



LIGURIEN

SABINE BECHT | SVEN TALARON

Geografie und Klima	18	Die Lokale	58
Baukunst und Kulturlandschaften	21	Ligurische Spezialitäten	60
Flora und Fauna	23	Ligurischer Wein	62
Feste und Veranstaltungen	26	Weinkauf	64
Geschichte Liguriens	27	Sonstige Getränke	64
Vor- und Frühgeschichte	27	Wissenswertes von A bis Z	65
Antike	28	Adressen	65
Mittelalter und Neuzeit	29	Ärztliche Versorgung	65
Französische Revolution und italienische Vereinigung	32	Baden	66
Vom späten 19. bis ins frühe 21. Jahrhundert	33	Barrierefrei	68
Anreise	35	Einkaufen	69
Mit dem eigenen Fahrzeug	35	Eintrittspreise	69
Mit der Bahn	42	Feiertage	70
Mit dem Flugzeug	43	Geld	71
Mit dem Bus	43	Hunde	71
Unterwegs in Ligurien	44	Informationen	72
Mit dem eigenen Fahrzeug	44	Internet/WiFi	72
Mit der Bahn	48	Kartenmaterial	73
Mit dem Bus	49	Kinder	73
Mit dem Schiff	49	Kirchen	74
Übernachten	50	Literatur	74
Grandhotels, Alberghi, Pensioni und Locande	51	Museen	75
Ferienhäuser und -wohnungen	52	Notruf	75
Privatzimmer	53	Öffnungszeiten	75
Jugendherbergen	53	Post	76
Agriturismo	53	Rauchen	76
Camping	54	Rechnungen	76
Essen und Trinken	55	Sport	76
Italienisches Frühstück	56	Sprache/Sprachkurse	78
Mittagessen und Abendessen	56	Telefonieren	78
		Zeitungen/Zeitschriften	79
		Zoll	79

Riviera di Ponente: Blumenriviera 84

Ventimiglia	84	Im Hinterland von Taggia – Valle Argentina	129
Die Hanbury-Gärten (Giardini Hanbury)	91	Badalucco	129
Grotte dei Balzi Rossi mit Museo nazionale preistorico	93	Montalto Ligure	131
Von Ventimiglia ins Hinterland	94	Molini di Triora	131
Roia-Tal	94	Triora	132
Im „Tal der Wunder“	95	Loreto	133
Nervia-Tal	97	Wandern auf dem Sentiero degli Alpini	134
Dolceacqua	97	Passstraße von Molini di Triora nach Pieve di Tecò	134
Apricale	99	Rezzo	135
Perinaldo	100	Pieve di Tecò	135
Pigna	101	Mendatica und Umgebung	136
Castel Vittorio	102	Riva Ligure	137
Baiardo	103	Santo Stefano al Mare	138
Bordighera	104	San Lorenzo al Mare	138
Vallecrosia	109	Imperia	139
Ospedaletti	110	Dolcedo	146
Sanremo	112	Valloria	148
San Romolo und Monte Bignone	124	Chiusavecchia und umliegende Orte	149
Ceriana	124	Diano Marina	149
Bussana Vecchia	125	Diano Castello	153
Arma di Taggia	126	San Bartolomeo al Mare	153
Taggia	127	Cervo	153
Castellaro und das Santuario di Lampedusa	128		

Riviera di Ponente: Palmenriviera 156

Marina di Andora und Umgebung	156	Colletta di Castelbianco	176
Laigueglia	160	Zuccarello	177
Alassio	162	Castelvecchio di Rocca Barbena	178
Albenga	168	Balestrino	178
Isola Gallinara	176	Die Küste zwischen Albenga und Finale	179
Im Hinterland zwischen Albenga und Loano	176	Ceriale	179

Loano	180	Altare	208
Die Höhlen von Toirano	181	Val Bormida und Parco Naturale Piana Crixia	208
Pietra Ligure	182	Albisola	209
Borgio Verezzi	183	Sassello	210
Finale Ligure	185	Badia di Tiglieto	211
Perti	194	Celle Ligure und Piani	212
Calizzano und Bardineto	195	Varazze	213
Varigotti	195	Parco Naturale del Monte Beigua	214
Noli	197	Arenzano	215
Spotorno	200	Pegli	216
Vado Ligure	202		
Savona	202		

Genua 218

Am Alten Hafen (Porto antico)	240	Piazza De Ferrari und Via XX Settembre	258
Im Hafenviertel der Altstadt (Quartiere del Porto antico)	244	Via Roma und Parco Villetta Di Negro	260
Castello-Viertel (Quartiere Santa Maria di Castello)	248	In der Oberstadt	261
Via San Lorenzo	250	Cimitero di Staglieno – Genuas Friedhof	262
Piazza San Matteo	252	Im Hinterland – von Genua nach Casella	263
Via Garibaldi (Strada Nuova)	253		
Via Balbi	256		

Riviera di Levante 264

Nervi	266	Rapallo	290
Bogliasco	270	Santuario di Montallegro	294
Recco	271	San Michele di Pagana	295
Halbinsel von Portofino (Il Promontorio di Portofino)	272	Zoagli	295
Camogli	274	Im Hinterland von Rapallo – das Val Fontanabuona	296
Südlich von Camogli	278	Sentiero dell'Ardesia (Schieferlehrpfad) in San Salvatore	296
Auf den Monte di Portofino	278	Chiavari	297
San Rocco	278	Umgebung von Chiavari	300
Punta Chiappa	279	Wallfahrtskirche Madonna delle Grazie	300
Die Bucht von San Fruttuoso	280	Basilica San Salvatore dei Fieschi	301
Kloster von San Fruttuoso	281	Lavagna	302
Santa Margherita Ligure	282		
Paraggi	287		
Portofino	288		

Cavi	302	Riva Trigoso	311
Von Chiavari nach Santo Stefano d'Aveto	302	Zwischen Moneglia und Levanto	312
Santo Stefano d'Aveto	303	Moneglia	312
Von Santo Stefano d'Aveto Richtung Emilia-Romagna	303	Deiva Marina	314
Sestri Levante	304	Auf Umwegen nach Bonassola – über Framura	315
Im Hinterland – über Varese Ligure zum Passo di Cento Croci	309	Bonassola	317
Varese Ligure	309	Levanto	318
Wandern am Passo di Cento Croci (1055 m)	310		

Cinque Terre 324

Unterwegs in den Cinque Terre	327	Corniglia	341
Wandern in den Cinque Terre	331	San Bernardino und Santuario Nostra Signora delle Grazie	343
Baden an der Cinque-Terre-Küste	332	Manarola	343
Monterosso al Mare	333	Groppo und Volastra	345
Santuario Nostra Signora di Soviore	337	Auf der Via dell'Amore	346
Vernazza	338	Riomaggiore	347
Santuario della Madonna Nera di Reggio	340	Santuario Madonna di Montenero	350
		Biassa, Campiglia und Le Grazie	350

Golfo di La Spezia 352

Portovenere	353	Montemarcello	371
Die Inseln Palmaria, Tino und Tinetto	356	Auf der Straße nach Bocca di Magra	372
La Spezia	357	Bocca di Magra	372
Vezzano	363	Im Val di Magra (Magra-Tal)	372
Am Ostufer des Golfo di La Spezia	364	Ameglia	373
Lerici und San Terenzo	364	Fiumaretta und Marinella di Sarzana	373
Zwischen Lerici und Tellaro/Fiascherino	368	Ausgrabungsgelände von Luni (Zona archeologica Luni)	374
Tellaro	369	Sarzana	375
Wandern im Naturschutzgebiet Parco di Montemarcello	370	Castelnuovo di Magra	377

Wanderung 1	Auf der Römerstraße von Albenga nach Alassio	384
Wanderung 2	Von Varigotti über die Hochebene Le Manie nach Finale Ligure	386
Wanderung 3	Von Camogli zur Punta Chiappa	388
Wanderung 4	Von Camogli nach San Fruttuoso	389
Wanderung 5	Von Portofino nach San Fruttuoso	392
Wanderung 6	Von Levanto nach Monterosso	393
Wanderung 7	Von Monterosso nach Vernazza	395
Wanderung 8	Von Vernazza nach Riomaggiore	397
Wanderung 9	Von Riomaggiore nach Portovenere	400
Wanderung 10	Von Montemarcello hinab nach Tellaro	405

Mittels GPS kartierte Wanderung. Waypoint-Dateien zum Downloaden unter:
www.michael-mueller-verlag.de/gps

Etwas Italienisch	408
Register	422

Kartenverzeichnis

Ligurien		herausnehmbare Faltkarte	
Ligurien/Übersicht		Umschlag/hinten	
Alassio	164/165	Levanto	321
Albenga	170/171	Rapallo	292/293
Bordighera	106/107	Riviera di Levante:	
Diano Marina	150/151	Von Genua bis Levanto	266/267
Finale Ligure	188/189	Riviera di Ponente:	
Genua		Blumenriviera	86/87
Centro Storico	234/235	Riviera di Ponente:	
Innenstadt	230/231	Palmenriviera	158/159
Großraum	228/229	San Remo	118/119
Handelswege der See-		Santa Margherita Ligure	284/285
republik Genua im 12 Jh.	30	Savona	204/205
Cinque Terre und		Übersicht der	
Golfo di La Spezia	328	Wanderungen	382/383
Imperia	142/143	Ventimiglia	88/89
La Spezia	360/361		

Alles im Kasten

Tramontana und Libeccio	19	Sandro Pertini	207
Liguriens Naturschutzgebiete	24	Tierral – Land! – Wer hat's gefunden?	221
Wale vor Liguriens Küste	25	Andrea Doria – Seeheld und Staatsmann	223
Pesto selbst gemacht	61	Genuas Straßen und Paläste	239
Ecovillaggio Torri Superiore	96	Genuas Liedermacher	246
Wedel für den Vatikan	105	Sacro Catino – vom Niedergang einer Reliquie	252
Festival internazionale della canzone italiana	114	Genueser Malerei im 16. und 17. Jahrhundert	255
Das Casino Municipale	121	Fußball: Das „Derby della Lanterna“	261
Der Radweg von San Remo nach San Lorenzo al Mare	123	Caterina Campodonico	262
Die Sagra della Lumaca	132	Trenino di Casella	263
Ein Leben für die Ziegen – Barbara Saltarini und ihre Azienda Agricola	135	Die Weine der Cinque Terre	326
Il Muretto	163	Eugenio Montale (1896–1981)	337
Sonnige Aussichten: Klettern in Ligurien	192	Sciacchetrà	344

Zeichenerklärung für die Karten und Pläne

Bundesstraße	Landesgrenze mit Genzübergang	Leuchtturm	Museum
Hauptstraße	Erhebung	Schloss/Burg	Taxistandplatz
Landstraße	Aussichtspunkt	Kirche	Bushaltestelle
Piste	Start Beginn der Wanderung	Sehenswürdigkeit	Flughafen
Fußweg	GPS-Punkt	Sporthafen	Parkplatz/-haus
Wanderung	Badestrand	Campingplatz	Information
Fähre		Mühle	Post
Eisenbahn			