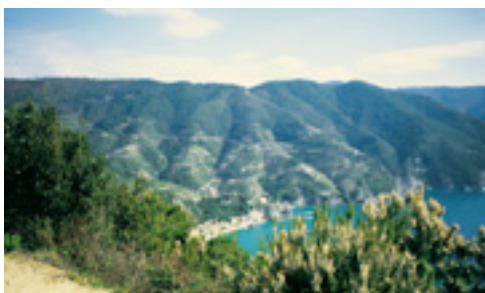
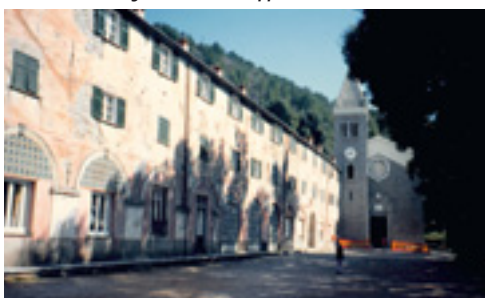


| | |
|-----------------------|---|
| ab München | 1 Tag |
| Bus & Bahn | Bahn bis Genua und weiter nach Levanto |
| Talort | Levanto, 9 m |
| Schwierigkeit* | Bergwanderung leicht |
| Kondition | mittel (für mehrere Tage und teils lange Etappen) |
| Anforderung | Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und alpine Erfahrung |
| Ausrüstung | kompl. Bergwanderausrüstung für mehrere Tage |
| Dauer | 4 reine Gehstage ohne Rasttage in den Dörfern |
| Höhendifferenz | mäßiges, aber stetiges Auf und Ab |
| Infos | www.cinque terre.it (auch auf Deutsch) |

Text & Fotos: Jutta Schlick



Blühende Macchia, blaues Meer, zu Füßen der Ort Monterosso – und schon eine Ahnung der weiteren Etappen



Kloster Santuario di Soviore



Malerisch kleben die bunten Häuser von Vernazza am Felsen

Mediterranes Genusstrekking mit Meerblick

Rundweg durch die Cinque Terre (Ligurien)

Einsame Waldwege, idyllische Olivenhaine, alte Weingärten und bunte Dörfer, die spektakulär wie Vogelnester an schroffen Felsen kleben, das Grün der üppigen Vegetation, das Blau des Meeres – ein ligurisches Kontrastprogramm.

Ausgangspunkt: Levanto, 9 m

Stützpunkte: Santuario di Soviore, 466 m. Ganz geöffnet, Tel. 0039/187/81 73 85, Fax: 0039/187/81 70 97 – www.soviore.org; verschiedenartige Unterkünfte in Portovenere, Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza, Monterosso und Levanto – www.cinque terre.it

Karte/Führer: Edizioni Multigraphic „Cinque Terre“ 1:25 000, Kompass-Wanderkarte „Cinque Terre“ 1:50 000; Michael Pröttel, Cinque Terre und Ligurien (Bruckmann Verlag)

1. Tag: Levanto – Santuario di Soviore, 3–3,5 Std.

Am südlichen Ortsrand von Levanto beginnt die Tour sinträchtig mit der Durchquerung eines Torbogens Richtung Punta Mesco zunächst über einige Treppen aufwärts, dann in mäßigem Auf und Ab am Castello Malaspina und einigen Gehöften vorbei, bis sich unweit des Leuchtturms ein schöner Blick auf die Cinque Terre eröffnet. Linkshaltend geht es nun auf dem Kammweg (Nr. 1) durch Kiefernwälder hinauf zum Monte Rossini (466 m), vorbei an der Colla Gritta (330 m) mit kleiner Bar und weiter bis zum Santuario Nostra Signora di Soviore (466 m), wo man in der Herberge die Nacht verbringen kann.

2. Tag: Santuario di Soviore – Portovenere, 7–8 Std.

Nach dem mäßig anstrengenden ersten Tag steht heute die „Königsetappe“ bevor. Kurz der Straße folgend, zweit man auf der Passhöhe Termine rechts auf den rot-weiß markierten Weg (Nr. 1) ab, der zur zweiten Passhöhe Foce Drignana (500 m) führt. Weiter durch Mischwälder hinauf zu den Gipfeln des Monte Malpertuso (812 m), dem höchsten Punkt der Tour, des Monte Castello (785 m) und des Monte Gagnara (771 m). Durch drei Einsattelungen führt der Kammweg schließlich hinab zur Kapelle La Croce (637 m). Von hier geht es auf einem Ziehweg über den Monte Grosso (641 m) und den Monte Verrugoli (745 m) weiter bis zum Telegrafo (516 m). Immerhin knapp drei Stunden Abstieg nach Portovenere liegen jetzt noch vor uns (wessen Knie streiken, kann aber den Bus nach La Spezia besteigen und sich von dort mit dem Zug nach Riomaggiore bringen lassen). Immer dem rot-weiß markierten Weg (Nr. 1) folgend, geht es nun in südöstlicher Richtung abwärts, am Ort Campiglia (382 m) und der Kirche Santa Caterina vorbei, den Kletterfelsen Rione Muzzerone in einer Kehre umrundend, und schließlich steil bergab zum Castello die Doria. Links der langen Wehrmauer führen steile, in den Fels gehauene Stufen hinab zur Piazza Umberto I. in Portovenere, wo wir den langen Tag bei gutem Fisch und Wein ausklingen lassen.

3. Tag: Portovenere – Vernazza, 7,5–8 Std.

Wenn die See nicht zu rau ist, sollte man sich die Fahrt mit dem Boot nach Riomaggiore nicht entgehen lassen. Alternativ kann man mit dem Zug fahren oder auf dem Weg vom Vortag wieder hinauf zum Telegrafo (516 m) und dort links hinab (Weg Nr. 3) durch Kiefernwald und Weingärten zur Wallfahrtskirche Nostra Signora di Monte Nero (341 m) wandern. Von hier zunächst auf einem Fußweg, dann auf einer steilen Mulattiera – immer noch rot-weiß markiert – hinab nach Riomaggiore mit seinem winzigen Hafen (4,5–5 Std.). Auf der Via dell'Amore, die weniger bietet als der Name verspricht, geht es bequem und eben weiter zum nächsten der „Cinque Terre“, dem Ort Manarola. Wesentlich schöner und aussichtreicher geht es von hier aus auf natürlichem Weg (Nr. 2) weiter, immer oberhalb der Küstenfelsen. Das Meer auf der einen, Weinberge auf der anderen Seite wandert man unschwer durch blühende Macchia nach Corniglia. Weiter geht es durch Olivenhaine, dann recht steil bergan zum Weiler Prevò (208 m), wo es gleich wieder bergab nach Vernazza, dem vielleicht hübschesten Dorf der Cinque Terre, geht. Mit Blick aufs Meer genießen wir dessen Früchte und den heimischen Weißwein.

4. Tag: Vernazza – Levanto, 3,5–4 Std.

Für die letzte Etappe steigen wir zunächst hinter den letzten Häusern Vernazzas nordwestlich auf Treppen steil bergan, vorbei an einer kleinen Kirche, bis wir mit einem fantastischen Blick über das Fischerdorf belohnt werden. Weiter auf abwechslungsreichem, markiertem Weg (Nr. 2) mit Blick zum Kap Punta Mesco Richtung Monterosso, das wir nach kurzem Abstieg erreichen. Wenn die Witterung es zulässt, bietet sich ein Sprung ins Meer an, denn nur Monterosso verfügt über einen Sandstrand. Danach geht es im Westen des Ortes weiter auf dem rot-weiß bezeichneten Sentiero Punta Mesco (Nr. 10) hinauf zum ehemaligen Leuchtturm (314 m), von wo noch einmal schön die ganze Route zu überblicken ist. Der Weg mündet wieder in den Cinque-Terre-Höhenweg (Nr. 1), der uns nun in umgekehrter Richtung nach Levanto zurückführt.

Varianten: Die Tour kann fast überall abgebrochen oder verkürzt werden: Vom Höhenweg zweigen immer wieder Wege hinunter zu den Dörfern ab, die durch eine Eisenbahn miteinander und mit Levanto und La Spezia verbunden sind.

Tipp: Die Orte der Cinque Terre sind im Sommer hoffnungslos überlaufen. In der Nebensaison ist es erträglicher, aber erst abends, wenn die Tagestouristen abgezogen sind, kann man die Dörfer wirklich genießen.