

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Touristische Hinweise	9
Wandern im östlichen Ligurien	12
Informationen und Adressen	17
Fahrpläne der wichtigsten Buslinien	21
Fahrplan der F.G.C.-Schmalspurbahn	23
Übersichtskarte	24
Genua und Umgebung	
1 Von Righi zum Forte Diamante	26
2 Von Campi zum Ligurischen Höhenweg	28
3 Genua – Monte Moro, 412 m – Nervi	30
Das Vorgebirge von Portofino	
4 Monte di Portofino	32
5 Von San Fruttuoso nach Portofino	34
6 Von Chignero nach Ruta	36
7 Auf dem Kamm nördlich von Montallegro	38
8 Auf dem Kamm südlich von Montallegro	40
Zwischen Tigullio und Cinque Terre	
9 Von Moneglia nach Deiva Marina	42
10 Rundtour beim Passo del Bracco	46
11 Von Deiva Marina nach Framura	48
12 Von Framura nach Bonassola	52
Die Cinque Terre und ihr Hinterland	
13 Von Levanto nach Monterosso	56
14 Rundtour zum Pilgerhospiz Soviore	60
15 Von den Casoni hinab ins Varatal	62
16 Vom Bivio Pignone nach Soviore	66
17 Von Monterosso nach Vernazza	70
18 Von Foce di Dosso nach Soviore	72
19 Von Vernazza nach Corniglia	76
20 Von Vernazza nach Riccò del Golfo	80
21 Von Corniglia nach Riomaggiore	82
22 Von La Foce nach Riomaggiore	84
23 Von Riomaggiore zum Colle del Telegrafo	86
24 Auf den Kamm des Monte Malpertuso	90
25 San Bernardino – M. Galera, 727 m – Telegrafo	94
26 Telegrafo – Palestra nel Verde – Campiglia	96
27 Campiglia – Portovenere	98

Am Golf von La Spezia	
28 Rundwanderung auf der Isola Palmaria	102
29 Oberhalb von La Spezia.....	104
30 Rundwanderung bei Ameglia	106
31 Von Bocca di Magra nach Montemarcello	108
Der Ligurische Höhenweg (von Genua bis Ceparana)	
32 Vom Passo dei Giovi nach Crocetta d'Orero	110
33 Von Crocetta d'Orero nach Creto.....	112
34 Von Creto zum Passo della Scoffera.....	114
35 Vom Passo della Scoffera nach Barbagelata	116
36 Rundwanderung zum Monte Caucaso.....	118
37 Von Barbagelata zum Passo della Forcella	120
38 Rundwanderung zum Monte Groppo Rosso, 1593 m, und Monte Maggiorasca, 1799 m	124
39 Passo della Forcella – Rif. del Monte Aiona	128
40 Rundwanderung zum Monte Penna, 1741 m	132
41 Rif. del Monte Aiona – Passo del Bocco	134
42 Vom Passo del Bocco über den Monte Zatta, 1406 m, zum Passo di Cento Croci.....	136
43 Vom Passo di Cento Croci nach Zum Zeri	140
44 Von Zum Zeri zum Passo di Rastrello	144
45 Vom Passo di Rastrello zu den Casoni	148
46 Von den Casoni nach Ceparana	152
Stichwortverzeichnis	156
Wichtige italienische Begriffe für Wanderung und Kartenlektüre ..	158