

# Inhalt

## Orientiert in Ligurien ■ 10

Die Region im Profil ■ 12 | Erlebnis Natur & Kultur ■ 14 | Die Strände in Ligurien ■ 16 | Ligurien mit Kindern ■ 18

## Unterwegs in Ligurien ■ 20

### Riviera di Ponente – Blumenriviera ✱ 22

Mit üppiger Blumenpracht macht die Riviera dei Fiori ihrem Namen alle Ehre. Mondän ging es schon im 19. Jh. an der Küste zu. Still dagegen ist es in den malerischen Dörfern im Hinterland.

### Ventimiglia ✱ 26

Die Hanbury-Gärten ✱ 30

Grotte dei Balzi Rossi mit Museo preistorico ✱ 31

### Nervia-Tal ✱ 33

Dolceacqua ✱ 33

Apricale ✱ 35

Perinaldo ✱ 37

Pigna ✱ 37

Castel Vittorio ✱ 39

Baiardo ✱ 39

### Bordighera ✱ 40

### Ospedaletti ✱ 45

### Sanremo ✱ 47

San Romolo und Monte Bignone ✱ 57

Ceriana ✱ 57

Bussana Vecchia ✱ 58

Arma di Taggia ✱ 59

Taggia ✱ 59

Castellaro und das Santuario di Lampedusa ✱ 61

### Valle Argentina und

### Valle Arroscia ✱ 62

Badalucco ✱ 62

Montalto Ligure ✱ 63

Molini di Triora ✱ 64

Parco delle Alpi Ligure ✱ 64

Triora ✱ 65

Passstraße von Molini di Triora nach Pieve di Teco ✱ 67

Pieve di Teco ✱ 67

Mendatica und Umgebung ✱ 68

Die Küstenorte bis Imperia ✱ 68

Riva Ligure ✱ 68

Santo Stefano al Mare ✱ 68

San Lorenzo al Mare ✱ 69

### Imperia ✱ 70

Dolcedo ✱ 77

Valloria ✱ 79

### Diano Marina ✱ 80

Cervo ✱ 84

## Riviera di Ponente – Palmenriviera ✱ 86

Stimmungsvolle Küstenorte wie Noli, Albenga und Laigueglia zählen zu den Highlights an der Riviera delle Palme. Bezaubernd schön ist auch hier das Bergland hinter der Küste.

Marina di Andora ✱ 90

Laigueglia ✱ 91

**Alassio** ✱ 93

**Albenga** ✱ 98

Colletta di Castelbianco ✱ 104

Zuccarello ✱ 105

Castelvecchio di

Rocca Barbena ✱ 106

Balestrino ✱ 106

Weiter die Küste entlang ✱ 107

Ceriale ✱ 107

Borghetto Santo Spirito ✱ 107

Loano ✱ 107

Die Höhlen von Toirano ✱ 108

Pietra Ligure ✱ 109

Borgio Verezzi ✱ 110

**Finale Ligure** ✱ 112

Perti ✱ 120

Calizzano und Bardineto ✱ 121

Varigotti ✱ 121

Noli ✱ 123

Spotorno ✱ 125

**Savona** ✱ 127

Val Bormida ✱ 133

Altare ✱ 133

Parco Naturale

Piana Crixia ✱ 133

Albisola ✱ 134

Sassello ✱ 135

Celle Ligure und Piani ✱ 136

Varazze ✱ 138

Parco Naturale del

Monte Beigua ✱ 139

Arenzano ✱ 139

Pegli ✱ 141

## **Genua** ✱ 142

Im Rücken des Porto Antico ein enges Gassengewirr, prachtvolle Paläste und Kirchen, altherwürdig und doch voller Leben: La Superba, „die Stolze“, ist eine faszinierende Stadt.

Stadtgeschichte ✱ 144

**Am Alten Hafen** ✱ 149

**Das mittelalterliche Genua**  
✱ 153

Im Hafenviertel der Altstadt ✱ 153

Castello-Viertel ✱ 157

Um die Via San Lorenzo ✱ 160

Piazza San Matteo ✱ 162

**Die Prachtstraßen  
des 16. und 17. Jh.** ✱ 163

Via Garibaldi ✱ 163

Via Balbi ✱ 167

Das „neue“ Genua ✱ 170

Piazza De Ferrari und  
Via XX Settembre ✱ 170

Via Roma und  
Parco Villetta Di Negro ✱ 171

Castelletto und Righi –  
Genua von oben ✱ 172

Villa Croce ✱ 173

Cimitero di Staglieno ✱ 174

Die östlichen Vororte ✱ 174

## **Riviera di Levante –**

**Nervi bis Levante** ✱ 190

Bergiger und schroffer als die Riviera di Ponente zeigt sich die Riviera di Levante. Aber auch hier finden sich zahlreiche berühmte Küstenorte: Portofino, Rapallo oder Sestri Levante.

Nervi ✱ 193

Bogliasco ✱ 196

Sori ✱ 197

Recco ✱ 197

**Halbinsel von Portofino** ✱ 199

**Camogli** ✱ 201

San Rocco ✱ 205

Punta Chiappa ✱ 205

Die Klosterbucht von  
San Fruttuoso ✱ 206

Abbazia di San Fruttuoso ✱ 206

**Santa Margherita Ligure** ✱ 208

**Portofino** ✱ 213

**Rapallo** ✱ 215

Santuario di Montallegro ✱ 216

Das Val Fontanabuona ✱ 220

**Chiavari** ✱ 221

Santuario Nostra Signora delle Grazie  
✱ 223

Lavagna ✱ 226

Basilica San Salvatore dei Fieschi ✱ 226

Von Chiavari nach  
Santo Stefano d'Aveto ✱ 227

Santo Stefano d'Aveto ✱ 228

**Sestri Levante** ✱ 229

Im Hinterland von Sestri Levante ✱ 233

Varese Ligure → 233  
Passo di Cento Croci → 235  
Zwischen Sestri und Levante → 235  
Riva Trigoso → 236  
Moneglia → 237  
Deiva Marina → 239

Über Framura  
nach Bonassola → 240  
Bonassola → 241  
**Levanto** → 242  
Ausflug nach Lavaggirosso → 243

## **Cinque Terre** → 248

15 Kilometer ligurische Küste, 15 Kilometer landschaftlicher Weltruhm. Ein Besuch der terrassierten Kulturlandschaft und der fünf Fischerdörfer sollte in keinem Ligurienurlaub fehlen.

Mobil in den Cinque Terre → 250  
**Monterosso al Mare** → 252  
Santuario Nostra Signora  
di Soviore → 254  
**Vernazza** → 258  
Santuario Nostra Signora  
di Reggio → 259  
**Corniglia** → 260  
San Bernardino und Santuario Nostra  
Signora delle Grazie → 261

**Manarola** → 263  
Die Via dell'Amore → 266  
**Riomaggiore** → 267  
Santuario Madonna  
di Montenero → 267  
Auf der Straße  
oberhalb der Küste → 270  
Groppo und Volastra → 270  
Biassa → 270

## **Golfo di La Spezia** → 272

Porto Venere, der „Hafen der Venus“ am Eingang zum Golfo di La Spezia, gehört zu den schönsten Häfen Italiens. Die tief eingeschnittene Bucht wird auch Golfo dei Poeti genannt.

**Porto Venere** → 274  
Palmaria, Tino und Tinetto → 278  
Le Grazie → 279  
Campiglia → 279  
**La Spezia** → 280  
Am Ostufer des Golfo di  
La Spezia → 285  
Lerici und San Terenzo → 286  
Fiascherino und Tellaro → 289

Montemarcello → 290  
Im Val di Magra → 292  
Ameglia → 292  
Die Magra-Mündung → 293  
Antikes Luni → 293  
Castelnuovo Magra → 294  
**Sarzana** → 295  
Vezzano Ligure → 298

**Nachlesen & Nachschlagen ■ 300**

**Geografie und Klima ■ 302**

**Baukunst und Kulturlandschaften ■ 305**

**Flora und Fauna ■ 307**

**Feste und Veranstaltungen ■ 310**

**Geschichte Liguriens ■ 311**

**Anreise und mobil vor Ort ■ 318**

**Übernachten ■ 324**

**Essen und Trinken ■ 328**

**Reisepraktisches von A bis Z ■ 335**

Ärztliche Versorgung ■ 335 | Einkaufen ■ 336 | Eintrittspreise ■ 336 | Feiertage ■ 336 |  
Geld ■ 337 | Hunde ■ 338 | Informationen ■ 338 | Internet/WiFi ■ 338 |  
Kartenmaterial ■ 338 | Kirchen ■ 339 | Literatur ■ 339 | Mülltrennung ■ 339 |  
Museen ■ 340 | Notruf ■ 340 | Post ■ 340 | Rechnungen ■ 340 | Sport ■ 340 |  
Sprache ■ 341 | Telefonieren ■ 341 | Zoll ■ 341

**Wandern in Ligurien ■ 342**

9 Wanderungen | Übersicht auf Seite 344/345

GPS-kartierte Touren sind mit dem Symbol <sup>GPS</sup> gekennzeichnet. Download der GPS-  
Tracks inkl. Waypoints unter [mmv.me/54054](https://mmv.me/54054).

**Sprachführer & Verzeichnisse**

Etwas Italienisch ■ 368 | Kartenverzeichnis ■ 372 | Alles im Kasten ■ 373 |  
Fotonachweis ■ 373 | Impressum ■ 374 | Register ■ 376