

Inhalt

Vorwort	4	Savignone	83
Kartenverzeichnis	10	Casella	84
Hinweise zur Benutzung	11	Montoggio	84
Steckbrief Ligurien	11	Alta Val Trebbia	85
Die Regionen im Überblick	12	Torriglia	86
Reiserouten und Touren	16	Pentema	86
Ligurien: Zu jeder Zeit	18	Montebruno	88
Fünf Orte zum Wandern	20	Fascia	88
Die fünf schönsten Strände	21	Propata	89
Fünf Orte für Kinder (und Erwachsene)	22	Rondanina	90
Fünf einzigartige Orte	23	Lago del Brugneto	90
		<i>Parco naturale regionale dell'Antola</i>	91
		Fontanigorda	92
		Rovegno	92
		Fontanarossa	92
		Gorreto	93

1 Genua und Genuas Hinterland

Genua	26
Genua – La Superba	27
Genuas Wirtschaft	30
Besichtigung Genuas	
in vier Spaziergängen	32
Spaziergang I	34
Spaziergang II	42
Spaziergang III	46
Spaziergang IV	52
Flaniermeile Via XX Settembre	57
Sehenswertes außerhalb der Altstadt	58
Museen	61
Praktische Informationen	63
Ausflüge ab Genua	74

II Genovesato – Genuas Hinterland

Überblick	79
Val Vobbia und Val Scrivia	82
Castello della Pietra	82
Crocefieschi	83
Senarega	83

2 Riviera di Levante 94

Überblick	96
-----------	----

2a Von Genua bis Camogli 98

Überblick	98
Boccadasse	99
Quarto dei Mille	99
Nervi	100
Bogliasco	104
Pieve Ligure, Sori	105
Recco	106
<i>Rezept für Focaccia al formaggio</i>	107
Camogli	108
San Rocco	113

2b Promontorio di Portofino – von Camogli bis Rapallo 114

Überblick	115
-----------	-----

Santa Margherita Ligure	117
Portofino	122
San Fruttuoso	125
Rapallo	130
Zoagli	135
<i>Samt und Seide</i>	136

2c Von Rapallo bis Levante 144

Überblick	145
Chiavari	148
Die Täler im Hinterland von Chiavari	154
Cogorno	154
Val Graveglia	156
Val Fontanabuona	156
Valle Sturla und Val d'Aveto	157
Sestri Levante	160
Val Petronio und Alta Valle di Vara	166
Varese Ligure – il Borgo rotondo	166
Moneglia	169
Deiva Marina	177
Framura	178
Bonassola	182
Levanto	184

2d Cinque Terre 192

Überblick	193
<i>Cinque Terre –</i>	
<i>Klimawandel und Massentourismus</i>	196
<i>Parco Nazionale delle Cinque Terre</i>	198
Monterosso al Mare	201
Sciacchetrà	207
Vernazza	211
Corniglia	214
Manarola	218
<i>Via dell'Amore</i>	221
Riomaggiore	224
<i>Telemaco Signorini</i>	225

Rundwanderung Anello di Pentema	87
Rundwanderung Sentiero di Brugnato	90
Wanderungen auf der	
Portofino-Halbinsel	128
Zoagli – Monte Zuccarello – Santuario	
Nostra Signora di Montallegro	139
Anello della Faggeta del Monte Zatta	141
Rundwanderung Anello della Scoligna	
Monte Caucaso – Passo della Scoligna	142
Rund um den Lago di Giacopiane	157
Riva Trigoso – Sestri Levante	164
Moneglia – Deiva Marina	175
Moneglia – Mezzema	176
Moneglia – Punta Moneglia	176
Framura – Deiva Marina	181
Levanto – Framura	189
Levanto – Monterosso al Mare	190
Monterosso al Mare –	
Madonna di Soviore – Levante	208
Monterosso al Mare – Vernazza	210
Vernazza – Corniglia	213
Corniglia – Volastra – Manarola	216
Riomaggiore – Portovenere	230
Rund um Capo Noli:	
Von Noli nach Varigotti	310
Entlang des Río Barbaia zur Ponte Pau	408
„Sentiero degli Alpini“	409

2e Von La Spezia bis in die Lunigiana

Überblick	
La Spezia	239
Portovenere	249
„Pfahlmuscheln“ aus Portovenere	250
San Terenzo	254
Lerici	255
Fiascherino und Tellaro	258
Montemarcello	260
Ameglia, Bocca di Magra	261
Sarzana, Ausflug nach Luni	262
Castelnuovo Magra	266

3 Riviera di Ponente

Überblick	270
-----------	-----

3a Von Genua bis Savona

Pegli	273
Valle Stura und Valle Orba	276
Masone	277
Campo Ligure	277
Rossiglione	278
Tiglieto	278
Arenzano	279
Varazze	280
Celle Ligure	283
Albisola Superiore/Albisola Marina	284
Savona	288
Piana Crixia	297

3b Il Finalese

Überblick	301
Noli	303

234	Varigotti	312
	Finale Ligure	314
235	Finalpia	315
239	Finalmarina	318
249	Finalborgo	319
	Altopiani delle Mánie u. Val Ponci	323

3c Von Finale Ligure bis Imperia

324

	Überblick	325
261	Borgio Verezzi	327
262	Toirano	330
266	Fahrt durch das Neva-Tal	331
	Cisano sul Neva	334
	Albenga	334
	Valle d'Arroschia	339
	Pieve di Teco	340
	Alassio	342
	Laigueglia	345
	Cervo	350
	Diano Marina, Diana Castello	352
	Imperia	353
	Die Täler von Imperia	358
	Le Valli di Porto Maurizio	360
	Prelà	360
	Dolcedo	361
	„Olio extra vergine di oliva“	362
	Il Balùn – Pallone Elastico	364

3d Von Imperia bis Ventimiglia

366

	Überblick	367
	San Lorenzo al Mare	
	und Umgebung	371
	Civezza	373
	Lingueglietta	373
	Taggia	375
	Valle Argentina	377
	Badalucco	377

Montalto Carpasio	
Molini di Triora	
Triora	
San Remo	
<i>Il sentiero dei nidi di ragno –</i>	
<i>wo Spinnen ihre Nester bauen</i>	
Ceriana	
Baiardo	
Ospedaletti	
Bordighera	
<i>„I palmurelli“ –</i>	
<i>die päpstlichen Palmwedel</i>	
Ventimiglia	
<i>Die botanischen Gärten der</i>	
<i>Villa Hanbury –</i>	
<i>eine botanische Weltreise</i>	

3e

Val Nervia

Dolceacqua	
<i>„Rossese di Dolceacqua“</i>	
Pigna	
Apricale	
Perinaldo	
Alta Via dei Monti Liguri	

4

Praktische Reisetipps A–Z

Anreise	418
Autofahren	422
Barrierefreies Reisen	425
Camping	425
Einkaufen	425
Einreise- u. Ausreisebestimmungen	426
Elektrizität	427
Essen und Trinken	427
Feiertage, Feste und Events	434
Fotografieren	436
Geld	436

377	Gesundheit	437
378	Mit Haustier unterwegs	438
379	Information	438
380	Mit Kindern unterwegs	440
	Klima und Reisezeit	440
386	Kommunikation unterwegs	442
390	LGBT+	442
390	Notfälle	442
391	Öffnungszeiten	445
391	Orientierung und Landkarten	445
	Post	446
393	Rauchen	446
394	Reisegepäck und Ausrüstung	446
	Sicherheit	446
	Sport und Aktivitäten	447
398	Sprache	449
	Unterkunft	449
	Verhaltenstipps	452
	Verkehrsmittel	453
400	Zeit	453

5

Land und Leute

454

	Lage und Landschaft	456
	Klima	458
	Natur und Umwelt	458
	<i>Whalewatching im Santuario dei Cetacei</i>	460
	Geschichte und aktuelle Politik	463
	<i>Andrea Doria</i>	463
	Kunst und Kultur	470

6

Anhang

472

	Kleine Sprachhilfe Italienisch	474
	Literaturtipps	484
	Glossar	485
	Register	495
	Die Autorin	503
	Schreiben Sie uns!	504