



*Individuelle Wanderreise (CIN1)*

# Cinque Terre & Portovenere

*Wandern durch bunte Fischerdörfer und  
Weinterrassen*



## REISEBESCHREIBUNG

© Genius Loci Travel. Alle Rechte vorbehalten.



[booking@genius-loci.it](mailto:booking@genius-loci.it) | [www.genius-loci.it](http://www.genius-loci.it)

\*\*\*GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy\*\*\*



## KURZBESCHREIBUNG

Die „Cinque Terre“ (Deutsch: Fünf Länder) verdanken ihren Namen fünf pittoresken Ortschaften: Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola und Riomaggiore. Das gesamte Gebiet wurde zum Nationalpark Cinque Terre zusammengeführt und in die Liste des UNESCO-Weltkulturerbes aufgenommen. Seine Lage, die klimatischen und geografischen Bedingungen sind einmalig. Seit mehr als tausend Jahren leben Menschen in dieser spektakulären Landschaft, im harmonischen Gleichgewicht aus stetiger Veränderung ihrer Naturschätze und der Kultivierung der steil zum Meer abfallenden Olivenhaine und Weinberge.

Ein weitreichendes Netz aus alten Maultierpfaden, heute wunderbare Wanderwege, führt Sie durch eine aussergewöhnliche Terrassenlandschaft mit von Hand gebauten Steinmauern. Die Region Ligurien hat jedoch noch einiges mehr zu bieten: die kleinen, nahegelegenen Ortschaften Portovenere und Levanto, ein reizvolles, mittelalterliches Städtchen mit einem breiten Strand, sowie die romantische Insel Palmaria im sogenannten „Golf der Poeten“, die Portovenere vorgelagert ist.

Sie haben zudem die Möglichkeit, Ihre Tour auf die benachbarte Halbinsel von Portofino auszudehnen, u.a. beliebter Urlaubsresort des italienischen Jetset. Neben der, in einer einsamen Bucht dieses herrlichen Küstenabschnitts gelegenen Abtei San Fruttoso kann man die wunderschönen, kleinen Orte Camogli und Santa Margherita Ligure entdecken. Eine Wanderung auf Portofino wird damit zu einem unvergesslichen Erlebnis!

**Bitte beachten Sie:** Dies ist eine leichte bis mittelschwere Tour, die für Personen geeignet ist, die schon etwas Wandererfahrung haben und über eine allgemein gute Kondition verfügen. Das weitreichende Netz aus Wanderwegen, das die Orte untereinander verbindet, führt Sie durch Wälder, Weingärten und an spektakulären Terrassenanlagen entlang mit Blick auf die ligurische See. Sie werden zudem Zeit haben, die historischen Städtchen Levanto und Portovenere sowie natürlich die fünf charmanten Orte der Cinque Terre mit ihren bunten Häusern zu besuchen.

Durchschnittliche Gehzeit: 4-5 Std.



[booking@genius-loci.it](mailto:booking@genius-loci.it) | [www.genius-loci.it](http://www.genius-loci.it)

\*\*\*GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy\*\*\*



## REISEVERLAUF

### Tag 1 – Anreise

Ankunft in Levanto. Kurze Besichtigung des Stadtzentrums und/oder Aufenthalt am Strand.

**Hotel \*\*\* - Levanto**

### Tag 2 - Entlang der Küste von Punta Mesco: Von Levanto nach Monterosso

Die erste Wanderung führt entlang der Küste nach Monterosso al Mare. Der erste Abschnitt führt Sie zu Punta Mesco, der beeindruckendsten Landspitze der Region. Der perfekte Ort für ein kleines Mittagspicknick! Kurz hinter der Landspitze können Sie eine kleinen Abstecher zu den Ruinen einer kleinen Ermitage aus dem 11. Jahrhundert und dem nahegelegenen „semaforo“ machen, von wo aus Sie eine fantastische Aussicht auf die felsige Küste haben. Sie folgen dann einem recht steilen Pfad hinunter nach Monterosso, einem farbenfrohen Dorf aus blauen, roten und gelben Häusern, die eindrucksvoll an der Strandpromenade aufgereiht sind. Sie haben dann ausreichend Zeit, den Ort ein wenig zu erkunden, bevor Sie mit dem regionalen Zug zurück nach Levanto fahren. Wer möchte, kann den Rückweg auch zu Fuß antreten, der hier auf einem bewaldeten Pfad etwas weiter landeinwärts erfolgt, und Sie über den Kamm hinter dem „Castello San Giorgio“ zurück nach Levanto führt.

**Hotel \*\*\* - Levanto**

*Entfernung: 5 km – Gehzeit: 2 Std. – Höhenunterschied: +/- 350 m (längere Varianten möglich)*

### Tag 3 – Küstenwandern im Westen von Levanto

Heute wandern Sie von Levanto aus Richtung Westen. Der erste Wegabschnitt führt am Strand entlang. Von dort aus geht es durch die nahegelegenen Hügel hinunter in das kleine Küstendorf Bonassola. Von Bonassola wandern Sie durch die Küstenhügel in Richtung der kleinen Siedlung Framura, einer Ansammlung von mehreren, auf der Hügelseite gelegenen Dörfchen. Von Costa, dem höchstgelegenen Dorf, wandern Sie mit wundervollen Ausblicken über das Meer auf einem fast ebenmäßigen Weg am Berghang entlang. Ein steiler Abstieg bringt Sie zum nächsten Ferienort, Deiva Marina (mit der Option bis nach Moneglia oder auch Sestri Levante weiter zu gehen). Diese Wanderung entlang der Küste führt Sie durch charmante Dörfer mit ausreichend Gelegenheit für eine kleine Pause. Hier finden Sie auch viele Möglichkeiten zum Mittagessen. Falls Sie Ihre Wanderung abkürzen möchten, fahren Sie mit dem Zug zurück nach Levanto. Von allen Dörfern auf der Wanderroute gibt es Bahnverbindungen zurück.

**Hotel \*\*\* - Levanto**

*Entfernung: 16 km – Gehzeit: 6 Std. – Höhenunterschied: +/- 700 m (kürzere Varianten möglich)*

### Tag 4 – Auf dem „Pfad der Liebe“

Sie fahren zunächst mit dem Zug nach Riomaggiore, das südlichste Dorf der Cinque Terre, wo Sie Ihr Gepäck bereits im Hotel abgeben können. Dann begeben Sie sich auf die klassischste Wanderung der Cinque Terre: dem berühmten „Sentiero dell' Amore" (Deutsch: "Pfad der Liebe") nach Manarola, einem reizvollen Dörfchen mit seinen steil aufragenden, bunten Häusern. Über insgesamt 365 Treppenstufen gelangen Sie nach Corniglia, das auf einem Bergkamm hoch über dem Meer liegt. Die Wanderroute führt Sie durch terrassenartige Weinberge und Zitronenhaine. Auf Ihrem Weg nach Vernazza mit der alten Festung genießen Sie die besten Ausblicke der Gegend. Sie wandern auf einem schmalen Pfad am Berghang entlang. Nach einem steilen Abstieg erreichen Sie dann Vernazza. Dort haben Sie u.a. Zeit, hinauf zum Festungsturm zu gehen und die atemberaubende Aussicht auf den Hafen mit seinen farbenfrohen Booten zu genießen. Es gibt ebenso zahlreiche Cafés und Bars, in denen Sie sich eine kleine Erfrischung gönnen können, bevor Sie mit dem Zug zurück in Ihr Hotel fahren.

**Hotel \*\*\* - Riomaggiore**

*Entfernung: 15 km – Gehzeit: 6 Std. – Höhenunterschied: +/- 450 m*



#GeniusItaly

[booking@genius-loci.it](mailto:booking@genius-loci.it) | [www.genius-loci.it](http://www.genius-loci.it)

\*\*\*GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy\*\*\*



### Tag 5 – Die Heiligtümer Madonna di Saviore & Madonna di Reggio

Die heutige Wanderung führt Sie ins Hinterland der Cinque Terre und zu den Kirchen der Madonna di Reggio und Madonna di Saviore. Zunächst fahren Sie mit dem Zug nach Vernazza und wandern dann an der Küste entlang nach Monterosso, welches Sie heute von der anderen Seite aus erreichen. Nach einer kurzen Kaffeepause beginnen Sie den Aufstieg zum Heiligtum von Madonna di Saviore. Hier können Sie etwas essen und ein wenig entspannen, bevor Sie zum nächsten Heiligtum, Madonna di Reggio, aufbrechen. Der Weg geht dann fast parallel zum Berghang weiter durch die Hügel zur kleinen Kirche von San Bernardo mit wunderschönen Aussichten auf die Küste. Von dort aus gehen Sie wieder hinunter nach Vernazza. Eine kürzere Wegoption bringt Sie vorbei an einigen, kleinen Kappellen direkt zum Heiligtum von Madonna di Reggio und dann zurück nach Vernazza.

#### Hotel \*\*\* - Riomaggiore

Entfernung: 9 km – Gehzeit: 4,5 Std. – Höhenunterschied: +/- 550 m

### Tag 6 – Von Riomaggiore nach Portovenere

Heute wandern Sie in östlicher Richtung von Riomaggiore nach Campiglia und Portovenere. Sie wandern zuerst hinauf zum Heiligtum Madonna di Montenero (optional auch mit dem Bus zu erreichen). In aufsteigender Richtung gehen Sie entlang der Klippen durch terrassenartige Weinberge und genießen herrliche Aussichten auf die Küste und das kristallklare Meer. Sie befinden sich nun auf dem "Sentiero rosso" (Deutsch: "Der rote Pfad"), dem hoch auf dem Bergkamm gelegenen Querweg, der die beiden Endpunkte der Cinque Terre miteinander verbindet. Sie kommen am kleinen Dorf Campiglia vorbei, wo Sie eine Erfrischungspause machen können. Sie gehen dann hinunter in den Pinienwald, wo Sie auf dem immer schmaler werdenden Pfad mit spektakulären Ausblicken nach Portovenere gelangen. Bei Ankunft an der über dem Dorf gelegenen Festung aus dem 16. Jahrhundert können Sie ggfs. in der Ferne auch die Gipfel der Alpi Apuane erkennen. Eine lange Treppe führt Sie dann mitten ins Herz des Dorfes. Hier haben Sie Zeit, ein wenig das Dorf und Punta San Pietro zu besichtigen, bevor Sie in Ihr Hotel einchecken, von wo aus Sie den "Golf der Poeten" überblicken können.

#### Hotel \*\*\* - Portovenere

Entfernung: 13 km – Gehzeit: 5,5 Std. – Höhenunterschied: +/- 650 m (kürzere Varianten möglich)

### Tag 7 – Rundwanderung auf der Insel Palmaria

Nach der langen Wanderung des Vortags, haben Sie heute Zeit zur Erholung. Sie können eine leichte Rundwanderung auf der Insel Palmaria in der gegenüberliegenden Bucht von Portovenere machen. Nach einer kurzen Überfahrt haben Sie ausreichend Zeit, die Schönheit dieser wahrhaft mediterranen Insel mit ihrer üppigen Vegetation und ihren steilen Klippen zu entdecken. Besichtigen Sie die eindrucksvollen Festungsanlagen oder nehmen Sie ein erfrischendes Bad an einem der abgelegenen Strände. Nach der Rückfahrt mit dem Boot können Sie ausserdem das reizvolle Dorf Portovenere besuchen und in einem der Restaurants am Hafen von Venus Ihre Reise mit einem schmackhaften Abendessen abschliessen.

#### Hotel \*\*\* - Portovenere

Entfernung: 5,5 km – Gehzeit: 3 Std. – Höhenunterschied: +/- 300 m

### Tag 8 – Abreise

Ihre Reise endet nach dem Frühstück in Portovenere.



## TOUR DETAILS

### UNTERKUNFT & VERPFLEGUNG

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.

**Nacht 1, 2 & 3:** 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.

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

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

### LEISTUNGEN

- 3 Übernachtungen in Hotel in Levanto \*\*\* – ÜF
- 2 Übernachtungen in Hotel in Riomaggiore \*\*\* – ÜF
- 2 Übernachtungen in Hotel in Portovenere \*\*\* - ÜF
- Gepäcktransfer von Riomaggiore nach Portovenere (Tag 6)
- Ausführliches Routenbuch mit Wegbeschreibungen und touristischen Informationen
- Wanderkarten mit Maßstab 1 : 25.000 (oder mehr)

### NICHT IM PREIS ENTHALTEN

- Ortstaxe, Visa & Reiseversicherung
- Getränke und Speisen, die nicht im Reiseprogramm aufgeführt sind
- Wahlweise Zusatzbuchungen von Touren oder Aktivitäten
- Trinkgelder & Ausgaben persönlicher Natur

### ANKUNFT & ABREISE

**Ankunft:** Die Tour beginnt in Levanto, welches gut mit dem Zug zu erreichen ist. Es gibt eine Parkmöglichkeit vor Ort. (ca. € 12 pro Tag)



#GeniusItaly

[booking@genius-loci.it](mailto:booking@genius-loci.it) | [www.genius-loci.it](http://www.genius-loci.it)

\*\*\*GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy\*\*\*



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

**Bitte beachten Sie:** *Mit Ausnahme von Levanto gibt es in den gesamten Cinque Terre keine (billigen) Parkmöglichkeiten!*

## ANFORDERUNGSPROFIL

**Leicht bis mittel (2-3):** Zumeist einfache Wanderungen, auf gepflegten Wanderwegen, mit einigen Anstiegen und teilweise auf unebenen Wegen. An manchen Tagen sind Verlängerungen oder Abkürzungen möglich.

**Fitness:** Ein hohes Maß an Kondition ist nicht notwendig, aber Sie sollten in der Lage sein, bis zu 5 Stunden am Tag auch bei hoher Sonneneinstrahlung oder auf staubigen und steinigem Wegen zu wandern.

## WANDERWEGE & WEGMARKIERUNGEN

Die meisten Wege sind relativ gut erhalten, aber während der Saison können einige Wege zugewachsen sein. Wir sind ständig in Kontakt mit den lokalen Verbänden und Gemeinden die Wege sauber zu halten – ein Feedback Ihrerseits bezüglich der Qualität der Wege wäre uns eine große Hilfe!

**Wegmarkierungen:** Nur ein kleiner Teil der Tour ist markiert (teilweise von uns); es ist auf jeden Fall überall notwendig den Routenbeschreibungen zu folgen, die Sie zusammen mit den Karten erhalten. Mit diesem Material ist es immer möglich die Wege zu finden. Falls Sie sich nicht sicher fühlen, können wir einen Reiseleiter für einige Wanderungen organisieren.

## REISEVARIANTEN

### ZUSÄTZLICHE ÜBERNACHTUNGEN & UPGRADES

Es ist möglich, in allen Teilabschnitten der Tour zusätzliche Übernachtungen in den angegebenen Hotels und zu buchen. Da alle Ortschaften auch an das Bahnnetz angeschlossen sind, können Sie das Programm problemlos Ihren eigenen Bedürfnissen anpassen. Wir informieren Sie gerne über zusätzliche Wanderrouten oder Besichtigungsvorschläge.

Auch eine kürzere Variante des Wanderprogramms ist möglich. Auf Anfrage kann auch nur ein Standort für die Gesamtdauer der Tour gewählt werden (Levanto/Riomaggiore). Mehrere Hotels in Levanto, Monterosso und Riomaggiore sind verfügbar.

Zu Beginn oder am Ende der Tour können Sie auch Genua und/oder Pisa besuchen. Verschiedene Unterkünfte stehen zur Auswahl. Alle Infos und Preise zu den längeren und kürzeren Tourvarianten auf Anfrage.

Warum probieren Sie nicht auch unsere anderen Cinque Terre-Reisen? Weitere Infos finden Sie unter <http://www.wandernitalien.com/individuelle-wanderreisen/cinque-terre-die-portofino-halbinsel/>



[booking@genius-loci.it](mailto:booking@genius-loci.it) | [www.genius-loci.it](http://www.genius-loci.it)

\*\*\*GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy\*\*\*



