

L 243196+

WANDERN
& ERLEBEN

IC 736.5
914.50.4

CINQUE TERRE & LIGURIEN



Michael Pröttel



BRUCKMANN

736.51450.4

INHALT

Zeichenerklärung zu den Tourenkarten 2

Hinweise zur Benutzung 3

Einführung

8

Land und Leute 11 • Klima, Flora und Fauna 13 • Verwaltung, Wirtschaft und Tourismus 15 • Geschichte 16 • Essen und Trinken 17 • Outdooraktivitäten 19

Die schönsten Wanderungen

20

Hinweise zu den Touren 22

1 **Auf die Felstürme des Monte Groppo Rosso** ☺ ○ 26
Rundwanderung zum Monte Groppo Rosso

2 **Rundwanderung auf den Monte Penna** ● 28
Auf Hannibals Spuren zu felsigem Gipfel

3 **Auf das Gipfelplateau des Monte Aiona** ● 30
Eine große Runde an walddreichen Hängen

4 **Auf den Aussichtsberg Monte Bregaceto** ● 34
Abwechslungsreiche Wanderung
zum Lago di Giacopiane

5 **Rundwanderung auf der Insel Palmaria** ☺ ○ 36
Per Schiff zum Riviera di Levante

6 **Von Portovenere in die Cinque Terre** ● 39
Wechsel von schroffer Steilküste
und reizvollen Weinbergen

7 **Von Riomaggiore nach Monterosso** ☺ ● 42
Alle fünf Cinque Terre Dörfer auf einer Tageswanderung

- | | | | |
|--|--|-----|----|
| 8 | Entlang der Costa del Semaforo | ☺ 🟡 | 46 |
| Wanderung mit dem schönsten Blick auf die Cinque Terre | | | |
| 9 | Auf den Monte Moneglia | 🟡 | 48 |
| Waldreiche Wanderung zum Torre Punta Baffe | | | |
| 10 | Auf den Monte Caucaso | 🟡 | 50 |
| Durch schönen Wald zu gewaltigen Südabbrüchen | | | |
| 11 | Auf der Halbinsel des Monte Portofino | ● | 52 |
| Über ausgesetzte Pfade zum Kloster San Fruttoso | | | |
| 12 | Von Bavastrelli zum Monte Antola | 🟡 | 54 |
| Rundwanderung in ehemaligem Partisanengebiet | | | |
| 13 | Zu den Rocche del Reopasso | ● | 56 |
| Imposante Kammwanderung mit kurzer Kletterstelle | | | |
| 14 | Von Crocetta d'Oro nach Creto | ☺ ○ | 58 |
| Kammwanderung entlang des Alta Via dei Monti Liguri | | | |
| 15 | Vom Righi zum Castello Diamante | ☺ ○ | 60 |
| Zu den mittelalterlichen Festungsanlagen von Genua | | | |





16 Stadtrundgang Genua 😊 ○ 62

Vom modernen Hafen zu alten Palästen

17 Zur Gipfelkirche des Monte Tobbio 😊 ○ 66

Panoramaberg mit Blick über die Poebene

18 Vom Monte Pracaban zum Monte Colma ● 68

Waldreiche Wanderung an der Grenze zum Piemont

19 Besteigung der Punta Martin ● 72

Über ausgesetzten Kamm auf den Hausberg von Acquasanta

20 Rundwanderung auf den Monte Rama ● 74

Unterwegs im Naturpark Monte Beigua

21 Zum Santuario della Guardia ○ 76

Leichte Rundwanderung oberhalb von Varazze

22 Wandern und Baden am Capo Noli 😊 ○ 78

Rendezvous von weißen Fels und blauem Meer

23 Rundwanderung zur Rocca di Pertè 🌙 80

Auf historischen Pfaden zu den Kletterfelsen von Finale

- | | | | |
|-----------|---|----|----|
| 24 | Auf den Hauptgipfel des Castell'Ermo | 🟡 | 84 |
| | Mächtige Kalkzinne über romantischer Kirche | | |
| 25 | Vom Meer zum Colle di Cervo | 🟢 | 86 |
| | Rundwanderung am Juwel der Liguria di Ponente | | |
| 26 | Rundwanderung am Monte Grande | 😊🟡 | 88 |
| | Zwischen ligurischen Hauptkamm und Meer | | |
| 27 | San Giovanni dei Prati Monte Ceppo | 😊🟢 | 90 |
| | Grasgipfel mit Panoramablick | | |
| 28 | Von Baiardo auf den Monte Bignone | 🟡 | 92 |
| | Waldreiche Kammwanderung auf San Remos Aussichtsberg | | |
| 29 | Auf den höchsten Berg Liguriens | 🟢 | 94 |
| | Durch ein Blumenmeer zum Monte Saccarello | | |
| 30 | Alta Via dei Monti Liguri (AV) | | 98 |
| | Über 440 Kilometer von Ventimiglia bis nahe La Spezia | | |

Sehenswürdigkeiten von A bis Z

100

Von Alassio bis Zuccarello

Reise-Informationen von A bis Z

144

Von Anreise bis Weitwanderwege

Anhang

164

Glossar 164 • Register 166 •
Bildnachweis 168 • Impressum 168

