

INHALT

Zeichenerklärung zu den Tourenkarten 2
Hinweise zur Benutzung 3

8

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

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
	Walddreiche 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 Acquasante	
20	Rundwanderung auf den Monte Rama	74
	Unterwegs im Naturpark Monte Beigua	
21	Zum Santuario della Guardio	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 Pertì	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	

Von Alassio bis Zuccarello

144

Von Anreise bis Weitwanderwege

164

Glossar 164 • Register 166 •

Bildnachweis 168 • Impressum 168