

## **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
<i>Genua – mit Stadtbesichtigung</i> .....	60
<i>Camogli</i> .....	86
<i>Monterosso al Mare</i> .....	92
<i>Vernazza</i> .....	98
<i>Corniglia</i> .....	102
<i>Manarola</i> .....	106
<i>Riomaggiore</i> .....	110
<i>La Spezia – mit Stadtbesichtigung</i> .....	116
<i>Portovenere</i> .....	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
<i>Von Riomaggiore über Corniglia nach Vernazza</i>	
2 Zur Kapelle an der Punta Mesco .....	138
<i>Von Vernazza über Monterosso nach Lèvanto</i>	

## INHALT

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 Croppo 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 Bergförfer 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  
*Von Lérici über Ameglia und Montemarcello nach Tellaro*

### **Ausflüge in die Toskana**

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

### **Mehrtägige Wanderung**

- 23** Gipfel und Strände für wenig Geld ..... 300  
*Von Biassa über Levanto und durch die CT nach Portovenere*

### **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