



Cinque Terre

und ligurische Küste
31 Wandertouren

wanderführer

Manfred Görgens
Claus-Günter Frank

TOURENTIPPS

- ☑ Durch die Tramonti zum Hafen der Venus
Tour 4
- ☑ Der Kammweg hoch über den Küstenorten
Tour 8
- ☑ Durch die Weinterrassen
Tour 11
- ☑ Entlang der Küste zur Kapelle
an der Punta Mesco
Tour 13
- ☑ Mehr Meerblick geht nicht
Tour 18
- ☑ Hochgebirgsfeeling im Naturpark von Beigua
Tour 26, Tour 28
- ☑ Im Hinterland von Imperia um den
Santuario Montegrazie
Tour 31

Zum Gebrauch des Wanderführers



Cinque Terre und Golfo dei Poeti



Golf von La Spezia



Cinque Terre



Baie del Levante



Rapallo und Portofino



Genua



Riviera di Ponente



Blumenriviera



Anhang



Manfred Görgens
Claus-Günter Frank

Cinque Terre und ligurische Küste –
Wanderführer

*„Ich reiste zwischen Genua und La Spezia
während einer prächtigen Sommernacht.
Der Mond spiegelte sich im Meer, Pinienschirme,
Oliven und Kastanienbäume, die Felsen am Ufer
verdunkelten die Erde; mich befiel es wie
Trunkenheit beim Anblick der Erde,
des Meeres und der Nacht.“*

Alphonse de Lamartine, 1826

Impressum

Manfred Görgens, Claus-Günter Frank

REISE KNOW-HOW Cinque Terre und ligurische Küste – Wanderführer

erschienen im

REISE KNOW-HOW Verlag Peter Rump GmbH

Osnabrücker Str. 79, 33649 Bielefeld

© REISE KNOW-HOW Verlag Peter Rump GmbH 2008, 2010

3., neu bearbeitete und komplett aktualisierte Auflage 2017

Alle Rechte vorbehalten.

Gestaltung

Umschlag: G. Pawlak (Layout und Realisierung)

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

Fotonachweis: Manfred Görgens (mg), Claus-Günter Frank (cf), Christoph Rahe

(cr), Kunigunda Wüst (kw), Wolfgang Prante (wp), Sabine Rahe-Wissing (rw),

Ulrike Blum-Huesgen (ub)

Titelfoto: Claus-Günter Frank (cf)

(Motiv: Auf bequemen Weg geht es zwischen Bonassola und Framura an der Küste entlang (Tour 16))

Lektorat: Svenja Lutterbeck

PDF-ISBN 978-3-8317-4765-8

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.

Alle Informationen in diesem Buch sind von den Autoren 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 Autoren 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 der Autoren und dienen keinesfalls der Bewerbung von Firmen oder Produkten.

Manfred Görgens
Claus-Günter Frank

Cinque Terre und ligurische Küste Wanderführer



Auf der Reise zu Hause www.reise-know-how.de

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



Bequem einkaufen
im Verlagsshop



Oder Freund auf
Facebook werden

Vorwort

Die ligurische Küste erstreckt sich 300 km lang vom Rio San Luigi an der Grenze zu Frankreich bis zur Magra, dem Grenzfluss zur Toskana hin. Von „zauberhaft“ bis „viel zu zauberhaft“ reichen die Meinungen über die **fünf Dörfer im Nationalpark der Cinque Terre**, die sich westlich von La Spezia in engen Tälern eingegipelt haben. Wenngleich manch einem die Architektur allzu kapriziös erscheint, wird kaum jemand gänzlich unbeeindruckt vom Reiz der Region bleiben. Hier ist noch **Stille** zu genießen, zumindest abseits der Dorfzentren und des Küstenweges, auf dem die Wanderer sich nicht selten drängen.

Ein paar Minuten die Hügel hinauf genügen, um Abstand zu gewinnen, Ruhe zu finden und die wahre Pracht der Cinque Terre zu genießen. Ihr Schatz ist die Natur – und auch wieder nicht. Denn was diesen Flecken Erde auszeichnet, ist das landschaftsgestalterische Werk vieler Generationen von Bauern. Hätten sie ihre **Trockenmauern** in einer Linie durchs Land gezogen, so wären sie mit geschätzten 7000 km Länge der Chinesischen Mauer ebenbürtig. Doch die bäuerliche Arbeit diente nicht der Grenzsicherung, sondern der Ernährung. Über Jahrhunderte rangen die Menschen den felsigen, steil abfallenden Südhängen terrassierte Parzellen ab, um dort Weinstöcke, Gemüse, Obst- und Ölbäume zu pflanzen. Halsbrecherische Treppen dienten dazu, die Früchte zu ernten – karge Erträge, die über Eselspfade in die Vorratskeller gebracht oder außerhalb der Cinque Terre getauscht und verkauft wurden.

Als ein ganz besonderes Quintett beschreibt erstmals der genuesische Beamte Giacomo Bracelli im 15. Jh. diese fünf Dörfer: *Haec quinque loca vocantur quinque terrae*. („Diese fünf Ortschaften werden fünf Länder genannt.“). Die Bemerkung gibt insofern zu denken, als die *quinque terrae*, heute Cinque Terre, trotz der genuesischen Oberherrschaft eine **gewisse Eigenständigkeit** bewahrten, ohne jedoch miteinander verbunden zu sein. Diese begrenzte Freiheit verdankten sie nicht militärischer Schlagkraft, sondern allein ihrer **Abgeschiedenheit**.

Als im späten 19. Jh. die Eisenbahn in diese abgeschiedene Landschaft schnitt, standen mit einem Mal die Tore zur „Großen Welt“ offen. Dass es sich fortan besser und meist auch bequemer als von der Arbeit in den nahen Häfen leben ließ, führte zur **Abwanderung**. Die Trockenmauern wurden vernachlässigt

und manche Terrasse rutschten ab. Wo einst Wein wuchs, begann sich Macchia auszudehnen. Schließlich sah sich der Staat genötigt, das „Wunder aus Menschenhand“ mit Subventionen zu retten. 1985 erklärte man die Cinque Terre zum Regionalpark, 1997 nahm die **UNESCO** sie in die Liste des **Weltkulturerbes** auf, zwei Jahre später wurde aus dem Regional- ein **Nationalpark**. Die logische Erweiterung war ein **Meeresschutzgebiet**, während das Land rings um Portovenere den Status eines Regionalparks erhielt.

Heute kann man auf **Treppen und Maultierpfaden** den alten Zeiten nachspüren. Da geht es über steile Klippen hinauf und wieder hinunter in enge Buchten mit winzigen Kiesstränden. Auf den Höhen wechseln kahle Kämme mit bewaldeten Abschnitten, darunter breiten sich Weinhänge und Macchia aus.

Die Reize der Cinque Terre lassen leicht übersehen, dass sich die ligurische Küste noch über 200 km westwärts bis zur französischen Grenze erstreckt. Die **ligurischen Alpen** bzw. der **Apenin** verlaufen bis dahin und weiter in Küstennähe. Vielleicht ist das **Zusammentreffen von Bergen und Meer** im Westen nicht ganz so spektakulär wie in den Cinque Terre, aber dafür sind die Berge oft höher, alpiner eben. Auch hier färbt sich im Frühjahr die Küste mit den vielen Farben der Blüten, und der sonnengelbe Ginster erleuchtet die Hügel über dem Meer. Nicht nur in den Regionalparks von Portofino oder um den Monte Beigua, sondern entlang der ganzen Küste ist ein breites Spektrum von Wanderungen möglich, vom langen Spaziergang am Meer bis zu pre alpinen Touren. Zwar gibt es entlang der Küste viele Städte mit einer mehr als tausendjährigen Tradition und mondäne Badeorte, eine besondere Erwähnung verdient aber noch die alte ligurische Metropole **Genua**, die zuerst einen spröden Eindruck macht, aber dann begeistert. Eine Stadtwanderung ist ihr gewidmet.

Für die **neue Auflage** dieses Wanderführers wurden alle Wanderungen nochmals abgegangen, dabei konnten Fehler korrigiert und örtliche Änderungen eingearbeitet werden. Elf Touren wurden ergänzt. Für alle im Buch vorgestellten Wanderungen

stehen auf www.reise-know-how.de **GPS-Tracks** in den Formaten gpx und kml zum **kostenlosen Download bereit**. Sie finden die Daten auf der Produktseite dieses Titels.

Sollten Sie bei Ihren Wanderungen veränderte Gegebenheiten vorfinden, bitten wir Sie, den Verlag davon in Kenntnis zu setzen. Bei dieser Gelegenheit bedanken wir uns für alle Hinweise, die uns bislang erreichten, sie waren eine wertvolle Hilfe.

Unser Dank gilt auch allen Freunden, die uns bei unseren Wanderungen begleiteten.

Claus-Günter Frank
Manfred Görgens

083ct wp



Inhalt

Vorwort7

Zum Gebrauch des Wanderführers **16**

Anforderungen/Wege	18
Ausgangspunkt	19
Gehzeiten	19
Wissenswertes	20
Anreise	20
Ausrüstung	26
Baden	26
Cinque Terre Karte	28
Diebstahl	29
Diplomatische Vertretungen	29
Essen und Trinken	30
Fernwanderwege	40
Gefahren	42
Gesundheit und Kondition	42
Informationen	44
Karten	45
Notfall	48
Öffentliche Verkehrsmittel	48
Öffnungszeiten	49
Post	50
Rauchen	50
Reisezeit	50
Schutzgebiet	52
Telefon	52
Unterkünfte	52
Verhalten im Gelände	57
Waldbrand	57

Die im Wanderführer beschriebenen Wanderungen sind zur Darstellung des jeweiligen Schwierigkeitsgrads (s. S. 18) durch drei verschiedene Farben gekennzeichnet.

grün = leicht

orange = mittelschwer

rot = schwer

Cinque Terre und Golfo dei Poeti 58

Naturraum	60
Kulturraum	68
Monterosso al Mare	74
Vernazza	80
Corniglia	82
Manarola	84
Riomaggiore	86
La Spezia	89
Portovenere	95

Wandern in den Cinque Terre und an der ligurischen Küste

Golf von La Spezia 98

1 Tour 1: Von Lérici über Ameglia und Montemarcello nach Tellaro <i>Zwischen Golf und Magra-Mündung</i>	100
2 Tour 2: Höhenwanderung oberhalb von La Spezia <i>Die Stadt zu Füßen</i>	109
3 Tour 3: Küstenwanderung auf der Isola Palmaria <i>Meer rundum</i>	114
4 Tour 4: Von Riomaggiore über Campiglia nach Portovenere <i>Der lange Weg zum Hafen der Venus</i>	120

Cinque Terre 126

5 Tour 5: Von Campiglia zur Punta del Persico <i>Treppenflucht zum Meer</i>	128
6 Tour 6: Von der Cappella di Sant'Antonio nach Campiglia <i>Eine Kirche in Traumlage</i>	131
7 Tour 7: Von Campiglia nach Biassa und weiter zur Cappella di Sant'Antonio <i>Zwei Bergdörfer, eine Festung und eine Kapelle</i>	136
8 Tour 8: Von Biassa über den Monte Telegrafo nach San Bernardino und Vernazza <i>Einsamkeit auf dem Kammweg</i>	140

- 9** Tour 9: Von San Bernardino über den Monte Malpertuso und Soviore nach Lèvanto
Zum höchsten Gipfel der Cinque Terre147
- 10** Tour 10: Von Riomaggiore nach Manarola
Genauso gut wie das Original154
- 11** Tour 11: Von Manarola über Groppo und Volastra nach Corniglia
Üppige Weingärten158
- 12** Tour 12: Von Corniglia nach Vernazza
Sonnenterrasse an der Riviera164
- 13** Tour 13: Von Vernazza über Monterosso nach Lèvanto
Zur Kapelle an der Punta Mesco168
- 14** Tour 14: Von Monterosso über Soviore und Reggio nach Vernazza
Pilgerziele auf den Höhen174

Baie del Levante 180

- 15** Tour 15: Rundwanderung über den Monte Rossòla
Blick über die ligurische Küste182
- 16** Tour 16: Von Lèvanto über Bonassola nach Framura
Von den Cinque Terre in die Baie del Levante186
- 17** Tour 17: Von Framura über Deiva Marina nach Moneglia
Durch den Naturpark von Framura192
- 18** Tour 18: Von Moneglia nach Riva Trigoso
Mehr Meerblick geht nicht199

Rapallo und Portofino 204

- 19** Tour 19: Von Montallegro nach Rapallo
Wallfahrt mit der Seilbahn206
- 20** Tour 20: Kammwanderung um Rapallo
Auf Wunsch mit Klettersteig213
- 21** Tour 21: Von Camogli nach San Fruttuoso
Kletterpartie zu einem Kloster218
- 22** Tour 22: Von Portofino über San Fruttuoso nach Santa Margherita Ligure
Ins Herz der Halbinsel Portofino223

Genua **228**

- 23** Tour 23: Rundwanderung um San Desidero
Im Pomà-Tal230
- 24** Tour 24: Stadtrundgang in Genua
Genua, La Superba235
- 25** Tour 25: Genuas Festungen hoch am Berg
Vom Forte Diamante zum Righi253

Riviera di Ponente **258**

- 26** Tour 26: Rundwanderung bei Arenzano
Der Parco del Beigua260
- 27** Tour 27: Von Arenzano nach Varazze
Ein Spaziergang entlang des Meeres266
- 28** Tour 28: Von Alpicella zum Monte Beigua und zurück
Im Geopark von Beigua270
- 29** Tour 29: Noli – die Seerepublik
Monte Capo Noli276

Exkurse

- Geschützte Wasser –
 Area Marina Protetta della Cinque Terre27
- Pesto Genovese31
- Eugenio Montale – ein Dichterleben79
- Henry James in seinen „Italienischen Stunden“101
- Naturpark am Fluss108
- San Venerio und die Insel der Soldaten118
- Die Weine der Riviera di Levante135
- Edelsüß und kräftig162
- Spaziergang durch Lèvanto169
- Die Cinque Terre in der Malerei179
- Moneglias berühmtester Sohn193
- Ein Vertrag in Rapallo207
- Genua museal – staunen und sparen242
- Genua – La Superba250
- Kolosse der Meere269
- Gut geölt290

Blumenriviera **282**

- 30** Tour 30: Von Alassio nach Albenga
Die Alta Via Baia del Sole284
- 31** Tour 31: Im Hinterland von Imperia
Rundwanderung um den Santuario Montegrazie293

Anhang **298**

Literatur	300
Ortsregister	308
Kartenverzeichnis	311
Die Autoren	312

Verzeichnis der Abkürzungen

A.	Alpe (Alm)
bew.	bewirtschaftet
C.	Case (Häuser)
C.A.I.	Club Alpino Italiano (Ital. Alpenverein)
Capp.	Cappella (Kapelle)
Fatt.	Fattoria (Bauernhof mit Gastwirtschaft)
M.te	Monte (Berg)
M.ti	Monti (Berge)
Rif.	Rifugio (Berghütte)
S.	San, Santo (heiliger)
SP	Strada provinciale (Provinzstraße)
SS	Strada statale (Staatsstraße)
T.	Torrente (Fluss, Bach)
V.	Val, Valle (Tal)



302ct mg



Zum Gebrauch des Wanderführers



Anforderungen/Wege

Mit Ausnahme einiger Spazierwege am Meer besitzt die Region nur mehr oder minder **steile Pfade**. Sie fordern **Kondition**, hin und wieder auch **Orientierungsvermögen**, bieten aber in der Regel grandiose Fernblicke. Entlang der Wege gibt es im Normalfall reichlich Markierungen, vorwiegend rot-weiß-rot oder rot-weiß, manchmal zusätzlich mit der Nummer des Weges versehen, und zusätzlich Schilder oder handgemalte Schriftzüge mit dem Etappenziel.

Anforderungen, wie sie in alpinem Gelände zuweilen üblich sind, werden an den Wanderer an der ligurischen Küste nicht gestellt. Schwindelfreiheit ist nur ausnahmsweise gefragt, **Trittsicherheit** schon eher, vor allem bei Nässe. Aus diesem Grund erfordern Wanderungen im **Winter** mehr Erfahrung, während im **Hochsommer** gute Konstitution verlangt ist. Die im vorliegenden Buch beschriebenen Wanderungen sind in der Regel keine bloßen Spaziergänge; in vielen Fällen sind aber **Abbruchmöglichkeiten** gegeben, sodass man die Tour auch auf zwei bequemere Teilstrecken aufteilen kann.

Eine Etappe kann technisch einfach und für jedermann gehbar, aber allein durch **Länge/Gehzeit** oder erhebliche **Höhenunterschiede** konditionell fordernd und ermüdend sein.

Die Touren sind in drei Anforderungsbereiche unterteilt. Es bedeuten:

grün

Gut markierte Wanderwege, die auch bei schlechtem Wetter relativ gefahrlos von Familien mit Kindern begangen werden können. Gutes Schuhwerk und eine gewisse Ausdauer sind allerdings auch bei diesen Touren kein Fehler.

orange

Die Wege können abschnittsweise schmal und evtl. nicht immer klar zu erkennen sein und in der Vegetationsperiode schnell zuwachsen. Sie sind länger und der Höhenunterschied größer. Mit

Kapitelstartseite:

Auf der alten Bahntrasse von Cogoleto nach Varnazza (Tour 27)

Kondition, Trittsicherheit und etwas Orientierungsvermögen sind sie aber von jedermann zu bewältigen.

rot

Diese Wanderungen sind länger und/oder weisen einen deutlich größeren Höhenunterschied auf. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit können erforderlich sein, weil die Wege zeitweise an Steilhängen entlang verlaufen. Evtl. sind die Wege schlecht markiert, in der Vegetationsperiode auf Abschnitten zugewachsen oder bei Nässe rutschig. Keine dieser Touren verlangt den semi-professionellen Bergwanderer, aber man sollte vorher anhand der Beschreibung prüfen, ob man sich die Tour zutraut.

Ausgangspunkte

Bis auf ganz wenige Ausnahmen beginnen und enden die Streckenwanderungen an den **Bahnhöfen der Orte**, sodass die Rückfahrt zum Ausgangsort oder zum Standort problemlos möglich ist. Die übrigen Wanderungen sind **Rundwanderungen**.

Bei wenigen Rundwanderungen, die nicht an einem Bahnhof beginnen, finden Sie im Tourenkopf **Längen- und Breitengrad** des Ausgangspunkts. Viele (Auto-)Navigationsgeräte akzeptieren diese Angaben als Zieleingabe.

Gehzeiten

Die Zeitangaben beziehen sich auf die **reine Gehzeit**, die ein geübter Wanderer für eine Tour benötigt. Verschlauf-, Orientierungs-, Fotopausen usw. sind nicht eingerechnet. Rechnet man bei einer Stunde Gehzeit mit einer Viertelstunde Pause, liegt man nicht falsch. Rasten kommen zusätzlich dazu. Man sollte also in jedem Fall ausreichend Zeit einplanen, damit genügend Muße bleibt, Naturschönheiten, Sehenswürdigkeiten und Ausblicke zu genießen.

Zu jeder Tour gehört ein **Höhendiagramm**, dem auch die Streckenlängen für einzelne Etappen entnommen werden können. Die Angabe im Höhendiagramm liegt unter der wirklichen Streckenlänge.

Gerade aber weil „Gehzeit“ im Kern ein so interpretationsbedürftiger Begriff ist, wird in diesem Buch nicht an einer künstlichen Übergenaugigkeit à la 4:55 Std. gefeilt. Vielmehr ordnen sich die Zeitangaben nach **Viertelstunden-Schritten**, zuweilen mit den Beiwörtern „reichlich“ oder „knapp“ die Tendenz signalisierend.

Wissenswertes

Anreise

Mit dem Flugzeug

Mailand liegt bereits zu weit vom Ziel entfernt; man sollte als Anflughafen **Genua** oder **Pisa** wählen. Aufgrund der jahreszeitlichen Unterschiede in den Flugplänen und ständigen Änderungen auf dem Markt sind die folgenden Angaben nur als Hinweis zu verstehen, wo man suchen kann.

Direktflüge nach Genua bestehen ab Basel (TUIfly), Berlin-Tegel (Air Berlin), Düsseldorf (TUIfly), Frankfurt (TUIfly), Hamburg (TUIfly), Hannover (TUIfly), Leipzig/Halle (TUIfly), München (Lufthansa, TUIfly), Stuttgart (TUIfly).

Direktflüge nach Pisa ab Basel (Easyjet), Berlin-Schönefeld (Easyjet, Ryanair), Berlin-Tegel (TUIfly), Düsseldorf (Ryanair, TUIfly), Frankfurt-Hahn (Ryanair), Genf (Easyjet, TUIfly), Hamburg (Easyjet, TUIfly), Hannover (TUIfly), Leipzig/Halle (TUIfly), München (TUIfly), Nürnberg (TUIfly), Stuttgart (TUIfly), Wien (TUIfly), Zürich (TUIfly).

Air Berlin, www.airberlin.com

Easyjet, www.easyjet.com

Lufthansa, www.lufthansa.com

Ryanair, www.ryanair.com

TUIfly, www.tuifly.com

Genuas Flughafen **Cristoforo Colombo** (Tel. +39 010 601 51, www.airport.genova.it) liegt ca. 6 km westlich des Stadtzentrums und ist am besten mit dem **Flughafenbus** zu erreichen. Dieser sogenannte Volabus verkehrt täglich alle 40 Minuten, und zwar ab Bahnhof Brignole zwischen 5:15 und 22:10 Uhr;

zurück zwischen 5:50 und 23:05 Uhr. Die Fahrtzeit beträgt ca. 30 Min. Das Ticket ist im Bus (6 €) oder online (5 €) erhältlich und hat weitere 60 Min. Gültigkeit, auch für weitere Fahrten in der Stadt.

Genua liegt etwa 75 **Bahnkilometer** (ca. 1.20 Std.) von Monterosso und 90 km (ca. 1.30 Std.) von La Spezia entfernt.

Der Aeroporto **Galileo Galilei in Pisa** (Information Tel. +39 050 849 300, www.pisa-airport.com) ist wesentlich moderner und wird von Touristen stärker frequentiert als der Flughafen in Genua. Er liegt nur 1 km südlich vom Hauptbahnhof ist seit September 2016 mit der neuen, **vollautomatischen Kabinenbahn PisaMover** alle ca. 8 Min. mit dem Hauptbahnhof verbunden (Station vor dem Terminal, von 6 bis 24 Uhr, 1,30 €).

Pisa liegt etwa 75 km Bahnkilometer (ca. 1 Std. 10 Min.) von La Spezia und 90 km (ca. 1 Std. 40 Min.) von Monterosso (Umsteigen in La Spezia) entfernt.

Mietwagen

Der Autor hat gute Erfahrung mit dem Vermittler sunnycars (www.sunnycars.de) gemacht. Der große Vorteil dieses Vermittlers ist der Wegfall der Selbstbeteiligung im Schadensfall, die die Firma gewissermaßen als Bonus übernimmt.

Mit dem Pkw

Erlaubt sind in Ortschaften 50 km/Std. und auf Schnellstraßen 100 km/Std. (Österreich, Schweiz), auf Autobahnen 120 km/Std. (Schweiz) oder 130 km/Std. (Österreich, zwischen 22 und 5 Uhr 110 km/Std.).

Die **Schweizer Vignette**, gültig von Dezember des Vorjahres bis zum Januar des Folgejahres, kostet für einen Pkw 40 sFr. oder ca. 37 €. Die **Österreichische Vignette** erhält man für zehn Tage (8,90 € für einen Pkw), zwei Monate (25,90 €) oder ein Jahr (86,40 €). Die Vignetten kann man bei heimischen Automobilclubs oder an der Grenze kaufen. Bei der Reise durch Österreich fällt eine zusätzliche Maut für die **Brenner-Autobahn** an (9 €), in der Schweiz für den **Tunnel am Großen St. Bernhard** (27,90 €). In Italien zahlt man pro 100 km etwa 5 € **Autobahngebühr**, zu entrichten an Mautstationen entlang der Strecke. Der Betrag ist bar oder per Kreditkarte zu begleichen, wobei an den Zahlsta-

Kleines Wörterbuch

<i>a piedi</i>	zu Fuß
<i>albergo</i>	Hotel, Gasthof
<i>alto/alta</i>	hoch
<i>anulare</i>	Rundweg
<i>asfaltata</i>	asphaltiert
<i>attraversare</i>	überqueren
<i>azienda agricolare</i>	landwirtschaftl. Betrieb
<i>basso/bassa</i>	niedrig
<i>battello</i>	Schiff, Boot
<i>biglietto</i>	Fahrschein
<i>bosco</i>	Wald
<i>buongiorno</i>	guten Tag
<i>buonasera</i>	guten Abend
<i>casa</i>	Haus
<i>chiesa</i>	Kirche
<i>cima</i>	Gipfel, Spitze
<i>collina</i>	Hügel
<i>destra, a destra</i>	rechts, nach rechts
<i>diritto</i>	geradeaus
<i>faggeto</i>	Buchenwald
<i>fermata</i>	Haltestelle
<i>fiume</i>	Fluss
<i>funivia/funicolare</i>	Seilbahn
<i>galleria</i>	Tunnel
<i>giù</i>	unten, hinunter
<i>gola</i>	Schlucht, Klamm
<i>isola</i>	Insel
<i>itinerario</i>	Weg, Strecke
<i>intorno</i>	Umgebung
<i>laghetto</i>	kleiner See, Teich
<i>lago</i>	See
<i>ora, ore</i>	Stunde, Stunden
<i>passo</i>	Bergpass
<i>pian, piano</i>	eben, Ebene
<i>pineta</i>	Pinienwald
<i>pizzo</i>	(Berg-)Spitze
<i>poggio</i>	Anhöhe

<i>ponte</i>	Brücke
<i>punta</i>	(Berg)-spitze, -zacke
<i>querceto</i>	Eichenwald
<i>rifugio</i>	Schutzhütte
<i>rudere</i>	Ruine
<i>salire</i>	hinaufsteigen
<i>salve</i>	sei begrüßt
<i>santuario</i>	Wallfahrtskirche, Heiligtum
<i>scala</i>	Treppe
<i>scendere</i>	hinabsteigen
<i>sella, seletta</i>	Sattel, kleiner Sattel
<i>sentiero</i>	Pfad, Weg
<i>sinistra, a sinistra</i>	links, nach links
<i>sopra</i>	oben
<i>sorgente</i>	Quelle
<i>sotto</i>	unten
<i>sportello</i>	Schalter
<i>stazione</i>	Bahnhof
<i>storico</i>	historisch
<i>strada</i>	Straße
<i>sterrata</i>	Naturstraße, nicht staubfrei
<i>su</i>	oben, hinauf
<i>torrente</i>	Wildbach, Fluss
<i>traghetto</i>	Fähre
<i>val/valle</i>	Tal
<i>via</i>	Weg, Straße

08Oct kw



tionen jeweils unterschiedliche, per Schild ausgewiesene Fahrspuren zu nehmen sind. Mit der Kreditkarte geht es meistens schneller. In der Schweiz muss auch tagsüber das Abblendlicht eingeschaltet sein.

Für alle drei Länder genügt der **nationale Führerschein** und der **Fahrzeugschein**. Die Grüne Versicherungskarte ist nicht vorgeschrieben, erweist sich aber im Schadensfall als ebenso hilfreich wie ein Auslandschutzbrief (Versicherung gegen Panne, Unfall, Diebstahl und bei Krankheit). Autos mit Schweizer Kennzeichen benötigen im Ausland ein Nationalitätenkennzeichen.

In Italien kennzeichnen **grüne Schilder** Autobahnen, **blaue Schilder** Staatsstraßen. Pkw über 1100 ccm und Motorräder über 350 ccm dürfen auf Autobahnen 130 km/Std. fahren, kleinere Fahrzeuge 110 km/Std.; bei **Regen** gelten für alle Verkehrsteilnehmer auf Autobahnen 110 km/Std. In Ortschaften sind 50 km/Std. einzuhalten, außerhalb 90 km/Std., auf vierspurigen Schnellstraßen 110 km/Std. Fahrzeuge über 3,5 t dürfen 80 km/Std., auf Autobahnen 100 km/Std. nicht überschreiten. Für ein Fahrzeug mit Anhänger gelten 70 km/Std. auf Landstraßen, 80 km/Std. auf Autobahnen. Bei Übertretungen drohen empfindliche Strafen.

Neben den „klassischen“ Geschwindigkeitskontrollen gibt es in Italien noch das **intelligente Kontrollsystem „Tutor“**. Es kontrolliert nicht die Geschwindigkeit eines Autos an einem bestimmten Punkt, sondern ermittelt, durch mehrere aufeinander folgende Messungen, die Durchschnittsgeschwindigkeit eines Autos auf einem längeren Streckenabschnitt. Wo ein solches System installiert ist, wird es durch große Anzeigetafeln angezeigt. Es funktioniert allerdings in der Regel nur etwa 5–6 Stunden am Tag, da die Strafen immer noch manuell aufgearbeitet und verschickt werden und die Polizei andernfalls mit der Arbeit nicht nachkommen würde.

Die **Alkoholgrenze** beträgt in Italien 0,5 Promille, bis 3 Jahre Fahrpraxis 0 Promille. Außerhalb geschlossener Ortschaften ist das **Abblendlicht auch am Tage** einzuschalten. Wer bei einem Unfall oder einer Panne das Fahrzeug verlässt, muss eine **Warnweste** tragen. Kann man eine solche Weste bei einer Kontrolle nicht vorweisen, zahlt man 41 bis 168 € Strafe. Noch teurer wird die Missachtung der **Anschnallpflicht**. **Telefonieren während der Fahrt** kostet 160–646 €. Würden diese Strafen konsequent verhängt, hätte der italienische Staat kein Schuldenproblem.

Aber das italienische System funktioniert anders: In 99,9% aller Fälle kümmert sich kein Mensch um solche Vergehen, 0,1% der Sünder zahlt eine sehr hohe Strafe und im Durchschnitt kommt dasselbe heraus wie in Deutschland.

Auch **falsches Parken** wird drastisch bestraft, wobei auch Krallen zum Einsatz kommen. Auf weiß umrandeten Plätzen ist das Parken gebührenfrei, blaue Umrandung steht für gebührenpflichtige Plätze, gelbe für Anwohnerparkplätze. Camper dürfen von Mai bis September nur außerhalb von Ortschaften oder auf speziell ausgewiesenen Plätzen parken.

Die Preise für **Benzin** liegen in Italien erheblich über deutschem/österreichischem/Schweizer Niveau, **Diesel** ist in Italien sehr viel teurer als in Deutschland/Österreich und etwas teurer als in der Schweiz (Stand: Sommer 2016). In den Cinque Terre gibt es **keine Tankstelle**, die nächsten Zapfsäulen stehen in Lèvanto und La Spezia. Tankstellen schließen meist in der Mittagszeit und nach 22 Uhr. Das Schild *aperto* (geöffnet) kann auch bedeuten, dass eine Säule mit einem Automat existiert, den man mit Kreditkarten, Schecks, Banknoten und Münzen füttern kann. Zudem besteht die Möglichkeit, auf die Raststätten an der Küstenautobahn (A 12) auszuweichen. Selfservice ist billiger als das Tanken mit Bedienung.

Pannenhilfe ACI (ganzjährig 24 Std./Tag kostenfrei)

nichtitalienische Handys	800 116 800
italienische Handys und Festnetz	803 116
ADAC bei Fahrzeugschaden	+49 89 22 22 22
bei Erkrankung und Verletzung	+49 89 76 76 76
in Italien (deutschsprachig)	+39 039 210 45 70

Mit der Bahn

Die Bahn bietet täglich mehrere Verbindungen nach Genua an, allerdings **kaum Direktverbindungen**. Auf den Webseiten kann man sich schnell über die Verbindungen vom Heimatort nach Genua informieren.

DB, www.bahn.de

Trenitalia, www.trenitalia.it

ÖBB, www.oebb.at

SBB, www.sbb.ch

Mit dem Bus

Infolge der Liberalisierung des Fernbusverkehrs ist die Anreise mit dem Bus eine echte Alternative geworden. Natürlich mag zu bestimmten Zeiten die eine oder andere Flugverbindung billiger sein, aber im Normalfall ist der Bus die **günstigste Anreisemöglichkeit**. Ab München ZOB (ca. 12 Std. Fahrdauer, Flixbus, Euro-lines Germany, Marino Autolinee), Zürich (ca. 8 Std. Fahrdauer, Flixbus) und Wien (ca. 15 Std. Fahrdauer) gibt es tgl. mehrere Verbindungen nach Genua, La Spezia, Livorno und Pisa.

Ausrüstung

Zur **Ausrüstung** gehören leichte Bergschuhe, evtl. Wanderstöcke, Regenschutz, Kopfbedeckung und ein warmer Pullover. Im Rucksack müssen eine gefüllte Wasserflasche (je nach Jahreszeit und Länge der Tour 1 bis 2 Liter), Proviant, Taschenmesser und Sonnencreme Platz finden, dazu Unterwäsche zum Wechseln und eine kleine Notapotheke. Karte, Kompass und/oder GPS-Gerät sind sinnvolle Ergänzungen dieses Wanderführers.

Baden

Die **Wasserqualität** gilt als hervorragend, auch wenn die ins Mittelmeer eingeschleppte tropische Grünalge (*Caulerpa taxifolia*) manchmal den Anblick trübt. Bei **Wassertemperaturen** zwischen 12 und 14 °C ist in den Monaten Dezember bis April nicht an Badefreuden zu denken. Hartgesottene steigen bereits im Mai bei rund 17 °C in die Fluten, die Urlaubermasse folgt ihnen ab Juni, wenn die Wassertemperatur auf etwa 20 °C klettert. Bei Sonnenschein kann man auch Ende Oktober noch ein angenehmes Bad im Meer genießen. In der Hochsaison muss man in Kauf nehmen, dass an den knapp bemessenen **Stränden** oft Gebühren um 15 € pro Tag verlangt werden, wofür dann Liegestuhl und Sonnenschirm zur Verfügung stehen. Der Bereich direkt am Wasser muss zwar per Gesetz öffentlich und damit kostenlos bleiben, doch kann man dort meist nur stehen. Die Lösung: Mit dem Boot erreicht man allemal eine einsame Bucht.

Einen **Sandstrand** von nennenswerter Größe besitzt in den Cinque Terre nur Monterosso. Westlich davon sind Sandstrände

Geschützte Wasser – Area Marina Protetta della Cinque Terre

Wanderer und Taucher verbindet für gewöhnlich wenig. Die Cinque Terre aber bieten auf engem Raum Entfaltungsmöglichkeit für beide. Schnorchel, Taucherbrille und Flossen genügen, um einen ersten Blick auf die **schillernde Welt unter Wasser** zu werfen. Farbige Medusen einschließlich der im Mittelmeer seltenen *Eunichella verrucosa* gleiten über die „Wiesen“ der *Posidonia oceanica*. Allein die Fachvokabeln verdeutlichen, wie sprachlos uns die Tiefe macht, in der sogar schwarze Korallen beheimatet sind.

Per Dekret des Umweltministeriums vom 12. Dezember 1997 wurden die Gewässer vor den Cinque Terre **unter Schutz gestellt**. Den größten Raum nimmt Zone C ein – sie reicht von der Punta Spiaggia (zwischen Lèvanto und Monterosso) bis zur Punta Pineda östlich von Riomaggiore. In dieser Zone hat die Parkaufsicht das Recht, gewerblichen Fischfang, Sportfischen und Unterwasserjagd zu reglementieren. Zone B umfasst zwei sichelförmige Gebiete um die Punta Mesco und den Capo Montenero östlich von Riomaggiore, in der nur die Fischer der umliegenden Kommunen Netze auswerfen dürfen. Die Schifffahrt muss Geschwindigkeitsbegrenzungen einhalten, Boote, soweit nicht mit besonderer Lizenz ausgestattet, dürfen nur an ausgewiesenen Stellen anlegen.

Jeweils ein engeres Gebiet innerhalb der Zone B genießt wegen seiner Korallen als Zone A strengsten Schutz. Dort ist jegliches Fischen untersagt, Baden nur entsprechend der aushängenden Regelungen und Tauchen im Rahmen geführter Besuche gestattet. Mit Booten dürfen ausschließlich autorisierte Personen anlegen. Der Torre Guardiola bei Riomaggiore dient Spaziergängern als Beobachtungsturm der vorgelagerten Zone A, in der auch Delfine und Wale gesichtet werden.

Tauchgänge und Ausrüstung: Cooperativa Sub 5 Terre, Via San Giacomo, Riomaggiore, Tel./Fax +39 0187 920 011, Handy +39 339 834 27 98, www.5terrediving.it.



084ct cf

häufiger. Oben-ohne-Baden ist aus Gründen der Gleichberechtigung erlaubt, aber wenig verbreitet, einen FKK-Strand gibt es nur bei Corniglia (Spiaggia di Guvano).

Cinque Terre Karte

Seit Anfang dieses Jahrhunderts ist zwischen Mitte März und Mitte Oktober für die **Benutzung des Küstenweges** zwischen Riomaggiore und Monterosso eine Maut zu zahlen und die Cinque Terre Karte zu kaufen. Nach Unwettern sind seit längerem die ersten zwei Etappen von Riomaggiore über Manarola nach Corniglia gesperrt, d.h. mautpflichtig sind zur Zeit nur der Küstenweg von Corniglia über Vernazza nach Monterosso, alle anderen Wege in dem Gebiet sind frei (Stand 2016). Wer in der Maut bloßen Touristennepp sehen will, sei daran erinnert, dass die Erhaltung der Wanderwege, Kulturterrassen und Naturschutzgebiete erheblichen Aufwand bedeutet. Wanderer tragen ihren Teil zu dieser Leistung bei.

An den Bahnhöfen zwischen La Spezia und Lèvanto erwirbt man dazu die Cinque Terre Karte, die es in zwei Versionen gibt.

	ohne Bahn		mit Bahn	
	1 Tag	2 Tage	1 Tag	2 Tage
4–12 Jahre	4,50 €	7,20 €	10 €	
12–70 Jahre	7,50 €	14,50 €	16 €	29 €
über 70 Jahre	6 €	10 €	13 €	
Familienkarte	19,60 €	31,50 €	42 €	

Die **Leistungen** umfassen: Nutzung aller Wanderwege und Picknickplätze, kostenfreie Nutzung der Minibusse zwischen den Orten und den Parkplätzen sowie Personenaufzügen, kostenfreie Nutzung der Wifi-Punkte des Parks, Ermäßigungen bei Museumsbesuchen. Bei der **zweiten Variante** ist zusätzlich die Nutzung der Regionalzüge zwischen Lèvanto und La Spezia (Hbf) frei. Die Karte ist vor dem ersten Benutzen der **Bahn** abzustempeln, auch wenn damit schon eine Wanderung unternommen wurde.

Diebstahl

Diebstahl ist im ländlichen Gebiet kaum zu erwarten, dennoch sollte man die üblichen Vorkehrungen treffen. Kopien von Dokumenten helfen im Fall von Verlust. Sperrnotruf bei Verlust von Kredit- und EC-Karte:

Deutschland EC, Visa, Mastercard: +49 116 116;

Schweiz Visa, Mastercard +41 58 958 83 83;

Österreich Visa, Mastercard: +43-1 717 01-4500.

Genua nimmt in Italien einen Spitzenplatz bei Taschendiebstählen ein!

Diplomatische Vertretungen

Deutschland

Generalkonsulat, Via Solferino 40, 20121 Mailand, Tel. +39 02 623 11 01, Fax +39 02 655 42 13, info@mailand.diplo.de, www.mailand.diplo.de

Honorarkonsulat, Via Malta 2/1, 16121 Genua, Tel. +39 010 576 53 42, Fax +39 010 576 54 44, genua@hk-diplo.de

Österreich

Generalkonsulat, Piazza del Liberty 8/4, 20121 Mailand, Tel. +39 02 778 078 03, Fax +39 02 783 625, mailand-kf@bmeia.gv.at, www.bmeia.gv.at/botschaft/gk-mailand

Honorarkonsulat, Via Assarotti 5/6, 16122 Genua, Tel./Fax +39 010 83 93 983, consolatoaustria.ge@libero.it

Schweiz

Generalkonsulat, Via Palestro 2, 20121 Mailand, Tel. +39 02 777 91 61, Fax +39 02 760 142 96, mil.vertretung@eda.admin.ch

Honorarkonsulat, Lungobisagno Istria 29 L-R, 16141 Genua, Tel. +39 010 838 05 11, Fax +39 010 835 66 55, genova@honrep.ch, www.eda.admin.ch/milano

Achtung! Die Konsulate sind in der Regel nur Mo–Fr vormittags geöffnet.

Essen und Trinken

Das immer wieder angestimmte Loblied auf die ligurische **Fischküche** bedarf der Anmerkung, dass es nur einige Küstenorte gibt, die sich auf Fischfang spezialisiert und eine entsprechende Küche ausgebildet haben. Da der Transport auf steilen Pfaden großen Aufwand bedeutete, wurde abseits dieser Orte eher mit dem gekocht, was im nahen Umkreis zur Verfügung stand. Schlüssige Konsequenz daraus, teils aber auch Tribut an die leer gefischten Küstengewässer, ist die heutige Gewohnheit, dem Touristenwunsch nach Fisch und Krustentieren mit Importware und vorgeblich bodenständiger Zubereitung zu begegnen – letztlich mit einem Allerweltessen. Anders verhält es sich bei Tintenfisch, Muscheln, Sardinien und Sardellen, die als traditionelles Arme-Leute-Essen ihren Rang bewahrt haben. Dem alten Brauch, das Meeresgetier in Fässern einzulegen, um es im Hinterland als Handelsware anzubieten, entspringen einige köstliche Vorspeisen.

Von einer Fischküche zu sprechen hat aber insofern Berechtigung, als **Fleisch** nun wirklich keine bedeutende Rolle spielt. Die wenigen Angebote entsprechen dem landesweiten Standard

Pesto Genovese

Wer Genua mit Mailand vergleichen wollte, würde die sprichwörtlichen Äpfel und Birnen bemühen. Gegen das Schnitzel à la Milanese setzt die Hafenstadt andere Spezialitäten. **Gepflegt wie ein Heiligtum** wird eine Soße aus früher preiswerten Zutaten: **das Pesto**, das man – mit dem Kochwasser verdünnt – zu Nudeln und Kartoffeln reicht. Hinein gehören Pinienkerne, Knoblauch, Meersalz, Olivenöl, Käse und das, was alles so schön grün macht, nämlich Basilikum. Aber bitte nicht irgendein Pflänzchen, sondern frisch gezupfte, zarte und nicht allzu dunkle Blätter. Zerkleinert werden sie unter Zugabe von etwas Meersalz und Knoblauch im Mörser aus Carrara-Marmor – so jedenfalls das Credo der Puristen. Im Anschluss werden Pinienkerne darin zerdrückt, dann geriebener Parmesan und Pecorino zugegeben. Schließlich rührt man Olivenöl mit einem Holzlöffel unter, bis die Soße sämig ist. Im Mischungsverhältnis und den sorgsam auf dem Markt ausgewählten Zutaten dokumentiert der Koch seine Qualitäten. Es sollte in jedem Fall mehr sein als das, was die Gläschen aus dem Supermarkt hergeben. Dennoch: Als Mitbringsel hat sich Pesto Genuese Herkunft auch in dieser einfachen Variante bewährt.

Bei billigem Pesto aus dem Supermarkt wird gespart, z.B. am Olivenöl oder an den Pinienkernen, die durch billigere Erdnüsse ersetzt werden.

(etwa das allgegenwärtige Kalbsschnitzel). Bei hochwertigen Fleisch- oder Fischgerichten wird übrigens der Preis auf der Speisekarte je 100 Gramm (*etto*) angegeben.

Dass Fleischgerichte nicht zu großer Beliebtheit gelangten, ergibt sich aus Topographie und Vegetation der Cinque Terre, die es allenfalls erlauben, Klein- und Federvieh oder Ziegen zu halten. Für Getreide ist ohnedies kein Platz, es wurde im Tausch gegen Wein, Fisch und Olivenöl erstanden und entsprechend sparsam verwendet oder durch Kichererbsen, Mais, Kartoffeln und vor allem Kastanien ersetzt – auch bei der Herstellung von Nudeln. Im Unterholz der Kastanie gedeihen Steinpilze, die den