

Ligurien – Hintergründe & Infos

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 Teco	134
Apricale	99	Rezzo	135
Perinaldo	100	Pieve di Teco	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	
Pietra Ligure	182	Naturale Piana Crixia	208
Borgio Verezzi	183	Albisola	209
Finale Ligure	185	Sassello	210
Perti	194	Badia di Tiglieto	211
Calizzano und Bardineto	195	Celle Ligure und Piani	212
Varigotti	195	Varazze	213
Noli	197	Parco Naturale del	
Spotorno	200	Monte Beigua	214
Vado Ligure	202	Arenzano	215
Savona	202	Pegli	216

Genua 218

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

Riviera di Levante 264

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

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 Tellarò/Fiascherino	368	Ausgrabungsgelände von Luni (Zona archeologica Luni)	374
Tellarò	369	Sarzana	375
Wandern im Naturschutzgebiet Parco di Montemarcello	370	Castelnuovo di Magra	377

Kleiner Wanderführer für Ligurien 378

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
----------	-----