



EUROPA: ITALIEN

WANDERN IN LIGURIEN IN ITALIEN - INDIVIDUELL

- > Wunderschöne Wanderungen entlang und oberhalb der Küste
- > Entdecken und Genießen der vorzüglichen ligurischen Küche
- > Treffen mit Einheimischen bei einem Pesto-Kochkurs
- > Zwei Bootsfahrten und mit dem Zug entlang der Küste zu den Wanderungen
- > Übernachtung in Küstenorten in schönen Unterkünften

Die Riviera di Levante, zu der auch die Cinque Terre gehören, reicht von Genua bis La Spezia, gut 100 km weiter südlich. Hier treffen Berge und schroffe Steilküsten auf sanft geschwungene Buchten mit Stränden, kleinen Dörfern und lebhaften Hafenstädtchen mit bunten Häusern, zum Teil auf einem kleinen Fels eng beieinander. Dazu ein mediterranes Klima und eine vorzügliche Küche, die zum Genießen einlädt.

Sie starten Ihre Reise in Santa Margherita Ligure, einem Hafenstädtchen beim Naturpark Portofino und dem idyllisch gelegenen Kloster San Fruttuoso, zu dem Sie wandern. Portofino ist ein mondäner Ferienort mit Yachthafen, landschaftlich sehr schön gelegen. Sie besuchen Camogli, eines der traditionsreichsten Seefahrerstädtchen Liguriens. Es unterhielt bis in das 19. Jahrhundert hinein eine der größten Handelsflotten des Mittelmeeres. Davon zeugen heute noch die mittelalterlichen Häuser, die rund um den Golfo Paradiso stehen. Aus Platzmangel errichteten die Camoglienser damals Häuser mit bis zu 7 Stockwerken.

Sie wandern um das Kap Punta Manara bei Sestri Levante, einer schönen Kleinstadt am Golf von Tigullio, auf einem panoramareichen Kräuterweg zwischen Framura und Bonassola, zu einer Wallfahrtskirche über Rapallo und zu den Festungen über Genua. Weiter südlich entdecken Sie an drei Tagen die Cinque Terre.

Die fünf Dörfer der Cinque Terre sind traumhaft schön an der Küste gelegen und gehören zum UNESCO-Weltkulturerbe. Bunte Dörfer zwischen Meer, Felsen und Weinbergen. Mit Fischerbooten, eng beieinander stehenden Häusern und steilen Treppwegen. Verbunden durch Wanderwege entlang der Küste und im Hinterland. Meist begleitet Sie beim Wandern ein Blick auf das Meer und am letzten Tag fahren Sie mit einem Boot entlang der Küste zurück und genießen die fantastische Aussicht. Kulinarische Entdeckungen und die schönen Unterkünfte an zwei Standorten runden Ihre Reise ab.



REISEDETAILS

1. Reisetag:

1. Tag: Anreise nach Ligurien

Sie fahren an die ligurische Küste in den Ort Santa Margherita Ligure zu Ihrer Unterkunft für 3 Nächte. Bummeln Sie am Abend durch die Gassen und entlang der Meerespromenade. Herzlich willkommen!

2. Tag: Wanderung im Naturpark Portofino mit Camogli

Morgens fahren Sie mit der Bahn ins nahe gelegene Camogli, einem malerischen Hafenort mit historischen „Hochhäusern“ kurz vor Genua. Hier haben wir für Sie ein kleines Picknick zusammengestellt, das Sie sich bei einem traditionellen Bäcker abholen. Neben der typischen, unterschiedlich belegten Focaccia probieren Sie die berühmten süßen „Camogliesi“. Nachdem Sie in Ruhe die Stimmung des malerischen erwachenden Hafenortes genießen konnten, fahren Sie mit dem Boot in ca. 20 Minuten zur kleinen Bucht von San Fruttuoso, in dem sich die gleichnamige Abtei befindet. Hier haben Sie Zeit zu einer kleinen Besichtigung.

Anschließend beginnt Ihre Wanderung steil hinauf mit immer wieder schönen Ausblicken über das Meer und die Bucht. Im Frühjahr kann man auch verschiedenste Orchideen auf diesem Weg finden. Später nähert sich der Weg wieder der Küste und schließlich erreichen Sie den Ort Portofino, das wohl schönste Fischerdorf Italiens mit seinem halbmondförmigen Hafen voller weißer Yachten und den pastellfarbenen Häuserfassaden. Am Nachmittag spazieren Sie direkt am Meer entlang zurück nach Santa Margherita zu Ihrem Hotel. Gehzeit ca. 3,5 Stunden, ca. 12 km und 400 Höhenmeter im Auf- und Abstieg

3. Tag: Wanderung zu den Festungen von Genua, Hauptstadt Liguriens

Um Ligurien und seine spannende Geschichte zu verstehen, empfehlen wir den Besuch der Hauptstadt Genua, einst eine der mächtigen Seerepubliken des Mittelmeers. Sie erwandern Genua heute von oben. Direkt hinter Genua erheben sich hohe Berge, allesamt mit gewaltigen, verlassen Festungen bedeckt. Die Hauptstadt der einst mächtigen Seerepublik Genua wird auch „La Superba“ – die Stolze – genannt. Bevor Sie zu Ihrer Wanderung aufbrechen, empfehlen wir Ihnen noch einen Besuch auf dem Markt „mercato orientale“ um sich mit einem kleinen Picknick einzudecken. Anschließend begeben Sie sich zu dem kleinen Bahnhof Piazza Manin. Eine

kleine Eisenbahn bringt Sie in ca. 25 Minuten bergauf bis zum Dorf Campi.

Hier startet die Panoramawanderung über die alten Festungen von Genua. Nach einem steilen Anstieg zum Forte Diamante wandern Sie entlang des Bergkamms und nähern sich langsam wieder der Stadt Genua, die weit unter Ihnen liegt. Die Ausblicke über die Berge und die Küste sind einmalig. Es geht vorbei an mehreren Festungen, bis Sie schließlich den Aussichtspunkt Righi erreichen. Von dort fahren Sie mit einer Standseilbahn hinunter in das Stadtzentrum von Genua. Gehzeit ca. 4 Stunden, ca. 10 km und 450 Höhenmeter im Auf- und Abstieg (inkl. Weg zum Bahnhof)

4. Tag: Küstenwanderung von Rapallo über eine Wallfahrtskirche nach Ciavari / Quartierwechsel

Heute verlassen Sie die Stadt Santa Margherita. Ihr Gepäck wird zum nächsten Hotel weitertransportiert. Morgens fahren Sie ein kurzes Stück mit der Bahn nach Rapallo. Den Höhenunterschied zu der bekannten Wallfahrtskirche Madonna di Montallegro, gelegen auf 612 m über dem Meer, überwinden Sie heute mit der Panorama-Seilbahn. Nach einer kurzen Besichtigung der eindrucksvollen Kirche starten Sie Ihre heutige Wanderung, die sehr abwechslungsreich und vergleichsweise wenig frequentiert ist.

Sie haben einmalige Ausblicke auf den Golf von Tigullio auf der einen Seite und die Berge des Ligurischen Apennins zur anderen Seite. Der Weg endet direkt in der Stadt Chiavari. Von hier ist es nur eine kurze Bahnfahrt nach Moneglia, wo sich Ihre nächste Unterkunft befindet. Ihr Gepäck wurde bereits hingefahren. Sie haben die Möglichkeit in Ihrer Unterkunft zu Abend zu essen und die Slow-Food-Küche zu genießen (fakultativ). Gehzeit ca. 4 Stunden. ca. 12 km, kaum Höhenmeter im Aufstieg, ca. 700 Höhenmeter im Abstieg

5. Tag: Wanderung von Sestri Levante nach Punta Manara

Morgens fahren Sie mit dem Zug ins nahe Sestri Levante, einer schönen Kleinstadt am Golf von Tigullio. Das Ortszentrum liegt auf einer Halbinsel, die auf beiden Seiten von malerischen Buchten und Badestränden umgeben ist. Heute erwartet Sie eine Rundwanderung um das Kap Punta Manara, die direkt im Dorfzentrum beginnt. Immer wieder gibt es großartige Ausblicke hinab auf Sestri Levante. Der Weg selbst führt durch abwechslungsreiche mediterrane Vegetation. Auch ein paar Korkeichen gibt es am Wegesrand zu sehen. Gehzeit ca. 2,5 Stunden, ca. 7 km und 300 Höhenmeter im Auf- und Abstieg

Zurück in Sestri Levante nehmen Sie am Nachmittag an einem kleinen Pesto-Kochkurs in einem typischen Restaurant teil (in englischer Sprache). Lernen Sie die Zubereitung des berühmten Genueser Pestos, wobei die Zutaten traditionell per Hand mit dem Mörser zerstampft werden. Das selbst zubereitete Pesto können Sie im Glas mit nach Hause nehmen. Es bleibt dann noch Freizeit zum Bummeln in Sestri Levante bevor Sie mit der Bahn nach Moneglia zurückfahren.

6. Tag: Wanderung auf einem Kräuterweg zwischen Framura und Bonassola

Sie fahren mit der Bahn wenige Stationen nach Bonassola. Von dort wandern Sie auf einem wunderbar panoramareichen Weg nach Framura. Neben seinen grandiosen Ausblicken bietet uns der Weg noch eine andere Besonderheit: hier wachsen, wild nebeneinander je nach Jahreszeit, eine Vielzahl von Wildkräutern und Gemüse, die wir in der lokalen Küche lieben und brauchen: wilder Spargel, Thymian, Bergbohnenkraut, Minze, Myrthe und vieles mehr. Wen die Sammelleidenschaft packt, sollte genügend Tüten dabei haben und kann die Kräuter nachher trocknen als duftende Erinnerung an die Küste Liguriens. Im Anschluss steigen Sie durch die charakteristischen Ortsteile Framuras zum Bahnhof ab. Gehzeit ca. 3,5 Stunden. ca. 8 km und 400 Höhenmeter im Auf- und Abstieg

7. Tag: Wanderung im Cinque Terre-Nationalpark - von Vernazza nach Manarola

Sie fahren morgens mit der Bahn in die südlich gelegene Cinque Terre, bis in das malerische Dorf Vernazza. Genießen Sie die Stimmung des erwachenden Ortes bevor Sie zu Ihrer ersten Teilstrecke aufbrechen. Der spektakuläre Küstenweg windet sich durch Weinberge und Gärten immer steil oberhalb des Meeres bis Sie nach etwa 2 Stunden Corniglia erreichen. Das kleinste Dorf der Cinque Terre liegt leicht erhöht über dem Meer und hat sich von allen Cinque-Terre-Orten noch am meisten seinen ursprünglichen Charakter bewahrt. Die Wanderung steigt von Corniglia durch einen Wald an.

Schließlich gelangen Sie zu dem Gebiet der Cinque Terre, das noch am intensivsten von den Weinbauern genutzt wird. Nur der Wein hat die Cinque Terre zu dem gemacht, was sie sind – eine beeindruckende Landschaft steil über dem Meer, durchschnitten von Weinterrassenfeldern und Trockenmauern mit einer Gesamtlänge von 7.000 km, geschaffen in Jahrhunderten menschlicher Handarbeit und heute UNESCO-Weltkulturerbe und Nationalpark. Am Nachmittag erreichen Sie Manarola – eines der schönsten Dörfer der Cinque Terre. Gehzeit ca. 4,5 Stunden, ca. 10 km und ca. 600 Höhenmeter im Auf- und Abstieg

8. Tag: Wanderung in den Cinque Terre - von Monterosso nach Vernazza

Morgens fahren Sie mit der Bahn nach Monterosso und besichtigen den Ort, bevor Sie zu Ihrer nächsten Wanderung im Nationalpark aufbrechen. Der Weg führt durch duftende Mittelmeermacchia, Orangengärten und Olivenhaine und bietet immer wieder atemberaubende Ausblicke übers Meer. Unterwegs kommen Sie an zwei schönen Marienwallfahrtskirchen der Cinque Terre vorbei, deren schattige Vorplätze sich wunderbar für ein Picknick eignen. Von Vernazza fahren Sie mit dem Zug zurück. Gehzeit ca. 4 Stunden, ca. 10 km und ca. 600 Höhenmeter im Auf- und Abstieg

9. Tag: Wanderung von Riomaggiore nach Portovenere und eine Bootsfahrt entlang der Küste

Zu Ihrer letzten Wanderung, einem Highlight, fahren Sie nach Riomaggiore und steigen zunächst auf einem uralten Maultierpfad bis zur Wallfahrtskirche von Montenero hinauf. Von hier bietet sich

noch einmal ein einzigartiger Blick über die gesamte Landschaft der Cinque Terre. Ein weiterer Aufstieg führt durch Pinienwälder und Weinterrassen, an verlassenem Weilern vorbei und schließlich zu einem Kastanienwäldchen. Gegen Mittag erreichen Sie den kleinen Ort Campiglia, wo es verschiedene Einkehrmöglichkeiten gibt.

Danach wandern Sie weiter nach Portovenere, das majestätisch mit seiner Festung am Eingang des Golfes von La Spezia liegt. Dieser Teil des Weges bietet spektakuläre Ausblicke über die Klippen und erfordert gute Kondition und Trittsicherheit. Am Nachmittag bleibt Zeit für einen Bummel durch das malerische Dorf Portovenere. Um 17 Uhr fahren Sie mit dem Schiff entlang der Küste der Cinque Terre bis nach Vernazza zurück und von dort weiter mit dem Zug nach Moneglia. Es ist wunderschön die Küste vom Meer aus zu sehen, Sie genießen die Fahrt. Gehzeit ca. 5-6 Stunden, ca. 14 km und ca. 600 Höhenmeter im Auf- und Abstieg

10. Tag: Abreise

Es heißt Abschied nehmen von der schönen ligurischen Küste. Individuelle Abreise oder Verlängerung.

LEISTUNGEN

- > 9 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche/WC in 2 verschiedenen Unterkünften
- > 9 Frühstücke, 1 Picknick zum Mitnehmen aus Camogli für die Wanderung am 2. Tag
- > 1 Pesto-Kurs in Sestri Levante (in englischer Sprache)
- > Tickets für die Bootsfahrten Camogli - San Fruttuoso und Portovenere - Vernazza
- > Wanderbeschreibungen und 2 Wanderkarten im Maßstab 1:25.000 (1 Set pro 2 Personen)
- > Gepäcktransfer zwischen den Unterkünften

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > An- und Abreise – wir geben Ihnen gerne weitere Informationen
- > Doppelzimmer zur Einzelnutzung auf Anfrage
- > Ortstaxe, vor Ort in bar bei den Hotels zahlbar (ca. 2 – 4 Euro pro Person und Tag)
- > Tickets für Zugfahrten und Seilbahnfahrten bei den Wanderungen, diese sind vor Ort zu kaufen (ca. 80-90 Euro pro Person, Preisänderungen vorbehalten)
- > Eintrittsgebühr für den Wandertag Vernazza-Corniglia im Nationalpark Cinque Terre am 7. Tag mit 7,50 Euro pro Person (Preisänderungen vorbehalten)
- > Nicht genannte Verpflegungsaufwendungen
- > Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktritts- und Reisekrankenversicherung.

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 2

Maximalanzahl von Personen: beliebig

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 28 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 28 vor Reisebeginn möglich.

WEITERE INFOS

Programmhinweise

- > Charakter der Wanderungen und Anforderungen
- > Die Wanderungen sind mittelschwer und gehen auf schmalen, steinigen Pfaden, die meist steil sind und zum Teil mit Treppenstufen versehen sind. Sie setzen eine gute Kondition für bis zu 3 - 5 Stunden reine Gehzeit zuzüglich Pausen (am letzten Wandertag 6 Stunden) und 300 bis 600 Höhenmeter im Auf- und Abstieg (an einem Wandertag 700 Höhenmeter im Abstieg) voraus. Trittsicherheit ist erforderlich. Diese Reise ist nicht für Menschen mit eingeschränkter Mobilität geeignet. Sie wandern mit leichtem Tagesrucksack, Ihr Hauptgepäck wird beim Standortwechsel zu Ihrem nächsten Hotel gebracht.
- > 1.Unterkunft in Santa Margherita Ligure für 3 Nächte
- > Ihr erster Standort ist in Santa Margherita Ligure an der Riviera di Levante, an der Ostseite des Kaps von Portofino und in der Mitte des Golfes von Tigullien. Die kleine Küstenstadt, häufig auch kurz "Santa" genannt, liegt etwa 35 Kilometer südlich von Genua zwischen Portofino und Rapallo und ist von den Hügelausläufern des Ligurischen Apennins umgeben. Für Ihre Reise ist sie ein guter Startpunkt, um die ligurische Küste zu erkunden. Das 4-Sterne-Hotel Jolanda liegt zentral, nur 10 min zu Fuß vom Bahnhof sowie von der Meerespromenade mit dem kleinen Sandstrand und Hafen entfernt, wo Sie abends das Flair genießen und essen gehen können. Weitere Trattorien und Restaurants sowie Geschäfte sind in der Nähe des Hotels. Die Zimmer sind in hellen Farben und mit Holzböden geschmackvoll und elegant eingerichtet, verfügen über eine Dusche/WC mit Fön, einen Fernseher und Klimaanlage. Es gibt einen kleinen Wellnessbereich mit einem Dampfbad sowie die Möglichkeit Massagen und weitere Anwendungen dazu zu buchen (fakultativ). Morgens stärken Sie sich am Frühstücksbuffet für Ihre Wanderungen. Weitere Informationen zum Hotel: www.hoteljolanda.it
- > Für Einzelzimmeranfragen/buchungen empfehlen wir das MA-Hotel in Santa Margherita Ligure, da das Hotel Jolanda keine Einzelzimmer hat und die Doppelzimmer zur Einzelnutzung sehr hochpreisig sind. Weitere Informationen zum Hotel: www.mahotel.it/en/
- > 2.Unterkunft in Moneglia für 6 Nächte
- > Ihr zweiter Standort ist in Moneglia, einem kleinen beschaulichen Ort weiter südlich an der Riviera di Levante. Er liegt direkt an der Küste, umgeben von Bergen, mit einem Sandstrand und kleiner Altstadt. Von hier aus erkunden Sie die umliegende Küste und die Cinque Terre, die noch etwas weiter südlich liegen. Sie übernachten im 3-Sterne-Hotel Villa Argentina, das mitten in Moneglia liegt, nur wenige Minuten zu Fuß vom Strand und Bahnhof entfernt. Es hat

einen Garten und ist familiengeführt von Francesco, mit seinen Eltern Ondina und Gian Carlo. Die Zimmer sind geschmackvoll mit Holzböden eingerichtet und verfügen über eine Dusche/WC, Fön, Klimaanlage, Heizung und einen Fernseher. Morgens genießen Sie das Frühstück im Frühstücksraum oder auf der Terrasse und abends können Sie sich vom Küchenchef Paolo, dem Onkel von Francesco, mit Slow-Food-Essen verwöhnen lassen (fakultativ, als Halbpension oder à la carte, vor Ort zu bezahlen). Oder Sie gehen in eines der Restaurants im Ort essen und genießen dort die gute ligurische Küche. Weitere Informationen zum Hotel: www.villa-argentina.it/de

- > An - und Abreise
- > Wir empfehlen die Anreise mit der Bahn über Genua nach Santa Margherita Ligure-Portofino. Ihre Hotels sind 5 - 10 min zu Fuß vom Bahnhof entfernt. Die Fahrzeit von Genua beträgt ca. 30 min im IC und 1 Stunde mit der Regionalbahn. Sie fahren entlang der Küste. Von Moneglia zurück sind es 1 - 1,5 Stunden bis Genua. Sie können alternativ bis Genua fliegen. Auch ein Flug nach Pisa ist möglich, das jedoch etwas weiter entfernt ist. Von dort fahren regelmäßig Züge - es gibt die IC-Züge, die in 1,5 Stunden in Santa Margherita sind und Züge mit Umstieg in La Spezia mit einer Fahrzeit von 2 - 3 Stunden. Wir bieten Ihnen auch einen Transfer ab beiden Flughäfen an und senden Ihnen gerne weitere Informationen zu Ihrer Anreise zu.
- > Möchten Sie lieber kürzer oder länger reisen oder auch einen Pausentag einplanen? Gerne unterbreiten wir Ihnen ein individuelles Angebot für Ihre Wunsch-Aufenthaltsdauer.
- > Bitte beachten Sie, dass die Preise an Feiertagen höher sein können und die Verfügbarkeiten von Zimmern dann gering sind (zum Beispiel an Ostern, 1. Mai, 2. Juni, Pfingsten, Himmelfahrt).

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.