

Italien: Ligurien – Cinque Terre

Wanderparadies der levantischen Riviera mit pittoresken Dörfern

Der Küstenstreifen nördlich von *La Spezia* in der Region *Ligurien* bietet einfach traumhafte Voraussetzungen für einen erholsamen Wanderurlaub in Italien. Wir zeigen Ihnen verwunschene Pfade durch Weinberge und Kastanienwälder, verwinkelte Gassen, Orte und Menschen, die von der harten Arbeit im Weinberg und dem allgegenwärtigen Meer erzählen. Schmale Pfade schlängeln sich zwischen dem tief unten liegenden Meer und den Weinterrassen am Hang. Sie verbinden die fünf Dörfer der *Cinque Terre* in Italien. Der würzige Duft von Thymian, Minze und Feigen liegt in der warmen Luft und ein Cappuccino oder ein Glas Wein auf der Piazza runden einen perfekten Wandertag ab. Hier kann man wandern, sich entspannen und auf Schritt und Tritt Neues entdecken!



Die Höhepunkte dieser Reise

- Abwechslungsreiche Wandertouren
- Schmale Pfade über dem Meer
- Wohnen im kleinsten CinqueTerre-Dorf **Corniglia**
- Die Landschaft ist geschützt als Weltkulturerbe und Nationalpark
- Möglichkeit zur Weinprobe mit Imbiss im Weinkeller eines der besten Restaurants der Cinque Terre

Reiseverlauf Italien (8 Tage)

Corniglia ist das mittlere, kleinste und wohl auch ursprünglichste der Dörfer der *Cinque Terre*. Hier gibt es sie noch, die uralten Weinbauern von einst, hier können Sie noch wirklich am Dorfleben teilhaben. Besonders einladend präsentiert sich der kleine Dorfplatz, auf dem Einheimische und Touristen die Atmosphäre *Corniglias*, das mehr an ein Bauern- als an ein Fischerdorf erinnert, genießen können. Es liegt nicht direkt am Wasser, sondern auf einem Felsvorsprung 80 Meter über dem Meer. Nirgendwo in

den anderen Ortschaften genießt man eine solche Aussicht über die Küste. Um ans Meer und zum Bahnhof, der kurz über Meeresebene liegt, zu kommen, gibt es eine Straße oder eine Treppe, über die Sie den Bahnhof oder das Meer nach ca. 15 Gehminuten erreichen. Noch bequemer ist der Minibus, der tagsüber zwischen 7:30 und 19:30 Uhr zum Teil mehrmals stündlich zu jeder Bahnverbindung vom Dorfzentrum zum Bahnhof und zurück fährt. Pastellfarbene Häuser recken sich über das türkisblaue Meer. Die verwinkelten Gassen sind für Menschen gemacht, für Autos gilt: „Wir müssen draußen bleiben!“.



In den *Cinque Terre* gibt es neben dem bekannten und manchmal auch überlaufenen Küstenweg zahlreiche Alternativen, die wir je nach Witterung und sonstigen Gegebenheiten kombinieren um eine rundum schöne Wanderreise zu ermöglichen. Dabei greifen wir im Wesentlichen auf folgende Bausteine zurück:

1. Tag: Anreise

Individuelle Anreise bis zum Abendessen gegen 19:00 Uhr. Danach erkunden wir bei einem Rundgang das Dorf.

2.-7. Tag: Wanderungen

– *Von Levanto nach Monterosso*: Mit dem Zug fahren wir in die lebendige Kleinstadt Levanto und spazieren zunächst durch die Fußgängerzone. Dann steigen wir auf ca. 250 mit schönen Blicken auf Meer bergan. Nach ca. 2 Stunden erreichen wir das ehemalige Kloster Sto. Antonio und haben einen schöner Blick über die gesamte Cinque Terre. Nach dem etwas steilen Abstieg erwartet uns der Traumstrand von *Monterosso*. Wer mag kann die Wanderung um ca. 1 Stunde verlängern. Mit dem Zug geht es dann zurück nach *Corniglia*.

(Ca. 2,5-3 Std.)

– *Von Corniglia durch die Weinterrassenfelder über Volastra nach Manarola und über die Via dell'Amore nach Riomaggiore*: Nach einem kräftigen Anstieg geht es nahezu eben durch die Jahrhunderte alten Weinterrassen zum Wallfahrtskirche Nostra Signore della Salute in *Volastra*. und anschließend hinab nach *Manarola*. Wer mag geht die knapp 1.000 Meter lange berühmte *Via del Amore* nach *Riomaggiore*, bevor es mit dem Zug wieder zurück nach *Corniglia* geht.

(Ca. 3 Std.)

– *Von Corniglia in das malerische Vernazza und weiter nach Monterosso*: Von *Corniglia* folgen wir zunächst der Küste in das malerische *Vernazza*. Wir nehmen uns Zeit das Örtchen zu erkunden bevor wir unseren Weg nach *Monterosso* fortsetzen. Dort lockt abermals der Strand, oder auch die Gassen der Altstadt.

(Ca. 3,5 Std.)



– *Die Halbinsel vor La Spezia*: Von *Riomaggiore* wandern wir bis nach *Portovenere*. Zunächst fahren wir wieder 5 Minuten Zug und steigen dann hinauf zum Kloster Madonna di Montenero und genießen den Ausblick vom „Balkon“ der Cinque Terre. Über *Telegrapho* und *San Antonio* erreichen wir *Campiglia*, mit dem besonderen „Café Piccolo Blu“. Nachdem wir dort die Hängematten genossen haben wandern wir noch 2,5 Stunden in den Hafenort an der Spitze zur Bucht von *La Spezia*. *Portovenere* war schon in antiker Zeit besiedelt, und die Altstadt und Festung laden zu einer Stippvisite. Auf der

anschließenden Bootsfahrt haben wir Gelegenheit die Wanderstrecke von der Meeresseite noch einmal zu genießen.
(Ca. 5 Std.)

– *Zwischen den Wallfahrtskirchen:* von Vernazza über *Madonna di Reggio* und *Madonna di Soviore* und dann hinunter nach *Monterosso*.

(Ca. 4 Std.)

– *Auf der Portofino-Halbinsel von Camogli nach Portofino:* Mit dem Zug fahren wir nach *Camogli* und erwandern uns dann die Halbinsel. Vom Hafen von *Portofino*, wo die Yachten der „Reichen und Schönen“ dümpeln, bringt uns ein Boot zurück ans Festland.

(ca. 4-5 Std.)

– *Von Framura nach Bonassola:* Kleine, abgeschiedene Pfade verbinden die beiden Küstenorten und führen dabei über hoch über der Küste vorbei an schönen Aussichtsstellen.

(ca. 3 Std.)

Die Wanderleitung hat noch eine Vielzahl anderer Wanderungen und Varianten im „Köcher“ und kann somit bestens auf die örtlichen Gegebenheiten und individuellen Wünsche eingehen.

Die Reihenfolge der Touren und ggf. Alternativen wird die Reiseleitung anhand von Wetter und den örtlichen Gegebenheiten festlegen.

Bei fast allen Touren gibt es die Möglichkeit die Tagestour zu verlängern oder die Zeit zum Baden, Lesen usw., kurz: zum Relaxen zu nutzen.



8. Tag: Abreise

Nach dem Frühstück endet die Reise oder kann individuell verlängert werden.

Wohnen und Essen

Corniglia ist anders, das sagen selbst die Menschen aus den 4 Nachbardörfern! Es ist das mittlere der 5 Dörfer, liegt auf einem Felsen über dem Meer und ist daher das ursprünglichste und bis heute einzigen hotelfreien Cinque Terre-Dorf. In *Corniglia* wohnen wir im familiengeführten Gasthaus Cecio in gemütlichen Zimmern mit Bad/WC. Frühstück und Abendessen werden im hauseigenen Restaurant serviert.

Es gibt immer ein mehrgängiges Menü, auch mit lokalen Spezialitäten. An einem Abend testen wir ein anderes Restaurant oder genießen einen Imbiss aus Pizza, Focaccia etc. auf unserer Dachterrasse. Das an deutsche Gewohnheiten angepasste Frühstück und das ausgiebige Abendessen nehmen Sie während der Cinque Terre-Wanderreise im Restaurant Cecio bei schönem Wetter auf der Terrasse unter den Zitronenbäumen ein.

Am Abend nach den Wandertouren werden die typisch ligurischen Speisen frisch und schmackhaft zubereitet. Die Primi Piatti ist dabei keine klassische Vorspeise, sondern oft eine Pasta-Variation als erster Gang. Die Secondi besteht oft aus Fisch und teils aus Fleisch, aber ohne „Sättigungsbeilage“ und den Abschluss bildet ein Dolce. Für reine Vegetarier gibt es in diesem Wanderurlaub statt einer eigenen Menüfolge meist Variationen beim Secondo.

Die sehr individuelle Form der Unterbringung hat natürlich ihren Preis, bietet aber die einzige Form, den schönsten Ort der Cinque Terre beim Wandern hautnah und am Abend ohne die Tagesgäste zu erleben. Das fast vollständig autofreie Dorf ist sehr klein und eng bebaut, denn das Land war dem Wein vorbehalten. Die absolute Stille finden Sie daher eher auf den abgelegenen Wanderwegen.

Anreise

Corniglia, das Ziel Ihrer Cinque Terre-Wanderreise, ist mit der Bahn gut zu erreichen. Z.B. im Tagzug ab *Frankfurt* via *Mailand* mit 2 Umstiegen oder im Nachtzug von *München* via *Florenz* und ab dort in 3,5 Stunden via *Pisa* und *La Spezia* nach *Corniglia*. Die Tagverbindung bieten wir ab 240 EUR an, in den Nachtzügen, für die es nur selten kurzfristig noch freie Plätze gibt, kommen für ein 4er-Abteil 31 EUR je Strecke hinzu. Mit dem PKW dauert die Fahrt z.B. aus dem *Ruhrgebiet* ca. 13 Stunden, kann aber mit einer Zwischenübernachtung angenehm gestaltet werden. Besonders bei der Kombination zweier Reisen stellt diese Anreiseform eine gute Alternative dar. Fernbusse: Aus vielen Großstädten gibt es auch die Möglichkeit, mit dem Fernbus in die Zielregion zu gelangen. Ggf müssen die letzten Kilometer mit der Bahn zurückgelegt werden. Die Flughäfen von *Pisa* und *Genua* liegen nur ca. 2 Stunden Zugfahrt von *Corniglia* entfernt. Der Flug ab *Köln* kostet mit der Lufthansa ab 340 EUR. Andere Flughäfen auf Anfrage. Vom Flughafen fahren Sie in Eigenregie mit der Bahn weiter (kostet ca. 16 EUR). Vom Bahnhof in *Corniglia* fährt ein Bus hinauf zum autofreien Dorf.

Termine & Preise

31.05.25 – 07.06.25	1.198,- €	27.09.25 – 04.10.25	1.198,- €
11.10.25 – 18.10.25	1.198,- €	18.10.25 – 25.10.25	1.198,- €

Enthaltene Leistungen

- 7x Übernachtung im DZ mit DU/WC
- 7x Frühstück; 6x 3-Gänge-Abendessen
- Begleitete Wanderungen mit deutschsprachiger Reiseleitung
- Eintritt Nationalpark im Rahmen des Wanderprogramms
- Bahnfahrten im Rahmen des Wanderprogramms

Nicht enthaltene Leistungen

- 1x Abendessen
- Busfahrt Bhf. *Corniglia* – Ort 3 EUR
- Fakultative Bootsfahrt *Portovenere* – *Monterosso* ca. 22 EUR
- Bei Fluganreise Bahnfahrt Flughafen – *Corniglia* ca. 30-45 EUR
- Persönliches; Trinkgelder

Zusätzliche Leistungen...

- Einzelzimmerpreiszuschlag: 300 EUR
- Tagzug ab *Frankfurt* via *Mailand* (mit 2 Umstiegen) ab: 240 EUR
- Nachtzug *München* – *Florenz* – *Corniglia* u.z. (nach Verfügbarkeit) ab: 300 EUR
- Fluganreise mit der Lufthansa *Köln* – *Pisa/Genua* u.z. ab: 340 EUR
- Minigruppenzuschlag bis 6 Personen: 150 EUR
- Kleingruppenzuschlag bis 8 Personen: 100 EUR

Hinweise

- Reisebeginn / Reiseende: *Corniglia* 19:30 Uhr / 10:00 Uhr.

- Wenn Sie nicht zur angegebenen Zeit am Treffpunkt sein können, geben Sie uns unbedingt Ihre geplante Ankunftszeit bekannt. Sie erfahren dann passend zur Ankunftszeit wann und wie Sie an die Schlüssel gelangen.
- Änderungen im Reiseverlauf aufgrund örtlicher Gegebenheiten sind möglich.
- Sollte die angegebene Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, so hat der Veranstalter bis 21 Tage vor Reisebeginn ein Rücktrittsrecht.
- Aufgrund der örtlichen Gegebenheiten und/oder Aktivitäten ist diese Reise, wie die meisten in unserem Gesamtangebot, grundsätzlich nicht für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet. Im Einzelfall sind wir jederzeit bemüht, eine Lösung zu finden. Bitte sprechen Sie uns hierzu an.
- Eine Anzahlung von 20% muss direkt nach der Buchung und Erhalt der Rechnung nebst Sicherungsschein bezahlt werden. Die Restzahlung wird 21 Tage vor Reisebeginn fällig. Bis zu der in der AGB genannten Frist vor Reisebeginn kann der Veranstalter bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl von der Reise zurücktreten.
- Informationen zur Verarbeitung von Kundendaten finden Sie unter <https://www.intakt-reisen.de/datenschutz/>.
- Durch Ihre Reise erzeugte CO2-Emissionen können Sie durch eine freiwillige Spende an Atmosfair ausgleichen (siehe Buchungsformular). Die Spenden werden in Projekte zur Einsparung von Treibhausgasen investiert. Um die CO2-Emissionen des Fluges an anderer Stelle einzusparen sind z.B. für Flüge nach Tansania ca. 103 EUR und nach Nepal ca. 117 EUR notwendig. Sie erhalten für Ihre Spende eine vom Finanzamt anerkannte Bescheinigung.
- Mit Buchung der Reise kann, je nach Zeitpunkt der Buchung, eine Anzahlung notwendig sein. Die Bedingungen hierzu finden Sie in den Veranstalter-AGB.
- Zu erforderlichen Impfungen fragen Sie bitte Ihren Arzt oder eines der Tropeninstitute.

Anforderungen

- Wir wandern zwischen 2,5 und 5 Std. und haben so während unserer Cinque Terre-Wanderungen noch Zeit zum Baden und Relaxen. Verlängerungen sind meist möglich. Die stetigen Auf- und Abstiege beim Wandern erfordern normale Kondition sowie ein gewisses Maß an Trittsicherheit. Nur extreme Höhenangst könnte auf den Cinque Terre-Wanderungen problematisch werden.

www.intakt-reisen.de/europa/italien/naturreise-italien/

Änderungen und Irrtümer vorbehalten

Intakt-Reisen GmbH & Co. KG

Bartningallee 27, 10557 Berlin