

15

Tourenvorschläge
für Biker
und Trekker
in Ligurien

Das Hinterland, der Mehrwert Liguriens



Die lange und schmale Region, die nur aus das Meer umarmenden Bergen zu bestehen scheint, steigt von der Wasserlinie aus sehr schnell und fühlbar zu Hügel- und später Bergland auf, das von tausend Straßen und Sträßchen durchzogen wird, die zu Wegen mutieren, zu Maultier- oder einfachen Trampelpfaden.

Eine Umgebung, die es sich zu erforschen lohnt: viele unvermutete Natur- und Kunstschatze warten darauf, gehoben zu werden. Lokale Sonderkulturen konnten sich in der seit Urzeiten schon unzugänglichen Gegend entwickeln und halten, Geschichte und Geschichtchen hinterließen ihre Eindrücke auf den Pilger-, Handels- oder Kriegspfaden.

Und eben diese verschiedenen Verkehrswege sind es, die heute mit dem Fahrrad, respektive Mountainbike in teils anspruchsvollen Trekkingtouren erfahren werden können. Ein aktives, erholsames Eintauchen in eine Natur, die sich bis heute maschineller Misshandlung widersetzt; dort, wo das Fahrrad nicht weiterkommt, bleiben Pferde oder Schusters Rappen.

Mit diesen Mitteln erkunden Ligurienliebhaber oder solche, die es werden wollen, die Region von den Bergen über Ventimiglia an der französischen Grenze bis zur Lunigiana an der Grenze zur Emilia und zur Toskana. Entlang der 440 km langen bekannten Hauptlinie der Alta Via dei Monti Liguri, parallel zum Meer und in 43 Etappen eingeteilt, mit ausreichend Übernachtungs- und Verpflegungsmöglichkeiten touristisch gut erschlossen, eröffnen sich dem (Rad)Wanderer immer wieder atemberaubende Ausblicke auf das unter ihm liegende Meer oder in die weite Welt des ligurischen Appennin und die Seealpen. Die beiden Hauptgebirgszüge begegnen sich gerade hier, bei Altare, oberhalb von Savona.

Eine der vorgestellten fünfzehn Etappen führt uns denn auch genau hierher in diese Gegend und zu den sie bestimmenden Bergen und Festungsanlagen. Die Auswahl der Vorschläge repräsentiert klassische, berühmte und ausgefallene Touren durch ganz Ligurien. Eine Region, deren Meer durch reichlich blaue Fähnchen als sauber und lebenswert ausgewiesen ist, die nun von einer ähnlich dichten Ansammlung oranger Fähnchen ergänzt wird, die für ländliche Lebensqualität stehen. Diese relativ junge Bewegung hat ihren Sitz in dem uralten ligurischen Bergdorf von Dolceacqua und auch der erste Träger dieser Auszeichnung - das Städtchen Sassello bei Genua - liegt an einer der folgenden Trekkingtouren.

15

Tourenvorschläge für Biker und Trekker



LEGENDE - die unten aufgeführten Begriffe und Zeichen finden Sie in den beigefügten Karten



ORTE VON HISTORISCH-KULTURELLEM INTERESSE



RASTPLÄTZE
Restaurants
Gasthöfe / Hotels



ZUFAHRTSMÖGLICHKEITEN
Straßen
Eisenbahn



FUSSWEGE



Fahrradwege



ORT MIT ORANGENEM FÄHNCHEN



GRENZE NATURPARK

SCHWIERIGKEITSGRADE:

T = TOURISTISCH
W = WANDERER
EW = ERFAHRENE WANDERER

in Ligurien



TOURENVORSCHLÄGE

- 1 *Aufstieg auf den Langan und hinunter nach Dolceacqua*
- 2 *Vom Balkon des Marta atemberaubende Ausblicke*
- 3 *Der Alpenwanderweg-eine schwindelerregende Strecke*
- 4 *Mit dem Rad zwischen Albenga und Alassio auf einer 2000 Jahre alten Straße*
- 5 *Auf der Bocchetta di Altare wo die Alpen beginnen*
- 6 *Ein Zubause für die Raubvögel im Parco del Beigua*
- 7 *Wälder und Ruinen am Orba Rund um die Badia di Tiglieto*
- 8 *La Madonna della Guardia-auf dem Wanderweg der Guidovia*
- 9 *Das Heilige Kreuz über Pieve öffnet sich auf den Golf von Genua*
- 10 *Auf den Gipfel des Monte Lavagnola*
- 11 *Durch das Aveto-Tal zum Lago delle Lame*
- 12 *Mit dem Fahrrad und dann zu Fuß auf den Gipfel des Monte Porcile*
- 13 *Auf nicht ausgetretenen Pfaden in den Cinque Terre*
- 14 *Im Mountain Bike zwischen den Burgen von Sarzana*
- 15 *Im Montemarcellopark - ein botanischer Garten ohne Zaun*

1 Aufstieg auf den Langan und hinunter nach Dolceacqua



Länge: 97 km

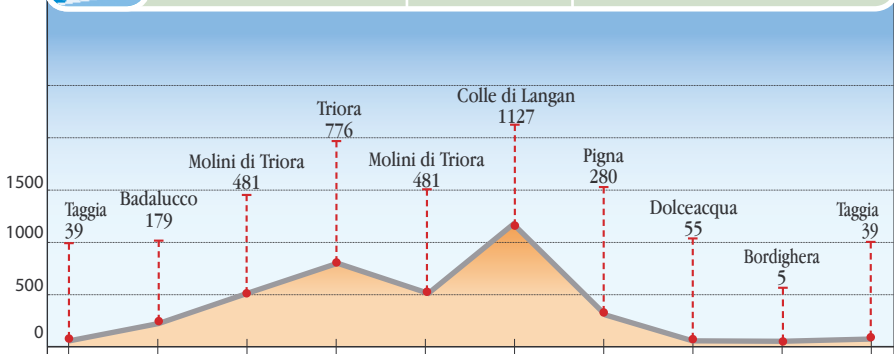
Schwierigkeitsgrad: W

Höhe: min. 5m - max. 1127 m

Unasphaltierte Straßen: keine

Dauer: 5 Stunden

Empfohlene Jahreszeit: Frühling/Ende



Gemeindegebiet: Taggia, Badalucco, Montalto Ligure, Molini di Triora, Triora, Pigna, Isolabona (Apricale), Dolceacqua, Vallecrosia, Bordighera, Ospedaletti, Sanremo.

Dieser relativ schwierige Wanderweg für Mountainbikes eignet sich für einen ganzen Tag oder ein Wochenende und bietet dabei

die Gelegenheit, einige der schönsten mittelalterlichen Dörfer Liguriens zu besichtigen. Die ideale Jahreszeit hierfür ist der Frühling, aber nicht unbedingt zu den Feiertagen. Im Winter liegt auf dem Langan-Pass oft noch Schnee. Die Strecke ist komplett asphaltiert. Ausgangspunkt ist Taggia, von dort geht es weiter in Richtung Norden nach Triora/ Langan-Pass. Nach 8 km erreicht man Badalucco, ein mittelalterliches Dorf aus dem Jahre 1245 mit romanischen Kirchen aus dem 17. Jahrhundert. Ab hier steigt die Straße leicht an und erreicht nach 15 km Molini di Triora (Höhe 481 m), von wo man nach weiteren 5 km nach Triora (776 m) gelangt. Sehenswert sind die Burg (12. Jahrhundert.), die Kirche S. Dalmazio (13. Jh.), die Madonna delle Grazie (12. Jh.). Zurück geht es nach Molini, wo man die Abzweigung rechts nimmt, die nach 10 km zum Langan-Pass (1127 m) führt. Auf der anderen Seite des Passes führt die Straße 14 km abwärts an Wiesen, Wäldern und alten Wassermühlen vorbei nach Pigna, wo sich die Ruinen der romanischen Kirche S. Tommaso (12. Jh.) und der Kirche S. Michele (17. Jh.) mit dem Flügelaltar von Canavesio befinden. Dann geht es weiter auf Entdeckungsreise der 13 km, die nach Dolceacqua führen, ein weiteres wunderschönes mittelalterliches Dorf, dessen historischer Teil von der Doria-Burg dominiert wird und Terra heißt. Dieser Teil ist mit dem restlichen Dorf durch eine 1884 von Monet gemalte Brücke verbunden. Die mittelalterliche Atmosphäre ist noch



APRICALÉ

Dorf mit oranger Fahne

Auf dem Weg von Pigna nach Dolceacqua führt ein Umweg (auf der Höhe von Isolabona) nach Apricale (273m), ein mittelalterliches befestigtes Dorf mit einem Labyrinth aus engen Straßen, Gassen und Bogengängen. Sehenswert ist die Kirche San Pietro aus dem 13. Jahrhundert.





Anfahrt

Autobahn A10
 Genova-Ventimiglia:
 Ausfahrt
 Arma di Taggia, dann
 Provinzstraße 548
 Richtung
 Taggia,
 Badalucco/Triora.

heute intakt und es gibt malerische Ecken, wo die Zeit stehen geblieben zu sein scheint. Radfahren in diesen engen Gassen ist eine technische Herausforderung und anstrengend, aber natürlich kann das Fahrrad auch geschoben werden. Verpassen Sie nicht diesen malerischen Rundgang und machen

Sie eine Pause im Visionarium 3D von Eugenio Andrighetto, wo eine umfassende Diashow in Multivision die mittelalterlichen Dörfer des Nervia-Tals und noch einiges mehr zeigt. Nach weiteren 9 km erreicht man die Via Aurelia, wo man links abbiegt und nach weiteren 27 Km wieder zum Ausgangspunkt Taggia gelangt.



DOLCEACQUA

Dorf mit oranger Fahne, Frühgeschichte und Kirche

Die ältesten Zeugnisse sind die Festungsanlagen aus der Eisenzeit, die sogenannten "Castellari", entlang der Wasserläufe des Nervia- und des Roia-Tals. Es wird von der Doria-Burg aus dem 11. Jahrhundert, die zur Zeit restauriert wird und der Bogenbrücke beherrscht, die die beiden Dorfteile verbindet. Sehenswert sind die Pfarrkirche S. Antonio Abate (12. Jh.) mit reicher Innenausstattung und der Flügelaltar von S. Devota sowie die Kirche S. Giorgio, (11. Jh.) mit bemalter Holzdecke. Außerdem gibt es zahlreiche Dorfkapellen: S. Bernardo (15. Jh.), S. Rocco, S. Cristoforo. Nicht versäumen sollte man das Oratorium S. Sebastiano mit Skulpturen von Maragliano.



Weitere Informationen

www.rivieradeifiori.org
www.cmaa.it
www.cmintemelia.it

2 Vom Balkon des Marta atemberaubende Ausblicke



Länge: –

Schwierigkeitsgrad: T

Höhenunterschied beim Aufstieg: 597 m

Nicht asphaltierte Strecke: ja

Dauer: 5 Std.

Empfohlene Jahreszeit: Herbst



Gemeindegebiet: Molini di Triora, Triora, Realdo.

Der Gipfel Marta (2138 m) ist der höchste in der Wasserscheide zwischen den Tälern Roja und Argentina, südlich vom Monte Saccarello. Das Tal besteht aus einer weitläufigen Wiesenlandschaft, von der die Gebirgskette, die zum Roja-Tal führt, abgeht. Höhepunkt ist der atemberaubende Panoramablick vom Balkon des Marta. Das gesamte Gebiet ist eine Wiesenlandschaft durchsetzt von lichten Lärchenwäldern. Besonders schön ist das Farbenspiel im Herbst. Ausgangspunkt des Ausflugs ist die Berghütte Franco Allavena auf dem Colla della Melosa (1541 m), die dem CAI von Bordighera gehört, ganzjährig geöffnet ist und über Betten verfügt. Oder aber die höher gelegene Berghütte Grai (1920 m) die dem CAI von Ventimiglia gehört

und unbeaufsichtigt ist. Die Schlüssel müssen in der Berghütte Allavena abgeholt werden. Die Strecke: Von der Berghütte Melosa bergauf Richtung Osten entlang des Maultierpfads, so dass man die langen Serpentin der Militärstraße vermeidet. Sehr schnell gewinnt man an Höhe bis zur Berghütte Grai, die wenig unterhalb des gleichnamigen Gipfels mit Panoramablick gelegen ist und den man leicht mit einem kleinen Umweg erreicht. Von der Berghütte führt eine unasphaltierte Straße Richtung Norden vorbei an weitläufigen Wiesen. Man überquert den Monte Ceriana auf seiner östlichen Seite und gelangt dann zu einer Ansiedlung verfallener Häuser. Hier nimmt man den Karrenweg im Westen zum Balkon des Marta.

Das Argentina-Tal

Das Argentina-Tal bietet herrliche Alpenlandschaften und mittelalterliche Dörfer wie Molini di Triora, Triora und Realdo, die wirklich einzigartig sind. Das Tal wurde seit der frühesten Antike von Stämmen bewohnt, die in Grotten und natürlichen Felsspalten Unterschlupf gefunden hatten. Einige Ausgrabungsstätten wie Arma della Gastéa und die Tana della Volpe in der Nähe von Triora zeugen davon. Die Gegend um Realdo bietet auch die Möglichkeit verschiedener Kletterausflüge.





Anfahrt

Autobahn A10 Genua-Ventimiglia, Ausfahrt Arma di Taggia, dann ins Argentinia-Tal abbiegen und weiter Richtung Badalucco und Triora. Von hier geht es bergauf zum Melosa-Hügel, Berghütte Allavena.

Der Balkon fällt steil über das Roja-Tal ab und der Ausblick ist phantastisch. In diesem Gebiet gibt es vieles zu besichtigen wie z. B. die Höhlenbatterie, die komplett aus dem unterliegenden Felsen ausgegraben wurde und von außen gut sichtbar ist. Vom Balkon geht es weiter zur Bergkuppe Marta (2138 m), die man über einen Bergkamm erreicht und dann ein Stück der Militärstraße hinabfährt zu den unbewohnten Häusern. Zurück nimmt man den gleichen Weg. Vom Colla Melosa braucht man circa 5 Stunden für die Strecke. Durch die Übernachtungsmöglichkeiten der beiden Berghütten hat man Gelegenheit, das Gebiet gründlich zu besichtigen, wobei zwei Punkte von besonderem Interesse sind. Die Besichtigung der beiden unterirdischen Batterien des Balkons des Marta, für die man unbedingt eine gute Taschenlampe benötigt (mit Ersatzbatterien). Die Besichtigung dauert fast zwei Stunden und führt durch lange und enge Gänge ohne Licht. Wer hingegen lieber an der frischen Luft bleibt, kann den Monte Pietravecchia besteigen, südlich von der Berghütte Grai gelegen. Den Gipfel des Pietravecchia erreicht man im Norden über einen wunderschönen Maultierpfad, der durch einen Lärchenwald führt und ohne große Schwierigkeiten zum Gipfel führt. Der Weg hin und zurück dauert ungefähr eine Stunde.



Gassen und alte Häuser in Triora, bekannt auch für die Hexenprozesse, von denen man im Dorf noch interessante Zeugnisse findet, wie das Hexen-Museum.

Auf der vorherigen Seite, Weiden und Wälder (zwischen den Wolken), die zum Martaina-Berg führen. Das Argentinia-Tal off.



Besonderheiten

Auf dem Weg zum Monte Marta, kurz vor dem Gipfel, kann man einen Bunker besichtigen, der mit einer langen Treppe durch den Berg führt und auf der anderen Seite auf einem felsigen Gebirgskamm endet.

Weitere Informationen:

www.rivieradeifiori.org
www.cmaa.it
www.laviadellestreghe.com

3 Der Alpenwanderweg-eine schwindelerregende Strecke



Länge: –

Schwierigkeitsgrad: EW

Steigung: 432 m

Nicht asphaltierte Strecke: ja

Dauer: 7 Std.

Empfohlene Jahreszeit: April-Oktober



Gemeindegebiet: Castelvitto, Pigna, Triora.

Der schönste Wanderweg der ligurischen Alpen und wahrscheinlich ganz Liguriens schließt teilweise die Etappe Nummer 4 des ligurischen Höhenwanderwegs mit ein (Colle Scarassan-Sella d'Agnaira). Der Weg führt an den Felswänden des Monte Pietravecchia und des Monte Toraggio entlang (es sind nicht die höchsten Gipfel Liguriens, höher ist mit 2200 Metern der Monte Saccarello, aber mit Sicherheit sind sie die malerischsten), durch eine teilweise an die Dolomiten erinnernde Berglandschaft mit seltenen Pflanzen.

Ausgangspunkt der Tour durch das obere Nervia-Tal ist der Melosa-Pass (1541 m), der sich oberhalb der mittelalterlichen Dörfer Pigna und Castelvitto befindet. Der Anfang ist einfach: 1 Kilometer führt über eine alte Militärstraße in Richtung der Berghütte des Monte Grai. Dann jedoch, in der Nähe einer Kurve, bezeichnet der Italo-Brunnen den

Beginn eines Wanderweges, der anfangs recht steil ist. An einer Weggabelung biegt man links ab, um dann in einen dichten Wald mit Rhododendronbüschen einzudringen. Hinter dem Wald öffnet sich der Blick auf eine schroffe Felswand des Monte Corma und die Täler, die zum Meer führen. Hier beginnt der schwierigere Teil des Weges. Im Rücken die 2038 Meter des Pietravecchia geht es weiter über eine enge und freiliegende Trasse. An den schwierigsten Stellen erleichtern gespannte Seile den Weg. Hinter einer Quelle offenbart sich die eindrucksvolle Südwand des Toraggio (1973 m). Ein Klettersteig – den Alpinisten vorbehalten – führt zum Gipfel. Wir hingegen folgen dem absteigenden Weg, der in die Felswand geschlagen ist, bis zur Incisa-Schlucht (1680 m). An dieser Stelle geht der Weg in einen Serpentinweg über. Östlich der Schlucht beginnt der aufsehenerregendste Teil des Alpenwanderwegs, der in der Nähe des ligurischen Höhenwanderwegs endet.

Melosa-Pass

Rund um die Berghütte Allavena, am Melosa-Pass (auf dem Foto nebenan), verläuft eine nordische Skilaufpiste von 5 km Länge. Die Berghütte gehört dem CAI von Bordighera und ist das ganze Jahr über bewirtschaftet. Melosa-Pass und Allavena befindet sich in circa einer Stunde Fahrtzeit von der Autobahnausfahrt Arma di Taggia.





Anfahrt

Der Teil der befahrbaren Straße, die zum Melosa-Pass führt, Ausgangspunkt des Wanderweges, ist lang und kurvig. Man sollte lieber das Nervia-Tal auf der Straße (zwischen Bordighera und Ventimiglia) hochfahren, die nach Campososso und Dolceacqua führt. Von hier geht es weiter nach Pigna und Castelvittorio und dann hinauf auf 1127 Metern zum Langan-Pass. Von hier führt eine Abzweigung links zum Melosa-Pass.

Hier verändert sich die Landschaft vollständig und der Weg führt durch Wiesenlandschaften bis fast hinauf zum westlichen Gipfel des Monte Toraggio (einfach zu erreichen vom Draguina-Pass, 1815 m). Wir befinden uns an der Grenze zu Frankreich inmitten einem jahrhundertealten Lärchenwald mit Rhododendronbüschen. Nach der Incisa-Schlucht steigt der ligurische Höhenwanderweg auf 1910 Metern am Valletta-Pass an, wo man Gemsenherden antreffen kann. Eine unasphaltierte Straße führt zur Berghütte Grai und von dort weiter zum Melosa-Pass. Für den Weg braucht man circa sieben Stunden.

Wegen ihrer freiliegenden Trassen ist diese Tour nicht für jeden zu bewältigen und wir empfehlen sie nur erfahrenen Wanderern.



Oben: Altstadt von Pigna.

Nebenan: Blick auf Castelvittorio.
Vorherige Seite: Teil des in die Felsen geschlagenen Alpenwanderwegs.



Weitere Informationen:

www.rivieradeifiori.org
Berghütte Allavena
(Cai von Bordighera)
tel. 0184 241155
www.comune.pigna.im.it
www.altaviadeimonti.liguri.it

4 Mit dem Rad zwischen Albenga und Alassio auf einer 2000 Jahre alten Straße



Länge: 14,5 km

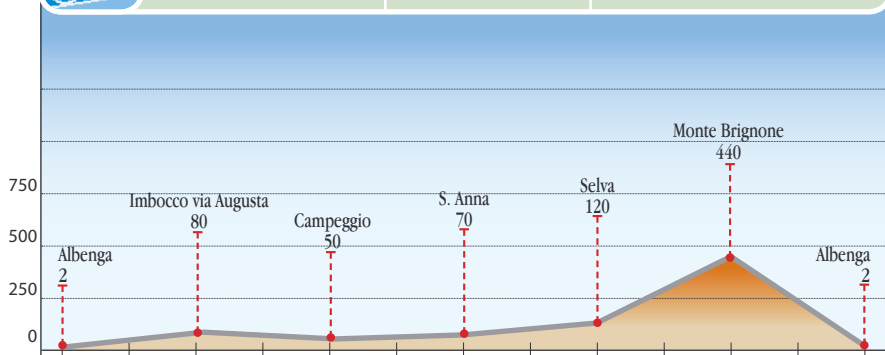
Schwierigkeitsgrad: T

Max. Meereshöhe: 520 m

Nicht asphaltierte Strecke: ja

Dauer: 1 Std. 30 min.

Empfohlene Jahreszeit: Ganzjährig



Gemeindegebiet: Albenga, Alassio.

Die Via Romana zwischen Albenga und Alassio bietet einen historisch interessanten Wanderweg, der sich das ganze Jahr über eignet und für jeden machbar ist. Er erstreckt sich über eine der ältesten Straßen Italiens, der Julia Augusta. Die Strecke verläuft parallel zur Via Aurelia und ist gesäumt von Denkmälern und römischen Bauten. Große Teile der Strecke führen über Pflasterungen, die noch aus historischer Zeit stammen.

Ausgangspunkt der Tour ist die Piazza del

Popolo in Albenga. Wir folgen der Via Piave und überqueren den Fluss Centa, dann biegen wir rechts in die Via Ruffini ein, wo wir nach circa 200 Metern links in Richtung der archäologischen Ausgrabungsstätten zur Via Julia Augusta gelangen (nach 80 m).

Die Straße steigt 200 Meter steil an und führt uns zur als historische Sehenswürdigkeit ausgeschilderten Straße. Der erste Teil ist gepflastert, danach wird die Straße ungepflastert.

Man fährt an römischen Ruinen vorbei, die nach Expertenmeinung Grabmäler aus dem 2. Jahrhundert n. Chr. sind.

An der Kreuzung mit einer asphaltierten Straße biegt man nach rechts ab und kurz danach wieder links in eine Straße, die kurze Zeit später ein Maultierpfad wird. Dieser ist mehr als 2000 Jahre alt und wird gesäumt von kleinen Mauern und Kanalisationen. In der Nähe des Zeltplatzes (50 m) trifft man auf eine Kreuzung mit einer asphaltierten Straße, die rechts nach S. Anna führt (70 m).

Hier endet der historische Teil der Strecke und wir fahren weiter auf der asphaltierten Straße bis zu einer Kreuzung mit drei Straßen. Hier haben wir zwei Möglichkeiten. Die Erste, einfachere, führt links zur Via Aurelia, über die man schnell wieder nach Albenga gelangt.

Die Zweite führt rechts zur Kirche Solva (120 m) und dann nach circa 100 Metern auf einen großen Platz. Wir nehmen die Straße, die rechts abgeht und eine Kurve bildet. Nach circa 200 Metern führt rechts ein Maultierpfad zum



Die Via Julia Augusta

Diese Straße wurde vom Kaiser Augustus im Jahre 13 oder 12 vor Christus eröffnet und verbindet die Po-Ebene mit Spanien und Gallien. Dank der archäologischen Arbeiten ist sie zum großen Teil wieder freigelegt worden, wie dieser Teil, den wir als einfache Mountainbike-Tour vorschlagen.



Anfahrt

Autobahn A10
Genua - Ventimiglia,
Ausfahrt Albenga.
Der Wanderweg geht
auf der Piazza del
Popolo los,
mitten im
Stadtzentrum.

Monte Bignone und kurz danach erreichen wir wieder die Straße. Wir biegen in der Nähe einer Serpentine rechts ab und nehmen gleich darauf rechts den Maultierpfad, der zum Gipfel führt. Dies ist der anstrengendste Teil, der uns auf den Bergsattel führt (440 m). Von hier geht es weiter bis zum Gebirgskamm mit phantastischem Panoramablick, der nach 2 km auf eine Straße trifft, die nach Albenga zurückführt und uns schnell zum Ausgangspunkt zurückbringt.



Treibhäuser in der Ebene von
Albenga;
nebenstehend die Insel Gallinara
vom Strand zwischen
Alassio und Albenga gesehen.



Weitere Informationen:

www.inforiviera.it
www.comune.alassio.sv.it
www.comune.albenga.sv.it
www.comingauna.it

5 Auf der Bocchetta di Altare wo die Alpen beginnen



Länge: –

Schwierigkeitsgrad: T

Höhenunterschied beim Aufstieg: 600 m

Nicht asphaltierte Strecke: ja

Dauer: 4 Std.

Empfohlene Jahreszeit: Herbst



Gemeindegebiet: Altare, Quiliano.

Die Bocchetta di Altare, 459 m oberhalb des Meeresspiegels gelegen, verbindet die Alpen mit dem Apennin. Lange Zeit bekannt unter der Bezeichnung Cadibona-Pass, wurde ihr vor kurzem die richtige historische Bezeichnung Bocchetta di Altare gegeben, die zurückgeht auf das Dorf, auf dessen Gebiet sich die Grenze befindet. Der Weg ist ein einfacher Ring auf der südlichen Seite des Passes, der die Besichtigung von drei Festungen erlaubt und durch üppige Buchenwälder führt. Die Strecke ist mit dem Mountainbike befahrbar und besonders schön im Herbst wegen des Farbenspiels. Der erste Teil der Strecke folgt dem ligurischen Höhenwanderweg, der mehr als 400 km lang ist und von Ventimiglia nach Sarzana führt. Er ist durch eine rotweiße Wegbezeichnung mit den Buchstaben AV gekennzeichnet. Von Altare erreicht man Bocchetta di Altare, die von der beeindruckenden Festung Teggia oberhalb der

Staatsstraße beherrscht wird. Auf der Seite der Po-Ebene befindet sich ein Wanderweg, der durch den Wald zum Bergkamm führt. Nach der asphaltierten Straße biegt man in einen Weg ein, der zum Monte Burotto führt, wo sich die gleichnamige Festung aus dem 19. Jahrhundert befindet. Weiter geht es entlang der Wasserscheide in Richtung Süden. Links befindet sich Vado Ligure und das Meer, rechts das Bormida-Tal. Nach kurzer Zeit erreicht man den Monte Baraccone (821 m) mit der Festung Baraccone aus dem 19. Jahrhundert. Weiter Richtung Süden erreicht man schnell den waldigen Gebirgskamm, von wo man über die Seite der Po-Ebene zum Hügel Baraccone gelangt. Dort befindet sich eine alte Kaserne und ein Karrenweg, der nach Roviasca führt. Vom Hügel Baraccone überquert man die alte Grenze, die die Genuesische Republik vom Königreich Sardinien trennte. Kurze Zeit später erreicht

Strategische Bedeutung

Seit römischer Zeit und vielleicht sogar noch früher besaß das Gebiet enorme strategische Bedeutung. Von und nach Ligurien, dem unteren Piemont, der Hochebene der Langhe und ins Gebiet von Monregale durch das Bormida- und Letimbrotal waren die Wegeseit alters her bewehrt und mit Burgen gesichert. Noch heute können die Festungsanlagen aus dem 18. Jh. besichtigt werden.





Anfahrt

Altare ist von beiden Seiten (Ligurien und Po-Ebene) dank zahlreicher Verbindungsstraßen leicht zu erreichen: die Staatsstraße von Savona nach Ceva, die Eisenbahnlinie Savona-San Giuseppe di Cairo-Acqui und die Autobahn Savona Turin

man den Colle del Termine, der durch schattige Waldlichtungen charakterisiert wird und von wo ein Karrenweg nach Altare abgeht. Für den Rückweg gibt es zwei Alternativen. An warmen Sommertagen sollte man über den Karrenweg nach Altare zurückkehren, da dieser auf der Seite der Po-Ebene im Schatten liegt und recht kühl ist. Der leicht absteigende Weg führt nach San Lorenzo und von hier über eine asphaltierte Straße zum Ausgangspunkt. Im Winter hingegen sollte man eher über den Colle del Baraccone zurückkehren und im Osten den Karrenweg nach Roviaska nehmen. Kurz vor dem Ortsteil Nocette, auf circa 500 m Höhe, an einer Weggabelung, nimmt man die Straße nach Norden durch den Bosco Grande, und gelangt so wieder zurück zum Hinweg kurz vor der Festung Teggia.



Der Tunnel von Altare unterhalb der Festung. Auf der Seite daneben der Grenzstein, der den Alpenbeginn markiert und unten die Festung Baraccone.



Das Glas von Altare

Am Ortseingang von Savona kommend wird man von einem Straßenschild empfangen: "Altare, antike Universität für Glas und Glaskunst". Die Tradition der Glasverarbeitung lebt noch heute weiter und hat ihre Wurzeln in der Vergangenheit. Villa Rosa, im Jugendstil errichtet, beherbergt das Museo del Vetro (Glasmuseum).

Weitere Informationen:

www.inforiviera.it
www.comune-altare.com
www.comune.quiliano.sv.it
www.altaviadeimontigliuri.it

6 Ein Zuhause für die Raubvögel im Parco del Beigua



Länge: –

Schwierigkeitsgrad: T

Höhenmeter: 50 m

Nicht asphaltierte Strecke: ja

Dauer: 45 min.

Empfohlene Jahreszeit: Ganzjährig



Gemeindegebiet: Arenzano, Sassello.

Im Jahre 2005 wurde im Parco del Beigua in der Ortschaft Vaccà, ein Ornithologie- und Umwelterziehungs-Zentrum eröffnet, das zum Naturpark gehört. Es ist in einer ausgezeichneten Position, um Raubvögel und andere Vogelarten in ihrem natürlichen Umfeld zu beobachten. Die Struktur befindet sich auf dem Gemeindegebiet von Arenzano, in dem regionalen Waldgebiet "Lerone" und in dem Naturschutzgebiet "Beigua- Turchino". Eine Wanderung über den ornithologischen Wanderweg ist ein didaktisch ausgewiesener Rundgang und kann von jedem bewältigt werden. Er wurde von der Vogelwarte eingerichtet und ist ein Muss für Naturliebhaber. Auf der Hälfte des Weges befindet sich der Beobachtungsturm. Hier kann man je nach Jahreszeit Raubvögel beobachten wie z. B. den Schlangenadler oder kleinere Adlerarten. Die Gegend des Beigua wird als "Tor Europas" bezeichnet wegen der Wanderbewegung der Raubvögel, von denen hier im Jahre 2005 mehr

als 1700 gesichtet wurden im Gegensatz zu 700 im Jahre 2004, so dass die Europäische Union diese Gegend als besonderes Naturschutzgebiet anerkannt hat. Aber nicht nur Raubvögel können hier beobachtet werden. Während der Brutzeit werden auch zahlreiche andere Vogelarten gesichtet. Wie kann man sie als Laie erkennen? Entlang des Weges finden sich illustrierte Tafeln, die erklären, wo und wie die verschiedenen Vogelarten leben und nisten. Wer seine Kenntnisse vertiefen möchte, kann sich an die Vogelwarte wenden. Die mit modernster Technikausgestattete



SASSELLO
Dorf mit oranger Fahne



Die orangene Fahne ist ein Qualitätssiegel für umweltverträglichen Tourismus der Ortschaften im Hinterland und wird vom italienischen Touring Club vergeben. Die Idee, die orangenen Fahnen zu verleihen, entstand in Ligurien in Sassello, das auch als erster Ort in Italien diese Auszeichnung erhielt. Der Sitz der Associazione Paesi Bandiera Arancione befindet sich in Ligurien in Dolceaqua.



Anfahrt

Ausfahrt Arenzano der Autobahn A10 Genua-Ventimiglia, dann Richtung Hinterland in Richtung Vogelwarte in Vaccà.

Struktur bietet Multimedia-Programme, didaktische Materialien und Dokumentarfilme, um die Vogelwelt zu entdecken und kennen zu lernen. Aber es gibt noch mehr: Das Zentrum ist eine Pilgerstätte für Birdwatching. Hier gibt es auch Übernachtungsmöglichkeiten. Das Zentrum ist für alle zugänglich: Wissenschaftler, Schüler, Wanderer, die sich für die Vogelwelt begeistern. Am Ende der Wanderung durch den Parco del Beigua sollte man unbedingt noch Sassello besichtigen, das inmitten unberührter Natur liegt und eine entspannende und angenehme Atmosphäre bietet.

Ein einzigartiger Park

Das Projekt zur Einrichtung des Zentrums stammt von der italienischen Vereinigung der Naturschutzgebiete und -parks. Dies unterstreicht nicht nur die Bedeutung des Zentrums, sondern auch die der Vogelwelt des Parco del Beigua. Als einziger Naturpark erstreckt er sich in Ligurien über zwei Provinzen (Savona und Genua) und ist der wichtigste Punkt zur Beobachtung der Wanderbewegung der Raubvögel in Italien.



Blick auf die Riviera und das Meer von einem Wanderweg des Parco del Beigua.

Nebenstehende Seite, charakteristisches Bergmassiv in der Provinz von Genua und Savona.

Weitere Informationen:

Ente Parco del Beigua
www.apr.genova.it
www.inforiviera.it
www.parcobeigua.it
www.comune.arenzano.ge.it
www.maremontiarenzano.org
www.comunesassello.it
www.touringclub.it/bandiere_arancioni

7 Wälder und Ruinen am Orba Rund um die Badia di Tiglieto



Länge: –

Schwierigkeitsgrad: T

Höhe: min. 470m - max. 570 m

Nicht asphaltierte Strecke: ja

Dauer: 2 Std.

Empfohlene Jahreszeit: Herbst



Gemeindegebiet: Masone, Campo Ligure, Rossiglione, Tiglieto.

Nur 30 Kilometer von Genua entfernt, bergen die Täler Stura und Orba nahezu wilde und unberührte Landschaften, die sich abwechseln mit bestellten Feldern. Wälder und Felder, Maultierpfade, die durch unbewohnte und ruhige Täler führen, Reit- und Wanderwege, Trattorien und Agriturismo-Betriebe sowie mittelalterliche Dörfer, in denen sich noch die Spuren der Geschichte finden. Mittelpunkt des Wanderweges bildet die Badia di Tiglieto, die erste Zisterzienserabtei Italiens (vielleicht hielt sich hier San Bernardo di Chiaravalle auf). Sie befindet sich in der Flussebene des Orba und eine kürzlich abgeschlossene Restaurierung hat der fast tausendjährigen Struktur den alten Glanz zurückgegeben, so dass seit 2001 nach sechshundertjähriger Abwesenheit hier wieder Mönche leben. Die Trekking-

Tour ist ein Rundweg, der von jedermann zu bewältigen ist und der rund um die Badia im Parco del Beigua sowohl kunsthistorisches Interesse (in der Zisterzienserabtei) als auch landschaftliche Schönheiten am Orba mit ungewöhnlicher Botanik und ländlichem Leben vereinigt. Die Tour beginnt an der Abzweigung der Provinzstraße 1 und der Umleitung nach Olbicella (der Weg ist durch einen gelben durchgestrichenen Kreis gekennzeichnet) und geht weiter über die Schotterstraße zur Badia. Wir biegen links ab und durchqueren einen Tannenwald. Nach einem kurzen Stück treffen wir auf die kleine Brücke über den Fornace, die zur Zeit gesperrt ist. Man muss

Masone

Masone betritt man durch den alten Torbogen aus dem 17. Jahrhundert und dem nebenstehenden Augustinerkloster, in dem sich das Tubino-Museum befindet, das der Alltagskultur und dem Arbeitsleben des Stura-Tals gewidmet ist. Hier sind archäologische Fundstücke, Mineralien und Keramiken ausgestellt und es ist noch eine Schmiedewerkstatt erhalten.

Campo Ligure

Campo Ligure ist auch außerhalb Italiens für seine Filigranherstellung berühmt. Diese Handwerkskunst wurde schon von den Etruskern und heute von den Indern, Afrikanern, Lateinamerikanern und Russen praktiziert. Im Museum kann man eine außergewöhnliche Sammlung von 200 Filigranwerkwerken aus aller Welt bewundern, die von einem leidenschaftlichen Sammler zusammengetragen wurden. Der Goldschmied Antonio Oliveri eröffnete 1884 die erste Filigranwerkstatt im Ort. Ihm folgten schnell andere, die aus Gold- und Silberfäden Schmuckstücke, Lampenschirme und viele andere Objekte herstellten.



Anfahrt

Ausfahrt Masone der Autobahn A26 Genua Voltri-Gravellona Toce, dann weiter in Richtung Rossiglione. Von dort nimmt man die Straße, die über Moncalvo nach Tiglieto führt.

einen Umweg über die Provinzstraße machen, um dann wieder auf den Weg zu gelangen. Der Wald ändert seine Vegetation und geht vom Kastanienwald zum Kiefernwald mit Zitterpappeln über. Nach einer Eisenbrücke gelangen wir zur Ortschaft Frera da Bassu. Der dialektale Name weist auf eine alte Eisenhütte hin, dessen Überreste sich noch am Ufer des Orba befinden. Der Wald geht in einen Mischwald mit Erlen, Eschen, Eichen und Haselnusssträuchern über. Es ist eine verwunschene Märchenwelt. Das letzte Stück des Weges führt am Orba entlang. Die Botanikliebhaber finden hier Heilkräuter wie Bohnenkraut, Immortelle und Erika. Inzwischen sind wir in der Nähe der Abtei und überqueren eine romanische Brücke (man sieht sie auch von der Straße). Hier ganz in der Nähe steht eine jahrhundertalte Eiche, die zu den geschützten Bäumen Liguriens gehört. Die Besichtigung der Abtei und die Wanderung können mit einer der zahlreichen Initiativen des Parco del Beigua verbunden werden.

Die Zisterzienserabtei Santa Maria e Santa Croce in Tiglieto, bekannter unter dem Namen Badia, errichtet im Jahre 1120. Auf der nebenstehenden Seite, Panorama mit den Wäldern um Tiglieto.



Weitere Informationen:

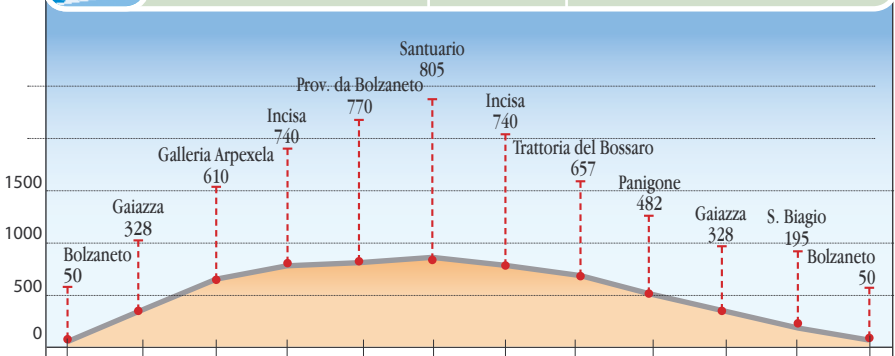
www.ap.t.genova.it
www.cmvallisturaorba.it
www.comune.campo.igure.ge.it
www.tiglieto.it
www.parcobeigua.it

8 La Madonna della Guardia- auf dem Wanderweg der Guidovia



Länge: 21,4 km Schwierigkeitsgrad: W Max. Meereshöhe: 805 m Steigung: 750 m

Nicht asphaltierte Strecke: ja Dauer: 2 Std. Empfohlene Jahreszeit: ganzjährig



Gemeindegebiet: Genua.

Der Ausgangspunkt ist Bolzaneto. Von hier (50 m) circa 500 m in Richtung Norden bis zur Kreuzung der Ponte del Serro. Nach links abbiegen und dann folgt man etwa einen Kilometer der Straße der S. Biagio-Schule. Am Kilometerstein 3 wird der Straßenbelag besser und die Straße steigt kurz darauf wieder an. Am Kilometerstein 4,5 wird die Steigung wieder sanfter und man kommt in die Gaiazza-Siedlung. Es geht hundert Meter weiter in Richtung Norden und dann beginnt hinter einer kleinen Bar rechts der un-asphaltierte Radweg, der durch ein Schild ausgewiesen wird (km 4,600). Es geht 500 Meter durch einen Wald und wir verlassen die asphaltierte Straße. Über

einen weiteren Schotterweg erreichen wir die Ortschaft Sareto (400 m), wo eine gerade und flache Strecke von 500 m (via Sareto) auf einen ungepflasterten Platz bringt, auf dem sich Tische und Schaukeln befinden. Er wird "Pilastrino" genannt wegen eines Pilasters, der den Beginn des Wanderwegs Fie (zwei rote Kreise) zur Wallfahrtskirche markiert. Wir fahren weiter in Richtung einer weiß-schwarzen Schranke (km 6,200), wo ein Trimm-dich-Pfad mit 13 Stationen beginnt. Es geht wieder bergauf auf der Radpiste durch die Tunnel Arpexella und Cà Bianca (davor befindet sich eine Flugpassage auf einer künstlichen freiliegenden Kurve). Die Steigung ist gleich bleibend. Am km 10,750 erreichen wir die Anhöhe Incisa (740 m) und kurz danach sind



Die Kirche zur Hl. Madonna della Guardia

(auf dem Foto) ist immer einen Besuch wert und diese Tour ist bestimmt eine der schönsten Fahrradtouren, die man rund um Genua praktisch das ganze Jahr hindurch machen kann. Die Höhenmessung bezeichnet den Weg als relativ anstrengend, doch der ausgezeichnete Straßenbelag, die geringen Steigungen, die entspannende Landschaft und die feierliche Atmosphäre am Ziel relativieren die Anstrengungen.

Wasser findet man auf der Piazza della Gaiazza und bei der Kirche. Stärken kann man sich in der "Saletta del pellegrino" unterhalb der Kirche.



Anfahrt

Ausfahrt Bolzaneto der Autobahn A7 Genua – Mailand, dann circa 500 m in Richtung Norden über den Fluss.

wir an der Kreuzung mit der Provinzstraße nach Bolzaneto (770 m). Wir biegen links ab für die letzten 450 Meter (Steigung 16%), die uns zur Wallfahrtskirche führen, 805 m Höhe über den Meeresspiegel (km 11,700). Von hier hat man einen herrlichen Blick auf die umliegenden Täler. Die Rückfahrt: Vom Brunnen kurz hinter dem Platz nehmen wir den Weg, der rechts hinab führt. Nach 300 Metern treffen wir auf eine Straße, die zur Anhöhe Incisa (740 m) führt. Wir fahren weitere 100 Meter hinab und treffen auf die alte Asphaltstraße der Trattoria del Bossaro (657 m). An einer Straßenverbreiterung finden wir rechts ein Fahrverbotschild (km 0,850).

Hier biegen wir rechts in den Weg ein und folgen ihm etwa 100 Meter bis wir links auf eine unasphaltierte Straße treffen (600 m). Wir nehmen sie rechts abbiegend und folgen ihr bis zum Kilometerstein 2,600. Hier treffen wir auf die "Guidovia", die zur Ortschaft Panigone hinaufführt (492 m). Wir biegen links ab und befinden uns wieder auf dem Hinweg, der uns zur Gaiazza-Siedlung führt (328 m), wo wir am km 5,200 ankommen. Wir fahren die Straße hinab und biegen am Kilometerstein 7,450 rechts in die Via S. Biagio di Val Polcevera (195 m) ein, eine Parallelstraße, die durch die neue Siedlung nach Bolzaneto hinabführt.



Die alte Guidovia und, nebenstehend, ein Mädchen mit dem Mountainbike, auf dem, was vom Weg übrig geblieben ist.

Weitere Informationen:

www.ap.t.genova.it
www.nsguardia.org
www.altavallepolcevera.com

9 Das Heilige Kreuz über Pieve öffnet sich auf den Golf von Genua



Länge: –

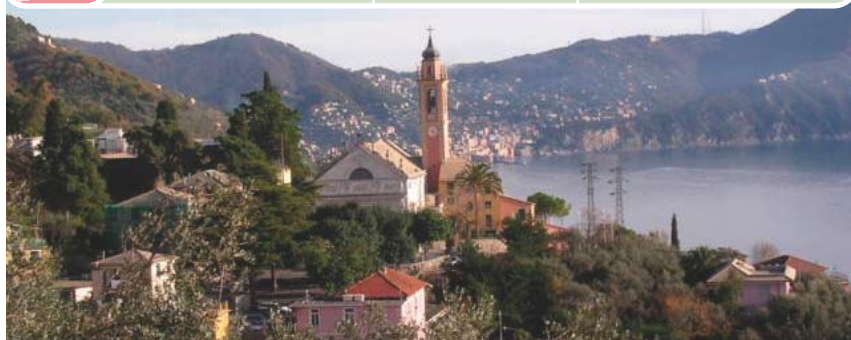
Schwierigkeitsgrad: W

Höhenmeter: 300 m

Nicht asphaltierte Strecke: ja

Dauer: 2 Std. 30 min.

Empfohlene Jahreszeit: Winter



Gemeindegebiet: Pieve Ligure.

Es handelt sich hier um einen für alle geeigneten, von außerordentlich schönen Ausblicken auf das umgebende Panorama geprägten Rundkurs, der Pieve Alta mit San Bernardo verbindet. Besonders geeignet an klaren Wintertagen, im Sommer und bei großer Hitze weniger zu empfehlen. Der zugegebenermaßen relativ kurze Rundweg führt trotz des geringen zu bewältigenden Höhenunterschieds durch typisch ligurische Landschaften. Wir starten in Pieve Ligure Alta. Direkt vom Hauptplatz weg biegt man in die kleine Straße ein, die zwischen Kirche und Friedhof hindurchführt. Sie ist mit zwei roten Quadraten gekennzeichnet und beginnt schon weiter unten, direkt bei der Bahnstation von Sori und führt weiter bis zum Monte Cordona. Die Straße steigt unter Olivenbäumen und Richtung Osten zunächst steil an. Nach etwa einer Viertel Stunde verlassen wir die Straße,

um auf der Höhe einiger vereinzelt stehender Gehöfte in wunderschöner Lage einem Maultierpfad nach rechts an den Gehöften vorbei zu folgen. Bereits kurz danach treffen wir auf die ersten Stationen des Kreuzweges, die uns die Straße entlang bis zur kleinen Kirche zum Heiligen Kreuz begleiten. Außerdem treffen wir hier auf einen kleinen Pinienwald, der uns, etwa eine halbe Stunde nach der Abzweigung, auf längere Zeit den Blick auf das Heiligtum verstellt. Haben wir erst einmal das Wäldchen durchquert, sehen wir vor uns auf dem Hügel bereits die Kirche und eine kleine Unterkunft, die wir über ein schönes Stück Maultierpfad bald erreichen. Von dem kleinen Rasenstück neben der Kirche aus hat man einen unbezahlbaren Ausblick über den ganzen Golf von Genua, von der Insel Tino im Osten bis zum Cap Mele im Westen. An klaren Wintertagen ist nicht selten auch die Insel Korsika zu sehen, mit dem Monte Stella am

Das Fest der Mimose

Jedes Jahr findet in Pieve Ligure am ersten Sonntag im Februar ein Fest statt, bei dem in der Kirche von San Michelle Arcangelo Mimosen verteilt werden. Am Vormittag finden Tanzveranstaltungen statt, am Nachmittag zieht ein Zug von geschmückten Wagen den Berg von Pieve nach Pieve Alta hinauf, wo die schönsten Wagen prämiert werden. Seit 1957, der ersten Edition dieses Festes, wurde die Mimose zum Symbol für Pieve Ligure.





Anfahrt:

Abzweigung von der Staatsstraße 1 Via Aurelia (Ausfahrt Nervi oder Recco von der Autobahn A 12) und dann, mit dem Auto oder mit dem Bus zum Ausgangspunkt nach Pieve Alta, etwa zwei km von der Abzweigung entfernt.

Cap Corso auf der linken und dem Monte Cinto auf der rechten Seite. Auf der anderen Seite des Kirchleins finden wir einen steilen, steinigen Pfad, der uns - mit einem roten Punkt gekennzeichnet - nach San Bernardo hinunterführt. Der Pfad verbindet die Bahnstation von Bogliasco mit dem Monte Bado. Nach einem Wasserbehälter wird der Pfad weniger steil und wir treffen auf die ersten bewohnten Häuser, bis wir über den Maultierpfad von oben nach San Bernardo hinein kommen. Vom Dorfplatz aus nehmen wir die nicht gekennzeichnete, aber gut erkennbare, ebene und nicht befahrbare Straße, die uns von San Bernardo weg nach Osten, an einzelnen Häusern vorbei und durch Olivenhaine wieder zu unserem Ausgangspunkt an die Piazza von Pieve Alta zurück führt. Alles in allem waren wir nun etwa zweieinhalb Stunden unterwegs. Mit einer Zugabe von etwa eineinhalb Stunden ist es möglich, den Rundweg von der Bahnstation Sorì zur Bahnstation Bogliasco zu machen, immer gut markierten Wanderwegen folgend.



Auf dem Weg zum Berg Santa Croce (im Hintergrund).

Auf der Seite daneben, Pieve Alta mit dem Golfo Paradiso und dem Monte di Portofino.

Weitere Informationen:

www.apt.genova.it
www.cailliguregenova.it
www.comune.pieve.ligure.ge.it
www.ali-autolinee.liguri.it

10 Auf den Gipfel des Monte Lavagnola



Länge: –

Schwierigkeitsgrad: T

Höhenmeter: 450 m

Nicht asphaltierte Strecke: ja

Dauer: 4 Std.

Empfohlene Jahreszeit: Ganzjährig



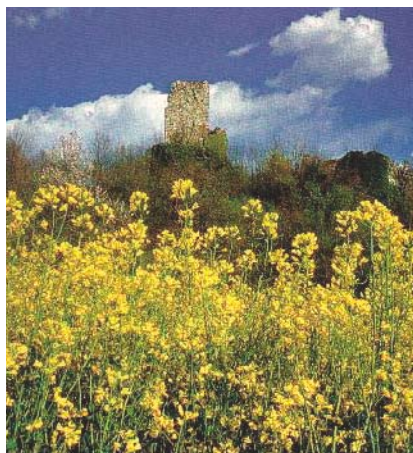
Gemeindegebiet: Torriglia, Neirone.

Der Monte Lavagnola ist ein sehr schöner Schieferberg, der genau an der Grenze der Täler der Trebbia, der Scrivia und des Lavagnaflüsschens liegt und diese scheidet. Die Südflanke fällt steil ab, während sich an der Nordseite weite Buchenwälder ausdehnen. Aufgrund seiner Grenzbedeutung ist das ganze Bergmassiv von alten Maultierpfaden durchzogen, die den Scofferapass, Torriglia, San Marco d'Urri, Neirone und den Portellopass miteinander verbinden. Unser Weg beginnt am Scofferapass, auf 674 m Meereshöhe direkt an der Staatsstraße 45 durch das Trebbiatal. Der Weg beginnt direkt an der Passhöhe und folgt zunächst den Wegweisern AV der Alta Via dei Monti Liguri.

Man gewinnt im Innern eines Buchenwaldes schnell an Höhe und erreicht, teilweise einer Provinzstraße folgend den Colla di Rossi, von wo die Straße nach Rossi und San Marco d'Urri hinunterführt. Auf der Höhe bleibend und nach Nordosten fortschreitend bieten sich schöne Ausblicke auf die ostligurischen Berge, bis man nach verschiedenen Ab- und Anstiegen den Colle della casa und den von Gattorna kommenden Maultierpfad erreicht, der mit einem roten Dreieck markiert ist. Von hier aus wird das Gebiet steiler, wenn auch nur für ein kurzes Stück, wir bewegen uns am Südhang des Monte Lavagnola aufwärts. Der Pfad hält sich auf der zum Scriverial hin gelegenen bequemerer Seite und führt wieder durch Buchenwälder. Zunehmend wird die Steigung geringer und man

Schlachten und Grenzsteine

In der Gegend fanden einige der Schlachten des Jahres 1747 statt, als die Seerepublik Genua zum letzten Mal verteidigt wurde. Auf dem Gipfel des Monte Lavagnola befindet sich außerdem ein Erinnerungsstein des italienischen Alpenvereins zum Gedenken an seine im ersten Weltkrieg gefallenen Mitglieder. Vor der Erschließung der Gegend durch Fahrstraßen bedeutete der Aufstieg zum Monte Lavagnola ein bedeutendes Unternehmen. Heute ist es eine wunderschöne Rundwanderung für Kurzausflügler, die mit dem Bus aus Genua bis zum Scofferapass kommen und von hier nach Torriglia wandern.





Anfahrt

Autobahn A 12
Genua-Livorno,
Ausfahrt Genua Est,
der Staatsstraße bis
Bargagli und von hier
bis zum Scofferapass
folgend.

erreicht einen Sattel auf der Nordseite des Berges. Hier vereinen sich die von Torriglia (gelbes Dreieck) und vom Portellopass (AV) kommenden Wege und über einen gut erkennbaren Anstieg erreicht man in wenigen Minuten den Aussichtspunkt am Gipfel. Der Rundblick fällt auf die Alpen, den Appennin und insbesondere auf die nahegelegene Antolakette. Zurück auf dem Sattel ist es ratsam, dem zum Portellopass führenden Weg einige Minuten zu folgen, bis man einen Aussichtspunkt auf 1132 m Meereshöhe erreicht. Von hier kommt man durch die Buchenwälder in weniger als einer Stunde zum 1092 m hoch gelegenen Portellopass mit seiner uralten steinernen, der Heiligen Madonna della

Neve geweihten Kirche. Von unserem nördlich des Gipfels gelegenen Sattel aus folgen wir der breiten Wasserscheide zwischen dem Scrivia und dem Trebbiatal zunächst nach Norden und später nach Nordosten. Der Weg führt immer weiter hinunter, wird zum Fahrweg und wir treffen die ersten Häuser. Nach dem kleinen Dorf Scagno kommt man direkt über den Autotunnel Baffalora der SS 45 und kurz darauf an eine Kapelle. Dort führte bis zum Jahre 1870, dem Baujahr des Straßentunnels, die Straße von Genau nach Bobbio vorbei. Von hier aus kommt man über einen leicht erkennbaren Pfad ziemlich schnell hinunter ins Ortszentrum von Torriglia.



Torriglia,
Daneben die Schlossruine
Oben der Monte Lavagnola.

Weitere Informationen:

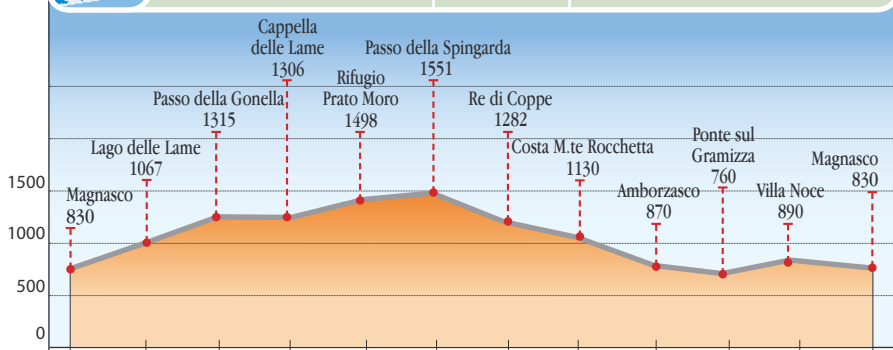
www.ap.t.genova.it
www.cailligure.it
Comunità Montana
Alta Val Trebbia
tel. 010-950299
Ente Parco dell'Antola
tel. 010-944931

11 *Durch das Aveto-Tal zum Lago delle Lame*



Länge: 40 km Schwierigkeitsgrad: T/W Max. Meereshöhe: 1561 m Höhenmeter: 1000 m

Nicht asphaltierte Strecke: ja Dauer: 2 Std. Empfohlene Jahreszeit: ganzjährig



Gemeindegebiet: Rezzoaglio, S. Stefano d'Aveto.

Das Aveto-Tal ist ein idealer Ort für Ausflüge zu Fuß oder mit dem Mountainbike, die beiden hochgelegenen Gipfel des Monte Penna und des Monte Aiona sind fast obligatorische Trophäen auf dem Spickzettel des passionierten Bergwanderers. Auch hier weht eine der im Vorwort erwähnten, vom TCI, dem italienischen Automobilclub verliehenen orangenen Fähnchen; doch nicht nur der guten Luft und dem sauberen Wasser dieser Bergregion ist die Auszeichnung zu verdanken, hier findet man, vor

allem um den Lago delle Lame eine einzigartige und geschützte Flora, sowie einige der ältesten Lebewesen dieses Planeten. Unsere Tour beginnen wir auf 830 m Meereshöhe und zwischen den Orten Rezzoaglio und Santo Stefano, in Magnasco. Hierhin gelangen wir mit dem Auto von der Ausfahrt Lavagna der A 12 aus über die Wegweiser nach Carasco, Santo Stefano d'Aveto. Mit dem Fahrrad folgen wir nun dem Wegweiser zum Lago delle Lame. Eine kurvenreiche, asphaltierte Straße bringt uns in die Nähe des Gasthofs am 1067 hoch gelegenen See. Von hier aus nehmen wir den



Zu Fuß auf den Monte Penna (1735m)

Die Gegend lädt außer zu der eben beschriebenen Radwanderung auch zu einem interessanten Aufstieg zu Fuß ein: von Amorzasco aus fährt man zum Forsthaus Monte Penna (1387m), wo man das Auto stehen lassen kann. Man folgt einem mit vollem gelbem Dreieck markierten Wanderweg durch den Wald, in ost-südöstlicher Richtung bis zur Gabelung zwischen dem Monte Penna und dem Monte Aiona. Von hier aus geht es steil weiter zum Gipfel, ganz in der Nähe des Nordostkammes des Berges. Die schwierigsten Stellen in diesem Abschnitt sind mit Metallseilen gesichert. Der Abstieg führt dann über die Ostseite des Berges auf einem mit gelbem Kreuz markierten Weg bis zum Incisapass (1463 m), von wo ein guter Weg zum Forsthaus und zu unserem Auto zurück führt.



Anfahrt

Abfahrt Lavagna der A12, Hinweisschilder nach Santo Stefano d'Aveto

Forstweg, folgen dem Hinweisschild 'cappelletta' und nehmen den rechten, nicht asphaltierten Weg, der sofort ansteigt und an einer gefassten Quelle vorbeiführt. Diesem Weg folgen wir, vorbei am Hinweisschild auf die 'Riserva Integrale delle Agoraiè' bis zu einer an einem Madonnenbild leicht erkennbaren Abzweigung. Hier biegen wir rechts ab und kommen über den Passo della Gonnella an die Cappella delle Lame. Der Weg steigt dann noch etwas weiter an und fällt dann zwischen kleinen Wäldern und gelegentlichen Ausblicken zum Stausee Lago di Giacopiane ab. Einige kleinere Kreuzungen nicht beachtend erreichen wir die beschilderte Abzweigung zur Herberge Rifugio Prato

Mollo. Fünfzig Meter vor dem Rifugio, neben einer kleinen Kapelle, beginnt links ein mit einer roten Raute gekennzeichnetener Wanderweg, der uns bis auf den 1561 m hohen Spingardapass bringt. Von hier aus geht es dann ein wenig nach unten, bis man auf einen weiteren, mit einer leeren gelben Raute markierten Wanderweg trifft. Diesem folgen wir nach rechts, erreichen einen breiten Forstweg, der für kurze Zeit der Kammlinie folgt. Kurz danach geht es steil durch den Wald nach unten. Der Weg wird dann besser und nachdem man einen Bachlauf überquert hat kommt man in den Ort Amorzasco, von wo aus eine asphaltierte Straße zurück zu unserem Ausgangspunkt nach Magnasco führt.



Das Dorf Santo Stefano d'Aveto im Schnee.
Daneben: Lago delle Lame.

SANTO STEFANO D'AVETO

Dorf mit oranger Fahne

Am Fuße des Monte Maggioreasca gelegen und als eine der ersten Ortschaften mit der Orangen Fahne, ausgezeichnet. Frühgeschichtliche Bedeutung, Kirchen. Sommer- und Wintersaison, Langlaufloipen.



Weitere Informationen:

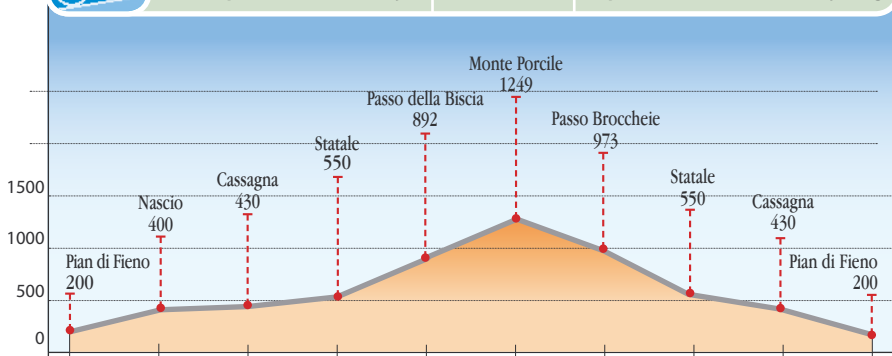
www.apttigullio.liguria.it
Ente Parco dell'Aveto
tel. 0185-340311
www.valdaveto.com

12 *Mit dem Fahrrad und dann zu Fuß auf den Gipfel des Monte Porcile*



Länge: 32 km Schwierigkeitsgrad: W Max. Meereshöhe: 1249 m Höhenmeter: 1000 m

Nicht asphaltierte Strecke: ja Dauer: 5 Std. Empfohlene Jahreszeit: Ganzjährig



Gemeindegebiet: Ne Valgraveglia.

Unsere Tour beginnen wir heute bei dem nicht asphaltierten Platz in Pian di Fieno, auf 200 m Meereshöhe, ganz in der Nähe der alten Schiefergruben. Wir fahren die Provinzstraße ein kurzes Stück hinauf, aber nur bis zur ersten Abzweigung nach rechts; eine Straße mit vielen Kehren bringt uns zuerst nach Nascio (400 m) und dann nach Cassagna (430 m). Der Asphalt hört hier auf, wir fahren aber weiter nach rechts und treffen nach ca. 2 km wieder auf Asphalt, kurz vor dem Dorf Statale (550 m). Wir biegen hier rechts ab, kommen nach ca. 500 m an der Mineralwasserquelle Santa Rita vorbei und erreichen wenig später, teils wieder auf nichtasphaltierter Piste die Provinzstraße auf den 892 m hoch gelegenen Passo della Biscia. Von hier aus wenden wir uns nach rechts und kommen über eine gut befahrbare, mit einem Querbalken versperrte Strecke fast ohne weitere Steigung an ein Rasenstück

am Fuß des Monte Porcile. Wieder rechts nehmen wir einen anspruchsvollen, über Kehren ansteigenden Aufstieg direkt unter den Gipfel. Hier lassen wir das Fahrrad stehen und erreichen in zehn Minuten zu Fuß den 1200 m hohen Gipfel mit schöner Fernsicht.

Zurück bei den Rädern fahren wir zu dem Rasenstück hinunter und nehmen dort links den kleinen Weg, der uns zum Broccheiepass (973 m) bringt. Weiter gehts über den Osthang des Monte Capra auf einem nicht durchgehend befahrbaren Weg, bis wir nach einem Sattel in der Nähe eines Hochspannungsmastes zum stehen kommen.

Zehn Meter weiter rechts, vor dem nächsten Mast, sehen wir rechts einen Weg und kurz darauf den Beginn einer geschotterten Straße, die uns ziemlich steil aber später auf asphaltierter Strecke nach Statale hinunterbringt. Wir wenden uns zuerst nach

Die Gambatesamine

Hier handelt es sich um ein Museum im Innern eines immer noch betriebenen ausgedehnten Bergwerks. Mit einer Bahn fährt man mehrere Kilometer ins Innere des Berges und erfährt dort viel über die Art und Weise, wie hier gearbeitet wird. Die Führung dauert zwei bis drei Stunden.





Anfahrt

Autobahn A12
Genova-Livorno,
Ausfahrt Lavagna,
Richtung Val Graveglia.
Einige km nach
Coscenti kommt man
nach Pian di Fieno.

rechts und dann nach links, so dass wir, ohne in den Ort hinein zu fahren auf die Hauptstraße kommen, wo wir links abbiegen und nach etwa 500 Metern an die Kreuzung nach Cassgna und Nascio kommen, die wir schon vom Aufstieg her kennen. Nach Nascio

kann man von Cassgna außer der Fahrstraße auch den Maultierpfad nehmen, der über eine schöne alte Steinbrücke führt. Auch die Rückfahrt von Nascio zu unserem Ausgangspunkt kennen wir schon vom Aufstieg.



Cassagna (462 m)
mit Häusern
aus Sichtmauerwerk.
Daneben: Nascio.

Weitere Informationen:

Pro Loco Ne Valgraveglia
tel. 0185 387022
www.apttigullio.liguria.it
www.minieragamba.tesa.it
www.nevalgraveglia.it

13 Auf nicht ausgetretenen Pfaden in den Cinque Terre



Länge: –

Schwierigkeitsgrad: T/W

Höhenmeter: 600 m

Nicht asphaltierte Strecke: ja

Dauer: 4 Std.

Empfohlene Jahreszeit: Ganzjährig



Gemeindegebiet: Monterosso, Vernazza, Riomaggiore.

Im Herzen des Nationalparks Cinque Terre finden sich auch weniger bekannte Routen als die Hauptlinien am Gipfel oder an der Küste entlang, die die berühmten Fischerdörfer miteinander verbinden.

Wie zum Beispiel der von Vernazza nach Manarola über Volastra. Auf dem ersten, anstrengendsten Teilstück, dem Anstieg auf den Cigolettapass (612 m), wechselt die Landschaft mehrere Male: von den steilen Kliffs an der Küste zu den Weinbergen, dann in die Macchia und schließlich in die Pinienwälder.

Am Pass angekommen nehmen wir ein kurzes Stück weit den markierten Weg CAI Nr. 1, der von Porto Venere nach Levanto auf der Kammlinie entlang durch den gesamten

Nationalpark führt. Der Abstieg, weniger steil als der Aufstieg, führt durch das alte Dorf Volastra, dessen antiker Name Vicus Oleaster (Olivendorf) auf einen möglichen römischen Ursprung hindeutet.

Von hier aus geht es an Steinmauern entlang ziemlich bequem weiter bis nach Manarola.

Der eben kurz beschriebene Aufstieg beginnt im Zentrum von Vernazza, wo man zuerst dem Weg Nr. 2 folgt. (Alle Wege in den Cinque Terre sind mit nummerierten rot-weißen Markierungen des italienischen Alpenvereins markiert). Ihm folgen wir Richtung Corniglia bis zur Kreuzung mit dem Weg Nr. 7. Dieser steigt dann längs einer Kammlinie steil an und nach einer kleinen Häusergruppe geht es auf der Nordseite des Hanges weiter. Nach wenigen hundert Metern überquert man einen befahrbaren Weg und folgt dem teilweise sehr engen Pfad inmitten von Gärten und Wiesen bis nach San Bernardo, von wo aus man einen schönen Blick auf Corniglia hat.

Durch einen Kastanienwald kommen wir wieder zur Kammlinie, der wir folgen, die

Macchia und Vegetation

In den nicht kultivierten Terrassen entlang des Weges wächst wildes Erika, Ginster und anderes duftendes Gesträuch, in den Wäldern vorwiegend Esskastanien.

Beim Abstieg kommt man in den Weinbergen auch an alten Weinkellern vorbei, erkennbar an den außen hängenden Fassreifen.

Die Wallfahrtskirche von Volastra

Volastra liegt seit Urzeiten in beeindruckender Höhe.

Schon im 10. Jh. begannen die Arbeiten an der im 13. Jh. fertig gestellten Kirche "N.S. della Salute".



Anfahrt

Ausfahrt La Spezia der
Autobahn A 12
Mit dem Zug weiter
in die Cinque Terre, in
Vernazza aussteigen.
Rückfahrt ab Bhf.
Manarola

asphaltierte Fahrstraße dabei mehrmals kreuzend. Immer der Markierung folgend gelangt man zum Passo Cigoletta und von da über den Weg Nr. 1, Richtung Porto Venere, zur Abzweigung des Wegs 7/A nach Corniglia. Hinunter geht es über Casa Pianca zuerst gemächlich dann steiler bis zu einer Abzweigung nach Volastra mit der Markierung 6/D und dann, nach dem Ortsteil Porciano der Markierung 6 folgend nach unten bis Manarola.



Panoramablick auf die Cinque Terre.
Daneben: Vernazza.

Weitere Informationen:

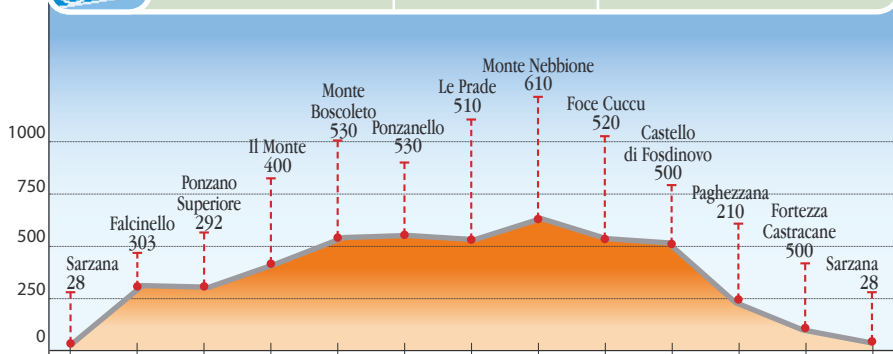
www.cailigure.it
www.aptcinqueterre.sp.it
Parco Nazionale Cinque
Terre, Riomaggiore (Sp)
tel. 0187-760000
www.parcnazionale5terre.it

14 Im Mountain Bike zwischen den Burgen von Sarzana



Länge: 33 km Schwierigkeitsgrad: W Max. Meereshöhe: 610 m Steigung: 780 m

Nicht asphaltierte Strecke: ja Dauer: 2 Std. 30 min. Empfohlene Jahreszeit: Ganzjährig



Gemeindegebiet: Sarzana, Castelnuovo Magra.

Von Sarzana aus, direkt an der Hauptstraße Via Aurelia, nehmen wir die Abzweigung nach Falcinello (303 m), eine Straße, die zunächst leicht aussieht, aber schwieriger wird, je näher man dem Ort kommt. Hinter Falcinello fahren wir weiter nach Ponzano Superiore (292 m) auf asphaltierter Strecke in nicht optimalem Zustand. Kurz vor dem Ort kommen wir an

eine Abzweigung, an der wir uns nach rechts, Richtung Caprigliola wenden.

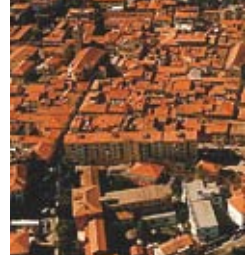
Nach knapp zwei km kommen wir auf stark abfallender Strecke zu einer ansteigenden Abzweigung nach rechts, der wir folgen und die uns auf eine unterhalb des Monte Chiappero verlaufenden Straße führt, durch den Ort Il Monte (400 m) und mit schönen Ausblicken ins Magratal und in die Bucht von La Spezia.

Auf der ansteigenden Straße erkennen wir viele kleine Abzweigungen, denen wir keine Beachtung schenken, bis wir an eine gut erkennbare Gabelung kommen, an der wir uns nach rechts wenden. Die Straße bleibt nun auf gleicher Höhe und führt an den Ausläufern des Monte Boscoletto entlang. Danach geht es hinunter bis zum Parkplatz eines Restaurants und von da auf die von



Die drei Burgen

Eine Besichtigung verdienen die drei Burgen, an denen wir vorbeikommen. Zuerst La Fortezza (Foto), die vom Sarzanellohügel aus in beeindruckender Weise das Magratal dominiert. Dann die Burg von Ponzanello, deren strategische Position die Bedeutung der Besiedlung des Hinterlandes für die Küstenbewohner erahnen lässt. Drei Mauerdurchgänge unterstreichen die Stärke des einstigen Wehrdorfes. Schließlich die Malaspina Burg von Fosdinovo aus der Mitte des 12. Jh.s.



Sarzana von oben
Castelnuovo Magra,
mit orangem Fähnchen.

Anfahrt

Autobahn A12
Ausfahrt Sarzana der
A 12

Sarzana kommende, asphaltierte Fahrstraße. Dieser nach oben folgend gelangen wir nach etwa eineinhalb km an eine Kreuzung nach Ponzanello, wo eine rot-weiße Markierung den Beginn des "Lunigiana Trekking" Weges anzeigt. Auf diesem kommt man zunächst nach Ponzanello (530 m), wo man die Reste der Burg besichtigen kann. Von hier aus gehts zurück zur Kreuzung, und, ein Stück weiter, über einen Maultierpfad nach rechts zu einer von dem Ort Le Prade (510 m) kommenden Straße. Wir wenden uns hier nach links, immer der weiß-roten Trekking-Markierung folgend,

dann nach rechts, wo es aufwärts geht bis zu den Ausläufern des Monte Nebbione (610 m). Dann geht es wieder hinunter, zunächst nach Focce Cuccu (520 m) und dann nach Castello di Fosdinovo (500 m). Hinter der Burg und dem Dorf kommt man auf die Staatsstraße 446, der wir bis zur Abzweigung nach Paghezzana (210 m) folgen. Hier verlassen wir die Hauptstraße, folgen einem engen Sträßlein abwärts nach Fusicchio (ausgeschildert), von wo aus man auf die Straße nach Fortezza di Castruccio Castracane (88 m) kommt und schließlich wieder nach Sarzana (28 m) hinunter.



CASTELNUOVO MAGRA
Ort mit orangem Fähnchen



Weitere Informationen:

Die Malaspina Burg kann täglich außer dienstags nach Voranmeldung besichtigt werden
(Tel. 0187 68891)
www.aptcinqueterre.sp.it
www.comune.sarzana.sp.it

15 *Im Montemarcellopark - ein botanischer Garten ohne Zaun*



Länge: – Schwierigkeitsgrad: T Höhenmeter: 95 m Max. Meereshöhe: 395 m

Nicht asphaltierte Strecke: ja Dauer: 45 min. Empfohlene Jahreszeit: Ganzjährig



Gemeindegebiet: S. Stefano Magra, Sarzana, Lerici, Ameglia.

Das Vorgebirge von Montemarcello ist wirklich eine einzigartige Naturschönheit: wie ein ins Meer hineingeschobenes Floß, eine Hochebene von 350 m mit einer 360 Grad Rundumsicht. Auf der einen Seite der Golfo dei Poeti, mit Porto Venere, den Inselchen Palmaria und Tino. Auf der anderen Seite die Magramündung, eingerahmt von den

strengen, weißgeränderten Alpe Apuane, hoch über Carrara. Das i-Tüpfelchen dort ist der botanische Garten.

Um dorthin zu kommen, starten wir im Ortsteil Gruzza, entlang der Straße, die Montemarcello mit Serra verbindet. In der Nähe einer Bushaltestelle steht die erste Hinweistafel auf einen Weg hinauf zum Monte Murlo, auf 365 m (die Steigung beträgt von hier aus nur 95 m). Durch ein Aleppozinienwäldchen kommt man in ein



Der Botanische Garten

Ausgesprochen mediterran ist er das Herzstück dieses Naturparks. Ein Garten ohne Zaun, ein gehegtes Stück Natur, das man frei betreten kann, zur Beobachtung und als Lehrgarten. Auch für Kinder ist gesorgt: in bereitgehaltenen kleinen Büchlein können sie Blätter einlegen, sie können alles riechen und betasten.



Anfahrt

Zwei Alternativen:
Ausfahrt Sarzana der A 12, Beschilderung nach Romito Magra und Ameglia folgen, dann Richtung Montemarcello bis Loc. Gruzza.
Oder, Ausfahrt S. Stefano Magra, dann Richtung Lerici und schließlich Richtung Montemarcello bis Loc. Gruzza. Anreise mit dem Zug: Bhf. Sarzana, dann mit dem Bus weiter (Linie Sarzana-Ameglia-Montemarcello).

von mediterraner Macchia bewachsenes Gebiet. Im Frühling kann man hier sehr seltene Blumen wie Zwergiris und die weiße Zistrose blühen sehen. Schließlich kommt man in eine Ebene mit Häusern um danach den Aufstieg zwischen einem Eichenhain und der Macchia fortzusetzen. Immer dem Hügel zu strebend durchqueren wir ein Wäldchen aus Zerr- und Stieleichen. Beinahe ganz oben erreichen wir eine flache Gegend, wo der eigentliche, in verschiedene, durch Schilder gekennzeichnete Zonen eingeteilte botanische Garten beginnt.

Immergrüne Macchia, laubabwerfende oder aromatische Gesträuche, Pinien, Eichen.

Eine enorme Vielfalt an seltenen, uralten und merkwürdigen Pflanzen gibt es hier zu betrachten und man sollte dafür im Mittel etwa 45 Minuten einplanen. Auch eine Führung kann organisiert werden.



Unten: Lerici mit der Burg.

Daneben: Naturpark Montemarcello, vom Meer aus gesehen.

Darunter: Eingang zum bot. Garten.

Weitere Informationen:

www.aptcinqueterre.sp.it
www.comune.santostefanodimagra.sp.it
www.parcomagra.it
www.comune.sarzana.org
www.comune.lerici.sp.it
www.comune.ameglia.sp.it

Impressum:**Agenzia Regionale per la promozione
turistica della Liguria**

Palazzo Ducale – Piazza Matteotti, 9
16123 Genova

tel. +39 010 530821
fax +39 010 5958507

info.inliguria@liguriainrete.it
www.turismoinliguria.it

Herausgeber

Dogma S.r.l.
Savona
www.dogma.it

Texte und Fotos

In Zusammenarbeit
mit Guide Weekend del Secolo XIX

Druck

Erredi Grafiche - Genova

Fertigstellung im März 2006

ZUR KOSTENLOSEN VERTEILUNG