

LIGURIEN

CINQUE TERRE GENUA

IMMER DABEI »» *Mit Faltkarte zum Herausnehmen*
MITTENDRIN »» *Die schönsten Urlaubsregionen erleben*
MERIAN MOMENTE »» *Das kleine Glück auf Reisen*



LIGURIEN CINQUE TERRE GENUA

RALF NESTMEYER



Zeichenerklärung



barrierefreie Unterkünfte



familienfreundlich



Der ideale Zeitpunkt



Neu entdeckt



Ziele in der Umgebung



Faltkarte

Preisklassen

Preise für ein Doppelzimmer mit Frühstück:

€€€€	ab 250 €	€€€	ab 150 €
€€	ab 100 €	€	bis 100 €

Preise für ein dreigängiges Menü:

€€€€	ab 60 €	€€€	ab 35 €
€€	ab 25 €	€	bis 25 €



LIGURIEN ENTDECKEN

4

Mein Ligurien	6
MERIAN TopTen	10
MERIAN Momente	12
Neu entdeckt	16

LIGURIEN ERLEBEN

20

Übernachten	22
Im Fokus – Tourismus: berühmte Gäste, berühmte Hotels	26
Essen und Trinken	30
Grüner reisen	34
Einkaufen	38
Im Fokus – Oliven: Geschmack und Bild einer Landschaft	42
Sport und Strände	44
Feste feiern	50
Mit allen Sinnen	52

LIGURIEN ERKUNDEN 56

Genua	58
Im Fokus – Genua: die ligurische Prinzessin	66
Golfo della Spezia	70
Cinque Terre	78
Riviera di Levante	86
Im Fokus – Varese Ligure: Liguriens Ökometropole	96
Riviera delle Palme	98
Riviera dei Fiori	110



TOUREN DURCH LIGURIEN 126

Ins Royatal	128
Cinque Terre	130
Zum Kloster San Fruttuoso	132

LIGURIEN ERFASSEN 134

Auf einen Blick	136
Geschichte	138
Kulinarisches Lexikon	144
Service	146
Orts- und Sachregister	154
Impressum	159
Ligurien gestern & heute	160

KARTEN UND PLÄNE

Ligurien	Klappe vorne
Genua	Klappe hinten
La Spezia	73
Savona	101
Sanremo	121
Zum Kloster San Fruttuoso	133



The image shows a coastal scene with a large, blue sea in the background. In the foreground, there is a stone ruin with two arched windows. The ruin is built from rough, grey stone blocks. The sea is a deep blue with some whitecaps. The sky is a pale, clear blue. The overall mood is serene and historical.

LIGURIEN ENTDECKEN

Auf einem Felsen vor der Ortschaft Portovenere liegt die Kirche San Pietro (► S. 75).



MEIN LIGURIEN

Der Zauber Liguriens gründet sich auf den Kontrast zwischen dem schmalen mediterranen Küstensaum und dem kargen Bergland. Die Gebirgszüge stoßen bis ans Meer vor, fallen steil zum Ufer ab und lassen dabei nur wenig Platz für Straßen und Dörfer.

Ligurien ist ein Land der Gegensätze: Während die quirlige Küste mit ihrer heiteren Strandatmosphäre begeistert, weisen die abgeschiedenen Täler und Höhenzüge, die oft nur wenige Kilometer entfernt sind, ganz andere Vorzüge auf: alte Ölmühlen, kleine, kunstvoll geschwungene Bilderbuchbrücken, rundherum Kastanienwälder, Olivenhaine und Weinberge; hier und da ein einsames Bergdorf, dessen Gassen so schmal sind, dass kein Auto darin Platz findet.

Doch das archaische Szenario hat auch seine Schattenseiten: Verlassene Bauernhöfe sind ein untrügliches Zeichen für den seit Jahrzehnten anhaltenden Bevölkerungsrückgang. Die Einheimischen, vorzugsweise die Jüngeren unter ihnen, leiden unter der Rückständigkeit und Abgeschie-

◀ Liguriens »Tor zur Welt«: Pasticceria in der historischen Altstadt von Genua (▶ S. 58).

denheit ihrer Heimatdörfer. Sehnsüchtig blicken sie auf die Freizeitvergnügungen und Beschäftigungsmöglichkeiten ihrer Altersgenossen in den Küstenorten. Und allzu oft bleibt es eben nicht bei dieser Sehnsucht: Mehr als neun von zehn Liguriern leben inzwischen an der Küste. Die Abwanderung können auch ein paar Aussteiger und Ferienhausbesitzer nicht kompensieren; Letztere sind in manchen Dörfern wie beispielsweise Zuccarello bereits in der Mehrheit.

STEINZEITMENSCHEN UND LIGURIER

Die ligurische Küste muss schon zu Urzeiten eine besondere Anziehungskraft ausgeübt haben; nicht zufällig gehört die Region zu den ältesten Siedlungsgebieten der Menschheitsgeschichte. Westlich von Ventimiglia wurden in den Balzi-Rossi-Grotten nicht nur Werkzeuge aus der mittleren Steinzeit gefunden, sondern zudem zahlreiche Skelette des Crô-Magnon-Menschen, der als direkter Vorfahre des Homo sapiens gilt. Vor mehr als dreitausend Jahren breiteten sich die Ligurier, ein indogermanisches Volk, an der Mittelmeerküste vom Rhônetal bis nach Livorno aus; ihr Siedlungsgebiet reichte anfangs bis zu den oberitalienischen Seen, doch wurden sie auf jenen Küstenbereich zurückgedrängt, der noch heute den Namen Ligurien trägt.

EROBERUNG DURCH DIE RÖMER

Seine erste große kulturelle Blütezeit erlebte Ligurien allerdings erst nach der römischen Eroberung. Städte mit rechtwinkeligem Grundriss entstanden, wobei ein Amphitheater wie in Ventimiglia und Luni selbstverständlich nicht fehlen durfte. Die wichtigste Hinterlassenschaft der Römer war die nach einem Zensor benannte Via Aurelia. Dieser an wenigen Stellen – so in der Nähe von Albenga – noch original erhaltenen Küstenstraße verdankte Ligurien seinen wirtschaftlichen Aufschwung. Wer nicht über das Meer segeln wollte, musste noch bis weit ins 20. Jahrhundert hinein die Via Aurelia benutzen. Auch heute umgibt den Namen Via Aurelia eine geheimnisvolle Aura, wenngleich eine Fahrt auf der verkehrstechnisch schlicht als »S1« bezeichneten Straße wegen ihrer zahlreichen Ortsdurchfahrten längst kein Vergnügen mehr ist.

Gegen Ende des 18. Jahrhunderts wurde die italienische Mittelmeerküste schließlich von den Engländern »entdeckt«, die aufgrund des milden Kli-

mas im sonnigen Süden überwintern wollten. Niemand konnte damals ahnen, dass man es mit den ersten Vorböten einer neuen Völkerwanderung zu tun hatte. Ganze Villenviertel wurden errichtet, tropische Pflanzen akklimatisiert und weitläufige Gärten angelegt. Der wohl schönste botanische Garten, die westlich von Ventimiglia gelegenen Giardini Hanbury, erinnert noch heute an die prachtvolle Gartenkultur vergangener Tage. Die Gäste aus Paris, London oder Hamburg reisten bis in die Zeit vor dem Zweiten Weltkrieg mit Luxuszügen an. Sanremo, Bordighera, Rapallo – das waren damals die beliebtesten Ziele der Nordeuropäer.

»DOLCE FAR NIENTE«

Zu einem entscheidenden Wandel kam es in den Fünfzigerjahren des letzten Jahrhunderts: der Nachholbedarf der düsteren Kriegsjahre, gepaart mit einem gesetzlich legitimierten Anspruch auf bezahlte Urlaubstage sowie die Aufhebung der beschränkten Deviseneinfuhr hatten einen wahren Reiseboom nach Italien zur Folge. Die Riviera galt nicht länger als exklusiv, sondern wurde zum touristischen Allgemeingut. Von einer nicht zu stillenden Italiensehnsucht genährt, strömten die deutschsprachigen Touristen nach Alassio oder Finale Ligure; die italienische Riviera wurde jenseits der Alpen zum Inbegriff des »Dolce far niente«. Begrüßt wurden sie von den Palmen, die als Sendboten des Südens bis heute Sonne, Wärme und unbeschwerte Tage verheißen.

ITALIENISCHE RIVIERA

Unter touristischen Gesichtspunkten wird Ligurien noch immer vielfach mit der »Riviera« gleichgesetzt, und dies, obwohl der Küstensaum gerade mal ein Prozent der Region ausmacht. Quasi am Scheitelpunkt des Küstenbogens liegt Genua, nach Westen zur untergehenden Sonne hin erstreckt sich die Riviera di Ponente mit den bekannten Ferienmetropolen Alassio und Sanremo, der aufgehenden Sonne entgegen blickt die Riviera di Levante. Am ursprünglichsten und am unverbautesten ist ihr östlichster Teil, die Cinque Terre. Ein geradezu paradiesischer Landstrich, der von den Segnungen der modernen Zivilisation noch weitgehend unberührt geblieben ist. Wer in den fünf Dörfern Monterosso al Mare, Vernazza, Corniglia, Manarola und Riomaggiore Diskotheken oder gestylte Bars sucht, wird nicht fündig: Dafür ist die einzigartige Terrassenlandschaft der Cinque Terre eine der schönsten Wanderregionen Italiens.

Einen großen Teil seiner Anziehungskraft verdankt Ligurien seinem gleichmäßigen, milden Klima. Die parallel zur Küste verlaufenden Ge-

birgszüge halten den kalten Nordwind ab, während sich die warme Meeresluft an den Hängen staut und den Küstensaum mit angenehmen Temperaturen bedenkt; Frost und Schnee sind an der Küste so gut wie unbekannt, sodass selbst kälteempfindliche Pflanzen hervorragend gedeihen. Noch vor hundert Jahren war die ligurische Küste mit grün und gelb leuchtenden Zitrusbäumen regelrecht übersät; doch mittlerweile hat der lukrativere Blumenanbau die Obstplantagen verdrängt. Zwischen Bordighera und Imperia ist die Landschaft mittlerweile regelrecht mit Gewächshäusern zugepflastert, es gibt kaum eine Stelle, an der die flachen Glasdächer nicht in der Sonne glitzern. Im Zentrum des Blumenanbaus steht Sanremo, die mondäne Königin der »Riviera dei Fiori«, mit ihren üppig blühenden Parkanlagen und dem weltbekannten Mercato dei Fiori, der einem riesigen Blumentteppich gleicht.

»LA SUPERBA«

Ein Abstecher nach Genua gehört einfach zu einem Ligurienaufenthalt. »La Superba«, die Stolze, ist die fünftgrößte Stadt Italiens, fast jeder zweite Ligurer wohnt in der schillernden Metropole. Die Meinungen über Genua gehen seit jeher auseinander: Während der viel gereiste Richard Wagner in den höchsten Tönen schwärmte: »So 'was hab' ich denn doch noch nicht gesehen wie dieses Genua. Das ist etwas unbeschreiblich Schönes, Großartiges und Eigentümliches. Paris und London schwinden mir zu öden, formlosen Häuser- und Straßenmassen zusammen, gegen diese göttliche Stadt«, hatte der Dichter Heinrich Heine zwei Jahrzehnte vorher bei einem Aufenthalt in Genua entsetzt die Nase gerümpft: »Diese Stadt ist alt ohne Altertümlichkeit, eng ohne Traulichkeit und hässlich über alle Maßen.« Welchem Urteil man sich auch anschließt, fest steht: Genua war schon immer Liguriens »Tor zur Welt« und ist bis heute das wirtschaftliche und kulturelle Herz der Region geblieben. Genua besitzt mehr Museen, Adelspaläste und Kunstschatze als der gesamte restliche Teil der ligurischen Küste.

DER AUTOR

Der Historiker **Ralf Nestmeyer** gehört zu den bekanntesten deutschen Reisejournalisten. Seit mehr als drei Jahrzehnten fasziniert ihn Ligurien wegen seines spannungsreichen Gegensatzes von

Meer und Gebirge. Die berühmte Cinque-Terre-Wanderung hat er inzwischen so oft erkundet, dass ihm eigentlich das goldene Wanderabzeichen verliehen werden müsste.



MERIAN TopTen

Diese Höhepunkte sollten Sie sich bei Ihrem Besuch auf keinen Fall entgehen lassen: Ob das Fischerdorf Vernazza, den Badeort Alassio oder die Tropfsteinhöhlen von Toirano – MERIAN präsentiert Ihnen hier die wichtigsten Sehenswürdigkeiten in Ligurien.

★ Acquario di Genova

Das auf einer Mole im alten Hafen errichtete Aquarium bietet einen faszinierenden Einblick in die Unterwasserwelt der ligurischen Küste (► S. 53, 59).

★ Galata Museo del Mare, Genua

Genuas modernstes, direkt am Hafen gelegenes Museum präsentiert den Besuchern zahlreiche Facetten der christlichen Seefahrt (► S. 62).

★ Ausgrabungen von Luni

Nicht nur für Hobby-Archäologen spannend sind die Ruinen der einst bedeutenden Hafenstadt Luni, einer römischen Gründung (► S. 74).

★ Vernazza

Das idyllische Fischerdorf gilt als schönste unter den Dörfern der Cinque Terre (► S. 84).

★ San Fruttuoso

Nur zu Fuß oder mit dem Schiff zu erreichen, liegt das altherwürdige Kloster an einer malerischen Bucht der Halbinsel von Portofino (► S. 93, 132).

★ Alassio

Als Klassiker unter den ligurischen Badeorten gilt Alassio. Eine schier endlose Promenade und ein ebenso langer Sandstrand sind die touristischen Aktivposten (► S. 101).

7 Das Baptisterium von Albenga

Die Taufkapelle, die über einem achteckigen Grundriss errichtet wurde, gehört zu den ältesten frühchristlichen Zeugnissen in Ligurien und besitzt faszinierende Wandmosaik aus byzantinischer Zeit (► S. 104).

8 Noli

Die gotischen Geschlechtertürme bestimmen das Ortsbild des mittelalterlichen Küstenstädtchens, das einst eine bedeutende Seerepublik war (► S. 107).

9 Grotte di Toirano

Die Tropfsteinhöhlen von Toirano, die vermutlich von Bären als Zufluchtsort genutzt wurden, zählen zu den schönsten Europas (► S. 109).

10 Bussana Vecchia

Das von einem Erdbeben zerstörte Dorf wurde von regionalen Künstlern wieder zum Leben erweckt, die die erhalten gebliebenen Häuser zu Ateliers oder Verkaufsräumen umfunktioniert haben (► S. 114).



1



2



5



MERIAN Momente

Das kleine Glück auf Reisen

Oft sind es die kleinen Momente auf einer Reise, die am stärksten in Erinnerung bleiben – Momente, in denen Sie die leisen, feinen Seiten der Region kennenlernen. Hier geben wir Ihnen Tipps für kleine Auszeiten und neue Einblicke.

1 Mit dem Funicolare auf den Righi-Hügel ▶ Klappe hinten, c2

Genua ist nicht nur eine Küstenstadt, sondern auch eine »Bergstadt«, da sich die Häuser längst auf allen Seiten der Bucht den Hügel hinaufziehen. Wer den besten Blick auf die Stadt und den Hafen genießen will, fährt einfach mit der Standseilbahn (Funicolare) zum Vorort Righi hinauf und kann so auch innerhalb von wenigen Minuten der Hektik der Metropole entfliehen. Erst geht es durch einen Tunnel, dann schwebt man über den Dächern der

Stadt und genießt einen herrlichen Panoramablick.

Abfahrt von der Haltestelle Righi-Zecca am Largo della Zecca

2 Im Kunstrausch durch die Via Garibaldi ▶ Klappe hinten, d3

Genua ist bekannt für seine pompösen Stadtpaläste, die sich die reichen Familien errichten und mit viel Stuck und Wandmalereien verzieren ließen. Als Kunstmäzene gehörten sie zu den Auftraggebern der berühmtesten Künstler ihrer Zeit und beschäftigten Maler wie

Caravaggio, Peter Paul Rubens und Anthonis van Dyck. Zahllose dieser Meisterwerke sind noch heute im Palazzo Rosso und im benachbarten Palazzo Bianco in der Via Garibaldi zu bestaunen. Wer zwischen den hochkarätigen Porträts, Stillleben und Landschaftsbildern durch die Räume schlendert, verfällt leicht in einen wahren Kunstrausch. Suchtgefahr droht, da man mit einem Kombiticket zwanglos zwischen den beiden Museen hin- und herpendeln kann.

Genua | Via Garibaldi 11 und 18

3 **Sonnenuntergang in Corniglia** L4

Abends, wenn der Besucheransturm vorbei ist, kehrt in Corniglia Ruhe ein, und auf der Panoramaterrasse wird der Sonnenuntergang mit all seinen Farbschattierungen zu einem eindrucksvollen Erlebnis, dem sich der größte Realist nur schwer entziehen kann. Besser als jede Meditationsstunde!

4 **Bootsfahrt vor der Küste der Cinque-Terre-Dörfer** L/M4

Nirgendwo bekommt man einen besseren Eindruck von den Cinque-Terre-Dörfern als bei einer Bootsfahrt zwi-



schen Levanto und Portovenere. Wie in einem überdimensionalen Bilderbuch blättert sich die einzigartige Terrassenlandschaft während der zweistündigen Fahrt auf. Bis auf das Bergdorf Corniglia werden alle Orte angesteuert, sodass man einen hervorragenden Eindruck von den bunten, verschachtelten Häuserfassaden bekommt. Die luftigsten und besten (Foto-)Plätze befinden sich natürlich auf dem Oberdeck.

5 **Radfahren auf einer stillgelegten Eisenbahntrasse** K/L3/4

Die Sommer in Ligurien können ziemlich heiß werden. Schnell werden dann Radtouren, Wanderausflüge und andere Aktivitäten zur schweißtreibenden Qual. Wie ein Geschenk des Himmels mutet da die stillgelegte Eisenbahntrasse an, die Levanto über Bonassola mit Framura verbindet. Da die 5,5 km lange Strecke für den Autoverkehr gesperrt ist, kann man sie auch problemlos mit Kindern befahren, zudem spenden mehrere lang gestreckte Tunnelpartien den im Hochsommer so wichtigen Schatten. Felsige Buchten bieten sich dort bei einem Zwischenstopp zum Baden an.

Westl. von Levanto



6 Sundowner in der Strandbar Nadia L4

Der beste Abschluss eines faulen Badetags! Wenn sich der Strand von Levante geleert hat und man auf der Terrasse der Bar Nadia bei einem Martini oder Sprizz beobachten kann, wie die untergehende Sonne die ganze Bucht von Levante in ein herrliches weiches Licht taucht, dann will man eigentlich gar nicht mehr gehen. Urlaubsfeeling pur! Bar Nadia: Spiaggia di Levante

7 Eislöffeln in der Gelateria Carugio K3

Eisdiele gibt es in Ligurien wie Sand am Meer. An heißen Sommertagen kommt es im Stadtzentrum von Sestri Levante zu einem richtigen Menschenauflauf. Der Grund ist das köstliche, selbst gemachte Eis der Gelateria Carugio, das sich höchster Beliebtheit erfreut. Im Hochsommer bilden sich vor der Eisdiele oft lange Schlangen, sodass man manchmal bis zu einer Viertelstunde warten muss. In dieser Gelateria sollte man nicht Kalorien, sondern Eiskugeln zählen, denn hier ist noch jeder zum Schleckermäulchen geworden: Cremige Kreationen in (fast) allen Geschmacksvarianten. Auf Wunsch

auch gerne mit Sahne und Amarena-Kirschen. Besonders köstlich und empfehlenswert: Bacio (Nougat)!

Sestri Levante | Via XXV Aprile 48

8 Baden im Flussbecken A5

Wie ein Magnet ziehen die ligurischen Strände im Sommer die Urlauber an. Keine Frage: Es ist herrlich, im Meer zu planschen und sich in die Wellen zu stürzen. Doch genauso schön und erfrischend ist es, in einem der ligurischen Flüsse zu baden, beispielsweise in den Laghetti di Rocchetta Nervina. Das Flüsschen Barbaira hat sich mehrere glasklare Wasserbecken in den Fels gegraben, in denen man herrlich planschen kann. Ein ganz besonders schöner Platz ist das Bassin vor dem großen Wasserfall.

1 km hinter Dolceaqua führt links eine Stichstraße nach Rocchetta Nervina

9 Im ligurischen Pilzhimmel A5

Die ligurischen Wälder sind bekannt für ihren Pilzreichtum. Vor allem im Hinterland der Riviera di Ponente und der Riviera dei Fiori kann man im Sommer und Herbst leckere Steinpilze (»porcini«) und Pfifferlinge (»gallinacci«) finden. Entweder macht man sich selbst auf die Suche oder man isst in einem der typischen Familienbetriebe. Oft ist es der Bruder oder Onkel wie im Ristorante des Hotel Terme, der noch am Morgen durch die Wälder gestreift ist, damit sich die Gäste am Abend an Tagliatelle mit frischen Steinpilzen erfreuen können und sich der Gourmethimmel ganz weit öffnet. Hotel Terme: Pigna | Località Madonna Assunta

10 Auf den Monte Saccarello

▀ A4

Der im Hinterland von Sanremo gelegene Monte Saccarello gilt mit 2201 m als der höchste Berg Liguriens, sein Gipfel befindet sich in unmittelbarer Nähe zur französischen Grenze. Die grandiose Fernsicht bis hin zum Meer ist zwar kostenlos, doch lässt sich dieser Glücksmoment nur mit viel Schweiß und Mühen »erkaufen«. Von dem kleinen Bergdorf Verdeggia führt ein gut markierter Wanderweg durch eine herrliche alpine Landschaft in zweieinhalb Stunden auf den Gipfel, der von einem Obelisk markiert wird. Unterhalb des Gipfels steht die knapp 10 m hohe Erlöserstatue »Il Cristo Redentore«, die Ligurien und die umliegenden Täler beschützen soll.

11 Giardini Hanbury – ein Garten Eden

▀ A6

Wenn von der Kunst die Rede ist, darf die Gartenbaukunst nicht fehlen. Trotz der üppig gedeihenden mediterranen Flora, die im Frühjahr in den kräftigs-

ten Farben leuchtet, hat der Mensch hier und da ein wenig nachgeholfen und die italienische Riviera nach seinen Vorstellungen gestaltet. Gemeint sind nicht nur die Palmen, die den Uferpromenaden ihren exotischen Touch verleihen, sondern vor allem die traumhaften Gartenanlagen. Dabei stehen besonders die Giardini Hanbury zwischen Ventimiglia und der französisch-italienischen Grenze hervor. Die Gärten, die Sir Thomas Hanbury von 1867 an zur Akklimatisierung tropischer Pflanzen anlegen ließ, erstrecken sich in Terrassen bis zum Meer. Nirgendwo sonst an der ligurischen Küste gibt es eine solche Vielfalt mediterraner wie auch tropischer und subtropischer Pflanzen zu bewundern, die je nach Jahreszeit in ihren schönsten Farben blühen. Ein wahrer Garten Eden! Ventimiglia | Corso Montecarlo 43 | www.giardinihanbury.com | 1. März–15. Juni, 16. Sept.–15. Okt. tgl. 9.30–17, 16. Juni–15. Sept. tgl. 9.30–18, 16. Okt.–29. Feb. Di–So 9.30–16 Uhr | Eintritt 9 €, Kinder 6 €





NEU ENTDECKT

Worüber man spricht

*Ligurien befindet sich stetig im Wandel,
Sehenswürdigkeiten werden eingeweiht, Attraktionen eröffnet,
die Region verändert ihr Gesicht, durch neue Museen, Restaurants
und Geschäfte erlangen ganze Landstriche neue Attraktivität.
Hier erfahren Sie alles über die jüngsten Entwicklungen – damit
Sie keinen dieser aktuell angesagten Orte verpassen.*

◀ Stilvoll übernachten auf dem Land: das MUNTAeCARA – Albergo diffuso (▶ S. 17).

MUSEEN UND GALERIEN

CAMeC ▶ S. 73, c3

Das Zentrum für moderne und zeitgenössische Kunst erweitert die ligurische Museumspalette wohltuend. Untergebracht im ehemaligen Justizpalast werden neben einer hochkarätigen Dauerausstellung mit italienischer Kunst, vertreten durch Renato Guttuso, Carlo Montarsolo und anderen, sowie internationaler Kunst (Calder, Soto, Burri etc.) immer wieder ansprechende Wechselausstellungen präsentiert. Einen Besuch lohnt auch die schöne Museumsbuchhandlung.

La Spezia | Piazza Cesare Battisti 1 | <http://camec.spezianet.it> | Di–Sa 10–13 und 15–19 Uhr, Sa 11–19 Uhr | Eintritt 6 €, erm. 4 €

Museo Geopaleontologico M4

In der restaurierten Burg von Lerici wurde ein paläontologisches Museum eingerichtet, das sich der erdgeschichtlichen Vergangenheit Liguriens widmet und die Entwicklung anhand von Pflanzen- und Insektenfossilien veranschaulicht. In einem Innenhof sind Dinosauriernachbildungen zu besichtigen. Sehr interessant sind die bis zu 220 000 Jahre alten Dinosaurierfußabdrücke. Begeisterung nicht nur bei den Kindern unter den Museumsbesuchern ruft vor allem eine Erdbebensimulationsplatte hervor, die den Betrachter spielerisch das Fürchten lehrt.

Lerici | www.castellodilerici.it | Di–So 10.30–17 Uhr, im Juli und Aug. Di–So 10.30–13.30 und 17–21 Uhr | Eintritt 6 €, erm. 4 €

ÜBERNACHTEN

Grand Hotel Alassio D5

Lange Zeit war das im Herzen von Alassio gelegene Grand Hotel, ein neoklassizistischer Hotelpalast, dem unaufhaltsamen Verfall preisgegeben. Glücklicherweise fand sich ein Investor, der dem Niedergang Einhalt gebot. Nach umfangreichen Renovierungsarbeiten erstrahlt das Hotel wieder in seiner alten Pracht. Die Zimmer – teilweise mit Terrasse – bieten höchsten Komfort. Entspannung findet man im zugehörigen Thalasso-Spa oder bei einem Martini auf der schönen Terrasse. Zum Hotel gehört auch ein Privatstrand.

Alassio | Via Gramsci 2/4 | Tel. 0182/648778 | www.grandhotelalassio.com | 61 Zimmer | €€€

MUNTAeCARA – Albergo Diffuso A6

Die angestaubten Urlaubspensionen haben Konkurrenz bekommen: Allorts wurden in Ligurien nicht nur moderne Designhotels oder kleine Herbergen im landestypischen Stil eröffnet, sondern auch diese einzigartige Herberge in dem verschachtelten mittelalterlichen Dorf Apricale. Verfallene Häuser wurden mit viel Liebe renoviert und werden inzwischen als Suiten oder Gästezimmer vermietet, wobei die Unterkünfte über das ganze Dorf verteilt sind. Die Zimmer mit ihren teilweise offenen Bruchsteinmauern besitzen allen modernen Komfort und sind meist mit traditionellem Mobiliar eingerichtet. Authentischer kann man das ländliche Ligurien nicht erleben.

Apricale | Piazza Vittorio Veneto 2 | Tel. 0184/20 90 30 | www.muntaecara.it | €€

NH-Marina ▶ Klappe hinten, b3

Direkt am alten Hafen von Genua und damit in unmittelbarer Nähe zum Aquarium gelegen, bietet dieses Hotel modernen Komfort zu attraktiven Preisen. Das lang gestreckte, auf einer Mole ins Meer ragende Gebäude erinnert an einen Passagierdampfer. Im Sommer trifft man sich zum Frühstück (ausgezeichnetes Angebot) auf der Dachterrasse. Eigene Tiefgarage.

Genua | Molo Ponte Calvi 5 | Tel. 010/2511320 | www.nh-hotels.com | 140 Zimmer | €€

Park Hotel Argento 📖 L4

Der ansprechende Neubau an einem Hang über dem Ort ist eine der besten Adressen von Levanto. Nicht nur die



großzügigen Zimmer (fast alle mit Balkon oder Terrasse), auch das stets zuvorkommende Personal sorgen dafür, dass man sich hier richtig wohlfühlt. Ein panoramareicher Swimmingpool, eine Sauna sowie ein Restaurant stehen den Gästen zur Verfügung. Zum Bahnhof sind es nur wenige Gehminuten.

Levanto | Via Sant'Anna | Tel. 01 87/801223 | www.parkhotelargento.com | 47 Zimmer | €€€

ESSEN UND TRINKEN**Le Macine del Confluente** 📖 B5

Diese alte Mühle am südlichen Ortszugang von Badalucco wurde mit viel Liebe in einen herrlichen Agriturismo-Betrieb verwandelt. Das zünftige, auch von mehreren Restaurantführern gelobte Restaurant ist für seine delikate ländliche Küche und seine üppigen Portionen bekannt. Am besten wählt man das Degustationsmenü, das für 32 € einen bunten Querschnitt durch die ligurische Küche bietet. Für Übernachtungsgäste stehen außerdem großzügige Zimmer in einem Nebengebäude zur Verfügung, tagsüber relaxt man ganz entspannt am Pool.

Badalucco | Località Oxentina | Tel. 01 84/407018 | www.lemacinedelconfluente.com | Mi-So geöffnet, im Nov. Betriebsferien | 6 Zimmer | €€

Osteria del Rododendro 📖 B4

Eine ländliche Osteria im Arroschia-Tal, die mit familiärem Charme betrieben wird. Wer hier eine seitenlange Speisekarte erwartet, wird enttäuscht sein, dafür werden in dem wuchtigen Steinhaus eine herrliche kleine Auswahl von Antipasti, zwei Nudelgerichte (probieren Sie die hausgemachten, mit frischen Kräutern gefüllten Ravioli!), ein wechselndes Hauptgericht (häufig Kaninchen, Lamm und Wildgerichte) sowie ein leckerer Nachtsch serviert. Im fixen Menüpreis ist auch der Wein enthalten. Hervorragendes Preis-Leistungs-Verhältnis!

Montegrosso Pian Latte | Via IV Novembre 4 | Tel. 01 83/752530 | www.osteria delrododendro.it | in der Nebensaison nur Sa und So, zwei Wochen Ende Sept. Betriebsferien | €€


SPORT UND AKTIVITÄTEN

5 Terre Swimming  L4

Das Meer bei den Cinque-Terre-Dörfern besitzt eine ausgezeichnete Wasserqualität. Statt einfach nur ein wenig im Wasser zu planschen, kann man jetzt auch an einem Langstrecken-Schwimmwettbewerb teilnehmen, so an der 3 km langen Mezzo Fondo di Vernazza (1. So im Sept., 15 €, kostenlos ist die Kurzstrecke über 600 m) oder an dem Distanzschwimmen von Vernazza nach Monterosso al Mare (2,5 km, 10 €). Für durchtrainierte Schwimmer eignet sich dieser Event hervorragend, um die Cinque-Terre-Region einmal vom Wasser aus zu erleben. Allerdings sollte man durchaus Erfahrung mit dem Schwimmen auf offener See haben. Das Salzwasser, die starke Sonneneinstrahlung und die Wellen sorgen für Bedingungen, die nicht mit einem Hallenbad zu vergleichen sind.

Vernazza | Tel. 03 93/5 39 89 10 | <http://5terreswimming.it>

WELLNESS

Terme di Genova  F2

Ein Thermalbad in Genua? Diese Vorstellung mag überraschen, da man sich die traditionsreiche Hafenstadt nicht als »Kurstadt« vorstellen kann. Doch es stimmt: Bereits seit 1830 werden die oberhalb der Stadt gelegenen Acquasanta Terme als Heilbad für Atemwegserkrankungen genutzt. Das alteingesessene Bürgertum wusste die Heilkraft der Quellen zu schätzen. Nachdem die Thermalanlagen nicht mehr den modernen Anforderungen entsprochen hatten, wurden sie unlängst umfangreich modernisiert und bieten nun auf drei Etagen viel Komfort samt Spa, Beauty-Farm und Hammam.

Genua | Via Acquasanta | Tel. 010/63 81 78 | www.termedigenova.it | tgl. 10–20 Uhr, Sa und So bis 19 Uhr | Eintritt ab 20 €

 Weitere Neuentdeckungen sind durch dieses Symbol gekennzeichnet.

Das CAMEC (► S. 17) in La Spezia präsentiert moderne und zeitgenössische Kunst. Rechts im Bild eine hölzerne Skulptur des italienischen Objektkünstlers Michelangelo Pistoletto.

