

POLYGLOTT

on tour

# Ligurien

Italienische Riviera & Cinque Terre



# Ligurien

## Italienische Riviera Cinque Terre



### Die Autoren **Wolftraud de Concini**

studierte Kunstgeschichte, Romanistik und Sprachwissenschaft. Seit vielen Jahren lebt sie als freie Text- und Buchautorin mit Schwerpunkt Kultur und Reisen in Frankreich und Italien im Trentino (Italien).

### **Eva Ambros**

führt als langjährige Studienreiseleiterin kompetent Reisegruppen zu den interessantesten Plätzen vor allem in ihrem Spezialgebiet Nord- und Mittelitalien. Ihre besondere Liebe gilt Ligurien und der italienischen Riviera, wo sie viele Jahre lang gelebt hat.

## REISEPLANUNG

---

Die Reiseregion im Überblick	8
<b>Extra-Touren</b>	9
<b>Tour 1 Noble Seebäder und grandiose Natur: eine Woche an der Riviera di Levante</b>	9
Genua › Camogli › S. Margherita Ligure › Portofino › Rapallo › Levanto › Cinque Terre › La Spezia › Portovenere	
<b>Tour 2 Palmenpromenaden und Blumenpracht: eine Woche an der Riviera di Ponente</b>	11
Varazze › Albissola › Noli › Finale Ligure › Borge Verezzi › Loano › Albenga › Alassio › Cervo › Imperia › San Remo › Baiardo › Apricale › Dolceacqua › Bordighera	
Klima & Reisezeit	14
Anreise	15
Reisen in der Region	15
Sport & Aktivitäten	16
Unterkunft	19
Infos von A–Z	139
Register	141
<b>SPECIAL</b> Kinder	22
<b>SPECIAL</b> Naturparks	31
<b>SPECIAL</b> Olivenöl	117
<b>SPECIAL</b> Blumenzucht	123

## LAND & LEUTE

---

Steckbrief	26
Geschichte im Überblick	28
Natur & Umwelt	29
Die Menschen	32
Kunst & Kultur	33
Feste & Veranstaltungen	36
Essen & Trinken	37
Shopping	38
Mini-Dolmetscher	144

## TOP-TOUREN IN LIGURIEN

### Genua und die Riviera di Levante \_\_\_\_\_ 42

Die ligurische Hauptstadt besitzt einen unschätzbaren Reichtum an Museen, Kunstschätzen und Palästen, die wie die Orte in der Umgebung entdeckt werden wollen. Östlich von Genua erstreckt sich die Riviera di Levante, Liguriens felsige Bilderbuchküste mit so malerischen Orten wie Portofino und Rapallo.

Touren in der Region

**Tour 3 Villen, Festungen und eine pompöse Totenstadt \_\_\_\_\_ 44**

**Tour 4 Auf den Spuren der Reichen und Schönen \_\_\_\_\_ 46**

**Tour 5 Badestrände und ein ökologisches Modelldorf \_\_\_\_\_ 47**

**Unterwegs in Genua & Umgebung \_\_\_\_\_ 47**

Genua › Pegli › Staglieno › Genuas Festungen › Albaro und Nervi

**Unterwegs an der Riviera di Levante \_\_\_\_\_ 63**

Recco › Camogli › Naturpark Portofino › Abtei San Fruttuoso ›

Santa Margherita Ligure › Portofino › Rapallo › Chiavari › Lavagna ›

Sestri Levante › Varese Ligure › Levanto

### Cinque Terre und der Golf von La Spezia \_\_\_\_\_ 72

Adlerhorsten gleich kleben die fünf Dörfer der Cinque Terre an den terrasierten Hängen der Steilküste. Die natürliche Schönheit der zum UNESCO-Weltkulturerbe gehörenden Landschaft hat sie zu einem beliebten Wandergebiet gemacht. Nicht so berühmt, aber ebenfalls reizvoll sind die Örtchen rund um den Golf von La Spezia.

Touren in der Region

**Tour 6 Spektakuläre Steilküsten und malerische Dörfer \_\_\_\_\_ 74**

**Tour 7 Der Golf der Dichter \_\_\_\_\_ 75**

**Unterwegs in Cinque Terre \_\_\_\_\_ 77**

Monterosso › Vernazza › Corniglia › Manarola › Riomaggiore

**Unterwegs am Golf von La Spezia \_\_\_\_\_ 81**

Portovenere › La Spezia › San Terenzo und Lerici › Tellaro ›

Montemarcello und Ameglia › Sarzana › Luni

## Die Palmenriviera \_\_\_\_\_ 87

Feine Sandstrände und von Palmen gesäumte Uferpromenaden sind das Markenzeichen der Palmenriviera, westlich von Genua zwischen Varazze und Cervo. Das ligurische Bergland belohnt Ausflüge mit reicher Natur und herrlichen Ausblicken.

Touren in der Region

**Tour 8** **Palmen, feine Sandstrände und Tropfsteinhöhlen** \_\_\_\_\_ 89

**Tour 9** **Üppiges Grün zwischen Alpen und Apennin** \_\_\_\_\_ 90

**Unterwegs an der Palmenriviera** \_\_\_\_\_ 93

Varazze › Albissola Marina › Savona › Vado Ligure › Noli › Finale Ligure  
› Borgio Verezzi › Pietra Ligure › Loano › Toirano › Albenga › Alassio ›  
Laigueglia › Cervo

**Unterwegs im Bergland** \_\_\_\_\_ 104

Altare › Millesimo › Santuario Nostra Signora del Deserto › Lago  
di Osiglia › Murialdo › Calizzano › Bardineto › Castelvecchio di Rocca  
Barbena › Zuccarello

## Die Blumenriviera und die Ligurischen Alpen \_\_\_\_\_ 108

Bei Imperia beginnt die Blumenriviera mit ihren noblen Seebädern. Die milden Temperaturen bescheren ihr ganzjährige Blütenpracht. In den nahen Ligurischen Alpen genießt man ursprüngliche Dörfer, Natur- und Gaumenfreuden.

Touren in der Region

**Tour 10** **Noble Seebäder und idyllische Oliventäler** \_\_\_\_\_ 110

**Tour 11** **Zwischen Riviera und Côte d'Azur** \_\_\_\_\_ 111

**Tour 12** **Stille Bergdörfer, Hexen und Burgruinen** \_\_\_\_\_ 112

**Tour 13** **Durch das Roya-Tal in die Seealpen** \_\_\_\_\_ 113

### Allgemeine Karten

Die Lage Liguriens \_\_\_\_\_ 26

Übersichtskarte  
der Kapitel \_\_\_\_\_ Umschlag hinten

### Landes-Karten

Riviera di Levante \_\_\_\_\_ 44

Genua \_\_\_\_\_ 48

Cinque Terre und  
der Golf von La Spezia \_\_\_\_\_ 74

Palmenriviera \_\_\_\_\_ 91

Blumenriviera \_\_\_\_\_ 114



Wohnen in Ligurien zeugt noch immer von erlesenem Geschmack

## Unterwegs an der Blumenriviera \_\_\_\_\_ 116

Imperia › Pieve di Teco › Dolcedo › Montegrazie › Bussana Vecchia ›  
 San Remo › Baiardo › Bordighera › Ventimiglia › Giardini Botanici  
 Hanbury › Die Höhlen von Balzi Rossi › Menton

## Unterwegs in den Ligurischen Alpen \_\_\_\_\_ 131

Taggia › Molini di Triora › Triora › Monte Saccarello › Pigna › Apricale ›  
 Dolceacqua › Ventimiglia › Airole › Fanghetto › Breil-sur-Roya ›  
 Notre-Dame-des-Fontaines › Vallée des Merveilles › Tende

**Erst-  
klassig**

Die attraktivsten Buchten und Strände _____	17
Die spektakulärsten Aussichtspunkte _____	18
Die schönsten Unterkünfte _____	21
Die farbenprächtigsten Feste _____	36
Die besten Trattorien und Restaurants _____	37
Die interessantesten Trödelmärkte _____	39



Vernazza mit seinen knapp 1000 Einwohnern ist das zweitnördlichste Dorf der Cinque Terre

# REISE- PLANUNG



## Die Reiseregion im Überblick

Ligurien hat zwei Gesichter: Mare e Monti, Meer und Berge. Wie Perlen auf einer Kette reihen sich die malerischen Städte und Seebäder entlang der Mittelmeerküste von Ventimiglia im Westen bis zu den Cinque Terre und dem Golf von La Spezia im Osten aneinander. Die Region Ligurien – das ist ein schmaler Landstreifen zwischen dem tiefblauen Meer der Riviera-Küste und den bis zu 2200 m hohen Gipfeln im bergigen Hinterland. Den Besucher erwartet hier eine Landschaft voller Kontraste. Wie ein großer Regenbogen schmiegt sich das Land auf einer Länge von rund 300 km um das Mittelmeer. Liguriens Hauptstadt **Genua** teilt diesen Bogen in zwei Hälften: die Küsten der aufgehenden und der untergehenden Sonne, die Riviera di Levante und die Riviera di Ponente, oder prosaischer: die östliche und die westliche Riviera.

Von ihrer landschaftlich reizvollsten Seite zeigt sich die **Levante-Küste** östlich von Genua auf fast der ganzen Länge zwischen der kleinen **Halbinsel Portofino** und den Hängen der **Cinque Terre** bis zur nächsten Halbinsel mit dem Städtchen Portovenere. Die Küste fällt hier oft steil ins Meer ab, in den idyllischen Küstenorten drängen sich die bunten Häuser eng zusammen um einen kleinen Hafen, oder sie kleben an grünen Hängen mit grandiosem Meerblick.

Die **Riviera di Ponente**, der Küstenabschnitt zwischen Genua und der französischen Grenze, ist im Gegensatz zum östlichen Küstenbereich meist flach und daher so urbanisiert, dass man über weite Strecken nicht bemerkt, wo ein Ort endet und der nächste beginnt. Berühmte Seebäder wie Finale Ligure, Alassio und Laigueglia locken hier mit ihren feinsandigen Stränden und eleganten Palmenpromenaden und sind so zum Inbegriff der **Palmenriviera** geworden, wie der Küstenabschnitt zwischen Varazze und Cervo heißt. Die **Blumenriviera** mit ihren Hauptorten Imperia, San Remo und Bordighera verdankt ihren Namen der subtropischen Blütenpracht, die sich hier dank des besonders milden Klimas verschwenderisch das ganze Jahr über ausbreitet.

Ligurien ist aber weit mehr als die bekannten umtriebigen Badeorte, die im Sommer von Hunderttausenden sonnenhungriger Badegäste überschwemmt werden. Da sind auch ursprüngliche Bergdörfer im **Hinterland der Palmenriviera**, die – oft nur wenige Kilometer vom Meer entfernt – einer anderen, längst vergangenen Zeit anzugehören scheinen.

Und wer sich ins **Bergland der Blumenriviera** und in die nahen **Seealpen** aufmacht, der wird nicht nur mit spektakulären Ausblicken auf abwechslungsreiche Berglandschaften, majestätische Kastanienwälder und archaische Olivenhaine belohnt, sondern der stößt hier auch auf uralte Siedlungsgebiete der Menschheitsgeschichte.

## Extra-Touren



### Noble Seebäder und grandiose Natur: eine Woche an der Riviera di Levante

#### Tourübersicht:

Genua > Camogli > S. Margherita Ligure > Portofino > Rapallo > Levanto > Cinque Terre > La Spezia > Portovenere

#### Distanzen:

Genua > Camogli 25 km; Camogli > S. Margherita Ligure > 9 km;  
S. Margherita Ligure > Portofino 5,5 km; Portofino > Rapallo 9 km;  
Rapallo > Levanto 55 km; Levanto > Cinque Terre > La Spezia 34 km;  
La Spezia > Portovenere 11 km.

#### Verkehrsmittel:

Die Tour zwischen Genua und La Spezia kann man auch gut mit der Bahn machen, besonders in den unwegsamen, steilen Cinque Terre. Am besten man sucht sich einen festen Standort, von dem aus man die Halbinsel Portofino und die Cinque Terre per pedes und Bahn erkunden kann. Die Fahrt an der Küste entlang auf der Staatsstraße 1, der Via Aurelia, führt mitten durch die Orte und braucht Zeit. Schneller geht es auf der parallel verlaufenden Autobahn.

Für »La Superba«, das stolze \***Genua** > S. 47, sollte man mindestens einen, besser aber zwei Tage einplanen. Vom Glanz der großen Vergangenheit als Seerepublik erzählen die prachtvollen Marmorpaläste der \*\***Altstadt** > S. 47 und am \*\***Alten Hafen** > S. 54. Wer Zeit hat, sollte sich auch Genuas trutzigen Stadtwall (von Campi oder Pino Soprano aus) mit seinen \***Festungsanlagen** ansehen > S. 61.

Die östliche Riviera reizt vor allem mit ihren Steilküsten über tiefblauem Meer und malerischen Fischerdörfern. \***Camogli** > S. 64 am Golfo di Paradiso ist nicht nur ein viel fotografiertes Fotomotiv, sondern auch ein prima Ausgangspunkt für Wanderungen im \*\***Naturpark Portofino** > S. 64, vor dessen Felsklippen eines der schönsten Tauchreviere liegt.

Attraktive Standorte sind das lebhaftes \***Santa Margherita Ligure** > S. 65 oder das elegante **Rapallo** > S. 67 auf der anderen Seite der Halbinsel von Portofino. Egal, wo man seine Zelte aufschlägt, es sollte mindestens für zwei Tage sein. Die Bootsfahrt nach \*\***Portofino** > S. 66 ist ein Erlebnis.

Mindestens ebenso berühmt, ebenso reizvoll und im Sommer auch ebenso gut besucht sind die \*\*\***Cinque Terre** > S. 77, die »fünf Dörfer«, die wie

Adlerhorste an der Steilküste kleben. Hierfür sollte man zwei bis drei Tage einplanen, vor allem wenn man die Dörfer nicht per Bahn, sondern zu Fuß entdecken will. Eine gute Alternative für die Standortwahl ist **Levanto** > S. 71, der letzte Ort westlich der Cinque Terre mit Bahnstation und Badstrand.

Das glanzvolle Finale dieser Tour bildet **\*\*Portovenere** > S. 81, das sich mit dem eigenen Fahrzeug allerdings nicht von den Cinque Terre aus, sondern nur über **La Spezia** > S. 82 erreichen lässt. Es gibt wohl kaum einen stimmungsvolleren Ort als Portovenere, um die Ein drücke der Tour noch einmal Revue passieren zu lassen – am besten bei einem guten Fischgericht in einem der Restaurants an der Hafengebucht.



Manarola – ein typisches Küstendorf der Cinque Terre – erfreut mit seinen bunten Häusern



## Palmenpromenaden und Blumenpracht: eine Woche an der Riviera di Ponente

### Tourübersicht:

Varazze > Albissola > Noli > Finale Ligure > Borgio Verezzi > Loano > Albenga > Alassio > Cervo > Imperia > San Remo > Baiardo > Apricale > Dolceacqua > Bordighera

### Distanzen

Varazze > Albissola 7 km; Albissola > Noli 22 km; Noli > Finale Ligure 8 km; Finale Ligure > Borgio Verezzi 5 km; Borgio Verezzi > Loano 6 km; Loano > Albenga 10 km; Albenga > Alassio 7 km; Alassio > Cervo 13 km; Cervo > Imperia 9 km; Imperia > San Remo 33 km; San Remo > Baiardo 22 km; Baiardo > Apricale 8 km; Apricale > Dolceacqua 6 km; Dolceacqua > Bordighera 11 km

### Verkehrsmittel:

Abgesehen von der Strecke San Remo > Baiardo > Apricale > Dolceacqua > Bordighera ist die Tour auch mit der Bahn gut machbar. Wer mit dem Auto fährt, nimmt zwischen Albissola und Noli besser die Autobahn. Danach ist die Küstenstraße mit ihren Ortsdurchfahrten reizvoller. Von fast allen größeren Küstenorten kann man das Hinterland in Rundtouren erkunden.

Die Riviera di Ponente ist die Badeküste Liguriens. Hier reihen sich die schönsten Strände der ganzen Riviera aneinander, und nicht zufällig setzt im Sommer eine regelrechte Völkerwanderung zu den Badeorten zwischen **Varazze** > S. 93 und der französischen Grenze ein. Je nach Badelust und -laune sollte man für diese Tour ein bis zwei Wochen einplanen, da sie neben Strandleben auch jede Menge kulturelle Sehenswürdigkeiten und reizvolle Natur bietet.

Lockt die einstmals berühmte Keramikstadt **Albissola Marina** > S. 94 mit ihren Galerien und den langen Stränden, so besticht das Seebad **\*Noli** > S. 96 mit seinem intakten mittelalterlichen Ortsbild und einer malerischen Palmenbucht.

Die Seele baumeln lassen kann man in **Finale Ligure** > S. 98 mit seiner gepflegten Palmen- und Strandpromenade. Die Karstberge reichen hier ganz nah an den Ort heran. Auf Spaziergängen kann man das Panorama ausgiebig genießen. Mit einer wirklich spektakulären Attraktion wartet das Hinterland von **Loano** > S. 100 auf: Für die Besichtigung der fantastischen Tropfsteinhöhlen von **\*\*Toirano** > S. 101 sollte man sich mindestens einen halben Tag Zeit nehmen.

In die Welt der Antike entführt **\*Albenga** > S. 101 die Besucher ins berühmte **\*\*Baptisterium** aus dem 5. Jh. und ins Museo Navale, welches die Ladung eines vor der ligurischen Küste gesunkenen Römerschiffes zeigt. Ein Bummel durch die mittelalterlichen Gassen rundet einen schönen Tag in Albenga ab.

Das nah gelegene **Alassio** > S. 103 punktet vor allem mit einem überaus lebendigen Nachtleben, von dem man sich tagsüber an einem der schönsten Strände der Riviera erholen kann, der sich bis ins benachbarte Laigueglia hinzieht. Liebhaber ruhigerer Abendvergnügungen werden sich an einem der sommerlichen Kammerkonzerte auf dem idyllisch über dem Meer gelegenen barocken Kirchplatz von **\*Cervo** > S. 103 erfreuen.

Einer der Gründe, nach **Imperia** > S. 116 zu kommen, ist das hervorragende Olivenöl, das in den umliegenden Tälern meist noch in kleinen Mühlen produziert wird – oder bei Fratelli Carli, dem größten Ölproduzenten Liguriens, der seiner Liebe zu der kleinen schwarzen Frucht hier im **\*\*Museo dell'Olivo** in **Oneglia** > S. 116 ein sehr sehenswertes Denkmal gesetzt hat.

Ein Riviera-Seebad wie aus dem Bilderbuch ist **San Remo** > S. 120 mit seinen

prächtigen Belle-Époque-Bauten, Jugendstilvillen und den Zwiebeltürmen der russisch-orthodoxen Kirche San Basilio neben dem weißen Prachtbau des Kasinos. Beim Einkaufsbummel trifft man auch heute noch Stars und Sternchen, vor allem während des berühmten Schlagerfestivals Ende Februar.

Abseits der Touristenpfade und in eine andere Welt führt der Umweg ins bergige Hinterland von San Remo. Man benötigt einen ganzen Tag, um die kurze Strecke nach Bordighera zurückzulegen, während die Strecke an der Küste nur 11 km lang ist. Nach wenigen Kilometern wird man bereits ein ganz anderes Ligurien fern vom Trubel der Küste entdecken: Panoramastraßen winden sich zu stillen Bergdörfern wie **\*Baiardo** > S. 124 hinauf, das sich in 900 m Höhe in einzig artiger Panoramalage vor der Kette der Ligurischen Alpen erhebt. Wieder bergab gelangt man zu dem pitto-



Russische Zaren und Großfürsten hinterließen San Remo eine Kirche



Apricale gilt als eines der malerischsten Dörfer Liguriens

resken, bei Künstlern und Romantikern beliebten Dorf **\*Apricale** > S. 134 und ins Nervia-Tal zum Burgdorf **Dolceacqua** > S. 135, dem Mittelpunkt des westligurischen Weinanbaus mit eng verschlungenen Gassen.

Den krönenden Tourabschluss bildet **\*Bordighera** > S. 125, eines der schönsten Seebäder aus der Zeit der Jahrhundertwende, das mit eleganten Villen, schattigen Parks und zahlreichen Restaurants aufwartet. Seit der Entdeckung der Riviera di Ponente ist es der elegante Lieblingsort der reichen Wintertouristen von den britischen Inseln. Mit einem Glas Rossese di Dolceacqua kann man den Abschluss der Tour stilgerecht begießen – am besten beim Sonnenuntergang am Strand.

## Klima & Reisezeit

Es war das milde, ausgeglichene Klima, das um die Mitte des 19. Jhs. die ersten englischen Touristen an die italienische Riviera lockte. Sie kamen – anders als die heutigen Urlaubsgäste, die den Sommer bevorzugen – hauptsächlich zum Überwintern ans Mittelmeer, denn im Winter sinkt die durchschnittliche Temperatur an der Küste selten unter 8 °C, in der Gegend um Alassio und San Remo kaum unter 10 °C.

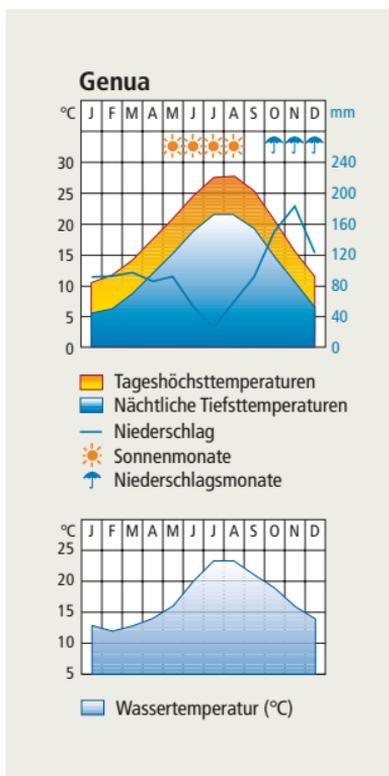
Dank der frischen Meeresbrise sind auch die Temperaturen im Sommer mit 22–24 °C an der Küste zwischen Alassio und La Spezia erträglich.

Der geografische Kontrast zwischen Meer und Bergen spiegelt sich wider in einer Zweiteilung des Wetters: Während an der Küste meist die Sonne scheint, hängen über den Bergen spätestens ab nachmittags oft dicke Wolken, die sich freilich nur selten wirklich in Regen verwandeln.

Die regenärmste Zeit und zugleich die Hochsaison des Tourismus sind die Monate Juli und August. Die meisten Niederschläge fallen im Frühjahr und im Herbst. Ende September gibt es manchmal eine kleine Regenzeit mit zum Teil heftigen Niederschlägen. Ist das berühmte Genua-Tief abgezogen, erwacht die Natur zu einem zweiten Frühling, der den ganzen Winter über anhält.

### Reisezeit

Ligurien ist das ganze Jahr über ein gutes Reiseland. Bade- und Sonnenhungrige werden sich für den Sommer entscheiden, während Kultur- und Naturfans das Frühjahr mit seiner Blütenpracht oder den Herbst mit seinem klaren Licht wählen sollten – oder auch den Winter, der es schon den neblsatten Engländern angetan hat. Ein weiterer nicht zu unterschätzender Vorteil der Nicht-Sommerzeit liegt darin, dass die Straßen weniger verstopft und die Hotels weniger gebucht sind.



## Anreise

### Mit dem Auto

Die Haupttrouten zur Riviera führen über den schweizerischen Kleinen St. Bernhard und den St. Gotthard. Das dicht ausgebaute norditalienische Autobahnnetz in der Po-Ebene trifft in La Spezia, Genua und Savona auf die ligurische Küstenautobahn. Für Schweizer Autobahnen braucht man eine Vignette, italienische Autobahnen sind mautpflichtig.

### Mit der Bahn

Von den größten Städten Deutschlands aus bestehen Direktverbindungen nach Genua. Viele Züge verkehren von Genua weiter bis Ventimiglia im Westen oder bis La Spezia im Osten. Aktuelle Informationen: [www.bahn.de](http://www.bahn.de)

### Mit dem Flugzeug

Der Flughafen Cristoforo Colombo in Genua liegt 7 km westlich vom Zentrum; er wird täglich von vielen deutschen Städten und von Zürich aus angefliegen. Alternativ bieten sich für die westliche Riviera der Flughafen von Nizza bzw. für die östliche Riviera der Flughafen von Pisa an.

## Reisen in der Region

### Mit dem Auto und Motorrad

Für Pkw gelten folgende Tempolimits: 50 km/h in Ortschaften, 90 km/h auf Landstraßen, 90–110 km/h auf Schnellstraßen, 130 km/h auf Autobahnen. Auch tagsüber muss außerhalb geschlossener Ortschaften das Abblendlicht eingeschaltet werden. Die Polizeikontrollen sind streng; übermäßiger Alkoholkonsum (Limit: 0,5 Promille) und hohe Geschwindigkeitsüberschreitungen können den Führerschein kosten. Bei Unfällen ist das Tragen von Warnwesten im Bereich der Unfallstelle Pflicht. Fahrräder auf dem Fahrradständer an der Rückseite des Autos müssen in Italien durch ein rot-weiß gestreiftes Schild gekennzeichnet sein. Für Motorradfans bietet das ligurische Hinterland mit seinen kurvenreichen Straßen ein ideales Gelände.

### Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Ein ideales Verkehrsmittel, um den Staus an der Küste auszuweichen, ist die Bahn. Das Netz der Bahnverbindungen ist gut ausgebaut; auf der Strecke entlang der Küste fahren Züge im Stundentakt. Busse sorgen für bequeme und preisgünstige Verbindungen in die im Hinterland gelegenen Ortschaften. Mit größeren Orten besteht meist vier Mal täglich eine Verbindung.

## Sport & Aktivitäten

Ligurien bietet nicht nur landschaftliche Vielfalt, auch Sportler können hier aus einer breiten Palette wählen: Bergwanderungen, Mountainbiken, Genussradeln, Golfen und natürlich jede Menge Wassersport sind im Angebot.

### Baden

An der über 300 km langen Riviera-Küste fehlt es nicht an Badegelegenheiten. Allerdings sind nur die wenigsten Strände wirklich frei zugänglich. Einerseits besitzen viele Hotels einen eigenen privaten Badestrand, andererseits sind die meisten Strände in den Ortschaften gebührenpflichtig. Rund 460 *stabilimenti balneari* (Badeanstalten) gibt es an Liguriens Küste, die von malerischen kleineren Badebuchten bis zu langen, lebhaften und meist kinderfreundlichen Sand- und Kieselstränden viel Abwechslung bietet. Die Wasserqualität an der Küste ist fast überall gut bis sehr gut; mehrere Orte wurden in den letzten Jahren sogar mit den Gütesiegeln der EU und der »B andiera blu«, der Blauen Flagge der Umweltschutzorganisation Legambiente, ausgezeichnet.

### Tauchen

Die italienische Riviera zählt unter Tauchern längst nicht mehr zu den Geheimtipps. Ein traumhaftes Unterwasserrevier ist zum Beispiel der Küstenstreifen des Naturparks Portofino › S. 64. In den Gewässern der Palmenriviera kann man nach Wracks wie dem 1991 gesunkenen Supertanker *Haven* oder nach alten Römerschiffen tauchen.

Vermittlung zu Tauchzentren, Organisation von Wrack-Tauchgängen und Informationen gibt es unter: [www.wreckdiveliguria.com](http://www.wreckdiveliguria.com)

### Segeln und Surfen

Die italienische Riviera besitzt viele günstige Anlegeplätze, die zu gut ausgestatteten Segel- und Jachthäfen ausgebaut wurden. In den meisten größeren Badeorten können Segelboote ausgeliehen werden, viele bieten auch Surfmöglichkeiten

### SEITENBLICK

#### Whale watching

Zu den beliebtesten Ausflugsangeboten gehört Walbeobachten. Im »Heiligtum der Wale«, einem riesigen Schutzgebiet vor den Küsten Liguriens, leben Finnwale, Pottwale und Delfine, die man mit etwas Glück bei einer Exkursion zu Gesicht bekommt ([www.santuariodeicetacei.com](http://www.santuariodeicetacei.com)). Das Meeresbiologische Institut Tethys in Mailand erforscht seit 1986 die Wale und Delfine im Ligurischen Meer ([www.tethys.org](http://www.tethys.org)). Von Imperia aus finden touristische Walbeobachtungsfahrten statt, die die Arbeit von Tethys unterstützen ([www.whalewatch.it](http://www.whalewatch.it)). Mittlerweile bieten auch andere Unternehmen Exkursionen an.



Herrliche Sandstrände und mildes Klima locken Besucher wie hier in Alassio an die Küste

mit Schulen und Surfbrettverleih. Auskünfte erteilen die lokalen Fremdenverkehrsbüros und:

#### **Federazione Italiana Vela**

- Piazza Borgo Pila 40
- 16129 Genova
- Tel. 010544541
- [www.federvela.it](http://www.federvela.it)

#### **Angeln**

Für Binnengewässer ist eine Genehmigung erforderlich (nähere Auskunft erteilen die APT-Tourismusbüros); im Meer kann man auch ohne Erlaubnis angeln.

#### **Radfahren/Mountainbiking**

Rennradfahrer wissen die Bergstraßen Liguriens schon lange zu schätzen. Seit einigen Jahren feiern auch die Mountainbiker die Vorzüge des Wegenetzes alter Maultierpfade, die das gesamte Hinterland durchziehen. Mountainbike-Meisterschaften finden bei den Festungen Genuas im Parco Urbano delle Mura

### **Die attraktivsten Buchten und Strände**

**Erst-  
klassig**

- **Abtei San Fruttuoso:** Direkt vor dem Kloster erstreckt sich eine zauberhafte kleine Badebucht mit Kieselstrand und kristallklarem Wasser > S. 65.
- **Tellaro:** Der hübsche kleine Sandstrand im Vorort Fiascherino verfügt über ein Strandbad > S. 84.
- **Noli:** Bunte Fischerboote schmücken die lange, sanft geschwungene Bucht von Noli > S. 96.
- **Finale Ligure:** Hier gibt es einen gepflegten Kiesstrand, der im Sommer mit Sand aufgeschüttet wird > S. 98.
- **Alassio:** der längste und einer der schönsten Sandstrände der Riviera, an dem man ganz früh morgens und in der Nebensaison einsame Spaziergänge machen kann > S. 103.
- **Laigueglia:** Die feinsandige Baia del Sole ist eine echte Konkurrenz für das benachbarte Alassio > S. 103.

› S. 61 und am Lago di Oviglia  
› S. 105 statt. Ein ebener Radweg für Genussradler wurde an der Blumenriviera angelegt › S. 120. Auskunft über alle ligurischen Radtouren unter [www.piste-ciclabili.com/regione-liguria](http://www.piste-ciclabili.com/regione-liguria).

## Golf

In Ligurien gibt es fünf sehr schön gelegene Golfplätze: zwei 9-Loch-Plätze in Arenzano (Provinz Genua) und in Marignola bei Lerici (Provinz La Spezia), drei 18-Loch-Plätze in Garlenda (Provinz Savo-

na), Rapallo (Provinz Genua) und San Remo (Provinz Imperia). Infos:

### **Federazione Italiana Golf (FIG)**

- Comitato Regione Liguria
- Piazza del Golf 3
- 16011 Arenzano
- Tel. 01 09 11 12 70
- [www.federgolf.it](http://www.federgolf.it)

## Reiten

Immer beliebter werden Ferien hoch zu Ross. Vor allem das hügelige und gebirgige Hinterland eröffnet viele Möglichkeiten für Ausritte, Tagesausflüge und mehrtägige Pfer-

Erst-  
klassig

## Die spektakulärsten Aussichtspunkte

- **Genua:** Vom Granarolo-Hügel hat man einen herrlichen Blick auf Genua › S. 50.
- **Rapallo:** Die Aussicht auf Rapallo und die Küste lohnt die Fahrt mit dem Sessellift zur Wallfahrtskirche Nostra Signora di Montallegro › S. 68.
- **Corniglia:** Schöner Ausblick auf die Cinque Terre von der Belvedere-Terrasse › S. 78.
- **Riomaggiore:** Atemberaubend ist der Panoramablick über die ganze Küste von der Wallfahrtskirche Madonna di Montenero › S. 80.
- **Ameglia:** Vom Burghügel aus blickt man auf die Ebene von Luni und auf die Apuanischen Alpen › S. 85.
- **Baiardo:** Terrazzo sugli Alpi hinter der Kirche: Hier kann man die grandiose Sicht auf die Seealpen genießen › S. 124.

## SEITENBLICK

### Fernwanderweg \*Alta Via

An der Küste bei Ventimiglia beginnt der Ligurische Höhenwanderweg, die »Alta Via dei Monti Liguri«, ein gut markierter Wanderweg, der auf der Wasserscheide anfangs der Westalpen und dann des ligurischen Apennin verläuft. Nach rund 440 km endet er in Ceparana, nördlich von La Spezia. Der längste Fernwanderweg auf italienischem Boden ist in 44 Tagesetappen unterteilt mit Längen von 5 bis 17 km, die Höhenunterschiede von bis zu 952 m aufweisen. Den höchsten Punkt entlang der Alta Via bildet mit 2200 m an der italienisch-französischen Grenze gelegene Gipfel des Monte Saccarello. Den Wanderer erwarten auf diesem teilweise anspruchsvollen Weg abwechslungsreiche Natur, mittelalterliche Bergdörfer und imposante Ruinen alter Befestigungsanlagen. Praktische Hinweise: [www.italienwandern.de/Ligurien](http://www.italienwandern.de/Ligurien).

detrekkingtouren. Auskünfte erhält man bei den lokalen Tourismusämtern und bei:

**Federazione italiana sport equestri**

- Comitato Regione Liguria
- Piazza Colombo 1
- 16121 Genova
- Tel. 0 10 54 15 85
- [www.fise.it](http://www.fise.it)

**Wandern und Klettern**

In Ligurien existieren zahlreiche markierte Wanderwege. Die bekannteste Wanderregion liegt in den **Cinque Terre** > S. 76; aber auch im **Naturpark Portofino** > S. 65, am **Monte Beigua**, bei **Finale Ligure** > S. 98 sowie in den Sealpen und im Apennin sind schöne Touren möglich. Zwischen Ventimiglia und La Spezia verläuft der Ligurische Fernwanderweg > S. 18. Bei Sportkletterern sind die Kalkfelsen bei Finale Ligure beliebt, denn hier finden sich rund 1500 Routen der Schwierigkeitsgrade 3 bis 6.

**Club Alpino Italiano (CAI)**

- Galleria Mazzini 7



Die Wanderregion Cinque Terre

- 16121 Genova
- Tel. 0 10 59 21 22
- [www.cai.it](http://www.cai.it)
- [www.italienwandern.de](http://www.italienwandern.de)

## Unterkunft

Als Gast haben Sie die Wahl zwischen Luxus-Strand-Resorts, gediegenen oder rustikalen Ferienvillen und Apartments, einfachen Frühstückspensionen sowie Berghütten oder Ferien auf dem Bauernhof.

**Hotels**

Die Hotels, die meist in den Badeorten liegen, werden nach Komfort und Service von einem Stern (einfach) bis zu fünf Sternen (Luxushotel) klassifiziert. Daneben gibt es

Pensionen und Frühstückspensionen. Für einen Urlaub in der Hochsaison (Juli/Aug.) sollte man seine Unterkunft unbedingt lange im Voraus buchen. Oft werden Zimmer nur mit Halb- oder Vollpension