

Georg Henke
Christoph Hennig

Wanderführer

Ligurien

Italienische Riviera · Cinque Terre

DUMONT



Inhalt

	Wandern in Ligurien	6
	Auf den Spuren von Fischern und Bauern	8
	Im Buschwald	10
	Kulturpflanzen: Ölbäume, Wein, Zitronen	12
	Geschichte und Kunst am Wege	14
Tour	1 Über dem Tal der Roia – Von Breil-sur-Roya nach Airole (4.30 Std.; mittelschwer)	16
Tour	2 Wildbäche und Lavendelhöhen – Bei Rocchetta Nervina (5.30 Std.; mittelschwer)	20
Tour	3 Kühne Pfade in steilem Fels – Auf dem Sentiero degli Alpini (5.30 Std.; anspruchsvoll)	24
Tour	4 Auf dem Dach Liguriens – Von Verdeggia auf den Monte Saccarello (7 Std.; anspruchsvoll)	28
Tour	5 Über zwei Flusstälern – Von Carpasio nach Montalto Ligure (5 Std.; mittelschwer)	34
Tour	6 Weite Horizonte – Von der Colla d'Oggia zum Carmo di Brocchi (6 Std.; anspruchsvoll)	38
Tour	7 Auf alten Maultierpfaden – Bei Dolcedo im Hinterland von Imperia (5 Std.; mittelschwer)	43

- | | | | |
|-------------|-----------|---|-----------|
| Tour | 8 | Oliventäler und Wiesenkämme –
Von Molini di Prelà zum Monte dei Prati
(4.30 Std.; mittelschwer) | 48 |
| Tour | 9 | In der Ferne die Alpen – Von Madonna del Lago
auf den Monte Armetta
(5.30 Std.; mittelschwer) | 53 |
| Tour | 10 | Über der Bucht von Alassio –
Alassio–Castello d’Andora–Colla Micheri–
Laigueglia
(5 Std.; mittelschwer) | 55 |
| Tour | 11 | Kalksteinzinnen über dem Tal –
Von Aquila d’Arroscia auf den Peso Grande
(6 Std.; mittelschwer) | 61 |
| Tour | 12 | Im Tal der Neva – Von Zuccarello
nach Castelvecchio di Rocca Barbena
(3 Std.; einfach) | 65 |
| Tour | 13 | Steile Pfade nach San Pietro –
Von Toirano nach San Pietro in Monte
(6.30 Std.; anspruchsvoll) | 68 |
| Tour | 14 | Via del Sale – Durch das Tal des Rio della Valle
zur Rocca Barbena
(5 Std.; anspruchsvoll) | 73 |
| Tour | 15 | Landschaftsidylle im Finalese –
Von Finalborgo über Perti zum Pian Marino
(3.30 Std.; einfach) | 77 |
| Tour | 16 | Im Dunkel der Steineichen – Bei Calvisio Vecchio
im Hinterland von Finale Ligure
(4.30 Std.; mittelschwer) | 81 |
| Tour | 17 | Brücken und verwunschene Täler – Von Varigotti
durch die Valle Ponci nach Finale Ligure
(3.45 Std.; mittelschwer) | 85 |
| Tour | 18 | Wege über dem Golf von Genua – Von Crevari
über den Monte Reixa nach Lerca
(7.30 Std.; anspruchsvoll) | 88 |
| Tour | 19 | Am Rande der Großstadt –
Von Pino zu den Bergfestungen von Genua
(3.15 Std.; einfach) | 93 |

- | | | | |
|-------------|-----------|--|------------|
| Tour | 20 | Buchenwälder, Blumenwiesen –
Zum Monte Antola
(5.30 Std.; mittelschwer) | 96 |
| Tour | 21 | Über die Halbinsel von Portofino –
Von Ruta über Portofino Vetta nach Portofino
(2.15 Std.; einfach) | 101 |
| Tour | 22 | Steilabfälle über dem Meer – Von Camogli
über San Fruttuoso nach Portofino
(5 Std.; anspruchsvoll) | 104 |
| Tour | 23 | Die große Tour im Hinterland – Von Ruta über
den Monte Manico del Lume nach Rapallo
(6 Std.; anspruchsvoll) | 108 |
| Tour | 24 | Im Land der Partisanen –
Rundweg am Monte Caucaso bei Barbagelata
(3.15 Std.; mittelschwer) | 112 |
| Tour | 25 | Einsame Wälder und Bergweiden –
Von Belvedere di Pratosopralacroce über
den Passo Spingarda nach Gramizza
(5.15 Std.; mittelschwer) | 115 |
| Tour | 26 | Zwischen Meer und Apennin –
Von Montallegro nach Chiavari
(3 Std.; mittelschwer) | 119 |
| Tour | 27 | Dörfer, Städte, Strände –
Von Lavagna über Cavi nach Sestri Levante
(2.45 Std.; einfach) | 122 |
| Tour | 28 | Macchiawege am Bracco-Pass –
Von Ca'Marcone über Lemoglio nach Moneglia
(2.45 Std.; einfach) | 125 |
| Tour | 29 | Zugang zu den Cinque Terre –
Von Levanto nach Monterosso
(2.30 Std.; mittelschwer) | 128 |
| Tour | 30 | Der beliebteste Wanderweg –
Von Monterosso nach Riomaggiore
(4.30 Std.; mittelschwer) | 131 |
| Tour | 31 | Cinque Terre ohne Trubel – Von Monterosso
über Soviore nach Vernazza
(3.15 Std.; mittelschwer) | 135 |

Tour	32	Durch Felsen zum Dorf der Venus – Von Riomaggiore nach Portovenere (4.30 Std.; mittelschwer)	139
Tour	33	Zu schönen Buchten – Rundweg auf der Isola Palmaria (2.15 Std.; einfach)	142
Tour	34	Im Naturpark Montemarcello – Rundwanderung bei Lerici (3.45 Std.; mittelschwer)	144
Tour	35	Blicke zu den Marmorbergen – Von Tellaro nach Bocca di Magra (2.30 Std.; einfach)	148
		Register	152
		Abbildungsnachweis/Impressum	156