

Zur Einführung

- 8 Vorwort
- 10 Was man wissen und gesehen haben sollte
- 12 Land und Leute
- 18 Pflanzen- und Tierwelt
- 24 Ein wenig Geschichte
- 31 Kunst und Kultur
- 37 Aus Küche und Keller: Die Gastronomie
- 47 Etwas Italienisch fürs Lokal

Reiserouten in Ligurien

- 54 **Rundgänge durch Genua**
- 58 **Tour 1:** Erster Rundgang
- 62 **Tour 2:** Zweiter Rundgang
- 75 **Tour 3:** Sonstige Sehenswürdigkeiten in Genua

Touren an der Riviera di Ponente

- 83 **Tour 4: Von Genua nach Albisola**
Pegli – Arenzano – Cogoleto – Varazze – Celle
Ligure – Albisola Superiore – Albisola Marina
- 93 **Tour 5: Von Savona nach Albenga**
Savona – Noli – Varigotti – Finale Ligure – Finale
Marina – Finalpia – Finalborgo – Pietra Ligure –
Loano – Toirano – Albenga
- 117 **Tour 6: Von Alassio nach Impéria**
Alassio – Laigueglia – Cervo – Diano Marina –
Impéria mit Pontedassio und Dolcedo
- 133 **Tour 7: Von San Lorenzo al Mare nach Triona**
San Lorenzo al Mare – Santo Stefano al Mare –
Riva Ligure – Arma di Tággia –
Abstecher nach Tággia, Badalucco, Montalto
Ligure, Molini di Triona und Triona
- 139 **Tour 8: Von Bussana Vécchia nach Bordighera**
Bussana Vécchia – San Remo – Coldirodi –
Ospedaletti – Bordighera
- 153 **Tour 9: Ein Ausflug ins Gebirge**
Vallecrósia – Camporosso – Dolceacqua –
Apricale – Pigna
- 157 **Tour 10: Ventmíglia und Umgebung**
Ventmíglia – Hanbury-Park – Balzi-Rossi-Höhlen

Touren an der Riviera di Levante

- 164 **Tour 11: Von Genua nach Santa Margherita Ligure**
Nervi – Sori – Recco – Camogli – Santa Margherita Ligure
- 173 **Tour 12: Von Portofino nach Chiávri**
Portofino – San Fruttuoso – San Michele di Pagana
– Rapallo – Zoagli – Chiávri
- 188 **Tour 13: Von Lavagna nach Lévanto**
Lavagna – Cavi – Sestri Levante – Riva Trigoso –
Monégia – Lévanto
- 195 **Tour 14: In den Cinque Terre**
Monterosso al Mare – Vernazza – Corniglia –
Manarola – Riomaggiore
- 207 **Tour 15: Von La Spezia bis Luni**
La Spezia – Portovenere – Lérice – Tèllaro –
Sarzan – Luni

Praktische Hinweise von A bis Z

- 230 Anreise
- 230 Ärztliche Versorgung
- 230 Diplomatische
Vertretungen
- 231 Einkaufen
- 231 Elektrizität
- 231 Ferien auf dem Lande
- 231 Feste und Feiertage
- 234 Geld
- 234 Gesundheit
- 234 Information
- 235 Jugendherbergen
- 236 Klima und Reisezeit
- 237 Medien
(deutschsprachig)
- 237 Polizei
- 238 Rechnungen
- 238 Reisedokumente
- 238 Telefon und Post
- 238 Tiere
- 238 Tipps
- 239 Transport
- 240 Trinkgeld
- 240 Unterkunft
- 242 Zeit
- 242 Zoll
- 243 **Sprachführer**