

INHALT

Ligurien erleben	12
Geografie und Klima.....	15
Baukunst und Kulturlandschaften.....	17
Flora und Fauna.....	19
Geschichte Liguriens	25
Vor- und Frühgeschichte.....	25
Antike.....	26
Mittelalter und Neuzeit.....	27
Anreise	33
Mit dem eigenen Fahrzeug.....	33
Mit der Bahn.....	41
Mit dem Flugzeug.....	44
Unterwegs in Ligurien	46
Mit dem eigenen Fahrzeug.....	46
Mit der Bahn.....	49
Übernachten	52
Grandhotels, Alberghi, Pensioni und Locande.....	53
Ferienhäuser und -wohnungen.....	55
Privatzimmer.....	56
Jugendherbergen.....	57
Ferien auf dem ligurischen Bauernhof.....	57
Camping.....	58
Essen und Trinken	59
Italienisches Frühstück.....	60
Essen gehen.....	61
Lokale.....	62
Ligurische Spezialitäten.....	64
Ligurischer Wein.....	66
Sonstige Getränke.....	68
Wissenswertes von A bis Z	69
Adressen.....	69
Ärztliche Versorgung.....	69
Baden.....	70
Barrierefrei.....	73
Diplomatische Vertretungen.....	73
Einkaufen.....	74
Eintrittspreise.....	75
Feiertage.....	75
Geld.....	76
Hunde.....	77
Informationen.....	78
Internet.....	79
Kartenmaterial.....	79
Kinder.....	79
Kirchen.....	80
Literatur.....	80
Museen.....	81
Notruf.....	81
Öffnungszeiten.....	82
Post.....	82
Rauchen.....	82
Rechnungen.....	83
Reisedokumente.....	83
Sport.....	84
Sprache/Sprachkurse.....	85
Strom.....	86
Telefonieren.....	86
Zeitungen/Zeitschriften.....	87
Zoll.....	87

Riviera di Ponente	90
Blumenriviera	93
Ventimiglia	93
Die Hanbury-Gärten (Giardini Hanbury)	100
Grotte dei Balzi Rossi mit Museo nazionale preistorico	101
Von Ventimiglia ins Hinterland	103
Roia-Tal	103
Im „Tal der Wunder“	104
Nervia-Tal	105
Dolceacqua	106
Apricale	107
Perinaldo	109
Pigna	109
Castel Vittorio	110
Baiardo	111
Bordighera	112
Vallecrosia	117
Ospedaletti	117
San Remo (Sanremo)	119
San Romolo und Monte Bignone	130
Ceriana	131
Bussana Vecchia	131
Arma di Taggia	132
Taggia	133
Castellaro und das Santuario di Lampedusa	134
Palmenriviera	154
Marina di Andora und Umgebung	154
Laigueglia	155
Alassio	160
Albenga	165
<i>Wanderung 1: Auf der Römer- straße von Albenga nach Alassio</i>	172
Insel Gallinara	174
Im Hinterland zwischen Albenga und Loano	174
Colletta di Castelbianco	174
Zuccarello	175
Castelvecchio di Rocca Barbena	176
Balestrino	176
Im Hinterland von Taggia – Valle Argentina	135
Badalucco und Umgebung	135
Molini di Triora	136
Triora	137
Loreto	138
<i>Wandern auf dem Sentiero degli Alpini</i>	138
Passtraße von Molini di Triora nach Pieve di Teco	138
Pieve di Teco	139
Die Küste von Arma di Taggia bis Imperia	140
Riva Ligure	140
Santo Stefano al Mare	141
San Lorenzo al Mare	141
Imperia	142
Dolcedo	147
Valloria	148
Chiusavecchia und umliegende Orte	149
Diano Marina	149
Diano Castello	152
San Bartolomeo al Mare	152
Cervo	152
Die Küste zwischen Albenga und Finale	177
Ceriale	177
Loano	178
Die Höhlen von Toirano (Le Grotte di Toirano)	179
Pietra Ligure	180
Borgio Verezzi	181
Finale Ligure (Finale Marina, Finalpia, Finalborgo)	183
Perti	190
Calizzano und Bardinetto	191
Varigotti	191

<i>Wanderung 2: Von Varigotti über die Hochebene</i>		Albisola (Albissola Marina und Albisola Superiore)	207
<i>Le Manie nach Finale Ligure</i>	193	Sassello	208
Noli	195	Badia di Tiglieto	209
Spotorno	198	Celle Ligure und Piani	210
Vado Ligure	200	Varazze	211
Savona	200	Parco Naturale del Monte Beigua	212
Altare	206	Arenzano	213
Val Bormida und Parco Naturale Piana Crixia	206	Pegli	214
Genua			216
Via Garibaldi (Strada Nuova)	232	Via Roma und Parco Villetta Di Negro	250
Via Balbi	236	<i>Wanderung 3: Prachtstraßen und Gassengewirr – Stadtspaziergang durch Genua</i>	250
Im Hafenviertel der Altstadt (Quartiere del Porto antico)	238	In der Oberstadt	251
Am Alten Hafen	240	Cimitero di Staglieno – Genuas Friedhof	253
Via San Lorenzo, Dom und Umgebung	244	Im Hinterland – von Genua nach Casella	254
Doria-Piazza San Matteo	246		
Castello-Viertel (Quartiere Santa Maria di Castello)	247		
Piazza De Ferrari und Via XX Settembre	249		
Riviera di Levante			256
Nervi	258	Santa Margherita Ligure	279
Bogliasco	261	Paraggi	284
Recco	262	Portofino	284
Halbinsel von Portofino		Rapallo	286
(Il Promontorio di Portofino)	263	Santuario di Montallegro	290
Camogli	265	San Michele di Pagana	291
Südlich von Camogli	269	Zoagli	291
Auf dem Portofino Vetta	269	Im Hinterland von Rapallo – das Val Fontanabuona	292
San Rocco	270	Cicagna	292
Punta Chiappa	270	Sentiero dell'Ardesia (Schieferlehrpfad) in San Salvatore	292
<i>Wandern auf der Halbinsel von Portofino</i>	271	Chiavari	293
<i>Wanderung 4: Von Camogli zur Punta Chiappa</i>	272	Wallfahrtskirche Madonna delle Grazie	296
<i>Wanderung 5: Von Camogli nach San Fruttuoso</i>	274	Basilica San Salvatore dei Fieschi	296
<i>Wanderung 6: Von Portofino nach San Fruttuoso</i>	275	Lavagna	297
Die Bucht von San Fruttuoso	277	Cavi	297
Kloster von San Fruttuoso	278		

Von Chiavari nach Santo Stefano d'Aveto.....	297	Zwischen Moneglia und Levanto.....	306
Santo Stefano d'Aveto.....	298	Moneglia.....	307
Von Santo Stefano d'Aveto Richtung Emilia-Romagna.....	299	Deiva Marina.....	309
Sestri Levante	299	Auf Umwegen nach Bonassola – über Framura.....	310
Im Hinterland – über Varese Ligure zum Passo di Cento Croci.....	304	Bonassola.....	312
Varese Ligure.....	304	Levanto	313
<i>Wandern am Passo di Cento Croci</i>	305	Levanto/Umgebung.....	318
Riva Trigoso.....	306	<i>Wanderung 7:</i> <i>Levanto – Monterosso</i>	319
Cinque Terre	322	Vernazza	338
Unterwegs in den Cinque Terre.....	325	Santuario della Madonna Nera di Reggio.....	341
Baden an der Cinque-Terre-Küste.....	329	Corniglia	343
Wandern in den Cinque Terre.....	329	San Bernardino und Santuario Nostra Signora delle Grazie.....	343
<i>Wanderung 8:</i> <i>Monterosso – Vernazza</i>	329	Manarola	343
<i>Wanderung 9:</i> <i>Vernazza – Corniglia</i>	331	Gropo und Volastra.....	346
<i>Wanderung 10:</i> <i>Corniglia – Riomaggiore</i>	332	Auf der Via dell' Amore.....	346
Monterosso (al Mare)	334	Riomaggiore	347
Santuario Nostra Signora di Soviore.....	338	Santuario Madonna di Montenero.....	350
Golfo di La Spezia	352	Biassa, Campiglia und Le Grazie.....	350
Portovenere	352	Wandern im Naturschutzgebiet Parco di Montemarcello.....	370
Die Inseln Palmaria, Tino und Tinetto.....	356	Montemarcello.....	370
La Spezia	357	Bocca di Magra.....	371
Vezzano.....	362	Im Val di Magra (Magra-Tal).....	371
Am Ostufer des Golfo di La Spezia.....	363	Ameglia.....	372
Lerici und San Terenzo	364	Fiumaretta und Marinella di Sarzana.....	372
Zwischen Lerici und Tellaro/Fiascherino.....	368	Ausgrabungsgelände von Luni (Zona archeologica Luni).....	373
Tellaro.....	368	Sarzana.....	374
Etwas Italienisch	378	Castelnuovo di Magra.....	376
Register	380		