

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Allgemeine Hinweise	6
Wandern im östlichen Ligurien	10
Die Top-Touren im östlichen Ligurien	11
Informationen und Adressen	16
Informationen	17
Fahrpläne der wichtigsten Buslinien	22
F.G.C.-Schmalspurbahn, F.S.-Staatsbahnen	25
Übersichtskarte	26
1 Righi – Forte Diamante	28
2 Von Campi zum Ligurischen Höhenweg	30
3 Genua – Monte Moro, 412 m – Nervi	32
4 Monte di Portofino	35
5 San Fruttuoso – Portofino	38
6 Chignero – Ruta	40
7 Auf dem Kamm nördlich von Montallegro	43
8 Auf dem Kamm südlich von Montallegro	46
9 Sestri Levante – Punta Manara – Monte Castello, 265 m	48
10 Moneglia – Deiva Marina	52
11 Rundtour beim Passo del Bracco	56
12 Deiva Marina – Framura	58
13 Framura – Bonassola	61
14 Bonassola – Levanto	64
15 Levanto – Monterosso	66
16 Rundtour zum Pilgerhospiz Soviore	70
17 Von den Casoni hinab ins Varatal	72
18 Bivio Pignone – Soviore	76
19 Monterosso – Vernazza	80
20 Foce di Dosso – Soviore	82
21 Vernazza – Corniglia	86
22 Vernazza – Riccò del Golfo	90
23 Corniglia – Riomaggiore	92
24 La Foce – Riomaggiore	94
25 Riomaggiore – Colle del Telegrafo	96
26 Auf den Kamm des Monte Malpertuso	100
27 San Bernardino – Monte Galera, 727 m – Colle del Telegrafo	104

28	Colle del Telegrafo – Palestra nel Verde – Campiglia	107
29	Campiglia – Portovenere	110
30	Rundwanderung auf der Isola Palmaria	114
31	Oberhalb von La Spezia	116
32	Rundwanderung bei Ameglia	118
33	Bocca di Magra – Montemarcello	120
34	Passo dei Giovi – Crocetta d’Orero	122
35	Crocetta d’Orero – Creto	124
36	Creto – Passo della Scoffera	126
37	Passo della Scoffera – Barbagelata	128
38	Rundwanderung zum Monte Caucaso	131
39	Barbagelata – Passo della Forcella	134
40	Monte Groppo Rosso, 1593 m, und Monte Maggiorasca, 1799 m	138
41	Passo della Forcella – Rifugio del Monte Aiona	142
42	Rundwanderung zum Monte Penna, 1741 m	146
43	Rifugio del Monte Aiona – Passo del Bocco	148
44	Passo del Bocco – Monte Zatta, 1406 m – Passo di Cento Crocì	150
45	Passo di Cento Croci – Zum Zeri	154
46	Zum Zeri – Passo di Rastrello	158
47	Passo di Rastrello – I Casoni	162
48	I Casoni – Ceparana	166
	Stichwortverzeichnis	170
	Kleine Sprachhilfe für Wanderer	173