

INHALT

Inhalt

Einladung in die Cinque Terre	7
-------------------------------------	---

Aufbruch in die Cinque Terre

Reisevorbereitung	16
Anreise	27

Vor Ort

Unterwegs	38
Zentren und Stützpunkte	58
Genua – mit Stadtbesichtigung	60
Camogli	86
Monterosso al Mare	92
Vernazza	98
Corniglia	102
Manarola	106
Riomaggiore	110
La Spezia – mit Stadtbesichtigung	116
Portovenere	124

Wandern in den Cinque Terre

Die im Führer beschriebenen Wanderungen sind zur Darstellung des jeweiligen Schwierigkeitsgrads (siehe Anforderungsskala auf S. 53) durch vier verschiedene Farben gekennzeichnet.

Grün = Anforderung 1
Blau = Anforderung 2
Rot = Anforderung 3
Violett = Anforderung 4

Im Kerngebiet der Cinque Terre

1	Sonnenterrasse an der Riviera.	132
	Von Riomaggiore über Corniglia nach Vernazza	
2	Zur Kapelle an der Punta Mesco	138
	Von Vernazza über Monterosso nach Lèvento	

3	Über verbranntes Land zu üppigen Gärten	146
	<i>Von Lèvanto über Bonassola nach Framura</i>	
4	Durch den Naturpark von Framura zum Meer.	152
	<i>Von Framura über Deiva Marina nach Moneglia</i>	
5	Verkohlte Höhen	160
	<i>Von Moneglia nach Riva Trigoso</i>	
6	Üppige Weingärten	168
	<i>Von Manarola über Groppo und Volastra nach Corniglia</i>	
7	Pilgerziele auf den Höhen	174
	<i>Von Vernazza über Reggio und Soviore nach Monterosso</i>	
8	Einsamkeit auf dem Kammweg.	180
	<i>Von Biassa über den Monte Telegrafo nach San Bernardino</i>	
9	Zum höchsten Gipfel der Cinque Terre.	188
	<i>Von San Bernardino über den Monte Malpertuso nach Lèvanto</i>	

Nach Nordwesten

10	Kletterpartie zu einem Kloster	198
	<i>Von Camogli nach San Fruttuoso</i>	
11	Ins Herz der Halbinsel Portofino	204
	<i>Von Santa Margherita Ligure über San Fruttuoso nach Portofino</i>	
12	Wallfahrt mit der Seilbahn	212
	<i>Von Montallegro nach Rapallo</i>	
13	Festungen hoch am Berg	218
	<i>Vom Forte Diamante zum Righi</i>	

Nach Süden

14	Der lange Weg zum Hafen der Venus.	226
	<i>Von Riomaggiore über Campiglia nach Portovenere</i>	
15	Zwei Bergförfen und eine Festung	234
	<i>Von Campiglia nach Biassa</i>	
16	Treppenflucht zum Meer	240
	<i>Von Campiglia zur Punta del Persico</i>	
17	Eine Kirche in Traumlage	244
	<i>Von Campiglia zum Menhir di Tramonti und nach Fossola</i>	
18	Meer rundum	250
	<i>Küstenwanderung auf der Insel Palmaria</i>	
19	Die Stadt zu Füßen	256
	<i>Höhenwanderung oberhalb von La Spezia</i>	

INHALT

20	Zwischen Golf und Magra-Mündung	264
	<i>Von Lérici über Ameglia und Montemarcello nach Tellaro</i>	

Ausflüge in die Toskana

	Pisa – mit Stadtbesichtigung	274
21	Hoch über Pisa	282
	<i>Von der Certosa di Pisa zum Monte Verrucca</i>	
	Lucca – mit Stadtbesichtigung	288
22	Musiker, Jogger, Potentaten	294
	<i>Auf der Mauer rund um Lucca</i>	

Mehrtägige Wanderung

23	Gipfel und Strände für wenig Geld	300
	<i>Von Biassa über Lèvanto und durch die C T nach Portovenere</i>	

Hintergründe

	Naturraum Cinque Terre	308
	Kulturraum Cinque Terre	312
	Literatur	316
	Ortsregister	318
	Kartenverzeichnis	323
	Über den Autor	324

Exkurse

Kolosse der Meere	68
Genua museal – staunen und sparen	81
Eugenio Montale – ein Dichterleben	97
Gut geölt	105
Geschützte Wasser: Area Marina Protetta della Cinque Terre	115
Marmor und der Hafen Luni	123
Henry James in seinen „Italienischen Stunden“	129
Die Cinque Terre in der Malerei	137
Spaziergang durch Lèvanto	145
Moneglias berühmtester Sohn	159
Die Weine der Riviera di Levante	173
Ein Vertrag in Rapallo	211
Edelsüß und kräftig	249
San Venerio und die Insel der Soldaten	255
Naturpark am Fluss	271