

# Cinque Terre

## Eine Reise des DAV Ingolstadt

### zum 10. Jahrestag der Schmankerltouren

Vom 04. September bis 11. September 2015

Die Küste Liguriens zieht sich sandig von San Remo bis nach Genua und weiter felsig über Portofino bis La Spezia hinunter.

An der ligurischen Riviera haben sich versteckt in kleinen Einbuchtungen Dörfer entwickelt, die Cinqueterre genannt werden. Eine Landschaft, einzigartig auf der Welt, die seit 1998 unter dem Schutz der UNESCO steht.

Der Blick über die Häuser an die steil über dem Meer stehenden Felsen und Hügel gebaut, als ob sie den Himmel berühren wollten, führen uns zum Anblick der „terrazzamenti“, Füllerde, die von Trockenmauern aus Steinen festgehalten wird.

Dies ist eine Arbeit von Menschen, die es gewohnt sind, mühselig Weinreben, Oliven und Fruchtbäume anzubauen. Zusammen mit der Fischerei bilden sie die Lebensgrundlage der Bewohner.

Der Weißwein Cinqueterre ist heute ein Markenzeichen und die Sardellen eine Delikatesse.

**Tag 1:** Anreise von 8 Teilnehmern im Bus von Franz über Verona, Modena, La Spezia nach Monterosso al Mare. Unterkunft im Hotel Villa Adriana



Monterosso al Mare

**Tag 2:** Rundtour zum Pilgerhospiz Soviore. An der Uferpromenade entlang bis zum Gigantos. Dann dem Asphaltsträßchen in Serpentin aufwärts, anschließend über zahlreiche Stufen zwischen Farnbüschen durch Steineichen- und Laubwald steil bergan zum Eremo S. Antonio. Auf dem Kammweg über mehrere Kuppen in sanften Auf und Ab zum Straßenpass Colla di Gritta. Nach einem hervorragendem Mittagessen spazierten wir sanft ansteigend auf einer Asphaltstraße zum Rompilgerhospiz Madonna die Soviore 465m. Der Abstieg erfolgte auf gepflegter Mulattiera neben Kiefern und terrassierter Olivenhaine vorbei, steil hinunter nach Monterosso. Gehzeiten 4 ½ Stunden , knapp 600 m in Auf- und Abstieg.



Monte Rossini 466m



Madonna de Soviore

**Tag 3:** Nach dem Frühstück fahren wir dem Zug nach La Spezia und schifften uns für die Überfahrt auf die Insel Isola Palmaria ein. Bei unseren Planungen haben wir leider den Sonntag nicht berücksichtigt und dass die Insel Badeziel vieler Einwohner aus La Spezia war. Deshalb herrschte großer Andrang und nur mit Mühe und List bekamen wir einen Platz auf dem Schiff. Vom Landesteg des kleinen Ortes Terrizzo wandern wir nach rechts an einigen Häusern entlang und nach dem Denkmal für König Carlo Alberto auf dem aussichtsreichen Mauleselfpfad steil hinauf zum Semaforo 191m dem höchsten Punkt der Insel. Weiter durch Macchia zur Feste Forte Cavour und entlang des Kamms zum Südkap von dem man den Blick auf die Nachbarinsel Tino genießt. Der Weg führte uns vorbei an den Resten der Wehranlage Batteria Albini und zum Castello Umberto I. hinab. Von der königlichen Festung führte der Weg zurück nach Terrizzo. Gehzeiten 3 ½ Stunden etwa 190m im Auf- und Abstieg



Isola Palmaria



Isola Tino

**Tag 4:** Auf dem spektakulären Küstensteig von Monterosso nach Vernazza und weiter nach Corniglia. Dieser Weg ist dank seiner schönen Ausblicke der am meisten begangene der Cinque Terre und dies bekamen wir zu spüren. Waren unsere Wege bisher einsam, so konnten wir uns diesmal vor Begleitung und Gegenverkehr kaum retten. Der schmale Pfad steigt mit kleinen Treppen zwischen Gärten und Weinbergen hindurch bergan, vorbei an Bauernhäuser mit Blick in luftiger Höhe auf den Küstensaum. Zwischen den kugeligen Euphorbien und Erikastauden wanderten wir erst die Höhe haltend und dann zu einer malerischen Natursteinbrücke schließlich über Treppen hinab nach Vernazza. Nach dem Mittagessen steil über eine Treppe

bergauf, zwischen Gärten hindurch, vorbei an Agaven, Opuntien und wuchernder Macchia zum Weiler Prevo. Das letzte Stück bis Corniglia spazierten wir gemächlich auf einer Asphaltstraße abwärts. Der Weiterweg nach Riomaggiore war wegen Bauarbeiten gesperrt. So stiegen wir im Zickzack zwischen Schwarzkiefern und Pinien hindurch den Treppenweg steil bergab zu den Bahngleisen und fuhren mit dem Zug zurück. Gezeiten insgesamt 4 Stunden, Auf- und Abstieg 400m



Vernazza



Corniglia

**Tag 5:** Mit dem Zug nach Riomaggiore und dann steil durch den Ort bergan bis zum Ortsende. Dann weiter mit dem Bus zum Colle del Telegrafo. An der Bar Da Natale vorbei auf dem Palestra nel Verde unter Kastanien hindurch auf einem lehmigen Fahrweg. Auf diesem mit Piniennadeln und Kastanienlaub übersäten Weg begegneten wir den endemischen Korkeichen und wanderten weiter, teils mit Meerblick durch einen steinigen Hohlweg hinab zum Örtchen Campiglia. Nach einem ausgezeichneten Mittagessen zog der Weg an einem ehemaligen Wachturm vorbei und auf einem gut ausgeschilderten Höhenweg den Kamm entlang hinunter nach Portovenere. Rückfahrt mit dem Schiff. Gezeiten 5 Stunden, 300 Meter im Aufstieg und 400 Meter im Abstieg.



Portovenere



La Spezia

**Tag 6:** Ruhetag. Es war Baden und Einkaufen angesagt.

**Tag 7:** Mit dem Zug nach Rapallo. Auffahrt mit der Seilbahn auf den Montallegro. Hier überraschte uns die Wallfahrtskirche Nostra Signora di Montallegro. Nach einer ausgiebigen Besichtigung testeten wir die angrenzende Bar und blieben lange sitzen. Danach ging es durch ein Steintor hindurch und immer der roten Raute entlang, an zwei Andreaskreuzen vorbei leicht ansteigend zu einer Kuppe und schließlich erreichten wir die Kapelle am Passo della Cappelette. Von dort ging es steil bergan auf dem Monte Pegge. Zurück zum Pass und am Südausläufer des Monte delle Pozze durch Bachbette hindurch und auf Mulattiera wieder hinunter nach Rapallo. Gezeiten 4 Stunden, 300 Höhenmeter im Aufstieg, 750 Höhenmeter im Abstieg.



Nostra Signora di Montallegro



Monte Pegge 774m

**Tag 8:** Heimreise mit Zwischenstopps im Restaurant „Walter von der Vogelweide“ in Klausen und zum Espresso trinken beim Dinzler am Irschenberg.