

Geografie und Klima	18	Die Lokale	66
Baukunst und Kulturlandschaften	21	Ligurische Spezialitäten	68
Flora und Fauna	23	Ligurischer Wein	70
Feste und Veranstaltungen	26	Weinkauf	72
Kunsthandwerk	28	Sonstige Getränke	72
Geschichte Liguriens	29	Wissenswertes von A bis Z	73
Vor- und Frühgeschichte	29	Adressen	73
Antike	30	Ärztliche Versorgung	73
Mittelalter und Neuzeit	31	Baden	74
Französische Revolution und italienische Vereinigung	34	Barrierefrei	77
Vom späten 19. bis ins frühe 21. Jahrhundert	35	Diplomatische Vertretungen	77
Anreise	37	Einkaufen	78
Mit dem eigenen Fahrzeug	37	Eintrittspreise	78
Mit der Bahn	45	Feiertage	79
Mit dem Flugzeug	48	Geld	80
Mit dem Bus	49	Hunde	81
Mitfahrzentralen	49	Informationen	82
Unterwegs in Ligurien	50	Internet	83
Mit dem eigenen Fahrzeug	50	Kartenmaterial	83
Mit der Bahn	53	Kinder	84
Mit dem Bus	55	Kirchen	84
Mit dem Schiff	55	Literatur	85
Übernachten	56	Museen	85
Grandhotels, Alberghi, Pensioni und Locande	57	Notruf	86
Ferienhäuser und -wohnungen	59	Öffnungszeiten	86
Privatzimmer	60	Post	86
Jugendherbergen	61	Rauchen	87
Agriturismo	61	Rechnungen	87
Camping	62	Reisedokumente	87
Essen und Trinken	63	Sport	88
Italienisches Frühstück	64	Sprache/Sprachkurse	89
Mittagessen und Abendessen	64	Strom	90
		Telefonieren	90
		Zeitungen/Zeitschriften	90
		Zoll	91

Riviera di Ponente: Blumenriviera 96

Ventimiglia	96	Im Hinterland von Taggia – Valle Argentina	141
Die Hanbury-Gärten (Giardini Hanbury)	103	Badalucco	141
Grotte dei Balzi Rossi mit Museo nazionale preistorico	105	Montalto Ligure	142
Von Ventimiglia ins Hinterland	106	Molini di Triora	143
Roia-Tal	106	Triora	144
Im „Tal der Wunder“	107	Loreto	145
Nervia-Tal	109	Wandern auf dem Sentiero degli Alpini	145
Dolceacqua	109	Passstraße von Molini di Triora nach Pieve di Teco	146
Apricale	111	Rezzo	146
Perinaldo	112	Pieve di Teco	147
Pigna	113	Mendatica und Umgebung	148
Castel Vittorio	114	Riva Ligure	149
Bajardo	115	Santo Stefano al Mare	150
Bordighera	116	San Lorenzo al Mare	150
Vallecrosia	121	Imperia	151
Ospedaletti	122	Dolcedo	157
San Remo (Sanremo)	124	Valloria	158
San Romolo und Monte Bignone	136	Chiusavecchia und umliegende Orte	159
Ceriana	136	Diano Marina	160
Bussana Vecchia	137	Diano Castello	162
Arma di Taggia	138	San Bartolomeo al Mare	163
Taggia	139	Cervo	163
Castellaro und das Santuario di Lampedusa	140		

Riviera di Ponente: Palmenriviera 166

Marina di Andora und Umgebung	166	Colletta di Castelbianco	185
Laigueglia	170	Zuccarello	186
Alassio	172	Castelvecchio di Rocca Barbena	187
Albenga	178	Balestrino	188
Isola Gallinara	185	Die Küste zwischen Albenga und Finale	188
Im Hinterland zwischen Albenga und Loano	185	Ceriale	188

Loano	189	Altare	215
Die Höhlen von Toirano	190	Val Bormida und Parco	
Pietra Ligure	191	Naturale Piana Crixia	215
Borgio Verezzi	192	Albisola	216
Finale Ligure	194	Sassello	218
Perti	201	Badia di Tiglieto	218
Calizzano und Bardineto	202	Celle Ligure und Piani	219
Varigotti	203	Varazze	221
Noli	204	Parco Naturale del	
Spotorno	208	Monte Beigua	222
Vado Ligure	209	Arenzano	223
Savona	209	Pegli	224

Genua 226

Via Garibaldi (Strada Nuova)	248	Piazza De Ferrari und	
Via Balbi	251	Via XX Settembre	265
Im Hafenviertel der Altstadt (Quartiere del Porto antico)	253	Via Roma und	
Am Alten Hafen	256	Parco Villetta Di Negro	267
Via San Lorenzo, Dom und Umgebung	260	In der Oberstadt	268
Doria-Piazza San Matteo	262	Cimitero di Staglieno – Genuas Friedhof	269
Castello-Viertel (Quartiere Santa Maria di Castello)	263	Im Hinterland – von Genua nach Casella	270

Riviera di Levante 272

Nervi	274	Portofino	296
Bogliasco	277	Rapallo	298
Recco	278	Santuario di Montallegro	302
Halbinsel von Portofino (Il Promontorio di Portofino)	279	San Michele di Pagana	303
Camogli	281	Zoagli	303
Südlich von Camogli	286	Im Hinterland von Rapallo – das Val Fontanabuona	304
Auf den Portofino Vetta	286	Sentiero dell'Ardesia (Schieferlehrpfad) in San Salvatore	304
San Rocco	286	Chiavari	305
Punta Chiappa	287	Umgebung von Chiavari	308
Die Bucht von San Fruttuoso	288	Wallfahrtskirche Madonna delle Grazie	308
Kloster von San Fruttuoso	289		
Santa Margherita Ligure	290		
Paraggi	295		

Basilica San Salvatore dei Fieschi	309	Varese Ligure	317
Lavagna	310	Wandern am Passo di Cento Croci (1055 m)	318
Cavi	310	Riva Trigoso	319
Von Chiavari nach Santo Stefano d'Aveto	310	Zwischen Moneglia und Levanto	320
Santo Stefano d'Aveto	311	Moneglia	320
Von Santo Stefano d'Aveto Richtung Emilia-Romagna	311	Deiva Marina	322
Sestri Levante	312	Auf Umwegen nach Bonassola – über Framura	323
Im Hinterland – über Varese Ligure zum Passo di Cento Croci	317	Bonassola	325
		Levanto	326

Cinque Terre 332

Unterwegs in den Cinque Terre	336	Corniglia	349
Baden an der Cinque-Terre-Küste	340	San Bernardino und Santuario Nostra Signora delle Grazie	351
Wandern in den Cinque Terre	340	Manarola	351
Monterosso (al Mare)	341	Groppo und Volastra	353
Santuario Nostra Signora di Soviore	345	Auf der Via dell'Amore	354
Vernazza	346	Riomaggiore	355
Santuario della Madonna Nera di Reggio	349	Santuario Madonna di Montenero	358
		Biassa, Campiglia und Le Grazie	358

Golfo di La Spezia 360

Portovenere	360	Montemarcello	379
Die Inseln Palmaria, Tino und Tinetto	364	Auf der Straße nach Bocca di Magra	380
La Spezia	365	Bocca di Magra	380
Vezzano	371	Im Val di Magra (Magra-Tal)	380
Am Ostufer des Golfo di La Spezia	372	Ameglia	381
Lerici und San Terenzo	372	Fiumaretta und Marinella di Sarzana	381
Zwischen Lerici und Tellaro/Fiascherino	376	Ausgrabungsgelände von Luni (Zona archeologica Luni)	382
Tellaro	377	Sarzana	383
Wandern im Naturschutzgebiet Parco di Montemarcello	378	Castelnuovo di Magra	385

Wanderung 1	Auf der Römerstraße von Albenga nach Alassio	392
Wanderung 2	Von Varigotti über die Hochebene Le Manie nach Finale Ligure	394
Wanderung 3	Von Camogli zur Punta Chiappa	396
Wanderung 4	Von Camogli nach San Fruttuoso	397
Wanderung 5	Von Portofino nach San Fruttuoso	400
Wanderung 6	Von Levanto nach Monterosso	401
Wanderung 7	Von Monterosso nach Vernazza	403
Wanderung 8	Von Vernazza nach Riomaggiore	405
Wanderung 9	Von Riomaggiore nach Portovenere	408
Wanderung 10	Von Montemarcello hinab nach Tellaro	413

Mittels GPS kartierte Wanderung. Waypoint-Dateien zum Downloaden unter:
www.michael-mueller-verlag.de/gps