

Impressum

Manfred Görgens

Cinque Terre und Umgebung: Wanderführer

erschienen im

REISE KNOW-HOW Verlag Peter Rump GmbH

Osnabrücker Str. 79, 33649 Bielefeld

© Peter Rump 2008

2., neu bearbeitete und komplett aktualisierte Auflage 2010

Alle Rechte vorbehalten.

Gestaltung

Umschlag: G. Pawlak (Layout und Realisierung)

Inhalt: G. Pawlak (Layout), Svenja Lutterbeck (Realisierung)

Karten: Thomas Buri

Fotos: Manfred Görgens

Titelfoto: Manfred Görgens

Lektorat: Hermann Anthe

Lektorat (Aktualisierung): Svenja Lutterbeck

Druck und Bindung: Media Print, Paderborn

ISBN 978-3-8317-1937-2

Printed in Germany

Dieses Buch ist erhältlich in jeder Buchhandlung Deutschlands, der Schweiz, Österreichs, Belgiens und der Niederlande. Bitte informieren Sie Ihren Buchhändler über folgende Bezugsadressen:

Deutschland

ProLit GmbH, Postfach 9, D-35461 Fernwald (Annerod)

sowie alle Barsortimente

Schweiz

AVA-buch 2000, Postfach, CH-8910 Affoltern

Österreich

Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH, Sulzengasse 2, A-1230 Wien

Niederlande, Belgien

Willems Adventure, www.willemsadventure.nl

Wer im Buchhandel trotzdem kein Glück hat,
bekommt unsere Bücher auch über unseren

Büchershop im Internet: www.reise-know-how.de

*Wir freuen uns über Kritik, Kommentare und Verbesserungsvorschläge,
gern auch per E-Mail an info@reise-know-how.de.*

*Alle Informationen in diesem Buch sind vom Autor mit größter Sorgfalt gesammelt
und vom Lektorat gewissenhaft bearbeitet und überprüft worden.*

*Da inhaltliche und sachliche Fehler nicht ausgeschlossen werden können, erklärt der
Verlag, dass alle Angaben im Sinne der Produkthaftung ohne Garantie erfolgen und
dass Verlag wie Autor keinerlei Verantwortung und Haftung für inhaltliche und
sachliche Fehler übernehmen. Die Nennung von Firmen und ihren Produkten und
ihre Reihenfolge sind als Beispiel ohne Wertung gegenüber anderen anzusehen.
Qualitäts- und Quantitätsangaben sind rein subjektive Einschätzungen des Autors
und dienen keinesfalls der Bewerbung von Firmen oder Produkten.*

Manfred Görgens

Cinque Terre und Umgebung

Wanderführer



REISE KNOW-HOW im Internet



www.reise-know-how.de

- Ergänzungen nach Redaktionsschluss
- kostenlose Zusatzinfos und Downloads
- das komplette Verlagsprogramm
- aktuelle Erscheinungstermine
- Newsletter abonnieren

Direkt einkaufen im Verlagshop mit Sonderangeboten



Inhalt

Einladung in die Cinque Terre	7
-------------------------------------	---

Aufbruch in die Cinque Terre

Reisevorbereitung	16
Anreise	27

Vor Ort

Unterwegs	38
Zentren und Stützpunkte	58
<i>Genua – mit Stadtbesichtigung</i>	60
<i>Camogli</i>	86
<i>Monterosso al Mare</i>	92
<i>Vernazza</i>	98
<i>Corniglia</i>	102
<i>Manarola</i>	106
<i>Riomaggiore</i>	110
<i>La Spezia – mit Stadtbesichtigung</i>	116
<i>Portovenere</i>	124

Wandern in den Cinque Terre

Die im Führer beschriebenen Wanderungen sind zur Darstellung des jeweiligen Schwierigkeitsgrads (siehe Anforderungsskala auf S. 53) durch vier verschiedene Farben gekennzeichnet.

Grün = Anforderung 1

Blau = Anforderung 2

Rot = Anforderung 3

Violett = Anforderung 4

Im Kerngebiet der Cinque Terre

1 Sonnenterrasse an der Riviera	132
<i>Von Riomaggiore über Corniglia nach Vernazza</i>	
2 Zur Kapelle an der Punta Mesco	138
<i>Von Vernazza über Monterosso nach Lèvanto</i>	

- 3** Über verbranntes Land zu üppigen Gärten 146
Von Lèvanto über Bonassola nach Framura
- 4** Durch den Naturpark von Framura zum Meer..... 152
Von Framura über Deiva Marina nach Moneglia
- 5** Verkohlte Höhen..... 160
Von Moneglia nach Riva Trigoso
- 6** Üppige Weingärten 168
Von Manarola über Groppo und Volastra nach Corniglia
- 7** Pilgerziele auf den Höhen 174
Von Vernazza über Reggio und Soviore nach Monterosso
- 8** Einsamkeit auf dem Kammweg..... 180
Von Biassa über den Monte Telegrafo nach San Bernardino
- 9** Zum höchsten Gipfel der Cinque Terre..... 188
Von San Bernardino über den Monte Malpertuso nach Lèvanto

Nach Nordwesten

- 10** Kletterpartie zu einem Kloster 198
Von Camogli nach San Fruttuoso
- 11** Ins Herz der Halbinsel Portofino 204
Von Santa Margherita Ligure über San Fruttuoso nach Portofino
- 12** Wallfahrt mit der Seilbahn 212
Von Montallegro nach Rapallo
- 13** Festungen hoch am Berg 218
Vom Forte Diamante zum Righi

Nach Süden

- 14** Der lange Weg zum Hafen der Venus..... 226
Von Riomaggiore über Campiglia nach Portovenere
- 15** Zwei Bergförfen und eine Festung..... 234
Von Campiglia nach Biassa
- 16** Treppenflucht zum Meer..... 240
Von Campiglia zur Punta del Persico
- 17** Eine Kirche in Traumlage 244
Von Campiglia zum Menhir di Tramonti und nach Fossola
- 18** Meer rundum 250
Küstenwanderung auf der Insel Palmaria
- 19** Die Stadt zu Füßen..... 256
Höhenwanderung oberhalb von La Spezia

20 Zwischen Golf und Magra-Mündung 264
Von Lérici über Ameglia und Montemarcello nach Tellaro

Ausflüge in die Toskana

Pisa – mit Stadtbesichtigung 274
21 Hoch über Pisa 282
Von der Certosa di Pisa zum Monte Verrucca
 Lucca – mit Stadtbesichtigung 288
22 Musiker, Jogger, Potentaten 294
Auf der Mauer rund um Lucca

Mehrtägige Wanderung

23 Gipfel und Strände für wenig Geld 300
Von Biassa über Lèvanto und durch die C T nach Portovenere

Hintergründe

Naturraum Cinque Terre 308
 Kulturraum Cinque Terre 312
 Literatur 316
 Ortsregister 318
 Kartenverzeichnis 323
 Über den Autor 324

090713_56 Foto: mg



Exkurse

Kolosse der Meere	68
Genua museal – staunen und sparen	81
Eugenio Montale – ein Dichterleben	97
Gut geölt	105
Geschützte Wasser: Area Marina Protetta della Cinque Terre	115
Marmor und der Hafen Luni	123
Henry James in seinen „Italienischen Stunden“	129
Die Cinque Terre in der Malerei	137
Spaziergang durch Lèvanto	145
Moneglias berühmtester Sohn	159
Die Weine der Riviera di Levante	173
Ein Vertrag in Rapallo	211
Edelsüß und kräftig	249
San Venerio und die Insel der Soldaten	255
Naturpark am Fluss	271