

**GPS**  
Tracks &  
Waypoints

# LIGURIEN

Sabine Becht · Florian Fritz · Sven Talaron



GPS-KARTIERTE ROUTEN · PRAKTISCHE REISETIPPS

**Wanderführer** – mit 35 Touren



# Inhaltsverzeichnis

## Wichtige Hinweise

### Wandern in Ligurien

Wanderregionen in Ligurien

Wetter und Wandersaison

Stein- und Felskunde für Wanderer

Pflanzenwelt

Tierwelt

Die Wanderwege

Ausrüstung und Verpflegung

Notfall und Notfallnummern

Tourplanung und -durchführung

### Blumenriviera (Riviera dei Fiori)

**Tour 1: \*\*\*** Auf alten Saumpfaden von Breil-sur-Roya nach Airole

Länge: 13,3 km ■ Gehzeit: 5:15 Std

**Tour 2: \*\*** Auf altem Maultierpfad von Apricale nach Perinaldo

Länge: 5,6 km ■ Gehzeit: 2:15 Std

**Tour 3: \*\*\*\*** Auf dem Sentiero degli Alpini und der Via Alpina um Monte Pietravecchia und Monte Toraggio

Länge: 15,1 km ■ Gehzeit: 5:25 Std

**Tour 4: \*\*\*** Auf den Monte Saccarello

Länge: 16,6 km ■ Gehzeit: 4:35 Std ■  
kinderfreundlich

**Tour 5: \*\*** Zu den Wasserfällen der Arroscia

Länge: 4 km ■ Gehzeit: 2:10 Std ■ kinderfreundlich

**Tour 6: \*\*** Auf dem Brückenweg von Dolcedo

Länge: 6,9 km ■ Gehzeit: 2:35 Std

**Tour 7: \*\*** Auf den Bergrücken des Colle di Cervo

Länge: 5,9 km ■ Gehzeit: 2:15 Std ■ kinderfreundlich

## Palmenriviera (Riviera delle Palme)

**Tour 8: \*** Auf der alten Römerstraße von Albenga  
nach Alassio

Länge: 7,1 km ■ Gehzeit: 1:50 Std ■ kinderfreundlich

**Tour 9: \*\*\*** Von Onzo auf den Castell'Ermo

Länge: 9 km ■ Gehzeit: 3:20 Std

**Tour 10: \*\*** Auf alten Maultierpfaden von Toirano  
nach Balestrino

Länge: 9,2 km ■ Gehzeit: 3:00 Std

**Tour 11: \*\*\*** Durch das Hinterland von Finalborgo

Länge: 10,2 km ■ Gehzeit: 3:55 Std

**Tour 12: \*\*** Von Varigotti nach Noli

Länge: 5,5 km ■ Gehzeit: 2:20 Std

**Tour 13: \*\*\*** Durch das Naturschutzgebiet Adelasia

Länge: 8,4 km ■ Gehzeit: 3:00 Std

**Tour 14: \*\*\*** Durch den Staatsforst von Deiva

Länge: 11,7 km ■ Gehzeit: 4:05 Std ■  
kinderfreundlich

**Tour 15: \*** Auf dem Lungomare Europa von Varazze  
nach Cogoleto

Länge: 8,2 km ■ Gehzeit: 2:10 Std ■ kinderfreundlich

**Tour 16: \*\*\*** Auf dem Sentiero Natura Pratorotondo zum Monte Rama

Länge: 11,5 km ■ Gehzeit: 4:15 Std

**Tour 17: \*\*\*\*** Durch den Canyon des Val Gargassa

Länge: 6,3 km ■ Gehzeit: 3:20 Std

**Tour 18: \*\*\*** Entlang der alten Befestigungsanlagen über Genua

Länge: 8,3 km ■ Gehzeit: 3:10 Std ■ kinderfreundlich

## Riviera di Levante: Halbinsel Portofino und Hinterland

**Tour 19: \*\*\*** Von Camogli über die Halbinsel von Portofino zum Kloster San Fruttuoso

Länge: 5,9 km ■ Gehzeit: 2:30 Std

**Tour 20: \*\*\*\*** Von Camogli an der Steilküste entlang nach San Fruttuoso

Länge: 7,1 km ■ Gehzeit: 3:00 Std

**Tour 21: \*\*** Von Portofino in die Bucht von San Fruttuoso

Länge: 4,5 km ■ Gehzeit: 2:00 Std ■ kinderfreundlich

**Tour 22: \*\*\*** Vom Santuario di Montallegro hinab nach Rapallo

Länge: 8,4 km ■ Gehzeit: 2:30 Std

**Tour 23: \*\*** Vom Santuario di Montallegro hinab nach Chiavari

Länge: 8,5 km ■ Gehzeit: 2:55 Std ■ kinderfreundlich

**Tour 24: \*\*** Von Sestri Levante zur Punta Marana

Länge: 5,9 km ■ Gehzeit: 2:00 Std

**Tour 25: \*\*\*** Auf den Monte Penna

Länge: 4,1 km ■ Gehzeit: 1:50 Std

**Tour 26: \*** Rundwanderung bei Bonassola

Länge: 2,9 km ■ Gehzeit: 1:10 Std ■ kinderfreundlich

## Riviera di Levante: Cinque Terre und Golfo dei Poeti

**Einstieg in die Cinque Terre: \*\*\*** von Levanto an der Küste nach Monterosso

Länge: 7,5 km ■ Gehzeit: 2:35 Std

**Tour 28: \*\*** Vom Santuario Nostra Signora di Soviore hinab nach Monterosso al Mare

Länge: 8 km ■ Gehzeit: 2:50 Std

**Tour 29: \*\*\*** An der Küste der Cinque Terre von Monterosso nach Riomaggiore

Länge: 12 km ■ Gehzeit: 4:15 Std ■ kinderfreundlich

**Tour 30: \*\*** Von Vernazza nach Monterosso durch das Hinterland der Cinque Terre

Länge: 9,1 km ■ Gehzeit: 2:45 Std

**Tour 31: \*\*\*** Von Riomaggiore nach Corniglia durch das Hinterland der Cinque Terre

Länge: 8,4 km ■ Gehzeit: 2:50 Std ■ kinderfreundlich

**Tour 32: \*\*\*\*** Entlang der einsamen Steilküste von Riomaggiore nach Portovenere

Länge: 13,4 km ■ Gehzeit: 4:15 Std

**Tour 33: \*\*\*** Rundwanderung auf der Isola Palmaria

Länge: 6,1 km ■ Gehzeit: 2:50 Std

**Am Golfo dei Poeti: \*\*** Von San Terenzo über Lerici nach Tellaro

Länge: 6,4 km ■ Gehzeit: 2:00 Std ■ kinderfreundlich

[Tour 35: \\*\\*](#) Von Montemarcello hinab nach Tellaro

Länge: 3,9 km ■ Gehzeit: 1:15 Std

[Über dieses Buch](#)

[Index](#)

## Wichtige Hinweise

### Welcher Weg für welche Wanderer - das steht in den Sternen

Touren mit \* sind im Prinzip von jedem Erwachsenen und jedem motivierten Schulkind zu machen. Wanderungen mit \*\* sind anstrengender, aber immer noch von jedem normal fitten Erwachsenen und Schulkind zu bewältigen. \*\*\*-Wege sind für die Sportlichen, und \*\*\*\* richten sich an die Expertinnen und Experten mit einschlägigen Erfahrungen. Sonderanforderungen - wie Schwindelfreiheit oder Trittsicherheit - werden extra im Tourinfo-Kasten ausgewiesen.

### Auf einen Blick: das Weg-Zeit-Höhen-Diagramm

Tourenvergleich auf einen Blick durch den einheitlichen Maßstab (1 km = 1 cm). Die addierten Auf- und Abstiege entsprechen den tatsächlichen Anforderungen der Strecke.

### Wandern mit redaktionell überprüften GPS-Daten

Unsere GPS-Tracks und Waypoints sind besonders genau, weil sie redaktionell überprüft und bearbeitet wurden. Auf [www.michael-mueller-verlag.de/de/wanderfuehrer/gps-daten.html](http://www.michael-mueller-verlag.de/de/wanderfuehrer/gps-daten.html) finden Sie die Daten für Ihr GPS-Gerät oder Smartphone. Gratis! Oder Sie laden sich die App mmtravel tracks herunter - mit allen Touren dieses Buchs auf Online-Karten. Ebenfalls kostenlos und ohne Registrierung.

Selbstverständlich lassen sich alle Touren auch ohne GPS und Smartphone durchführen.

### Etwas zum Angeben gefällig?

Sämtliche Karten in diesem Wanderführer sind GIS-basiert und im UTM-Koordinatensystem mit dem geodätischen Datum WGS 84 erstellt und damit wirklich auf der Höhe der Zeit.

## Wo bin ich gerade?

Die Wegpunkte 1 , 2 , 3 & Co. wurden von den Autoren für jede Tour vor Ort mit dem GPS-Gerät an wichtigen Stellen im Gelände aufgezeichnet. Neben einer technisch bedingten Ungenauigkeit kommt es aufgrund geologischer Besonderheiten besonders in Schluchten zu Abweichungen. Als Lesezeichen finden Sie die entsprechenden Ziffern sowohl im Text wie in der Karte und im Diagramm.

## Wie & wo, hin & zurück, Wind & Wetter, Hunger & Durst

Im Tourinfo-Kasten stellt sich die Tour vor. Sie erfahren außerdem alles, was Sie zur Wanderlogistik und zum Überleben brauchen, und das im Detail.

## Zu Ihrer Sicherheit

Überschätzen Sie sich nicht - machen Sie einfach Urlaub, auch die mit \* oder \*\* gekennzeichneten Touren sind wunderschön. Wandern Sie möglichst nicht allein, setzen Sie jemanden aus Ihrem Quartier über die geplante Tour in Kenntnis und nehmen Sie ausreichend Trinkwasser sowie Ihr Handy mit.

## Kleingedrucktes

Die in diesem Wanderführer enthaltenen Angaben wurden von unseren Autoren nach bestem Wissen erstellt und von ihnen und dem Michael Müller Verlag mit größter Sorgfalt überprüft und veröffentlicht. Dennoch können weder Autor noch Verlag bezüglich der Beschreibungen und Karten sowie der Gegebenheiten vor Ort Verantwortung übernehmen. Natur und Klima sind und bleiben letztlich unberechenbar. Der Zustand der Wege ist immer auch von der Zeit, der Witterung, von Eingriffen durch Menschenhand und anderen Unvorhersehbarkeiten abhängig. Wir bitten um Verständnis und sind jederzeit für Verbesserungsvorschläge dankbar.

In jedem Notfall wählt man 112 (EU-weite Notrufnummer)

## Wandern in Ligurien

Dieser schmale Streifen im Nordwesten der Stiefelrepublik hat es in sich! Flachland gibt es kaum in Ligurien, hier reichen die Berge fast bis ans Meer heran und scheinen an der Riviera di Levante östlich von Genua manchmal sogar hineinzustürzen - die ideale Kulisse für spektakuläre Küstenwanderungen. Im Hinterland der Riviera di Ponente (westlich von Genua) bieten die Seealpen mit ihren Zweitausendern alpines Wanderflair gepaart mit totaler Einsamkeit, ebenso wie der nicht ganz so hohe Ligurische Apennin weiter im Osten. Für Abwechslung ist damit gesorgt in der drittkleinsten Region Italiens, die sich von Ventimiglia an der französischen Grenze bis nach La Spezia an der Grenze zur Toskana erstreckt.



Als Mitte des 19. Jh. gut betuchte Deutsche, russische Adlige und wohlhabende Engländer Ligurien als Feriendomizil entdeckten, läuteten sie damit den Rivieratourismus ein. In Knickerbockern und mit Wanderstab machte man sich sogleich auf, um den uralten Eselspfaden zu folgen und die wildromantische Küste auf Schusters Rappen zu erkunden.

Begünstigt wurde der Boom an der Riviera durch das ausgesprochen milde Klima in den geschützten Buchten, hinter denen hohe Berge aufragen und die kalten Winterwinde abhalten.

Heute muss man natürlich nicht mehr gut betucht sein, um seinen Urlaub in Ligurien zu verbringen. Aus den Knickerbockern sind lässige Trekking-Cargo-Trousers geworden, als Wanderstab fungieren Nordic-Walking-Stöcke und die Eselspfade von einst sind gut markierte Hikingtrails. Geblieben aber sind die Faszination, die von dieser einzigartigen Kulturlandschaft ausgeht, und der Spaß an spektakulären Pfaden, grandiosen Panoramen und herrlichen Wanderungen.

## Wanderregionen in Ligurien

Ligurien ist eine dankbare Gegend, um sie geographisch zu zerlegen. Die Region folgt in einem perfekten Bogen der weit geschwungenen Küstenlinie. Genau in der Mitte liegt Genua. Westlich davon reicht die **Riviera di Ponente** mit den beiden Wanderregionen **Blumenriviera** (mit Hinterland) und **Palmenriviera** (mit Hinterland) bis nach Frankreich. Im Osten von Genua erstreckt sich die **Riviera di Levante** bis zum Golfo di La Spezia (auch: Golf dei Poeti) an der Grenze zur Toskana. An der Riviera di Levante mit ihrer vielfach steil ins Meer abfallenden Küste finden sich zwei der berühmtesten und bemerkenswertesten Wanderregionen Italiens: die **Halbinsel von Portofino** und die **Cinque Terre**.

**Blumenriviera - Riviera dei Fiori und Hinterland:** Die Blumenriviera, Teil der Riviera di Ponente, verdankt ihren Namen den zahllosen wie Vogelnester an die steilen Talhänge geklebten Gewächshäusern, in denen die Schnittblumen für die europäischen Märkte herangezogen werden. Im Schutz der mächtigen Seealpen lassen sich alte Bergdörfer wie Apricale, Perinaldo und Dolcedo erkunden (→ Touren 2 und 6) und einsame Wasserfälle entdecken (→ Tour 5). Absolute Highlights im Westen sind jedoch die Besteigung des höchsten Berges Liguriens, des **Monte Saccarello** (→ Tour 4), mit einem fantastischen Rundumpanorama sowie der hochalpine Wanderweg **Sentiero degli Alpini** (→ Tour 3). Dieser zwischen den Weltkriegen in die Bergwände gehauene Steig vermittelt nicht nur ein spektakuläres Felsenfeeling, sondern weist auch zahlreiche

Überreste der früheren militärischen Nutzung auf. Geographisch eingerahmt werden die genannten Touren von der grenzüberschreitenden Wanderung durch die Schlucht der Roya (→ Tour 1) mit einsamen Seitentälern und steil angelegten Olivenhainen und der mediterranen Kurzwanderung am Colle di Cervo beim gleichnamigen Küstenort (→ Tour 7).

## Bergdörfer wie Trutzburgen

Insbesondere im westlichen Ligurien thronen zahlreiche alte Bergdörfer an steilen Hängen und auf schmalen Graten (→ Touren 2, 6, 7, 10). Ihre verschachtelte Architektur hatte in früheren, kriegerischen Zeiten gleich mehrere Vorteile: Sie verlieh den Bewohnern einen guten Schutz vor Angreifern und war leichter zu verteidigen, die exponierte Lage erlaubte es, Feinde schon von Weitem auszumachen. Zudem blieb es in den schmalen, schattigen Gassen auch in heißen Sommern kühl.

Die verwinkelten Gassen heißen auf Ligurisch „caruggi“. Sie sind häufig von schmalen Bögen überspannt oder teilweise auch ganz überdacht, was den Orten einen noch düsteren Charakter verleiht.

Heutzutage sind die ligurischen Bergdörfer massiv von der Landflucht betroffen. Viele haben in den letzten hundert Jahren die Hälfte ihrer Einwohner verloren, oft leben nur noch die Alten im Ort. Häuser und ganze Straßenzüge verfallen. Erst in jüngster Zeit gibt es vereinzelte Initiativen, die historischen Dörfer neu zu beleben, z. B. in Perinaldo (→ Tour 2) oder Valloria (→ Tour 6).

**Palmenriviera - Riviera delle Palme und Hinterland:** Die Palmenriviera, Teil der Riviera di Ponente, bietet neben auch für Kinder geeigneten Wanderungen auf Meereshöhe (→ Touren 8, 15) und der aussichtsreichen Küstenwanderung von Varigotti nach Noli (→ Tour 12) insbesondere einsame Touren im gebirgigen Hinterland. Gut frequentiert ist am ehesten die Gegend um **Finale Ligure** und **Finalborgo** (→ Tour 11) mit ihren zahlreichen Mountainbikern und Kletterern. Dagegen ist die

Talwanderung nach Balestrino (→ [Tour 10](#)) in der Nähe der berühmten **Grotten von Toirano** eher ein Geheimtipp, ebenso wie die Tour auf den Castell'Ermo (→ [Tour 9](#)) im Hinterland von **Albenga**, die den Wanderer mit atemberaubenden Ausblicken vom Gipfel einer 900 m hohen Steilwand belohnt. Durch dichte und einsame Wälder führen die Wanderungen beim malerischen Bergort **Sassello** mit seinem berühmten Amaretto-Likör (→ [Tour 14](#)) und durch den weitgehend unbekanntem Parco Naturale dell'Adelasia im Hinterland von **Savona** (→ [Tour 13](#)) mit jahrhundertealten Buchenbeständen.



Spuren der Geschichte: Brücke aus dem 18. Jahrhundert im ligurischen Hinterland ([Tour 10](#))

Das bekannteste Wandergebiet der Palmenriviera befindet sich zweifelsohne im **Parco Naturale Regionale del Beigua**, dessen Bergrücken sich nahezu 1000 m über der Küste erheben und insbesondere am Wochenende als Naherholungsgebiet der Genueser gut frequentiert sind. Neben viel begangenen Wanderungen mit spektakulären Ausblicken (→ [Tour 16](#)) gibt es aber auch hier Sehenswertes abseits der

Touristenpfade, z. B. den tief eingeschnittenen Canyon der Gargassa (→ Tour 17).

Eine Besonderheit stellt schließlich die Wanderung entlang der alten Befestigungsanlagen von **Genua** dar (→ Tour 18). Sie schafft nicht nur geographisch die Verknüpfung zwischen den beiden Küstenbögen der Ponente und der Levante, sondern bietet als einzige Tour einsame Panoramen entlang steiler Grate in unmittelbarer Nähe einer Großstadt – besonders empfehlenswert im weichen Licht des Spätnachmittags!

## Naturparks in Ligurien

Im Küstenbereich wie auch im Hinterland gibt es mehrere Naturparks sowie einige weitere ausgewiesene Naturschutzgebiete, Letztere teilweise recht klein. An der Küste sind vor allem die Macchiaflächen, kleine Sumpfgebiete an den Flussmündungen und die Möwenkolonien geschützt, im Hügel- und Bergland sind es uralte Mischwälder, Seen, seltene Feuchtgebiete, Gebiete mit Wildbeständen etc. In den Gebirgsparks stehen meist geologisch-mineralogische Schutzmaßnahmen im Vordergrund.

Erwandern können Sie mit diesem Buch im Westen Liguriens den Parco Naturale Regionale delle Alpi Liguri (→ Touren 3 bis 5), den Parco Naturale dell'Adelasia (→ Tour 13) und den Parco Naturale Regionale del Beigua (→ Touren 14, 16, 17). Im Osten Liguriens führen unsere Wanderungen durch den Parco Naturale Regionale di Portofino (→ Touren 19 bis 21), den Parco Naturale Regionale dell'Aveto (→ Tour 25), den Parco Naturale Regionale di Portovenere (→ Touren 32 und 33) und den Parco Naturale Regionale di Montemarcello-Magra (→ Touren 34 und 35).

Hauptanziehungspunkt für die meisten Wanderer ist jedoch der einzige ligurische **Nationalpark** (und UNESCO-Welterbe), der 1999 eingerichtete Parco Nazionale delle Cinque Terre, eine einmalige, uralte Kulturlandschaft mit terrassierten Steilhängen, die noch heute nur zu Fuß zu erreichen sind (→ Touren 27 bis 32).

**Halbinsel von Portofino und Hinterland:** Spektakulär sind die Küstentouren auf der Halbinsel von Portofino, die Teil der Riviera di Levante ist (→ Touren 19 bis 21). Ihren Höhepunkt erleben sie mit dem Abstieg in die abgeschiedene Klosterbucht von San Fruttuoso. Bei **Rapallo**, dem berühmten Seebad der Belle Epoque, starten einige Wanderwege durch das dicht bewaldete Hügelland und bieten herrliche Panoramen auf

den Golfo del Tigullio (→ Touren 22 und 23). Auch entlang der Küste bis hinunter nach Levanto, dem „Tor zu den Cinque Terre“, kann gewandert werden: Eine panoramareiche Wanderung findet sich bei **Sestri Levante** (→ Tour 24), eine bequeme Kurzwanderung bei **Bonassola** (→ Tour 26).

Im Hinterland der Ostküste Liguriens, an der Grenze zu Emilia-Romagna und Toskana, führt schließlich die spektakuläre Gipfelbesteigung des 1735 m hohen **Monte Penna** (→ Tour 25) in den abgeschiedenen Parco Naturale Regionale dell'Aveto.

**Cinque Terre und Golfo dei Poeti:** Die **Cinque Terre**, ebenfalls Teil der Riviera di Levante, sind mit ihrer weltberühmten Via dell'Amore, dem „Weg der Verliebten“, wie auch dem gesamten Küstenpfad der „Fünf Dörfer“ (→ Tour 29) gut frequentiert. Im steilen Hügelland der Cinque Terre lassen sich dagegen durchaus auch einsame Routen mit großartigem Panorama entdecken (→ Touren 28, 30 und 31). Highlights der Gegend sind sicherlich auch der bequeme Einstieg in die Cinque Terre (→ Tour 27) und die anspruchsvollere Wanderung aus den Cinque Terre heraus nach Portovenere (→ Tour 32), fast 600 Höhenmeter sind bei Letzterer vom Meeresspiegel auf- und natürlich auch wieder abzustiegen.

Die in diesem Wanderführer beschriebenen Touren 27 bis 32 in den Cinque Terre sind in vielfältiger Weise kombinier- und variierbar (→ „Tourvarianten“ bei den jeweiligen Touren).

Im äußersten Süden der Riviera di Levante, südlich von La Spezia am **Golfo dei Poeti**, zeigt sich eine lieblichere Landschaft, das Hügelland klettert hier auf gerade mal rund 350 Höhenmeter und lädt zu leichteren Küsten-Hügelwanderungen ein. Wir schlagen vor, im wunderschönen, überaus exklusiven Fischerdörfchen Tellaro anzukommen: entweder von San Terenzo bzw. Lerici ausgehend (→ Tour 34) oder aber bequem von Montemarcello hinabsteigend (→ Tour 35). Auf der anderen Seite des Golfes von La Spezia schließlich empfiehlt sich eine Rundwanderung auf der (fast) einsamen Insel **Palmaria** (→ Tour 33) mit spektakulärer Steilküste, abgelegenen Stränden und üppig mediterraner Vegetation.



Wandern und Meer: in Ligurien nah beieinander (Tour 34)

## Wetter und Wandersaison

Bereits 1855 fasste der Ahnherr der Reisebuchschreiber, Karl Baedeker, treffend zusammen: Ligurien gehöre „zu den bevorzugtesten Gegenden der Welt.“ Wärmer als in Rom sei es schließlich an der ligurischen Küste und das milde Klima locke sogar Wintergäste. Und tatsächlich wird die Italienische Riviera von bemerkenswert milden Temperaturen geprägt. Das Klima Liguriens ist dabei in besonderer Weise von den geographischen Gegebenheiten der Region begünstigt. In weitem Bogen legen sich

Seealpen und Ligurischer Apennin um die Italienische Riviera und schützen die Küste vor Kaltlufteinbrüchen.

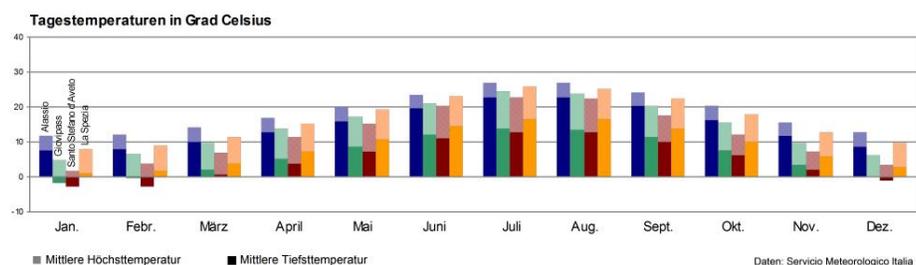
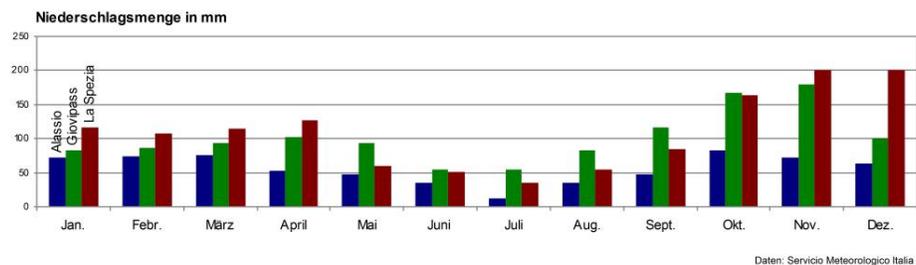
#### Tageslängen Genua

Tag	Sonnenaufgang	Sonnenuntergang	Tageslänge
15. Jan.	7.56 Uhr	17.10 Uhr	9:14 Std.
15. Febr.	7.26 Uhr	17.51 Uhr	10:25 Std.
15. März	6.39 Uhr	18.28 Uhr	11:49 Std.
15. April	6.41 Uhr	20.07 Uhr	13:26 Std.
15. Mai	5.57 Uhr	20.45 Uhr	14:48 Std.
15. Juni	5.39 Uhr	21.10 Uhr	15:31 Std.
15. Juli	5.54 Uhr	21.06 Uhr	15:12 Std.
15. Aug.	6.26 Uhr	20.32 Uhr	14:06 Std.
15. Sept.	7.01 Uhr	19.38 Uhr	12:37 Std.
15. Okt.	7.38 Uhr	18.42 Uhr	11:04 Std.
15. Nov.	7.20 Uhr	16.58 Uhr	9:38 Std.
15. Dez.	7.53 Uhr	16.46 Uhr	8:53 Std.

Alle Zeitangaben sind in MEZ bzw. MESZ (Monate April bis Oktober).

**Temperaturen:** Wärmster Monat ist der Juli, sommerliche Temperaturen von mehr als 20 °C im Tagesdurchschnitt kann man an der Küste von Juni bis September genießen - aber auch die Monate Mai und Oktober kratzen an der 20-°-Grenze. Im Winter bewegen sich die Tageshöchsttemperaturen um 10 °C, kältester Monat ist der Januar. Nicht erwähnt werden muss, dass es in den Bergen deutlich kälter ist als an der Küste, wie die Temperaturen im 1014 m hoch gelegenen Santo Stefano d'Aveto zeigen. Nicht jedem aber wird bekannt sein, dass es an der Rivieraküste tendenziell im Westen wärmer ist als im Osten: Höchstwerte verzeichnet regelmäßig Alassio an der Palmenriviera. In La Spezia dagegen, östlich der Cinque Terre gelegen, sind die Tageshöchsttemperaturen im Schnitt 2 °C niedriger. Auffallend ist, dass sich die durchschnittlichen Tagestiefsttemperaturen dagegen um 6 °C

unterscheiden. Verantwortlich dafür ist **La Tramontana**. Vor allem im Winter-halbjahr nimmt der kalte Nord(ost)wind in der Poebene und über dem Apennin an Fahrt auf und bläst eisig über die ligurischen Berge. Diese aber stellen sich dem Nordwind mächtig in den Weg. Die kalten Luftströmungen rauschen über den ligurischen Gebirgrücken, ohne die sonnenbeschienenen Täler und Buchten deutlich abzukühlen, es bilden sich im Windschatten regelrechte Warmluftkammern. Das Klimaphänomen führt vor allem im Herbst zu wundersamen Temperaturunterschieden: Wenn die Tramontana dem exponiert gelegenen Hafen Portovenere schon eine Gänsehaut verpasst, kann es durchaus sein, dass die Temperatur im wenige Kilometer entfernten Cinque-Terre-Ort Riomaggiore über 10 °C höher liegt, die Sonne auf die Weinterrassen knallt und die Leute (Nordwind? Welcher Nordwind?) unbeeindruckt sonnenbaden.



Auch im Westen gibt es dieses Phänomen: Hier ist insbesondere die Gegend um San Remo mild und sehr sonnenreich. Häufig scheint hier im Schutze der nahen Sealpen bei milden Temperaturen die Sonne, während bereits in Imperia bei kühlerer Witterung dichte Wolken den Himmel bedecken oder gar Regen fällt.

Hinzu kommt, dass das Mittelmeer als gigantischer Wärmespeicher dient. Die Wassertemperaturen erreichen im Vergleich zur Luft ihre extremen Ausschläge mit einem Monat Verspätung, das Meer ist also im August am wärmsten. Das hat zum einen zur Folge, dass es im Herbst vorkommen kann, dass das Wasser wärmer ist als die Luft. Zum anderen aber findet sich darin ein weiterer Grund für das erstaunlich milde Mikroklima an der Italienischen Riviera.



## Farbenfroh: Bergdorf im Hinterland (Tour 6)

**Niederschläge:** Es wird nicht überraschen: Der meiste Regen fällt im Herbst, gefolgt vom Frühling. Dabei zeigt sich der Niederschlag gerne als Starkregen. Die höchste Wahrscheinlichkeit, von einem Schauer kalt erwischt zu werden, besteht im Oktober. Auch bezüglich Regen findet sich ein Ost-West- sowie ein Berg-Küsten-Gefälle (vgl. Alassio mit dem 475 m hoch gelegenen Passo dei Giovi). Im Westen regnet es deutlich weniger als im Osten und in den Bergen mehr als an der Küste. Das ist v. a. dem Umstand geschuldet, dass Tiefdruckgebiete meist von West nach (Nord-)Ost ziehen. Während die schweren Wolken also der Palmenriviera nur düster drohen, bleiben sie auf dem Weg nach Norden im Kessel hinter Genua oder beim Zug nach Osten im Apennin hängen - und es beginnt zu regnen.

### Tramontana und Libeccio - von wo in Ligurien der Wind weht

„e fresca come tramontana“, „und frisch wie die Tramontana“, sei die Schöne, singt der italienische Sänger Jovanotti in „Bella“. Und frisch ist die **Tramontana** allemal. Der kalte Wind tritt vor allem im Herbst/Winter auf und bläst aus nördlichen Richtungen. Kräftig wehen kann auch der **Libeccio**, ein West- und Südwestwind, der in Verbindung mit dem Genuatief auch kräftigen Niederschlag mit sich führt.

Apropos Tiefdruckgebiet: Ein Stichwort, das zuweilen im Wetterbericht fällt, ist das **Genuatief**. Es entsteht, wenn Kaltluft aus den Alpen auf die mediterrane Warmluft trifft. Bevorzugt sammelt sich das Tief im Golf von Genua, wandert dann nach Norden, nimmt dabei viel Feuchtigkeit auf und gibt diese bei nächster Gelegenheit als oft auch anhaltenden Niederschlag wieder ab. Sollten Sie während eines Wanderurlaubs in Ligurien in ein Genuatief geraten, tragen Sie's mit Fassung, es könnte sich einregnen. Fahren Sie nach Genua und besuchen Sie die bemerkenswerten Museen der ligurischen Metropole, oder gehen Sie gut Essen. Das Wetter kann man nicht ändern.



Heftiger Sturm lässt Baumriesen fallen (Tour 7)

**Wandersaison:** Die konkurrenzlos besten Jahreszeiten, um in Ligurien die Wanderstiefel zu schnüren, sind natürlich Frühling und Frühsommer. Die artenreiche Küstenvegetation steht in voller Blüte, die Ligurer stürzen sich mit frischem Elan in die neue Saison und vor allem: die Temperaturen sind am angenehmsten. Auch im sonnigen, aber nicht allzu heißen Hochsommer kann gewandert werden, dann allerdings erreicht der Riviera-Tourismus seinen Höhepunkt und es kann recht voll werden in Ligurien. Später dann im Herbst, wenn Luft und Wasser immer noch herrlich warm sind, beginnt wieder eine Reisezeit für Genießer und passionierte Wanderer. Allerdings ist nun das Risiko am höchsten, in schauerartigen oder gar anhaltenden Regen zu geraten. Die Winterzeit bietet sich wetterbedingt nur eingeschränkt als Wandersaison an, es bleibt aber vergleichsweise (häufig insbesondere im Januar, der in Ligurien auch als „kleiner Sommer“ bezeichnet wird) mild.

## Stein- und Felskunde für Wanderer

Ein Gebirge, das aus dem Meer steigt. Die schroffe Begegnung von Berg und Meer, von Fels und Wasser. Ein mächtiger Höhenzug, der ins Meer stürzt ... poetisch betrachtet. Nüchtern liest sich das: Über 60 % der Gesamtfläche Liguriens werden von Gebirge geprägt, mehr als 30 % von Hügeln bedeckt, der überschaubare Rest besteht aus raren Schwemmlandebenen (sowie malerischen Ortschaften und traumhaften Stränden). Tatsächlich könnte Ligurien als alpine Region durchgehen, wäre da nicht die allgegenwärtige Nähe zum Meer. Denn Ligurien ist schmal, kaum mehr als ein mit kühnem Strich gezogener Bogen auf dem Globus. Bei einer Fläche von gerade einmal 5421 km<sup>2</sup> beträgt die Küstenlinie gut 300 km, so dass die Grenze zum nördlich gelegenen Piemont selten weiter als 30 km von der Küste entfernt ist.

Die ligurischen Berge befinden sich geographisch gesehen am südwestlichen Rand des Alpenbogens. Sie lassen sich aus geologischer Sicht in drei Abschnitte unterteilen:

Die Ligurischen Alpen reichen von der französischen Grenze (hier sind sie Teil der **Alpi Marittimi**, der Seealpen) bis auf die Höhe von Savona zum **Passo di Cadibona** (Touren 1-12) nordwestlich von Savona.



Gemauerte Pfade: Wegbefestigung in den ligurischen Alpen (Tour 3)

Der mittlere Teil (Touren 13-18) besteht aus den Bergen zwischen dem Passo di Cadibona und dem **Passo dei Giovi** (nördlich von Genua) und somit zu einem großen Teil aus dem Massiv um den Monte Beigua. Das ist im Wesentlichen das Gebiet des Parco Naturale Regionale del Beigua, der aufgrund seiner geologischen Vielfalt von der Unesco einen besonderen Schutzstatus zugesprochen bekam und als „Europäischer Unesco-Geo-Naturpark“ firmiert.

Die Besonderheit des Mittelteils besteht darin, dass er später als der Rest der Alpen über die Wasseroberfläche kam. Während in der Epoche des Eozäns vor etwa 40 Millionen Jahren die Alpen schon weitgehend emporgestemmt waren, bildete das Gebiet zwischen **Cadibona** und **Giovi** mit der Adria, der Poebene und dem Tyrrhenischen Meer ein zusammenhängendes Wassergebiet und erhob sich erst gegen Ende der Alpenbildung und der gleichzeitigen Herausbildung des Apennin über die Wasseroberfläche.



Baden in Monterosso (Tour 27)

Der östliche Teil (Touren 19-35) ab dem Passo dei Giovi gehört geologisch schon zum **Apennino Marittimo**.

Mineralogisch betrachtet bestehen die Berge Liguriens neben tertiären Kreiden vor allem aus Gneis, Glimmerschiefer, alpinen Grüngesteinen und Porphy. Außerdem finden sich mergelige Sande und Kalke sowie tonhaltige Lagen.

Eine Besonderheit bietet das **Val Gargassa** (Tour 17), da in seinem tief ausgeschnittenen Canyon die Ablagerung von Sedimenten besonders gut sichtbar ist.

## Zeugnisse bäuerlicher Architektur: die Trockensteinmauern

In weiten Teilen Liguriens sind terrassierte Anbauflächen allgegenwärtig und begegnen auch dem Wanderer auf Schritt und Tritt. In Jahrhunderten wurden diese landwirtschaftlichen Nutzflächen den steilen Hängen abgetrotzt, indem man in aufwändiger Handarbeit Trockensteinmauern errichtete.

Dazu wird in 50 cm Tiefe im Erdreich zunächst eine robuste Steinschicht verlegt, die das Fundament bildet. Danach werden die Mauerschichten von außen nach innen schichtweise auf das Fundament gesetzt. Kleinere Steine dienen als Füllmaterial für die Zwischenräume und werden mit dem Hammer festgeklopft. Um Stabilität zu gewährleisten, muss immer wieder ein großer Stein auf zwei kleinere darunter liegende gesetzt werden.

Da auch die Pflege und Reparatur der Mauern sehr zeitintensiv ist, werden sie zunehmend durch Betonmauern ersetzt.

Zum Trost: Da ganz Ligurien von tausenden Kilometern von Trockensteinmauern durchzogen ist, dürfte es noch viele Generationen dauern, bis das vertraute Bild sich spürbar verändert.

## Pflanzenwelt

Die Höhenlage bestimmt die Vegetation - das wird in Ligurien besonders anschaulich. Während direkt an der Küste die typische Mittelmeervegetation mit ihrer anspruchslosen, immergrünen Macchia vorherrscht (sofern sie nicht durch Zier- und Nutzpflanzen verdrängt wurde), ist das Hügelland dahinter meist lückenlos bewirtschaftet. Dichte Wälder und weiter oben in den Ligurischen Alpen die typische Gebirgsvegetation prägen das Hinterland. Insgesamt zählt man in Ligurien über 3200 verschiedene Pflanzenarten.

## Ligurisches Kulturland - Olivenanbau

Viele der Wanderungen in diesem Buch führen durch ausgedehnte Olivenhaine - die knorrigen Bäume mit den harten Blättern und den kleinen, grünen und später schwarzen Früchten stehen für eines der ligurischen Wahrzeichen: das native Olivenöl.

Zwar stellt die Anbaufläche von 14.000 ha nur 0,6 % der gesamten Anbaufläche Italiens dar, dennoch genießt das ligurische Öl zu Recht einen hervorragenden Ruf wegen seines leichten, feinen Geschmacks. Bekannteste Olivensorte ist die Taggiasca, die bereits seit dem Mittelalter kultiviert wird. Das „native Olivenöl extra D.O.P. Riviera Ligure“ (ein von der EU 1997 verliehenes, geschütztes Gütesiegel) muss mindestens 60 % dieser Sorte enthalten. Die Oliven müssen bis zum 15. März geerntet werden. Wanderern werden deshalb im Herbst die zahlreichen, bunten Netze auffallen, die zur Ernte zwischen den Bäumen ausgelegt werden. Aufgrund der oft steilen Hänge erfolgt das Pflücken nicht maschinell, sondern von Hand bzw. durch Abschlagen der reifen Früchte. Deshalb und wegen der meist nicht zusammenhängenden Anbauflächen gibt es in Ligurien im Gegensatz zu anderen Regionen Italiens überwiegend Kleinstbetriebe.

Ein anschauliches Denkmal hat die Firma Fratelli Carli der Olive auf ihrem Fabrikgelände in Imperia gesetzt: Im **Museo dell'olivo** erfährt man viel über die Geschichte, frühere und moderne Verarbeitung der Olive und kann im dazugehörigen Laden allerlei Olivenprodukte erwerben.

**Küstenregionen:** Der fruchtbare Küstensaum mit seinem besonders milden Klima hat den Westen Liguriens für eine besonders intensive Bewirtschaftung prädestiniert: Endlose Gewächshäuser und Plantagen sorgen hier schnell für landschaftliche Langeweile, angebaut werden Obst (hauptsächlich Zitrusfrüchte) und Blumen. Sie haben die typische mediterrane **Macchia** vielerorts verdrängt. Wo sie noch vorhanden ist, findet man alle charakteristischen Macchia-Pflanzen wieder: Ginster, Wolfsmilchgewächse, Zistrosen, Steineichen, Mastixsträucher, Erdbeerbäume, Myrte, Aleppokiefern sowie Rosmarin und Thymian, die für den typischen Duft sorgen. Im Westen sind es neben der wilden Macchia vor allem die - meist importierten - **Zierpflanzen**, die Landschaft und Orte schmücken. In der zweiten Hälfte des 19. Jh. überschlugen sich die Gartenarchitekten an der Riviera förmlich: Nordafrikanische und kanarische Palmen, asiatische Magnolien, Rhododendren, Bougainvilleen,

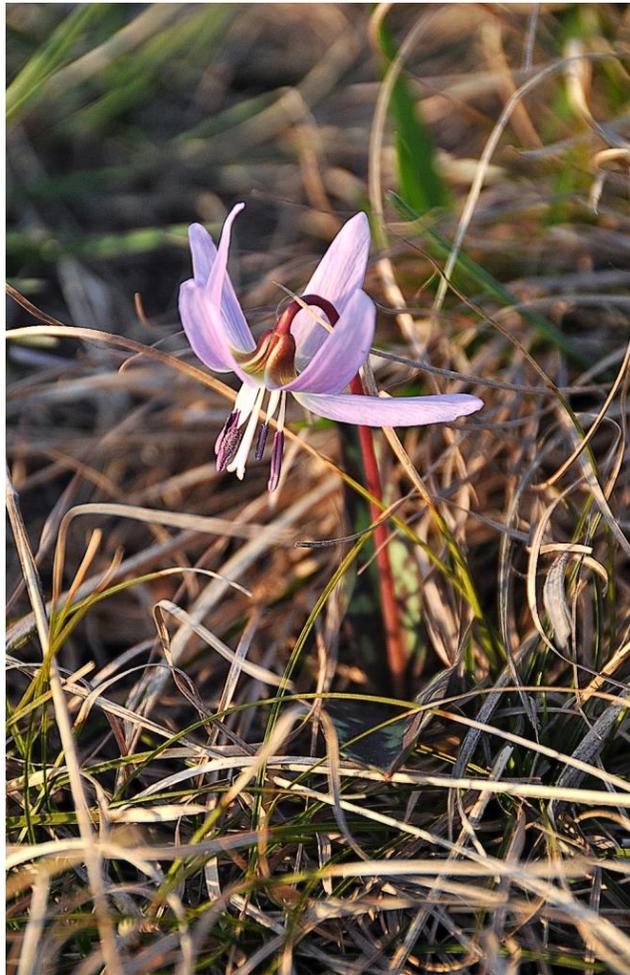
Agaven, Kakteen und zahlreiche andere tropische und subtropische Gewächse kamen an die ligurische Küste - und prägen das Bild bis heute.



Beispiele ligurischer Blumenpracht: Teufelskralle, Glockenblume, Akelei,

...





Nicht ganz so extensiv wie der Westen wurde die östliche Riviera mit exotischer Pflanzenpracht übersät. Zwar gibt es auch hier allerorten **Palmen** und andere Zierpflanzen, doch bieten vor allem die beiden Naturschutzgebiete an der Halbinsel von Portofino und in den Cinque Terre noch Raum für die Macchia. Eine Besonderheit der Cinque Terre sind die **Wein- und Obstterrassen** an den steilen Hängen, die die Bauern hier Jahrhunderte lang in mühsamer Handarbeit kultivierten und die heute zum UNESCO-Welterbe zählen.

**Hügelland:** Silbriggrün schimmernde **Olivenbäume** bestimmen in weiten Teilen das Hügelland hinter der Küste - einige der besten Olivenöle Italiens stammen aus Ligurien, berühmt sind vor allem die Ölbäume in der Gegend um Taggia.

Weiter landeinwärts im dünn besiedelten Hinterland nehmen die landwirtschaftlichen Nutzflächen ab, das zunehmend bergige Gebiet ist nun nahezu vollständig von mehr oder minder dichten **Wäldern** überzogen: Neben den typisch mediterranen Bäumen wie Pinien und Steineichen (sowie Flaum- und Stieleichen) sind hier auch in Mitteleuropa beheimatete Baumarten anzutreffen, wie etwa Buchen, Birken, Ebereschen und Kiefern. Eine besondere Rolle spielte im Hinterland Liguriens von jeher die Wärme liebende **Esskastanie**, die als kohlenhydratreiches Grundnahrungsmittel das fehlende Getreide in der Region ersetzte. Wer im Spätsommer und Herbst im ligurischen Hinterland unterwegs ist, wird sich an den zahlreichen essbaren **Pilzarten** erfreuen - kaum eine Gemeinde, die zwischen August und Oktober nicht ihr eigenes Pilzfest veranstaltet.



... Herbstzeitlose und Ackerwinde



Im Hinterland der Blumenriviera trifft man hin und wieder auf verwilderte **Lavendelfelder**, die einen betörenden Duft verströmen.

Vor allem im Frühling und Frühsommer stößt man im Hügelland auf eine üppige Blütenpracht von zahlreichen Orchideenarten, Liliengewächsen, Narzissen, Pfingstrosen, den Ligurischen Krokus, Primeln, Alpenveilchen, Skabiosen und Lauchgewächsen.

**Pflanzen in Gebirgslagen (800-2000 m):** Von Ost nach West wird der ligurische Gebirgsbogen vom Ligurischen Apennin mit rund 1800 m Höhe hin zu den Seealpen mit 2200 m immer höher - und mit der Höhe verändert sich auch die Flora. Der Mischwald wird langsam von Nadelwald (Kiefer, Eibe, Rottanne) abgelöst, in höheren Lagen ziehen sich ausgedehnte Lärchenwälder hinauf bis zur Baumgrenze, wo Bergwiesen die höchsten Erhebungen bedecken. Üppig blüht im Frühsommer und Sommer auch die alpine Blumenwelt: Alpenastern, Liliengewächse, zahlreiche Distelarten, unter ihnen die majestätische Silberdistel, Gelbe und Blaue Enziane und das Edelweiß sind hier vertreten. Eine Besonderheit: An den Hängen des Monte Saccarello leuchten im Juni endlose Felder roter **Alpenrosen**.