

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 Saumpfad 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