

Wandern in Ligurien

Wanderregionen in Ligurien ► 7 ■ Wetter und Wandersaison ► 10 ■ Stein- und Felskunde für Wanderer ► 15 ■ Pflanzenwelt ► 17 ■ Tierwelt ► 20 ■ Die Wanderwege ► 22 ■ Ausrüstung und Verpflegung ► 24 ■ Notfall und Notfallnummern ► 24 ■ Tourplanung und -durchführung ► 24 ■

Blumenriviera (Riviera dei Fiori)

- | | | | |
|--------|------|---|------|
| Tour 1 | *** | Auf alten Saumpfaden von Breil-sur-Roya nach Airole
Länge: 13,3 km ■ Gehzeit: 5:15 Std. | ► 38 |
| Tour 2 | ** | Auf altem Maultierpfad von Apricale nach Perinaldo
Länge: 5,6 km ■ Gehzeit: 2:15 Std. | ► 45 |
| Tour 3 | **** | Auf dem Sentiero degli Alpini und der Via Alpina um Monte Pietravecchia und Monte Toraggio
Länge: 15,1 km ■ Gehzeit: 5:25 Std. | ► 48 |
| Tour 4 | *** | Auf den Monte Saccarello
Länge: 16,6 km ■ Gehzeit: 4:35 Std. ■ | ► 55 |
| Tour 5 | ** | Zu den Wasserfällen der Arroscia
Länge: 4 km ■ Gehzeit: 2:10 Std. ■ | ► 62 |
| Tour 6 | ** | Auf dem Brückenweg von Dolcedo
Länge: 6,9 km ■ Gehzeit: 2:35 Std. | ► 66 |
| Tour 7 | ** | Auf den Bergrücken des Colle di Cervo
Länge: 5,9 km ■ Gehzeit: 2:15 Std. ■ | ► 70 |

Palmenriviera (Riviera delle Palme)

- | | | | |
|---------|------|--|-------|
| Tour 8 | * | Auf der alten Römerstraße von Albenga nach Alassio
Länge: 7,1 km ■ Gehzeit: 1:50 Std. ■ | ► 75 |
| Tour 9 | *** | Von Onzo auf den Castell'Ermo
Länge: 9 km ■ Gehzeit: 3:20 Std. | ► 78 |
| Tour 10 | ** | Auf alten Maultierpfaden von Toirano nach Balestrino
Länge: 9,2 km ■ Gehzeit: 3 Std. | ► 82 |
| Tour 11 | *** | Durch das Hinterland von Finalborgo
Länge: 10,2 km ■ Gehzeit: 3:55 Std. | ► 86 |
| Tour 12 | ** | Von Varigotti nach Noli
Länge: 5,5 km ■ Gehzeit: 2:20 Std. | ► 92 |
| Tour 13 | *** | Durch das Naturschutzgebiet Adelasia
Länge: 8,4 km ■ Gehzeit: 3 Std. | ► 95 |
| Tour 14 | *** | Durch den Staatsforst von Deiva
Länge: 11,7 km ■ Gehzeit: 4:05 Std. ■ | ► 100 |
| Tour 15 | * | Auf dem Lungomare Europa von Varazze nach Cogoleto
Länge: 8,2 km ■ Gehzeit: 2:10 Std. ■ | ► 105 |
| Tour 16 | *** | Auf dem Sentiero Natura Pratorotondo zum Monte Rama
Länge: 11,5 km ■ Gehzeit: 4:15 Std. | ► 110 |
| Tour 17 | **** | Durch den Canyon des Val Gargassa
Länge: 6,3 km ■ Gehzeit: 3:20 Std. | ► 118 |
| Tour 18 | *** | Entlang der alten Befestigungsanlagen über Genua
Länge: 8,3 km ■ Gehzeit: 3:10 Std. ■ | ► 124 |

Riviera di Levante: Halbinsel Portofino und Hinterland

- Tour 19 *** Von Camogli über die Halbinsel von Portofino zum Kloster San Fruttuoso
Länge: 5,9 km ■ Gehzeit: 2:30 Std. ► 132
- Tour 20 **** Von Camogli an der Steilküste entlang nach San Fruttuoso
Länge: 7,1 km ■ Gehzeit: 3 Std. ► 136
- Tour 21 ** Von Portofino in die Bucht von San Fruttuoso
Länge: 4,5 km ■ Gehzeit: 2 Std. ■ ► 142
- Tour 22 *** Vom Santuario di Montallegro hinab nach Rapallo
Länge: 8,4 km ■ Gehzeit: 2:30 Std. ► 146
- Tour 23 ** Vom Santuario di Montallegro hinab nach Chiavari
Länge: 8,5 km ■ Gehzeit: 2:55 Std. ■ ► 150
- Tour 24 ** Von Sestri Levante zur Punta Marana
Länge: 5,9 km ■ Gehzeit: 2 Std. ► 154
- Tour 25 *** Auf den Monte Penna
Länge: 4,1 km ■ Gehzeit: 1:50 Std. ► 158
- Tour 26 * Rundwanderung bei Bonassola
Länge: 2,9 km ■ Gehzeit: 1:10 Std. ■ ► 162

Riviera di Levante: Cinque Terre und Golfo dei Poeti

- Tour 27 *** Einstieg in die Cinque Terre: von Levanto an der Küste nach Monterosso
Länge: 7,5 km ■ Gehzeit: 2:35 Std. ► 165
- Tour 28 ** Vom Santuario Nostra Signora di Soviore hinab nach Monterosso al Mare
Länge: 8 km ■ Gehzeit: 2:50 Std. ► 169
- Tour 29 *** An der Küste der Cinque Terre von Monterosso nach Riomaggiore
Länge: 12 km ■ Gehzeit: 4:15 Std. ■ ► 173
- Tour 30 ** Von Vernazza nach Monterosso durch das Hinterland der Cinque Terre
Länge: 9,1 km ■ Gehzeit: 2:45 Std. ► 180
- Tour 31 *** Von Riomaggiore nach Corniglia durch das Hinterland der Cinque Terre
Länge: 8,4 km ■ Gehzeit: 2:50 Std. ■ ► 185
- Tour 32 **** Entlang der einsamen Steilküste von Riomaggiore nach Portovenere
Länge: 13,4 km ■ Gehzeit: 4:15 Std. ► 190
- Tour 33 *** Rundwanderung auf der Isola Palmaria
Länge: 6,1 km ■ Gehzeit: 2:50 Std. ► 198
- Tour 34 ** Am Golfo dei Poeti: Von San Terenzo über Lerici nach Tellaro
Länge: 6,4 km ■ Gehzeit: 2 Std. ■ ► 202
- Tour 35 ** Von Montemarcello hinab nach Tellaro
Länge: 3,9 km ■ Gehzeit: 1:15 Std. ► 206
- Register ► 210