola. Dort fahren die Boote am späten Nachmittag auch wieder ab!

Helikopter, Eiligen bietet das Unternehmen Alidaunia ganzjährig teils mehrmals tägl. Helikopterflüge von Foggia zum Heliport auf San Domino an, manchmal auch mit Stopp in Vieste. 30–60 € einfach, Kinder bis 11 Jahre zahlen die Hälfte. ☎ 0881-619696, www.alidaunia.it.

Fähren zwischen den Hauptinseln San Domino und San Nicola, die bewohnten Hauptinseln liegen rund 300 m voneinander entfernt. Einheitspreis hin und zurück 5 €. Abfahrten i. d. R. zur vollen Stunde (manchmal seltener).

Inseltaxi, auf San Domino sind nur Autos Einheimischer zugelassen. Hotelbusse holen vormittags ihre Gäste ab. Auch einige Taxis warten von Mai bis Sept. am Hafen; die Fahrt ins Inseldorf kostet mit Gepäck rund 5 €. ☎ 340-9197296 und ☎ 328-8418382.

Baden Am einfachsten gelangt man zu den wildromantisch gelegenen **Badebuchten auf San Domino**, wenn man am Hafen eine Inselrundfahrt mit dem Boot (s. u.) bucht. Alternativ lassen sich einige Buchten auch zu Fuß ansteuern. Am einfachsten zugänglich ist der landschaftlich ansprechende Strand an der **Cala delle Arene**, der jedoch häufig prallvoll ist. Dafür ist die Infrastruktur topp, vom Hafen ist er in wenigen Minuten zu Fuß erreichbar.

Die zweite bewohnte Insel, **San Nicola**, bietet keine Bademöglichkeiten.

Bootstouren In den beiden Häfen stehen diverse Anbieter bereit, um Neuankömmlinge zu kürzeren und längeren Rundfahrten mit Badestopp mitzunehmen. Touren für 30 € pro Pers. dauern inkl. Badestopp ca. 3 Std. und schließen auch die Kurzbesichtigung einiger Küstengrotten ein. Ticketschalter am Hafen von San Domino.

Tauchen Die Inselgruppe ist ein Mekka für Taucher und Schnorchler, verschiedene Anbieter **auf San Domino** organisieren Tauchexkursionen oder verleihen Ausrüstung. Wassersportler kontaktieren am besten das von Antonio Cappelletti geführte **Tremiti Diving Center**, das seine Tauchbasis am Hafen von San Domino hat. Auch Kurse in Freediving (Frei- oder Apnoetauchen ohne weitere technische Hilfsmittel). ☎ 334-3128761, www.tremiti-divingcenter.com.

Isola di San Domino

Die größte Insel des Archipels ist ein grün überwachsener Felsrücken, der sich aus dem azurblauen Wasser erhebt. Hellgrün schimmernder Nadelwald überspannt die Insel wie ein Schirm und zieht sich hinunter zu den Buchten.

Die zerklüftete Küste ist gespickt mit bizarren Grotten und anderen Felsformationen, die sich vom Wasser aus oder zu Fuß auf einem der zahlreichen Wanderwege erkunden lassen. Besonders im Norden ist die Steilküste wild und der Abstieg zu den Buchten nicht immer einfach. Wesentlich leichter ist der Zugang zum Meer an der sandigen Hafenufer, der **Cala delle Arene**. Eine Inselrundfahrt ermöglicht Ausblicke auf die eindrucksvollen Naturschönheiten. Zu den schönsten Badestellen des flacheren Ostufers gehört die **Cala Matano**, wo der bekannte italienische Liedermacher Lucio Dalla ein Haus besaß. Der 1943 in Bologna geborene Cantautore finanzierte so manches Inselprojekt und gab bis zu seinem Tod 2012 in der Schweiz gelegentlich ein nicht öffentlich angekündigtes Freiluft-

konzert. An besagter Bucht gibt es einen winzigen Sandstrand; glatt gespülte Felsen ermöglichen den Einstieg ins Wasser.

Die weitläufige Ortschaft im Zentrum der Insel – von den Einheimischen schlicht **Paese** (Dorf) genannt – ist eine friedliche Streusiedlung. Bis zum Bau der neuen Inselkirche aus Holz an der Auffahrt vom Hafen wurden die Gottesdienste in einer winzigen Kapelle an der Piazza zelebriert. Bei festlichen Anlässen war ihr Fassungsvermögen schnell überschritten. Man behalf sich, indem man Altar und Sitzbänke kurzerhand ins Freie trug und die Veranstaltung auf der Piazza durchführte. Sollte die Kapelle am späteren Nachmittag geöffnet haben, lohnt sich eventuell ein kurzer Blick!

**Wanderung 3:****Isola di San Domino – Pinien und Steilküste** → S. 425

Rundweg, der auch von Ungeübten problemlos bewältigt werden kann

Übernachten/Essen & Trinken

→ Karte S. 60

Übernachten ** Hotel Kyrie 7**, weißgetünchter Hotelneubau mit zwei Etagen unter mediterranen Schirmpinien. Ruhige Lage zwischen dem Inseldorf San Domino und dem Hafen. Außenpool, parkähnliches Anwesen mit Bänken und Tischtennisplatten, Bar und Restaurant. Die schöneren Zimmer mit Veranda nach hinten befinden sich in Bungalows neben dem Hauptgebäude. April bis Dez. ☎0882-463232, www.hotelkyrieisoletremiti.it. €€€

***** Hotel Gabbiano 11**, um den modernen Flachbau liegen komfortable Bungalows in Hanglage. Geschmackvoll eingerichtete Zimmer, Panoramaterrasse, ausgezeichnetes Fischrestaurant mit gemütlicher Terrasse. Krustentiere und fangfrische Fische werden nach Wunsch zubereitet, eine Antipasto-Spezialität ist das *carpaccio ricciola* (roher, weißer Adriafisch, hauchdünn geschnitten). Menü ab 35 €. Mitte Okt. bis März geschlossen. Piazza Belvedere in San Domino, ☎0882-463410, www.hotel-gabbiano.com. €€€

***** Hotel Tramontana 8**, sympathischer Familienbetrieb in zentraler Lage an der Ortsdurchfahrt von San Domino. 32 Zimmer mit luftiger Veranda, die Zimmer im Untergeschoss zur Straße hin sind etwas dunkel. Restaurant. Mitte März bis Ende Nov., im Aug. pensionspflichtig. Via B. G. Da Foligno 2 in San Domino, ☎0882-463455, www.tramontanatremiti.com. €€€

*** Albergo Rossana 5**, alteingesessener, sympathischer Familienbetrieb (seit 1964), 2011 hat der Sohn die Leitung von seinen Eltern übernommen, nun schmückt ein Neubau die Auffahrt vom Hafen ins Inseldorf San Domino. 8 modern eingerichtete Zimmer, die beiden im Obergeschoss nach vorne raus mit großer Veranda. Pizzeria und Bar im Erdgeschoss. Ganzjährig. Via Federico II 4, ☎347-5772958, www.isoletremitalbergorossana.it. €€

Essen & Trinken Capa Tosta 13, eines der originellsten Inselrestaurants versteckt sich

im hinteren Teil des Inseldorfs San Domino, 250 m von der zentralen Piazza entfernt. Junge, engagierte Inhaber, Stühle im Hof im froschgrünen Design, karabische Musik, unkonventionelle Karte. Sandwichs, Snacks und kleine Gerichte mit Fisch und Fleisch, dazu knackige Salate. Auch als Cocktail-Bar eine Empfehlung! Mai bis Ende Sept. tägl. mittags und abends. Via Prefetto Cesare Mori 1, ☎340-6380421 und Facebook.

Luna Matana 9, soldide Einkehr an der zentralen Piazza im Inseldorf San Domino. Tische auf dem Trottoir und im hellen Innenraum, bodenständiges Ambiente, die Mamma kocht. Der Name des Lokals zitiert ein Musikstück des italienischen Sängers Lucio Dalla, das wiederum von der Cala Matana auf San Domino inspiriert wurde. Preiswerte Pizza, hausgemachte Pasta und Dolci, großzügige Öffnungszeiten. Piazza Sandro Pertini, ☎320-8641328 und Facebook.

A' Furmicula 12, die Diskothek an der Ortsdurchfahrt in San Domino ist nicht nur zum Tanzen, sondern auch einen kulinarischen Abstecher wert. Abends Pizza aus dem Holzbackofen, dünn und knusprig gebacken, weitere Hausspezialitäten sind Fleisch und Wurst vom Grill. Sitzplätze unter einer Holzveranda mit Zelt Dach davor, umgeben von einem weiträumigen Garten. Menü ab 30 €, Touristenmenüs preiswerter. In der Saison tägl. ab 12 Uhr bis tief in die Nacht. Via Giovanni Falcone 14, ☎0882-463312.

Café/Nachtleben Era Ora 10, Weinlokal an der zentralen Piazza in San Domino. Eine wahre Fülle von guten Tropfen – im Glas oder flaschenweise. Zudem fantasievolle Cocktails sowie Hochprozentiges. Kleine Snacks, zur Hauptsaison im August Verkostung regionaler Spezialitäten. Auch Frühstück. Nettes Sitzen unter einer Palme direkt am Dorfplatz. Tägl. 8–11.30 und ab 17.30 Uhr bis weit in die Nacht. Piazza Sandro Pertini, ☎0150-6850708.



Isola di San Nicola

Bereits an der Hafenbucht beginnt der bebaute Teil der hoch aufragenden Felsinsel, der in der Klosterkirche Santa Maria a Mare gipfelt. San Nicola ist sehenswert, aber keine Badeinsel.

Der schmale Hafenstrand gleicht einem etwas zu klein geratenen Bootsparkplatz. Romantisches Flair verbreiten die bunten Fischerboote, die sich den beschränkten Raum mit den Sonnenanbetern teilen. Andere Bademöglichkeiten sucht man auf San Nicola vergebens.

Das Inseldorf erstreckt sich entlang des Corso Diomede und lässt unter-

schiedliche Bauperioden erkennen. Die ersten Gebäude der ehemaligen Strafkolonie wurden 1792/93 auf Veranlassung des neapolitanisch-sizilianischen Königs Ferdinand IV. errichtet. Das sog. „Ina-Wohnhaus“ aus dem Jahr 1956 am Ende der Dorfstraße ist hingegen der letzte Inselneubau und wirkt gegenüber der ursprünglichen Dorfanlage fast wie ein Affront.



Isola di San Nicola: Treppenaufgang zur Chiesa Santa Maria a Mare

Ziel der Besucher ist die wuchtige Klosterkirche der **Abbazia di Santa Maria a Mare** (→ Sehenswertes), ein schlichter, weißer Schrein in allerdings beherrschender Lage; das byzantinische Kruzifix und der Mosaikfußboden zählen zu den **ältesten Kunstwerken Apuliens**. Ein Treppenweg verbindet den Hafen von San Nicola mit der festungsartig angelegten Abtei. Der hintere Teil von San Nicola ist baumlos und bietet Spaziergängern herrliche Ausblicke auf das kristallklare Wasser und die Nachbarinseln. Allenthalben stößt man auf senkrecht abfallende Klippen, einen Zugang zum Meer gibt es nirgendwo. Am Ende der Insel, kurz vor der Punta del Camposanto, liegt in einer natürlichen Vertiefung ein Friedhof, der Anfang des 19. Jh. unter französischer Besatzung angelegt wurde. Etwas oberhalb macht eine moderne Skulptur auf den Osmanisch-Italienischen Krieg 1911/12 aufmerksam, währenddessen libysche Strafgefangene auf den Tremitti-Inseln weilten.

Geschichte: Angeblich war der erste Inselbewohner ein Eremit. Der gottesfürchtige Robinson soll, geführt von Marienerscheinungen, einen Schatz gefunden haben, der den Grundstock für den Kirchenbau bildete. Die historisch dokumentierte Siedlungsgeschichte beginnt mit der Ankunft der Benediktinermönche von Monte Cassino. Sie errichteten im 11. Jh. den Kern der Abtei. Ihnen folgten Zisterzienser, die Mitte des 14. Jh. von Piraten wieder vertrieben wurden. Auf Veranlassung von Papst Gregor XII. ließ sich hier rund ein Jahrhundert danach erneut eine geistliche Gemeinschaft nieder: Die Canonici Regulares (Regularkanoniker) lebten unter ständiger Bedrohung durch das Osmanische Reich. Ende des 18. Jh. lösten die Bourbonen das Kloster auf und machten die Insel zur Strafkolonie. Noch zur Zeit des Faschismus diente San Nicola als Gefängnis für Oppositionelle.

Die Vögel des Diomedes

In alten Zeiten war der Archipel auch unter dem Namen Isole di Diomede geläufig. Nach der Eroberung von Troja ereilte den griechischen Recken Diomedes ein ähnliches Schicksal wie Odysseus. Wie die Chronisten zu berichten wussten, hatte sich der Held nach langer Irrfahrt mit seinen Kampfgefährten entkräftet auf die Tremiti-Inseln zurückgezogen. Selbst nach seinem Tod wichen die Getreuen nicht vom Grab. Als auch diese schließlich bei einem Feldzug hingeschlachtet wurden, kamen sogar die Götter auf die Inseln geeilt: Zeus ließ die Leichname der Griechen verschwinden, um sie vor Schändung zu bewahren, und Aphrodite verhalf den Seelen zur Wanderung in die Körper der Nachtvögel. Ovid erwähnt in diesem Zusammenhang die „göttlichen Schwäne“ der adriatischen Inseln, andere Erzähler sprechen von Reiher. Zuweilen erinnert das Gekreisch der in den felsigen Klippen nistenden Gelbschnabel-Sturmtaucher (*Calonectris diomedea*) an das Geschrei von Neugeborenen. Manchmal versammeln sich die „Vögel des Diomedes“ auf der Kanonenbastion von San Nicola, und gelegentlich veranstalten sie nachts ein derartiges Konzert, dass einem das Blut in den Adern gefriert. Früher erzählten sich die Insulaner angesichts dieser Geräuschkulisse gerne, dass die Gefährten des Diomedes noch immer um ihren Anführer trauerten.

Sehenswertes

Torre dei Cavalieri del Crocefisso: Auf dem Weg vom Hafen zum Dorf steht am Ende der ersten Rampe ein Wehrturm mit kleiner Votivkapelle. Die Architrav-Inschrift über dem Eingang weist die Besucher darauf hin, was ihnen beim Eintreten blüht. Sie lautet „Coteret et confriget“ und bedeutet frei übertragen ins Deutsche: „Wer diese Schwelle übertritt, wird zerrissen und zermalm“. Pechnasen und Schießscharte unterstreichen die entschlossene Haltung der einstigen Hausherren, die dem Namen nach wohl Kreuzritter waren. Im Bogengang des Turms steht die Kapelle mit der Skulptur der Madonna delle Grazie, die im August bei der Marienprozession auf dem Meer eine Hauptrolle spielt.

Bastione del Cannone: Der Weg auf die Kanonenbastion durchquert einen recht-

eckigen Wehr- und Aussichtsturm, die **Torre del Pennello**. Die Festungsspitze bildet das Herzstück der Wehranlage. In der Schlacht gegen die osmanischen Belagerer wurden hier 1567 schwerste Artilleriegeschütze aufgefahren. Im Zweiten Weltkrieg erhielt die Bastion eine drehbare Kanone, die allerdings nicht oft zum Einsatz kam – geblieben sind der unzerstörbare Zementring und die angrenzende Waffenkammer.

Klostereingang: Oberhalb des Dorfes beginnt der befestigte Klosterbereich. Der Rundturm, die **Torre Angioina** aus dem Jahr 1294, war ein Geschenk Karls II. von Anjou an den Zisterzienserorden, dem das Kloster in jener Zeit gehörte. Anschließend entpuppt sich das „uneinnehmbare Tor“ zur Abtei, die **Porta Imprendibile**, als ausgetüftelte Verteidigungsschleuse mit mehreren unauffälligen Pechnasen. Der gotische Triumphbogen mit dem Tabernakel,

der die Statue der Santa Maria a Mare mit Jesuskind birgt, lässt den Eingang auf den ersten Blick ziemlich harmlos erscheinen.

Loggia e Cisterna della Meridiana: Am Ende des Aufgangs steht die niedrige Loggia mit der „Sonnenuhrzisterne“. Der aus massiven Kalksteinblöcken gehauene Zisternenüberbau stammt aus einer kritischen Phase der Abteigeschichte. Angesichts der osmanischen Bedrohung vergrößerten die Mönche vorsorglich ihren Trinkwasserspeicher und schützten ihn mit der loggiaartigen Überdachung. Von der Loggia führt eine Freitreppe, die **Unica Scalinata**, zur Kirche. Die Abmessungen der Stufen entsprachen der Größe und Schrittlänge von Eseln.

Chiesa Santa Maria a Mare: Die blendend weiße Fassade der Klosterkirche von 1473 ist aus **Perlinato Svevo** gemauert, dem Lieblingsbaustein Friedrichs II. Die Architekten und Bildhauer, allesamt Experten in der Bearbeitung des weichen Kalksteins, wurden von den Klosterleuten aus Mittelitalien angefordert. Die schlichte Linienführung der Außenseite gibt die Größenverhältnisse des Innenraumes exakt wieder. Vier Strebpfeiler enden jeweils in Fialen, die ihrerseits mit flachen Relieifarbeiten verziert sind. Einzig die schlichte Fensterrose durchbricht den glatten oberen Teil der Giebelwand. Das Renaissanceportal wird von korinthischen Doppelsäulen flankiert, Heiligenfiguren in Muschelnischen schmücken zwei Hochreliefs. Das alles überspannende Feston (Ornament) wurde 1807 von englischen Kanonenkugeln in Mitleidenschaft gezogen. Der romanisch-frühgotische Innenraum wird durch wuchtige Pfeiler mit aufgesetzten Halbsäulen unterteilt. Die beiden kleinen Seitenschiffe haben ein Kreuzgewölbe und enden in Apsiden. Den lichtdurchfluteten gotischen Chor im Mittelschiff führten die Zisterzienser um 1300 aus. Links neben der Kirche befin-



Wehrhafte Klosterburg
auf San Nicola

det sich ein Kreuzgang mit angrenzenden Zellen, die in der Benediktinerzeit des Klosters den Pilgern vorbehalten waren. Im Trakt hinter einem weiteren Kreuzgang aus der Mitte des 16. Jh. hat heute ein Teil der Inselverwaltung ihren Standort.

Mosaikfußboden: Er stammt noch aus der frühen, benediktinischen Zeit des Klosters und steht in der Tradition der byzantinischen Mosaikkunst. Die motivreiche Fußbodenmitte ziert ein quadratischer Rahmen mit einem großen Rund im Inneren und kleinen Medaillons in den vier Ecken. Im Zentrum erkennt man einen geflügelten Greif, auch in den kleinen Medaillons und den Zwischenräumen sind u. a. – Diomedes lässt großen – Vögel dargestellt (→ „Die Vögel des Diomedes“).

Holzdecke: Die Decke des Mittelschiffs ist 1755 entstanden. Die geometrisch-plastischen Elemente der spätbarocken Arbeit zielen auf

die optische Erweiterung der schmalen Decke. Die zentrale bildliche Darstellung zeigt die Himmelfahrt der Gottesmutter sowie die ehrfürchtigen Apostel.

Polittico Veneziano: Dieses hölzerne Polyptychon über dem Hauptaltar schufen venezianische Meister im 15. Jh. Baldachine krönen die beiden Mariendarstellungen in der Mitte. In den kunstvoll geschnitzten mehrfarbigen Nischen stehen acht Heiligenfiguren, darunter die des heiligen Gregor, der als Papst Gregor I. der vehemente Förderer des Benediktinerordens war. Besonders filigrane Arbeiten sind die fein geschnitzten Putten auf den zehn Abschlussputzen. Der vergoldete Flügelaltar wurde 1962 restauriert.

La Madonna Nera: Die anmutige Holzstatue der lächelnden Gottesmutter mit dem Jesuskind ist ein früher Kunstimport aus Byzanz. Die dunkle Hautfarbe von Mutter und Kind verweist auf Heiligendarstellungen, wie sie im Byzantinischen Reich üblich waren (der Kult der schwarzen Madonna). Im 11. Jh. brachten die Benediktiner die Statue mit auf die Insel.

Kruzifix: Unter dem linken Bogen des vorderen Kirchenraums steht das wundersame, fast 4 m große Holzkreuz, eine unglaublich alte Kostbarkeit, glaubt man der Legende. Es handelt sich um ein Kunstwerk griechisch-byzantinischer Machart, das in ganz Italien einzigartig ist. Einer Inschrift zufolge gelangte es im Jahr 747 aus Griechenland hierher. Das Kreuz mit den ungewöhnlichen Abmessungen zeigt neben der halb verhüllten, mageren Jesusgestalt

die Gottesmutter und den Jünger Johannes. Der leicht geneigte Kopf des Gekreuzigten lässt sogar etwas Perspektive erkennen – eine geniale Technik der damaligen Porträtmalerei.

Torrione dei Cavalieri di San Nicola: Der höchste und wuchtigste Wehrturm aus dem Jahr 1538 mit der gigantischen Pechnase begrenzt die Klosterfestung nach hinten. Am Fuß des Torrione führen drei Rampen im Zickzack über den Verteidigungsgraben auf das karge Inselplateau, wo einst die Esel des Klosters grasten. Hinter den Rampen beginnt das archäologische Freigelände der Insel mit einigen vorchristlichen Nekropolen.

La Tomba di Diomede e la Tomba di Giulia: Der runde Kultbau inmitten der Grabstätten wurde aus einem kleinen Kalksteinhügel gehöhlt. Die Gruft mit der halbrunden Öffnung gilt als letzte Ruhestätte des mythischen Griechenhelden Diomedes (→ „Die Vögel des Diomedes“). Wenige Schritte weiter befindet sich das mutmaßliche Kammergrab der verbannten Julia, einer Enkelin des Kaisers Augustus. Nachfolger Tiberius verurteilte sie wegen Ehebruchs zu lebenslanglichem Exil auf den Tremiti-Inseln, wo sie nach 20-jähriger Einsamkeit verstarb.

Übernachten/Essen & Trinken

→ Karte S. 60

Übernachten B&B La Casa di Gino 6, komfortabel, gehört zum Hotel Gabbiano (→ San Domino/Übernachten) und war viele Jahre die einzige Unterkunft auf San Nicola. 7 Zimmer, hell und freundlich gestaltet, kein Balkon. Frühstücksdachterrasse mit Blick aufs Meer, abgeschiedene Ortsrandlage. April bis Anfang Nov. ☎ 0882-463410, www.hotelgabbiano.com. €€€

B&B Il Chiostro 1, charmantes und engagiert geführtes Privatquartier, zugänglich vom Klostergarten der Abtei San Nicola. 3 Zimmer im Erdgeschoss und in der ersten Etage, Frühstück bei schönem Wetter im naturbelassenen Vorgarten. Mai bis Sept. Piazza dei Lateranensi 7, ☎ 333-9306775, ilchiostrobb@libero.it. €€€

Essen & Trinken L'Architiello 3, schöne Panoramalage direkt über dem Hafenstrand von San Nicola, dennoch gute, frische Inselküche und freundlicher Service. Es lohnt sich, nach der hausgemachten Pasta des Tages zu fragen. Ohne Allüren, der Schwerpunkt liegt auf Fisch, wenige Fleischgerichte. Auch Kaffeebar. Menü um 30 €. Via Salita delle Mura, ☎ 328-3458122 und Facebook.

MeinTipp Il Torrione 2, Restaurant im Stil einer gemütlichen Trattoria am Treppenaufgang zur Abtei San Nicola. Entspanntes Sitzen auf einer rustikalen Holzveranda, frische Meeresküche mit Miesmuscheln, bunten Antipasti und Fisch, je nach Saison. Vegetarische Gerichte nach Vorbestellung. Auch Bar. Menü um 35 €.