

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 ► 25 ■

Blumenriviera (Riviera dei Fiori)

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

Palmenriviera (Riviera delle Palme)

Tour 8	Auf der alten Römerstraße von Albenga nach Alassio Länge: 7,1 km ■ Dauer: 1:50 Std. ■	► 75
Tour 9	Von Onzo auf den Castell'Ermo Länge: 9 km ■ Dauer: 3:20 Std.	► 78
Tour 10	Auf alten Maultierpfaden von Toirano nach Balestrino Länge: 6,6 km ■ Dauer: 2:40 Std.	► 82
Tour 11	Durch das Hinterland von Finalborgo Länge: 10,2 km ■ Dauer: 3:55 Std.	► 86
Tour 12	Von Varigotti nach Noli Länge: 5 km ■ Dauer: 2:30 Std.	► 92
Tour 13	Durch das Naturschutzgebiet Adelasia Länge: 8 km ■ Dauer: 3 Std.	► 95
Tour 14	Durch den Staatsforst von Deiva Länge: 11,7 km ■ Dauer: 4:05 Std. ■	► 100
Tour 15	Auf dem Lungomare Europa von Varazze nach Cogoleto Länge: 8,2 km ■ Dauer: 2:10 Std. ■	► 105
Tour 16	Auf dem Sentiero Natura Pratorontondo zum Monte Rama Länge: 11,5 km ■ Dauer: 4:15 Std.	► 110
Tour 17	Durch den Canyon des Val Gargassa Länge: 6,3 km ■ Dauer: 3:20 Std.	► 118
Tour 18	Entlang der alten Befestigungsanlagen über Genua Länge: 8,3 km ■ Dauer: 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 ■ Dauer: 2:30 Std.	► 132
Tour 20	Von Camogli an der Steilküste entlang nach San Fruttuoso Länge: 7,1 km ■ Dauer: 3 Std.	► 136
Tour 21	Von Portofino in die Bucht von San Fruttuoso Länge: 4,9 km ■ Dauer: 2 Std. ■	► 142
Tour 22	Vom Santuario di Montallegro hinab nach Rapallo Länge: 8,4 km ■ Dauer: 2:30 Std.	► 146
Tour 23	Vom Santuario di Montallegro hinab nach Chiavari Länge: 8,5 km ■ Dauer: 2:55 Std. ■	► 150
Tour 24	Von Sestri Levante zur Punta Marana Länge: 7,2 km ■ Dauer: 2 Std.	► 154
Tour 25	Auf den Monte Penna Länge: 4,1 km ■ Dauer: 1:50 Std.	► 158
Tour 26	Rundwanderung bei Bonassola Länge: 2,9 km ■ Dauer: 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 ■ Dauer: 2:35 Std.	► 165
Tour 28	Vom Santuario Nostra Signora di Soviore hinab nach Monterosso al Mare Länge: 8 km ■ Dauer: 2:50 Std.	► 169
Tour 29	An der Küste der Cinque Terre von Monterosso nach Riomaggiore Länge: 12 km ■ Dauer: 4:15 Std. ■	► 173
Tour 30	Von Vernazza nach Monterosso durch das Hinterland der Cinque Terre Länge: 9,1 km ■ Dauer: 2:45 Std.	► 180
Tour 31	Von Riomaggiore nach Corniglia durch das Hinterland der Cinque Terre Länge: 8,4 km ■ Dauer: 2:50 Std. ■	► 185
Tour 32	Entlang der einsamen Steilküste von Riomaggiore nach Portovenere Länge: 13,4 km ■ Dauer: 4:15 Std.	► 190
Tour 33	Rundwanderung auf der Isola Palmaria Länge: 7,1 km ■ Dauer: 2:40 Std. ■	► 198
Tour 34	Am Golfo dei Poeti: Von San Terenzo über Lerici nach Tellaro Länge: 6,4 km ■ Dauer: 2 Std. ■	► 202
Tour 35	Von Montemarcello hinab nach Tellaro Länge: 3,9 km ■ Dauer: 1:15 Std.	► 206
Register		► 210