

## 12 LIGURISCHER KÜSTENWEG

ITALIEN: ITALIENISCHE RIVIERA – CINQUE TERRE



Riomaggiore.

Auf dem Weg nach Portovenere. Den Ligurischen Küstenweg kann man auch sehr gut mit Kindern begehen.

1988 erschien ein Cinque-Terre-Wanderführer von Christoph Hennig, der in kürzester Zeit einen wahren Cinque-Terre-Boom in Deutschland ausgelöst hat. Da in der Zwischenzeit auch das Fernwandern immer populärer wurde, fügte der Autor die Einzelstrecken zusammen und so entstand der Ligurische Küstenweg. Ein Traumtrek, der zwischen Berg und Meer die architektonischen Höhepunkte der Region mit der mediterranen Naturlandschaft kombiniert. An sich ist Ligurien kein unbekanntes Wandergebiet. Bereits 1983 wurde der Ligurische Höhenweg eröffnet, der von Ventimiglia an der französischen Grenze bis Ceparana nördlich von La Spezia führt. Doch die große Bekanntheit verdankt die Region den Küstenwanderungen zwischen Sestri Levante und Portovenere und vor allem den fünf malerischen Dörfern von Cinque Terre. Jener Strecke also, die den Kern des Ligurischen Küstenweges bildet.

Der achttägige Traumtrek beginnt im östlich von Genua gelegenen Camogli und führt südostwärts entlang der ligurischen Küste zur Halbinsel von Portovenere. Betrachtet man die Küste bei der Anreise von der Bahn aus, so fällt gleich auf, dass es zwischen Nervi und Sestri Levante eigentlich keinen Platz für eine attraktive Trekkingtour gibt, ausgenommen die Portofino-Halbinsel. Das gesamte Gebiet, wieder ausgenommen die Portofino-Halbinsel, ist stark verbaut und Küstenstädte wie Rapallo gehören mit Si-

cherheit nicht zu den Höhepunkten Italiens. Auf diesen Etappen jedoch verläuft der Trek weit oberhalb der Küste und überrascht mit seinen einsamen Berglandschaften. Um den weniger attraktiven Abschnitt um Rapallo zu vermeiden, fährt man mit der Bahn von Santa Margherita nach Rapallo und nimmt dort die Seilbahn nach Montallegro. Und auch eine zweite »Schwachstelle« des Treks, nämlich die zwei Kilometer lange, ebenfalls verbaute Strecke zwischen Chiavari und Lavagna, kann man mit einer kurzen Zugfahrt eliminieren. Der restliche Tourenverlauf ist dann uneingeschränkt begeistert! In der westlichen Trekkinghälfte ragt dabei ganz besonders die erste Etappe um die Portofino-Halbinsel heraus. Wilde Landschaft, in die Tiefe stürzende Klippen und ein Ziegenpfad, der sich etappenweise so ausge-





Die Kirche San Pietro in Portovenere.

zen und Schlemmen, Bergpanorama und Stadtansicht und nicht zu vergessen das Meer. Schön und abwechslungsreich. Portofino ist dabei das bekannteste Küstenstädtchen des ersten Trekkingteils. Luxusvillen an den pinien- und palmenbewachsenen Hängen, pastellfarbene Patrizierhäuser um den kleinen Hafen herum sowie schicke Boutiquen und Bars: das kleine Nest ist die Heimat der italienischen Schickeria, zu der verstaubte Bergstiefel eher wenig passen. »Losgelöste Ästhetik, optimal für ein Dia ... Ein Kurzbesuch lohnt. Aber dann reicht's auch.« So bringt es Christoph Hennig auf den Punkt. Es mag vielleicht nur der äußere Anschein sein, doch die farbigen Fassaden mit dem glitzernden Hafenwasser in der Mitte und das Castello am Hang haben vieles gemeinsam mit den anderen Städten auf dem Ligurischen Weg. Die Altstadt von Sestri Levante beispielsweise liegt auf einer Halbinsel zwischen zwei herrlichen Buchten eingekeilt, die von Portovenere am Hang einer Landzunge, die weit ins Meer hinausreicht. Zugegeben, der letztere Ort hebt sich von den anderen durch eine bewegte Geschichte ab: Er hat eine 400 Jahre alte Festung und eine mittelalterliche Kirche. Doch was an all den Städten gleichermaßen beeindruckt, ist die Bella-Italia-Architektur, die sich hier dicht gedrängt an die Hänge schmiegt, die Häfen umschließt und gemeinsam mit der sie umgebenden Natur ein Gesamtkunstwerk darstellt. Diese in die Natur komponierte Architektur verleiht dem Ligurischen Weg seinen besonde-

Der Küstenweg ist überwiegend gut ausgebaut; es gibt aber auch steilere und anspruchsvollere Abschnitte.

ren Charakter und trägt zweifellos zu seiner Beliebtheit bei. Nach den Etappen im Hinterland (zweiter und dritter Tag) schieben sich an den beiden nächsten Tagen die Berge zwischen Sestri Levante und Bonassola immer mehr an die Küste und der Weg gewährt wieder herrliche Ausblicke aufs Meer. Nur einmal muss er noch einem Ort (Riva Marina) und dessen Werft ausweichen, sonst folgt er strikt der Küstenlinie. Ein besonders schöner und einsamer Abschnitt befindet sich zwischen Deiva Marina und Bonassola, auf dem man nur eine einzige Ortschaft berührt. Diese heißt Framura und ist mit seinem halben Dutzend familiengeführten Hotels gemeinsam mit dem idyllischen Bonassola die letzte Ruheoase vor den Cinque Terre. Denn das darauf folgende Lèvanto mit seinen 6500 Einwohnern nimmt beinahe großstädtische Dimensionen an. Da es zusätzlich auch als das Tor zu den Cinque Terre gilt, ist es mit der entsprechenden touristischen Infrastruktur bestückt. Dies macht sich auch auf der nächsten Etappe nach Monterosso durch die hohe Zahl der Wanderer bemerkbar. Die Ruhe ist vorbei, die Cinque Terre, die von vielen für den schönsten Küstenabschnitt ganz Italiens gehalten werden und auch das Prachtstück des Ligurischen Weges sind, rücken nun in den Mittelpunkt der Tour. Bald hinter Lèvanto zeigen sich die fünf Dörfer in der Ferne. Zunächst kommt Monterosso, dann der Reihe nach Vernazza, Corniglia, Manarola und Riomaggiore. Fünf Dörfer, die





Ein stürmischer Tag vor Moneglia.

sich auf einen zwölf Kilometer langen, steilen Küstenabschnitt verteilen und 1997 zusammen mit Portovenere zum UNESCO-Weltkulturerbe und 2000 zum Nationalpark erklärt wurden. Warum – könnte man fragen – verdient dieses Fleckchen Erde denn so viel Beachtung? Die Antwort ergibt sich von allein, sobald man sich den Orten nähert. In die steilen Hänge um die Dörfer herum wurden im Laufe der Jahrhunderte unzählige winzige Terrassen gebaut und in mühseliger

Arbeit bestellt und gepflegt. Vor dem Fremdenverkehrs-Zeitalter lebten die Bewohner nämlich von der Landwirtschaft und nur die steilen Hänge kamen als Anbaufläche in Frage. Bis heute wird hier Wein angebaut, werden Zitronen und Oliven geerntet, obgleich meist nur mehr im Nebenerwerb. Von oben betrachtet bilden die Terrassen ein beeindruckendes geometrisches Muster, voller Proportion und Eleganz. Eine grandiose, durch Menschenhand geprägte Naturlandschaft,

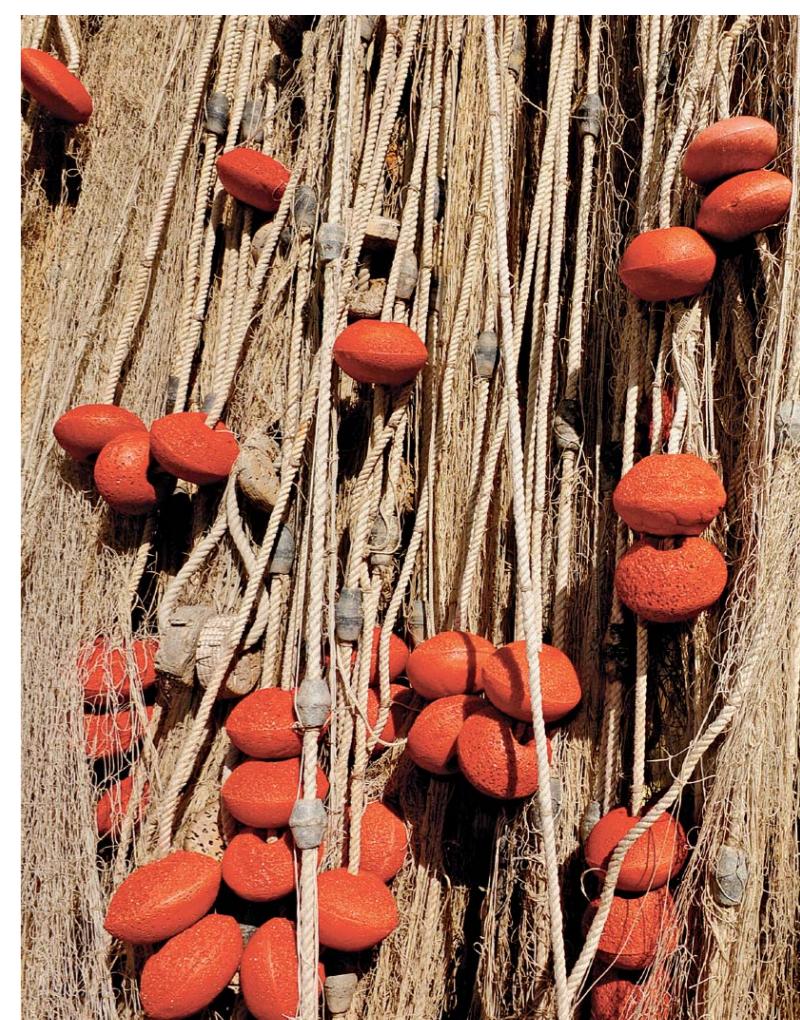
welche häufig als »Land-Art Cinque Terre« bezeichnet wird. Entlang der terrassierten Hänge führen alte Maultierpfade, die heute dem Tourismus dienen und die Wanderer von einem Cinque-Terre-Dorf ins nächste bringen. Hier erreicht das bereits in Portofino gesehene Zusammenspiel von Architektur und Natur ihre Perfektion: Die Häuser schmiegen sich an die Felsklippen, sich scheinbar gegenseitig stützend und ineinander verschachtelt nut-

zen sie den engen Raum bis auf den letzten Zentimeter, während um sie herum die terrassierten Hänge ins Meer abfallen. Die »Village-Art«, die durch den knappen Lebensraum an den Küstenhängen entstand und mit der umgebenden Natur so einzigartig harmoniert, stellt zweifellos das ligurische Gesamtkunstwerk in seiner Vollkommenheit dar.

Für die Cinque-Terre-Etappe sollte man auf jeden Fall etwas mehr als die reine Gehzeit einplanen. Der längste Wanderabschnitt zwischen Monterosso und Vernazza dauert nicht einmal zwei Stunden und die weiteren Teilstücke nehmen noch weniger Zeit in Anspruch. So bleibt reichlich Gelegenheit zur Erkundung der schmucken Orte. Monterosso – noch recht groß und mit Autoverkehr im Ort – versprüht noch nicht ganz den Cinque-Terre-Charme. Doch dann nach dem ersten Wegabschnitt durch die Weinberge und Olivenhaine kommt Vernazza zum Vorschein. Zwischen die Felsen eingezwängt arrangiert sich das Dörflein im Halbkreis um ein kleines Hafenbecken herum. Mit seinem Burgturm, der mittelalterlichen Kirche und einer kleinen Piazza gilt der Ort als der malerischste der Cinque Terre. Ein herrlicher Blick zurück auf Vernazza breitet sich nach dem kurzen Treppeaufstieg Richtung Corniglia aus, das als drittes Dorf in der Mitte der Cinque Terre auf einem Berggrücken liegt. Der idyllische Ort ohne Meereszugang und Hotel besteht eigentlich nur aus einer Piazza und einer schattigen Gasse, um die sich Häuser und ein paar

Fischernetze dienen eher der Dekoration – die meisten Einwohner der ligurischen Küste leben heutzutage vom Tourismus.

Felsklippen entlangläuft. Die steilen Kletterwände von Muzzerone hat man ständig vor Augen, rechts glitzert in der Sonne die See. Ein herrlicher Abschnitt, der noch einmal die Schönheit der wilden Küste Liguriens vor Augen führt und mit dem Abstieg nach Portovenere die gesamte Tour perfekt abrundet. Von Natur zur Kultur, vom Bergpanorama zur Stadtansicht: ein abwechslungsreicher Traumtrek, der eines der schönsten Flecken Italiens zu Fuß erleben lässt.





## INFORMATIONEN

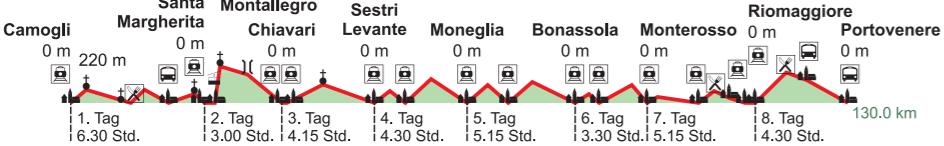
**Ausgangspunkt:** Camogli, 0 m, erreichbar mit der Bahn ab Genua (Flughafen) oder Pisa (Flughafen).

**Endpunkt:** Portovenere, 0 m, bei La Spezia. Mit dem Bus nach La Spezia, von dort weiter mit der Bahn.

**Höhenunterschied:** Durch das ständige Auf und Ab insgesamt mehr als 4000 m im Auf- und Abstieg (8 Tage, 130 km).

**Anforderungen:** Einfaches Trekking mit einigen ausgesetzten und mit Stahlseil abgesicherten Stellen auf der Portofino-Halbinsel, einige ausgesetzte

len auf der Tortolino-Fairbairnse, einzige ausgesetzte

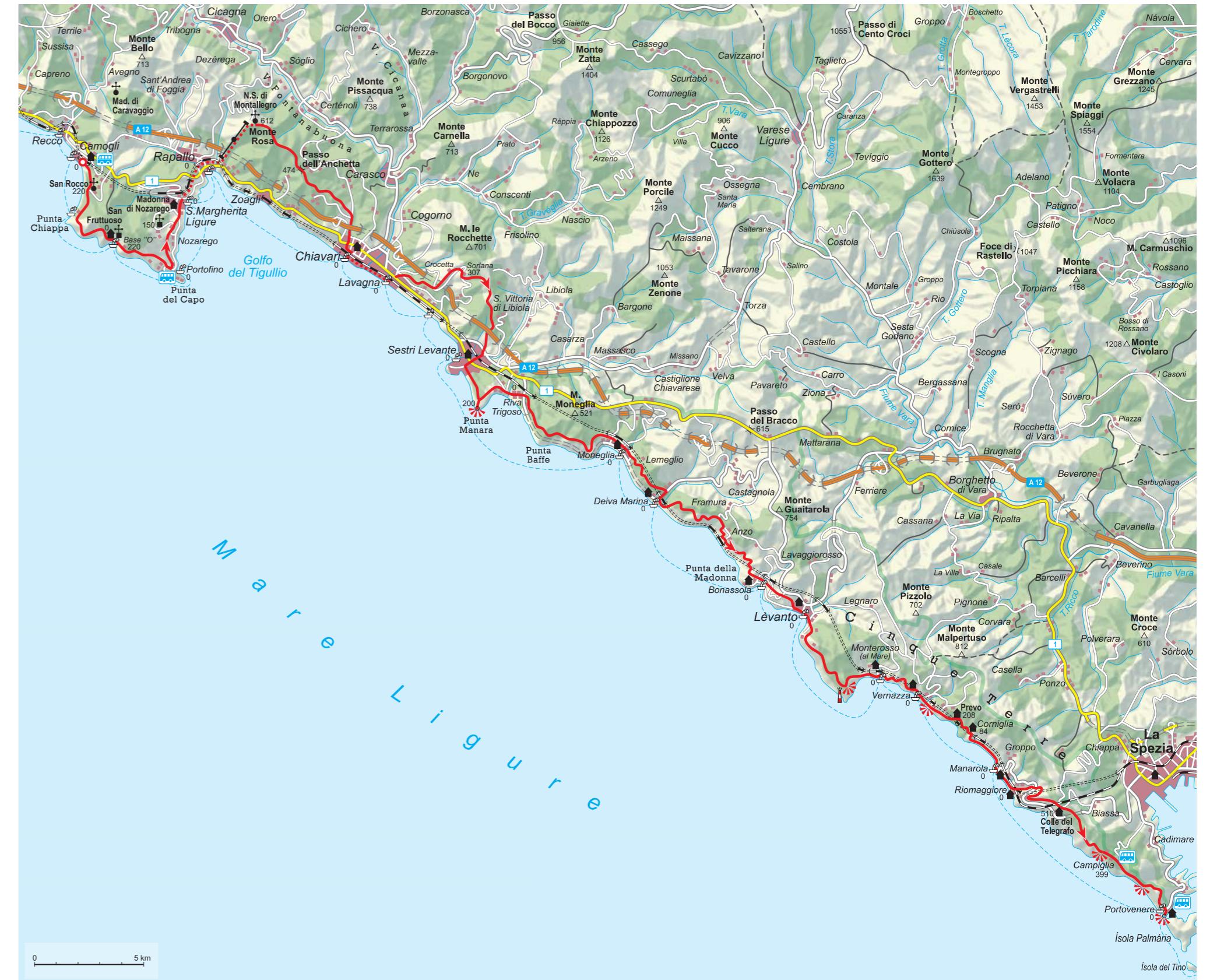


118

So still ist die Bucht von San Fruttuoso nur in der Nebensaison.

- 771 402, [www.lacamogliese.it](http://www.lacamogliese.it), [info@www.lacamogliese.it](mailto:info@www.lacamogliese.it).

  - Santa Margherita Ligure: Hotel Jolanda, Via Luisito Costa 6, 16038 Santa Margherita Ligure, Tel. +39 0185/287 512, [www.hoteljolanda.it](http://www.hoteljolanda.it), [info@hoteljolanda.it](mailto:info@hoteljolanda.it).
  - Lavagna: Hotel Miramare, Piazza Vittorio Veneto 20, 16033 Lavagna, Tel. +39 0185/395 788, [info@hotelmiramarelavagna.it](mailto:info@hotelmiramarelavagna.it), [www.hotelmiramarelavagna.it](http://www.hotelmiramarelavagna.it).
  - Chiavari: Albergo Miramare, Corso Valparaiso 56, 16043 Chiavari, Tel. +39 0185/309 891, [www.albergoristorantemiramare.it](http://www.albergoristorantemiramare.it), [info@albergoristorantemiramare.it](mailto:info@albergoristorantemiramare.it).
  - Sestri Levante: Villa Jolanda, Via Pozzetto 15, 16039 Sestri Levante, Tel. +39 0185/413 54, [www.villaiolanda.it](http://www.villaiolanda.it), [info@villaiolanda.it](mailto:info@villaiolanda.it).
  - Moneglia: Albergo Maria, Corso Longhi 14, 16030 Moneglia, Tel. +39 0185/493 35, [www.albergogianmaria.it](http://www.albergogianmaria.it), [info@albergogianmaria.it](mailto:info@albergogianmaria.it).
  - Bonassola: Villa Belvedere, Via Serra 15, 19011 Bonassola, Tel. +39 0187/813 622, [www.bonassolahotelvillabelvedere.com](http://www.bonassolahotelvillabelvedere.com).
  - Monterosso: Hotel Villa Steno, Via Roma 109, 19016 Monterosso, Tel. +39 0187/817 028-818-336, [www.villasteno.com/de/](http://www.villasteno.com/de/), [steno@pasini.com](mailto:steno@pasini.com).
  - Riomaggiore: Santuario di Montenero, 19017 Riomaggiore, Tel. +39 0586/579 627, [www.santuariomontenero.org](http://www.santuariomontenero.org), [info@santuariomontenero.org](mailto:info@santuariomontenero.org).
  - 0. Portovenere: Hotel Genio, Piazza Baestreri 8, 19025 Portovenere, Tel. +39 0187/790 611, [www.hotelgenioportovenere.com](http://www.hotelgenioportovenere.com), [info@hotelgenioportovenere.com](mailto:info@hotelgenioportovenere.com).



119