



Cinque Terre & Portovenere

Wandern zwischen bunten Fischerdörfern und Weinterrassen



TRIP NOTES 2017

© Genius Loci Travel, 2017. All rights reserved.



EINFÜHRUNG

Die „Cinque Terre“ – übersetzt: die fünf Ländereien – verdanken ihren Namen fünf pittoresken Ortschaften: Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola und Riomaggiore. Das gesamte Gebiet wurde zum Nationalpark Cinque Terre zusammengeführt und in die UNESCO Weltkulturerbeliste eingetragen. Seine Lage, die klimatischen und geografischen Bedingungen sind einmalig. Seit mehr als Tausend Jahren leben Menschen in dieser dramatischen Landschaft, in einem fragilen Gleichgewicht aus Naturgewalt und menschlichem Eingreifen. So ist über Jahrhunderte hinweg eine einzigartige Terrassenlandschaft erschaffen worden, die es den Bewohnern der Cinque Terre ermöglicht, an den steil zur Küste abfallenden Hängen, Wein und Oliven anzubauen. Ehemalige Maultierpfade, die heute wunderbare Wanderwege sind, schlängeln sich zwischen handgesetzten Steinmauern an den Hängen entlang und bieten schier unglaubliche Panoramen. Ligurien hat aber noch mehr zu bieten: die kleinen Städtchen Portovenere und Levanto mit ihren mittelalterlichen Stadtzentren und ihren breiten Stränden und die romantische Insel Palmaria im Golf der Poeten, die Portovenere vorgelagert ist.

Dies ist eine relativ leichte Wandertour, machbar für alle, die Wandererfahrung haben und eine gute Allgemeinkondition. Das weitreichende Wegenetz, das die Orte verbindet, führt Sie durch Wälder und Weingärten, an spektakulären Terrassenanlagen entlang mit Blick auf die ligurische See. Sie werden zudem Zeit finden, die altertümlichen Städtchen Levanto und Portovenere zu besuchen und natürlich die fünf charmanten Orte der „Cinque Terre“ mit ihren bunten Häusern.

Sie haben zudem die Möglichkeiten Ihre Tour auf die benachbarte Halbinsel von Portofino auszudehnen. Wo sich einst der italienische Jet-Set tummelte, kann man zu Fuß die wunderschöne Küste zwischen Santa Margherita Ligure und Camogli entdecken, die voller versteckter Kulturschätze ist. Zum Beispiel die Abtei von San Fruttuoso, die nur vom Meer oder per Fußmarsch erreichbar ist.



REISEVERLAUF

Tag 1 - ANKUNFT IN LEVANTO (SPAZIERGANG DURCH DAS ZENTRUM)

Ankunft in Levanto (Bahnhof) und kurze Wanderung zum Hotel ins Stadtzentrum (ca. 10 Minuten ab Bahnhof). Je nach Ankunftszeit haben Sie mehr oder weniger Zeit, um die Stadt zu erkunden. Wenn sie früh ankommen, empfehlen wir Ihnen Levanto zu erkunden. Spazieren Sie durch die Altstadt, zur Kirche St. Andrew, hinauf zur Burg und eventuell entlang der mittelalterlichen Stadtmauer zum Aussichtsturm („Torre dell' Orologio"). Dieser Abschnitt ist sehr schön und bietet tolle Ausblicke auf das Stadtzentrum.

Tag 2 - LEVANTO - KÜSTE VON PUNTA MESCO - MONTEROSSO (UND ENTLANG DER MONTE VE' ZURÜCK NACH LEVANTO)

Heute haben Sie mehrere Optionen, um die Routen zu verkürzen oder zu verlängern. Oder Sie pausieren, um sich von Ihrer Anreise zu erholen.

Der erste Abschnitt führt Sie entlang der Küste zur Landzunge von Punta Mesco. Genießen Sie die tolle Aussicht über das Meer. Hier erhalten Sie auch einen ersten Eindruck der Cinque Terre, mit der Möglichkeit, zum ersten Dorf Monterosso al Mare hinunter zu wandern. Der erste Teil der Route führt hoch Richtung Punta Mesco. Dies ist ein guter Platz für ein Picknick. Kurz vorher können Sie einen kleinen Abstecher zu Ruinen aus dem 11. Jahrhundert machen und vom „semaforo" haben Sie tolle Ausblicke auf die Küste.

Danach haben Sie zwei Möglichkeiten für den Rückweg: entweder folgen Sie einem bewaldeten Weg, welcher Sie über den Berggrat und hinter dem Schloss zurück ins Zentrum von Levanto bringt. Oder Sie wandern weiter nach Monterosso und folgen hier einem ziemlich steil hinunter führenden Weg. Das ist die empfohlene Route, da Sie hier das wunderschöne und bunte Dorf mit blauen, roten und gelben Häusern entdecken können. Sie haben ausreichend Zeit um diese kleine Stadt zu erkunden, genießen Sie einen Drink am Strand, bevor Sie mit der lokalen Bahn zurück nach Levanto fahren.

Für ganz sportliche Wanderer besteht die Möglichkeit, dass Sie zurück nach Levanto wandern, hier passieren Sie die Sella di Bagari (zwei Stunden extra).

Total walking time: around 3,5 hours + sightseeing time (4-5 hours with extra option).

Tag 3 - DIE KÜSTE WESTLICH VON LEVANTO

Heute wandern Sie Richtung Westen, beginnend in Levanto. Zuerst wandern Sie auf leicht hügeligen Wegen zum charmanten, kleinen Dorf Bonassola. Danach wandern Sie über einen eher verwilderten Abschnitt der Küste zum kleinen Fischerdorf Framura, einer Ansammlung von verstreuten Dörfern entlang des Berghangs. Sie wandern zum höchsten Dorf hoch, Costa. Von dort wandern Sie entlang des Bergrückens durch den Wald. Ein steiler Abstieg bringt Sie zur Küste von Deiva Marina (mit Möglichkeit nach Moneglia oder Sestri zu verlängern).

Diese Wanderung führt Sie durch mehrere, charmante, kleine Dörfer. Nutzen Sie die Zeit für einen Drink, einen Kaffee, oder um zu entspannen. Hier können Sie auch Ihr Mittagessen einnehmen. Von allen größeren Dörfern gelangen Sie per Bahn zurück nach Levanto (oder zuerst per Bus von den kleineren Dörfern zum Bahnhof), falls Sie Ihre heutige Wanderung abkürzen möchten. Sie können auch per Bahn nach Moneglia or Sestri Levanti (zwei der schönsten Dörfer in dieser Region) fahren, um sich diese zusätzlich anzusehen.

Total walking time: around 3,5-4 hours + sightseeing time (to Framura train station) + 2,5 hours (to Deiva Marina)

Tag 4 - DIE WANDERUNG DER LIEBE - IL 'SENTIERO DELL'AMORE'

Heute erwandern Sie eine von Italien's bekanntester Wanderroute, die „Sentiore dell' amore", Teil des Küstenweges, welcher die fünf Küstendörfer der Cinque Terre verbindet. Zuerst nehmen Sie die Bahn nach Riomaggiore, das südlichste der fünf Dörfer. Danach startet ihre klassischste Route von allen Routen in der Cinque Terre: entlang der „Sentiero dell' amore" (der „Wanderung der Liebe") wandern Sie nach Manarola, einem netten kleinen Dorf mit bunten Häusern. Von dort wandern Sie entlang einer gut gewarteten Route zum charmanten Dorf Volastra, im Anschluß gehen Sie auf einem wunderschönen Maultier-Trampelpfad hinunter nach Corniglia. Ein kurzer Spaziergang bringt Sie zu den schönsten Aussichtspunkten des Dorfes. Von Corniglia wandern Sie Richtung



#GeniusItaly

genius-loci.it | www.genius-loci.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



Westen durch Weinberge und Zitronenhaine. Danach wandern Sie bergab und sobald Sie Vernazza erreichen (dominiert durch die alte Burg), genießen Sie wunderbare Ausblicke in die Region. Sie wandern um den Berghang, indem Sie einem schmalen Pfad folgen, welche Sie hinauf und hinunter führt, bevor Sie ein relativ steiler Abstieg in das Dorf selbst bringt. Bitte fragen Sie diesbezüglich im Nationalpark-Büro nach. Wenn die Wege nach wie vor gesperrt sind, können Sie die Strecke per Zug überwinden. Vernazza ist vermutlich das schönste von allen Dörfern, wurde aber durch das Hochwasser im Herbst 2011 stark zerstört. Der Großteil wurde bereits erneuert und wenn Sie Glück haben, können Sie bereits durch die höheren Teile der Stadt wandern und den Schlossturm besuchen um grandiose Ausblicke auf den Hafen und seine Boote zu erhaschen. Es gibt zahlreiche Cafes und Bars, in denen Sie pausieren können, bevor Sie weiter nach Monterosso wandern. Oder Sie fahren per Bahn zum Hotel in Riomaggiore. Die Wanderung nach Monterosso bringt Sie durch nette, grüne Landschaft, zum Teil nach wie vor bebaut, zum Teil verlassen, aber immer mit wundervollen Ausblicken auf das Meer.

Total walking time: around 3,5 hours + sightseeing time (5,5 hours with extra option).

Tag 5 - DAS HEILIGTUM DER MADONNA, SAVIORE UND REGGIO: KIRCHEN MIT AUSBLICK

Die heutige Wanderung führt Sie ins Hinterland der Cinque Terre, zu den Kirchen der Madonna di Reggio und Madonna di Savio, erbaut auf Hügeln, das Meer überblickend. In allen fünf Dörfern der Cinque Terre befinden sich Heiligtümer in den Hügeln, zu denen die Einheimischen eine tiefe Verbindung haben. Von großem historischen und natürlichem Interesse ist der sogenannte „Weg der Heiligtümer“, der nahezu horizontal verlaufende Weg verbindet alle fünf Plätze der Anbetung. Diese historische Route bietet unvergleichliche Ausblicke auf die Cinque Terre und signifikante historische und spirituelle Einblicke. Ein einfacher Weg, unterteilt in Abschnitte, der mit etwas Grundkondition leicht zu schaffen ist. Sie werden den interessantesten Abschnitt heute kennenlernen.

Morgens fahren Sie per Bahn nach Monterosso (oder Vernazza). Hier starten Sie mit der Wanderung zum ersten Heiligtum nach Madonna di Savio, oder Sie fahren per Nationalparkbus. Dort haben Sie Zeit, sich das Dorf näher anzusehen, es gibt auch eine Bar. Nach einer Kaffeepause führt der Weg mehr oder weniger entlang der Höhenlinie, danach führt dieser hinunter. Mit wundervollen Ausblicken wandern Sie zum nächsten Heiligtum nach Madonna di Reggio. Hier können Sie etwas essen oder im Schatten relaxen, bevor Sie über ein paar kleine Kapellen hinunter zur kleinen Kirche von San Bernardo und der Küste von Vernazza wandern. Wenn Sie nach wie vor fit sind, können Sie entlang der Küste zurück nach Monterosso wandern.

Total walking time: around 4,5 hours + sightseeing time.

Tag 6 - RIOMAGGIORE - PORTOVENERE, VENUS' HAFEN, ENDE DER HALBINSEL

Heute wandern Sie Richtung Südwesten zur Halbinsel der Cinque Terre, Punta San Pietro in Portovenere. Die Wanderung startet vom letzten Dorf der Cinque Terre, Riomaggiore. Hier wandern Sie hoch zum Heiligtum von Montenero und dem „Telegrafo“, wo der Abstieg Richtung Campiglia und Portovenere startet. Sie beginnen die Wanderung mit Stufen, danach wandern Sie durch eine Schlucht zum Santuario della Madonna di Montenero. Sie können dort auch per Bus hinfahren, um einen steilen Abschnitt zu vermeiden. Sie starten entlang der Kliffküste und wandern durch Weinberge. Genießen Sie die wunderbaren Ausblicke auf die Küstenlinie, umrahmt von klarem, blauem Wasser. Sie wandern Richtung Telegrafo, von dort folgen Sie dem „Sentiero Rosso“, der Traverse welche von einem Ende der Cinque Terre zum anderen führt. Sie passieren einen Pinienwald und wandern hinunter nach Campiglia, wo Sie pausieren können. Sie wandern hinunter entlang der Küste, der Weg wird schmaler, wenn Sie Richtung Portovenere kommen, spektakuläre Ausblicke erwarten Sie. Sie erreichen das Schloss aus dem 16. Jahrhundert oberhalb des Dorfes. Sie können möglicherweise zu den fernen Gipfeln der „Alpi Apuane“ sehen, bevor Sie eine lange Treppe in das Herz des Dorfes führt.

Total walking time: around 4,5 hours + sightseeing time (5,5 hours with extra option).

Tag 7 - PALMARIA INSEL (UND FREIE ZEIT IN PORTOVENERE)

Nach der langen Wanderung von gestern, haben Sie heute Zeit um zu entspannen. Sie unternehmen eine leichte Rundtour auf der Insel Palmaria. Die Wanderung ist relativ kurz (ca. drei Stunden), und kann sogar verkürzt werden. Dies gibt Ihnen Zeit, um das charmante Portovenere zu besichtigen, und natürlich Punta San Pietro. Die



beschriebene Wanderung führt um die ganze Insel. An manchen Stellen empfehlen wir extra Routen, um sicherzustellen, dass Sie die wichtigsten Sehenswürdigkeiten sehen.

Total walking time: around 3,5 hours + sightseeing time.

Tag 8 - ABREISE (UND TRANSFER NACH LA SPEZIA ODER LEVANTO)

Ihre Reise endet nach dem Frühstück in Portovenere. Sie reisen per Bus oder Taxi nach La Spezia. Von dort fahren viele Züge.

TOUR DETAILS

Unterkunft und Mahlzeiten

Die Unterbringung erfolgt in 3-Sterne-Hotels und enthält Übernachtung mit Frühstück. Alle Zimmer verfügen über ein eigenes Bad. Das Abendessen ist nicht inbegriffen. Sie können es in einem der vielen Restaurants einnehmen. Ihr Wirt berät Sie gerne bei der Auswahl. Einige der Hotels verfügen auch über ein eigenes Restaurant.

Lunch- oder Picknickpakete sind nicht im Preis inbegriffen. Auf Wunsch können diese vom Hotel gestellt werden. Zutaten für ein Picknick oder Lunchpaket können in den Orten, in denen Sie untergebracht sind, eingekauft werden. Auf einigen Routen ergibt sich auch unterwegs die Möglichkeit zum Mittagessen einzukehren.

1.,2. + 3. Nacht: Unterkunft in Levanto, einem hübschen mittelalterlichen Küstenstädtchen. Sie sind in einem komfortablen und gemütlichen 3-Sterne-Hotel untergebracht, das nur wenige Schritte vom Bahnhof, dem Stadtzentrum und dem Meer entfernt liegt.

4. + 5. Nacht: Unterkunft in Riomaggiore, lebhafter kleiner Küstenort mit bunt gestrichenen Häusern und einem hübschen kleinen Hafen – die östlichste der fünf Ortschaften der Cinque Terre.

6. + 7. Nacht: Die letzten beiden Nächten verbringen Sie in dem wunderschönen Fischerdorf Portovenere am Golf der Poeten in einem komfortablen Hotel mit Blick auf die Bucht.

UPGRADE/ALTERNATIVE UNTERKÜNFTE

Es ist möglich auf der ganzen Tour in 4-Sterne-Hotels zu übernachten. Zudem kann man als Alternative zu den Übernachtungen in Levanto oder Riomaggiore in Monterosso unterkommen. Monterosso ist die größte Ortschaft der Cinque Terre. Preise auf Anfrage.

SCHWIERIGKEITSGRAD

Relativ einfach (Grad 2-3): Zumeist einfache Wanderungen, auf gepflegten Wanderwegen, zum Teil mit einigen Anstiegen, die Wege können teilweise uneben sein. An manchen Tagen sind Verlängerungen oder Abkürzungen möglich.

Fitness: Die Routen sind nicht besonders anspruchsvoll, sie sollten dennoch in guter körperlicher Verfassung sein, um 5 Stunden täglich auch bei heißer Sonne und auf staubigen oder steinigen Wegen zu wandern.



WANDERWEGE UND WEGMARKIERUNGEN

Die meisten Wege sind in gutem Zustand. Im Sommer können jedoch einige Wege überwachsen sein (*wir stehen im ständigen Kontakt mit den für die Pflege zuständigen Gemeinden – bitte helfen Sie uns, indem Sie uns von Ihren Erfahrungen mit den Wanderwegen berichten*).

Wegmarkierungen: Nur ein kleiner Teil der Routen ist markiert. Wo dies nicht der Fall ist, müssen Sie unseren Beschreibungen und den mitgelieferten Karten folgen. Damit können Sie sich nicht verlaufen.

IM PREIS INBEGRIFFEN:

- 3 Übernachtungen in ***Hotel in Levanto – BB
- 2 Übernachtungen in ***Hotel in Riomaggiore – BB
- 2 Übernachtungen in ***Hotel in Portovenere - BB
- Ausführliche Routenbeschreibungen mit Wegbeschreibungen und touristischen Informationen
- Wanderkarten 1:25.000 (oder besser)
- Assistenz 24/7
- Gepäcktransport

NICHT IM PREIS INBEGRIFFEN:

- Ortstaxe
- Visas
- Reiseversicherung
- Speisen und Getränke, die nicht in „Im Preis inbegriffen“ aufgeführt sind
- Zusätzliche Touren oder Aktivitäten
- Trinkgelder
- Persönliche Gegenstände

AN- UND ABREISE

Ankunft: Die Tour beginnt in LEVANTO. Levanto ist gut mit dem Zug erreichbar. Parken ist möglich (12 €/Tag).

Abreise: Die Tour endet in PORTOVENERE nach dem Frühstück am 8. Reisetag. Die Abreise kann problemlos per Zug erfolgen, der nächste größere Bahnhof ist La Spezia, das per Bus oder Taxi erreicht werden kann.

Bitte beachten Sie, dass es mit Ausnahme von Levanto in den gesamten Cinque Terre keine (billigen) Parkmöglichkeiten gibt!

SONDERWÜNSCHE

Zusätzliche Übernachtungen

Es ist möglich in allen Teilabschnitten der Reise zusätzliche Übernachtungen in den angegebenen Hotels und Gästehäusern zu buchen.

Wir liefern Ihnen gerne zusätzliche Wanderrouten oder Besichtigungsvorschläge!!!

Da alle Ortschaften auch an das Bahnnetz angeschlossen sind und die Züge häufig und regelmäßig verkehren, können Sie Ihr Programm problemlos Ihren eigenen Bedürfnissen anpassen. Sie können Teilrouten im Zug unternehmen oder zusätzliche Besichtigungen durchführen.



#GeniusItaly

genius-loci.it | www.genius-loci.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



Außerdem können Sie alle Nächte in den Cinque Terre in einem *einzigem Hotel* verbringen, anstelle von zwei (Levanto und Riomaggiore). Sie haben die Wahl zwischen Levanto, Monterosso und Riomaggiore.

Zu Beginn oder am Ende der Reise können Sie Genua und/oder Pisa und Florenz besichtigen. Sie können auch einfach ein paar Strandtage in Ligurien einlegen. Diese Reise kann problemlos mit ein paar zusätzlichen Tagen in Pisa oder Florenz kombiniert werden. Hier sind viele gute Unterbringungen möglich. Infos und Preise auf Anfrage.

Es sind sowohl längere als auch kürzere Varianten dieser Wanderreise erhältlich. Preise auf Anfrage. Warum probieren Sie nicht auch unsere anderen Cinque Terre-Reisen?

© *Genius Loci Travel, 2017. All rights reserved.*

