

Mit REISE KNOW-HOW
Italien bereisen:



- ➔ **world mapping project** – detaillierte Landkarten, superreiß- und wasserfest, beschreibbar wie Papier – für Ihre individuelle Routenplanung
- ➔ **Reisehandbücher** – alle reisepraktischen Fragen von A bis Z und detaillierte Ortsbeschreibungen
- ➔ **Kauderwelsch** – die unkomplizierten Sprachführer, auch für Anfänger

Weitere Titel in der Reihe „wanderführer“

- Algarve
- Zwischen Lago Maggiore und Comer See
- Sardinien
- Schottische Highlands
- Kreta – Der Osten, Kreta – Der Westen

REISE
KNOW-HOW

Dieser Wanderführer erschließt die
Naturschönheiten der Region,
aber auch die kulturellen Highlights
zwischen Imperia und La Spezia.

- **Vorbereitung der Reise**
Was gehört ins Gepäck?
Wie reist man am besten an?
Flüge nach Genua und Pisa
- **Vorbereitung der Wanderungen**
Anforderungen, Dauer und
Höhenunterschiede, Ausrüstung
und Kartenmaterial
- **Die Stützpunkte für Wanderungen
in den Cinque Terre**
Einführung in die Ausgangspunkte
Monterosso al Mare, Vernazza, Corniglia,
Manarola, Riomaggiore, La Spezia und
Portovenere samt genauen Ortsplänen
- **Vino e Pasta**
Die Cinque Terre als gastronomisches
Paradies und Heimat von Ravioli und
Pansotti mit umfassendem
kulinarischen Lexikon
- **GPS-Tracks zum kostenlosen
Download**
Für alle im Buch vorgestellten Wanderun-
gen stehen auf www.reise-know-how.de GPS-Tracks in den Formaten
gpx und kml zum **kostenlosen
Download** bereit. Sie finden die Daten
auf der Produktseite dieses Titels.

Manfred Görgens,
Claus-Günter Frank

3., neu bearbeitete und komplett
aktualisierte Auflage 2017

- 312 Seiten, komplett in Farbe
- Griffmarken und Kartenverweise

REISE KNOW-HOW Verlag, Bielefeld

Ausführliche
Tourenbeschreibungen
mit exakten Karten
und Höhenprofilen

- ➔ Zehn Wanderungen
im Kerngebiet
der Cinque Terre
- ➔ Vier Wanderungen
am Golf von La Spezia
- ➔ Vier Wanderungen
an der Baie del Levante
- ➔ Vier Wanderungen
Rapallo und Portofino
- ➔ Drei Wanderungen
bei Genua
(samt Stadtrundgang)
- ➔ Vier Wanderungen
an der Riviera di Ponente
- ➔ Zwei Wanderungen
an der Blumenriviera

www.reise-know-how.de

€ 16,90 [D]

ISBN 978-3-8317-2942-5



9 783831 729425

Cinque Terre
und ligurische Küste

wanderführer

Cinque Terre und ligurische Küste 31 Wandertouren

Manfred Görgens
Claus-Günter Frank

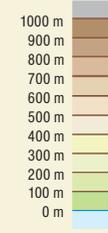
REISE
KNOW-HOW

Cinque Terre
TOURENTIPPS

- ➔ Durch die Tramonti zum Hafen der Venus
Tour 4
- ➔ Der Kammweg hoch über den Küstenorten
Tour 8
- ➔ Durch die Weinterrassen
Tour 11
- ➔ Entlang der Küste zur Kapelle
an der Punta Mesco
Tour 13
- ➔ Mehr Meerblick geht nicht
Tour 18
- ➔ Hochgebirgsfeeling im Naturpark von Beigua
Tour 26, Tour 28
- ➔ Im Hinterland von Imperia um den
Santuario Montegrazie
Tour 31

Cinque Terre, westlicher Teil

© REISE KNOW-HOW 2017
 0 10 km



- Nationalpark - - - - -
- Provinzgrenze - - - - -
- Landesgrenze - - - - -
- Eisenbahn - - - - -
- Fähre
- Weg - - - - -
- Piste - - - - -
- Nebenstraße — — — — —
- Hauptstraße — — — — —
- Fernverkehrsstraße — — — — —
- 2-spurige Schnellstraße — — — — —
- Autobahn — — — — —
- Wanderung — — — — —
- Variante — — — — —

Cinque Terre, östlicher Teil



© Reise Know-How 2017
0 10 km



Zeichenerklärung

- Information
- Festung/Burg
- Kirche/Kapelle
- Museum
- Theater
- Aussichtspunkt
- Höhle/Grotte
- Post
- Busbahnhof
- Parkplatz
- Hafen
- Wegpunkt/Sonstiges

Wanderung leicht
auf Seite 99

Wanderung mittel
auf Seite 99

Wanderung schwer
auf Seite 99

Ortbeschreibung
auf Seite 99

Zum Gebrauch des Wanderführers



Cinque Terre und Golfo dei Poeti



Golf von La Spezia



Cinque Terre



Baie del Levante



Rapallo und Portofino



Genua



Riviera di Ponente



Blumenriviera



Anhang



Manfred Görgens
Claus-Günter Frank

Cinque Terre und ligurische Küste –
Wanderführer

*„Ich reiste zwischen Genua und La Spezia
während einer prächtigen Sommernacht.
Der Mond spiegelte sich im Meer, Pinienschirme,
Oliven und Kastanienbäume, die Felsen am Ufer
verdunkelten die Erde; mich befiel es wie
Trunkenheit beim Anblick der Erde,
des Meeres und der Nacht.“*

Alphonse de Lamartine, 1826

Impressum

Manfred Görgens, Claus-Günter Frank

REISE KNOW-HOW Cinque Terre und ligurische Küste – Wanderführer

erschienen im

REISE KNOW-HOW Verlag Peter Rump GmbH

Osnabrücker Str. 79, 33649 Bielefeld

© REISE KNOW-HOW Verlag Peter Rump GmbH 2008, 2010

3., neu bearbeitete und komplett aktualisierte Auflage 2017

Alle Rechte vorbehalten.

Gestaltung

Umschlag: G. Pawlak (Layout und Realisierung)

Inhalt: G. Pawlak (Layout), Svenja Lutterbeck (Realisierung)

Karten: Thomas Buri

Fotonachweis: Manfred Görgens (mg), Claus-Günter Frank (cf),

Christoph Rahe (cr), Kunigunda Wüst (kw), Wolfgang Prante (wp),

Sabine Rahe-Wissing (rw), Ulrike Blum-Huesgen (ub)

Titelfoto: Claus-Günter Frank (cf)

(Motiv: Auf bequemen Weg geht es zwischen Bonassola
und Framura an der Küste entlang (Tour 16))

Lektorat: Svenja Lutterbeck

Druck und Bindung: Media-Print, Paderborn

ISBN 978-3-8317-2942-5

Printed in Germany

Dieses Buch ist erhältlich in jeder Buchhandlung Deutschlands, der Schweiz, Österreichs, Belgiens und der Niederlande. Bitte informieren Sie Ihren Buchhändler über folgende Bezugsadressen:

Deutschland

ProLit GmbH, Postfach 9, D-35461 Fernwald (Annerod)

sowie alle Barsortimente

Schweiz

AVA Verlagsauslieferung AG, Postfach 27, CH-8910 Affoltern

Österreich

Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH, Sulzengasse 2, A-1230 Wien

Niederlande, Belgien

Willems Adventure, www.willemsadventure.nl

Wer im Buchhandel trotzdem kein Glück hat,

bekommt unsere Bücher auch über unseren

Büchershop im Internet: www.reise-know-how.de

Wir freuen uns über Kritik, Kommentare und Verbesserungsvorschläge.

Alle Informationen in diesem Buch sind von den Autoren mit größter Sorgfalt gesammelt und vom Lektorat gewissenhaft bearbeitet und überprüft worden.

Da inhaltliche und sachliche Fehler nicht ausgeschlossen werden können, erklärt der Verlag, dass alle Angaben im Sinne der Produkthaftung ohne Garantie erfolgen und dass Verlag wie Autoren keinerlei Verantwortung und Haftung für inhaltliche und sachliche Fehler übernehmen. Die Nennung von Firmen und ihren Produkten und ihre Reihenfolge sind als Beispiel ohne Wertung gegenüber anderen anzusehen. Qualitäts- und Quantitätsangaben sind rein subjektive Einschätzungen der Autoren und dienen keinesfalls der Bewerbung von Firmen oder Produkten.

Manfred Görgens
Claus-Günter Frank

Cinque Terre und ligurische Küste Wanderführer



Auf der Reise zu Hause www.reise-know-how.de

- ➔ Ergänzungen nach Redaktionsschluss
- ➔ kostenlose Zusatzinformationen und Downloads
- ➔ das komplette Verlagsprogramm
- ➔ aktuelle Erscheinungstermine
- ➔ Newsletter abonnieren



Bequem einkaufen
im Verlagsshop



Oder Freund auf
Facebook werden

Vorwort

Die ligurische Küste erstreckt sich 300 km lang vom Rio San Luigi an der Grenze zu Frankreich bis zur Magra, dem Grenzfluss zur Toskana hin. Von „zauberhaft“ bis „viel zu zauberhaft“ reichen die Meinungen über die **fünf Dörfer im Nationalpark der Cinque Terre**, die sich westlich von La Spezia in engen Tälern eingegipelt haben. Wenngleich manch einem die Architektur allzu kapriziös erscheint, wird kaum jemand gänzlich unbeeindruckt vom Reiz der Region bleiben. Hier ist noch **Stille** zu genießen, zumindest abseits der Dorfzentren und des Küstenweges, auf dem die Wanderer sich nicht selten drängen.

Ein paar Minuten die Hügel hinauf genügen, um Abstand zu gewinnen, Ruhe zu finden und die wahre Pracht der Cinque Terre zu genießen. Ihr Schatz ist die Natur – und auch wieder nicht. Denn was diesen Flecken Erde auszeichnet, ist das landschaftsgestalterische Werk vieler Generationen von Bauern. Hätten sie ihre **Trockenmauern** in einer Linie durchs Land gezogen, so wären sie mit geschätzten 7000 km Länge der Chinesischen Mauer ebenbürtig. Doch die bäuerliche Arbeit diente nicht der Grenzsicherung, sondern der Ernährung. Über Jahrhunderte rangen die Menschen den felsigen, steil abfallenden Südhängen terrassierte Parzellen ab, um dort Weinstöcke, Gemüse, Obst- und Ölbäume zu pflanzen. Halsbrecherische Treppen dienten dazu, die Früchte zu ernten – karge Erträge, die über Eselspfade in die Vorratskeller gebracht oder außerhalb der Cinque Terre getauscht und verkauft wurden.

Als ein ganz besonderes Quintett beschreibt erstmals der genuesische Beamte Giacomo Bracelli im 15. Jh. diese fünf Dörfer: *Haec quinque loca vocantur quinque terrae*. („Diese fünf Ortschaften werden fünf Länder genannt.“). Die Bemerkung gibt insofern zu denken, als die *quinque terrae*, heute Cinque Terre, trotz der genuesischen Oberherrschaft eine **gewisse Eigenständigkeit** bewahrten, ohne jedoch miteinander verbunden zu sein. Diese begrenzte Freiheit verdankten sie nicht militärischer Schlagkraft, sondern allein ihrer **Abgeschiedenheit**.

Als im späten 19. Jh. die Eisenbahn in diese abgeschiedene Landschaft schnitt, standen mit einem Mal die Tore zur „Großen Welt“ offen. Dass es sich fortan besser und meist auch bequemer als von der Arbeit in den nahen Häfen leben ließ, führte zur **Abwanderung**. Die Trockenmauern wurden vernachlässigt

und manche Terrasse rutschten ab. Wo einst Wein wuchs, begann sich Macchia auszudehnen. Schließlich sah sich der Staat genötigt, das „Wunder aus Menschenhand“ mit Subventionen zu retten. 1985 erklärte man die Cinque Terre zum Regionalpark, 1997 nahm die **UNESCO** sie in die Liste des **Weltkulturerbes** auf, zwei Jahre später wurde aus dem Regional- ein **Nationalpark**. Die logische Erweiterung war ein **Meeresschutzgebiet**, während das Land rings um Portovenere den Status eines Regionalparks erhielt.

Heute kann man auf **Treppen und Maultierpfaden** den alten Zeiten nachspüren. Da geht es über steile Klippen hinauf und wieder hinunter in enge Buchten mit winzigen Kiesstränden. Auf den Höhen wechseln kahle Kämme mit bewaldeten Abschnitten, darunter breiten sich Weinhänge und Macchia aus.

Die Reize der Cinque Terre lassen leicht übersehen, dass sich die ligurische Küste noch über 200 km westwärts bis zur französischen Grenze erstreckt. Die **ligurischen Alpen** bzw. der **Apenin** verlaufen bis dahin und weiter in Küstennähe. Vielleicht ist das **Zusammentreffen von Bergen und Meer** im Westen nicht ganz so spektakulär wie in den Cinque Terre, aber dafür sind die Berge oft höher, alpiner eben. Auch hier färbt sich im Frühjahr die Küste mit den vielen Farben der Blüten, und der sonnengelbe Ginster erleuchtet die Hügel über dem Meer. Nicht nur in den Regionalparks von Portofino oder um den Monte Beigua, sondern entlang der ganzen Küste ist ein breites Spektrum von Wanderungen möglich, vom langen Spaziergang am Meer bis zu pre alpinen Touren. Zwar gibt es entlang der Küste viele Städte mit einer mehr als tausendjährigen Tradition und mondäne Badeorte, eine besondere Erwähnung verdient aber noch die alte ligurische Metropole **Genua**, die zuerst einen spröden Eindruck macht, aber dann begeistert. Eine Stadtwanderung ist ihr gewidmet.

Für die **neue Auflage** dieses Wanderführers wurden alle Wanderungen nochmals abgegangen, dabei konnten Fehler korrigiert und örtliche Änderungen eingearbeitet werden. Elf Touren wurden ergänzt. Für alle im Buch vorgestellten Wanderungen

stehen auf www.reise-know-how.de **GPS-Tracks** in den Formaten gpx und kml zum **kostenlosen Download bereit**. Sie finden die Daten auf der Produktseite dieses Titels.

Sollten Sie bei Ihren Wanderungen veränderte Gegebenheiten vorfinden, bitten wir Sie, den Verlag davon in Kenntnis zu setzen. Bei dieser Gelegenheit bedanken wir uns für alle Hinweise, die uns bislang erreichten, sie waren eine wertvolle Hilfe.

Unser Dank gilt auch allen Freunden, die uns bei unseren Wanderungen begleiteten.

Claus-Günter Frank
Manfred Görgens

083ct wp



Inhalt

Vorwort7

Zum Gebrauch des Wanderführers **16**

Anforderungen/Wege	18
Ausgangspunkt	19
Gehzeiten	19
Wissenswertes	20
Anreise	20
Ausrüstung	26
Baden	26
Cinque Terre Karte	28
Diebstahl	29
Diplomatische Vertretungen	29
Essen und Trinken	30
Fernwanderwege	40
Gefahren	42
Gesundheit und Kondition	42
Informationen	44
Karten	45
Notfall	48
Öffentliche Verkehrsmittel	48
Öffnungszeiten	49
Post	50
Rauchen	50
Reisezeit	50
Schutzgebiet	52
Telefon	52
Unterkünfte	52
Verhalten im Gelände	57
Waldbrand	57

Die im Wanderführer beschriebenen Wanderungen sind zur Darstellung des jeweiligen Schwierigkeitsgrads (s. S. 18) durch drei verschiedene Farben gekennzeichnet.

grün = leicht

orange = mittelschwer

rot = schwer

Cinque Terre und Golfo dei Poeti 58

Naturraum	60
Kulturraum	68
Monterosso al Mare	74
Vernazza	80
Corniglia	82
Manarola	84
Riomaggiore	86
La Spezia	89
Portovenere	95

Wandern in den Cinque Terre und an der ligurischen Küste

Golf von La Spezia 98

1 Tour 1: Von Lérici über Ameglia und Montemarcello nach Tellaro <i>Zwischen Golf und Magra-Mündung</i>	100
2 Tour 2: Höhenwanderung oberhalb von La Spezia <i>Die Stadt zu Füßen</i>	109
3 Tour 3: Küstenwanderung auf der Isola Palmaria <i>Meer rundum</i>	114
4 Tour 4: Von Riomaggiore über Campiglia nach Portovenere <i>Der lange Weg zum Hafen der Venus</i>	120

Cinque Terre 126

5 Tour 5: Von Campiglia zur Punta del Persico <i>Treppenflucht zum Meer</i>	128
6 Tour 6: Von der Cappella di Sant'Antonio nach Campiglia <i>Eine Kirche in Traumlage</i>	131
7 Tour 7: Von Campiglia nach Biassa und weiter zur Cappella di Sant'Antonio <i>Zwei Bergdörfer, eine Festung und eine Kapelle</i>	136
8 Tour 8: Von Biassa über den Monte Telegrafo nach San Bernardino und Vernazza <i>Einsamkeit auf dem Kammweg</i>	140

- 9** Tour 9: Von San Bernardino über den Monte Malpertuso und Soviore nach Lèvanto
Zum höchsten Gipfel der Cinque Terre147
- 10** Tour 10: Von Riomaggiore nach Manarola
Genauso gut wie das Original154
- 11** Tour 11: Von Manarola über Groppo und Volastra nach Corniglia
Üppige Weingärten158
- 12** Tour 12: Von Corniglia nach Vernazza
Sonnenterrasse an der Riviera164
- 13** Tour 13: Von Vernazza über Monterosso nach Lèvanto
Zur Kapelle an der Punta Mesco168
- 14** Tour 14: Von Monterosso über Soviore und Reggio nach Vernazza
Pilgerziele auf den Höhen174

Baie del Levante

180

- 15** Tour 15: Rundwanderung über den Monte Rossòla
Blick über die ligurische Küste182
- 16** Tour 16: Von Lèvanto über Bonassola nach Framura
Von den Cinque Terre in die Baie del Levante186
- 17** Tour 17: Von Framura über Deiva Marina nach Moneglia
Durch den Naturpark von Framura192
- 18** Tour 18: Von Moneglia nach Riva Trigoso
Mehr Meerblick geht nicht199

Rapallo und Portofino

204

- 19** Tour 19: Von Montallegro nach Rapallo
Wallfahrt mit der Seilbahn206
- 20** Tour 20: Kammwanderung um Rapallo
Auf Wunsch mit Klettersteig213
- 21** Tour 21: Von Camogli nach San Fruttuoso
Kletterpartie zu einem Kloster218
- 22** Tour 22: Von Portofino über San Fruttuoso nach Santa Margherita Ligure
Ins Herz der Halbinsel Portofino223

Genua **228**

- 23** Tour 23: Rundwanderung um San Desidero
Im Pomà-Tal230
- 24** Tour 24: Stadtrundgang in Genua
Genua, La Superba235
- 25** Tour 25: Genuas Festungen hoch am Berg
Vom Forte Diamante zum Righi253

Riviera di Ponente **258**

- 26** Tour 26: Rundwanderung bei Arenzano
Der Parco del Beigua260
- 27** Tour 27: Von Arenzano nach Varazze
Ein Spaziergang entlang des Meeres266
- 28** Tour 28: Von Alpicella zum Monte Beigua und zurück
Im Geopark von Beigua270
- 29** Tour 29: Noli – die Seerepublik
Monte Capo Noli276

Exkurse

- Geschützte Wasser –
 Area Marina Protetta della Cinque Terre27
- Pesto Genovese31
- Eugenio Montale – ein Dichterleben79
- Henry James in seinen „Italienischen Stunden“101
- Naturpark am Fluss108
- San Venerio und die Insel der Soldaten118
- Die Weine der Riviera di Levante135
- Edelsüß und kräftig162
- Spaziergang durch Lèvanto169
- Die Cinque Terre in der Malerei179
- Moneglias berühmtester Sohn193
- Ein Vertrag in Rapallo207
- Genua museal – staunen und sparen242
- Genua – La Superba250
- Kolosse der Meere269
- Gut geölt290

Blumenriviera **282**

- 30** Tour 30: Von Alassio nach Albenga
Die Alta Via Baia del Sole284
- 31** Tour 31: Im Hinterland von Imperia
Rundwanderung um den Santuario Montegrazie293

Anhang **298**

Literatur	300
Ortsregister	308
Kartenverzeichnis	311
Die Autoren	312

Verzeichnis der Abkürzungen

A.	Alpe (Alm)
bew.	bewirtschaftet
C.	Case (Häuser)
C.A.I.	Club Alpino Italiano (Ital. Alpenverein)
Capp.	Cappella (Kapelle)
Fatt.	Fattoria (Bauernhof mit Gastwirtschaft)
M.te	Monte (Berg)
M.ti	Monti (Berge)
Rif.	Rifugio (Berghütte)
S.	San, Santo (heiliger)
SP	Strada provinciale (Provinzstraße)
SS	Strada statale (Staatsstraße)
T.	Torrente (Fluss, Bach)
V.	Val, Valle (Tal)



302ct mg