

## Inhalt

Ligurien persönlich	6
Lieblingsorte	12
Schnellüberblick	14

## Reiseinfos, Adressen, Websites

Informationsquellen	18
Wetter und Reisezeit	20
Anreise und Verkehrsmittel	22
Übernachten	26
Essen und Trinken	27
Aktivurlaub, Sport und Wellness	31
Feste und Unterhaltung	34
Reiseinfos von A bis Z	36

## Panorama – Daten, Essays, Hintergründe

Steckbrief Ligurien	42
Geschichte im Überblick	44
Die Geburt des Tourismus – Briten an der Riviera	50
Treffpunkte im Alltag – die Bar und die Piazza	53
Carruggio und Via Aurelia – die Anlage der Küstenorte	55
Winters Gärten – Blumenzucht an der Riviera dei Fiori	58
Flüssiges Gold – Olivenöl aus Ligurien	60
Von der Romantik zur Moderne – Ligurien literarisch	63
Genua Superba – die freie Seerepublik	66
Vielfalt im Verborgenen – die Pflanzenwelt Liguriens	69
Wölfe und Wale – die Fauna Liguriens	72
Schützenswerte Landschaften – Bodenspekulation und Ökoboomb	75

# Unterwegs in Ligurien

<b>Blumenriviera und Ligurische Alpen</b>	<b>80</b>
Ventimiglia	83
Im Hinterland von Ventimiglia	87
Durch das Tal der Roia	87
Vallée des Merveilles	91
Nervia-Tal	92
Bordighera	94
San Remo und Umgebung	97
Im Valle Armea	105
Valle Argentina	106
Taggia	106
Badalucco	107
Montalto Ligure und Carpasio, Molini di Triora	110
Triora	111
Wanderung auf dem Sentiero degli Alpini	116
 <b>Von Imperia nach Albenga</b>	 <b>118</b>
Imperia	120
Im Hinterland von Imperia	125
Dolcedo und Caramagna-Tal	129
Impero-Tal	130
Zwischen Imperia und Alassio	131
Diano Marina, Diano Castello	131
Cervo	134
Andora, Laigueglia	135
Alassio	139
Albenga	142
Isola Gallinara	146
Im Hinterland von Albenga	146
Neva-Tal	147
Pennavaira-Tal	147
Arroschia-Tal	148
Zwischen Albenga und Finale Ligure	150
Ceriale, Loano und Pietra Ligure	150
Balestrino und die Grotten von Toirano	151
 <b>Von Finale Ligure nach Genua</b>	 <b>152</b>
Finale Ligure und Umgebung	155
Castel Gavone und Ruinen von Perti	165
Varigotti	166
Wanderung von Varigotti nach Noli	167

# Inhalt

Borgio-Verezzi	168
Noli	169
Spotorno, Savona	172
Das Hinterland von Savona	176
Von Altare zur Piana Crixia	176
Sassello	177
Von Albisola nach Varazze	177
Albisola	177
Celle Ligure, Varazze	180
Parco Naturale del Beigua	181
<b>Genua</b>	182
Rund um den Dom	186
Durch die Altstadt	190
Die Straßen der Paläste	195
Randviertel und Vororte	197
Ausflüge ins Hinterland	207
<b>Von Camogli nach Sestri Levante</b>	212
Camogli	214
Portofino	218
Santa Margherita Ligure	223
Rapallo	225
Chiavari	228
Die Umgebung von Chiavari	232
Sestri Levante	233
Wanderung von Sestri Levante zur Punta Manara	236
Varese Ligure	237
<b>Von Sestri Levante in die Cinque Terre</b>	238
Moneglia	241
Deiva Marina und Framura	243
Bonassola, Levanto	244
Cinque Terre	247
Monterosso	251
Vernazza	256
Corniglia, Manarola	258
Riomaggiore	260
Wanderung von Riomaggiore nach Portovenere	262
<b>Golf von La Spezia</b>	264
La Spezia	266
Portovenere	272
Isola di Palmaria	276
Am östlichen Ufer des Golfs	276
San Terenzo	276

Lerici	277
Tellaro	279
Montemarcello	282
Ameglia und Bocca di Magra	283
An der Grenze zur Toscana	284
Sarzana	284
Castelnuovo Magra, Ortonovo, Luni	286
Sprachführer	288
Kulinarisches Lexikon	290
Register	292
Autoren/Abbildungsnachweis/Impressum	296