

# 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 Riveria delle Palme. Bezaubernd schön ist auch hier das Bergland hinter der Küste.

Marina di Andora	» 90	Perti	» 120
Laigueglia	» 91	Calizzano und Bardinetto	» 121
<b>Alassio</b>	» 93	Varigotti	» 121
<b>Albenga</b>	» 98	Noli	» 123
Colletta di Castelbianco	» 104	Spotorno	» 125
Zuccarello	» 105	<b>Savona</b>	» 127
Castelvecchio di		Val Bormida	» 133
Rocca Barbena	» 106	Altare	» 133
Balestrino	» 106	Parco Naturale	
Weiter die Küste entlang	» 107	Piana Crixia	» 133
Ceriale	» 107	Albisola	» 134
Borghetto Santo Spirito	» 107	Sassello	» 135
Loano	» 107	Celle Ligure und Piani	» 136
Die Höhlen von Toirano	» 108	Varazze	» 138
Pietra Ligure	» 109	Parco Naturale del	
Borgio Verezzi	» 110	Monte Beigua	» 139
<b>Finale Ligure</b>	» 112	Arenzano	» 139
		Pegli	» 141

## **Genua** \* 142

Im Rücken des Porto Antico ein enges Gassen gewirr, prachtvolle Paläste und Kirchen, altehrwürdig 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 Levanto** \* 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 Levanto ✎ 235  
Riva Trigoso ✎ 236  
Moneglia ✎ 237  
Deiva Marina ✎ 239

Über Framura  
nach Bonassola ✎ 240  
Bonassola ✎ 241  
**Levanto** ✎ 242  
Ausflug nach Lavaggiorosso ✎ 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](http://mmv.me/54054).

**Sprachführer & Verzeichnisse**

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