

Promontorio di Portofino

© Gerhard Weil 09/2009

Camogli-S.Rocco-Batterie- S.Fruttuoso (3h 50')

Beim Verlassen des **Bahnhofs** von Camogli zunächst nach links und dann schräg abwärts durch die Via Nicolò Cuneo bis zur **Carabinieriwache** gehen. Dort in die Via San Rocco wechseln und über die Treppen durch Gärten und Olivenpflanzungen bis zur **Kirche** von **San Rocco** aufsteigen. Rechts an der Kirche (Trinkwasser) vorbei gehen und auf dem asphaltierten Weg (Mark. ▲▲ und ●●) der Via Mortola bis zum Weiler **Mortola** gehen. (40 Minuten).

Der Weg verläuft nun weitgehend auf Niveau im Wald. Nach 10 Minuten erreicht man eine Weggabel. Links aufwärts geht es zum **Semaforo Nuovo**. Wegweiser:

Semaforo Nuovo 1h ▲▲.

Wir wenden uns nach rechts (Mark. ●●) und erreichen in etwa 20 Minuten die **Batterie**, eine ehemalige Geschützstellung der Deutschen Wehrmacht mit traumhafter Aussicht über die gesamte Küste des Golfo Paradiso.

Nun folgt der schwierige Abschnitt des Weges, der unbedingt geeignetes Schuhwerk, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erfordert. Auf steinigem, bzw. felsigem Pfad, der an 10 Stellen durch Halteketten gesichert ist geht es immer entlang der Küste durch offenes Macchiengelände vorbei an schwindelerregenden Abgründen. Bis südlich des **Monte Campana** verläuft der Weg stetig abwärts, um dann vor dem **P.So del Bacio** nochmals auf 200 m anzusteigen. Danach geht es wieder abwärts zu einem Bachlauf, der in die **Cala dell'Oro** mündet. (1h 40 Minuten).

Verließ der bisherige Weg größtenteils durch offenes Gelände, so folgt jetzt ein 20 minütiger Aufstieg durch dichten Wald zum **Valico del Termine**, von wo der endgültige Abstieg nach San Fruttuoso beginnt. Zunächst durch Wald dann wieder auf Serpentina durch Macchie und zum Schluss durch Olivenpflanzungen führt uns ein vielerorts ausgewaschener und daher schwierig begehbare Pfad in weiteren 45 Minuten bis zum Kloster von **San Fruttuoso**.

Zurück nach Camogli geht es in knapp 30 Minuten mit dem Ausflugsboot.

Abfahrtszeiten von San Fruttuoso vor Antritt der Wanderung im Internet ermitteln oder im Hafen von Camogli erfragen. (4/04)

Camogli-S.Rocco-Gaixella-Pietre Strette-Olmi-Portofino (2h 30')



Beim Verlassen des **Bahnhofs** von Camogli zunächst nach links und dann schräg abwärts durch die Via Nicolò Cuneo bis zur **Carabinieriwache** gehen. Dort in die Via San Rocco wechseln und über die Treppen durch Gärten und Olivenpflanzungen bis zur **Kirche** von **San Rocco** aufsteigen. (30 Minuten).

Rechts neben der Kirche die **Treppen** der **Via Galletti** in Richtung Portofino Vetta (Mark. ☉) hoch steigen und weiter auf gut erhaltenem, breiten Weg (Kreuzweg mit Majolika Motivbildern) durch Gärten und Olivenpflanzungen bis zu einem kleinen Altar am Waldrand. Beim Aufstieg bieten sich immer wieder wunderschöne Panoramablicke über den **Golfo Paradiso** von Camogli bis Genua und weiter bis nach Liguria di Ponente. (15 Minuten).

Auf nicht mehr befestigtem, aber leicht begehbarem Weg geht es 15 Minuten lang stetig aufwärts durch Hochwald, vorbei an den **Quellen** der Acqua Fredda bis zur **Sella Gaixella**.

Oben angekommen, wenden wir uns nach rechts und wandern auf breitem, gut befestigtem Fahrweg vorbei an der Abzweigung zum Semaforo Vecchio (Mark. ●●) in 15 Minuten nach **Pietre Strette**, einem malerischen Ort, der seinen Namen von den mächtigen Felsbrocken erhalten hat, die den Weg einengen.

Pietre Strette ist das Zentrum des Wegenetzes des **Parco Regionale di Portofino**. Tische und Bänke unter schattigen Bäumen laden hier zur Rast ein.

Weiter geht es, immer der Markierung ■ folgend, in Richtung Portofino Mare. Nach 200 m hält man sich bei der Weggabel an der **loc. Castelluccia** links, geht bei einer Felsformation an der Abzweigung des Weges nach S.Margherita (nach links, Mark  ) vorbei. Hier steigt der breite, befahrbare Weg kurz an und führt dann durch Hochwald stetig abwärts vorbei an der **loc. Bocce** und der **loc. Crocetta** bis zur **loc. Casone**. Hier endet der Wald.

Auf sehr gepflegtem, mit Steinplatten belegtem Weg wandern wir durch Oliven und Kulturland vorbei an **Olmi** bis zur **Costa della Pineta**. (40 Minuten).

Hier treffen wir auf den von S.Fruttoso heraufführenden Weg, gehen nach links in Richtung Portofino Mare, vorbei an der **loc. S.Sebastiano** und der **loc. Fossello**. Immer wieder öffnen sich herrliche Ausblicke auf den Golfo Tigullio von S.Margherita bis zur Punta Manara. Der Weg mündet schließlich in eine Treppe, die vor der **Kirche** Divo Martino in unmittelbarer Nähe des **Hafens von Portofino** endet (35 Minuten). (04/06).


Camogli-S.Fruttoso-Prato-Olmi-Gave-S.Margherita (2h 50')

Vom Bahnhof in Camogli rechterhand die **Scalinata Martiri delle Foibe** hinabsteigen, durch die **Via Garibaldi** nach rechts bis zum Hafen gehen und dort das Ausflugsboot **nach S.Fruttoso** nehmen. (10 Min.).

In S.Fruttoso von der Anlegestelle des Bootes über den Strand bis zum kleinen **Restaurant**, dort durch den Restaurantgarten und gleich wieder nach rechts auf gut ausgebautem Weg, der von Steineichen gesäumt wird, in die kleine Nachbarbucht gehen. Dort der Markierung ● ● folgend steil aufwärts durch den Steineichenwald bis zur **Base „0“** (220m) hoch steigen. (40 Min.).

Nach links geht es nach Pietre Strette, Portofino Vetta. Wir wandern geradeaus in Richtung Prato, Portofino Mare auf einem zauberhaften Panoramaweg mit traumhaften Ausblicken auf Meer und Landschaft. Der landschaftlich sehr schöne Weg, der abgesehen von wenigen kurzen Auf- und Abstiegen weitgehend auf Niveau verläuft, führt uns zum Weiler **Prato** (239m). Von hier aus wandern wir auf immer gepflegteren und zumeist befestigten Wegen weiter durch Olivenhaine, vorbei an einem kleinen **Staubecken** bei Vessinaro (209m) bis

zum Rastplatz bei der Costa della Pineta. (35 Min.).

Hier verlassen wir den nach Portofino Mare weiter führenden Weg und wandern zunächst der Markierung ■ folgend auf einem schmalen Sträßchen weiter in Richtung Pietre Strette, Portofino Vetta bis nach **loc. Olmi**. (250m). Ab hier geht es in Richtung Gave, Nozarego (Markierung ) über Mulino del Gassetta (246m), loc. Mulini (252m), die Kapelle von S.Anna bis nach zur **Capelletta delle Gave**. (40 Min.)


Ein **Erdbeben** mit massiver **Betonverbauung** eröffnet einen prächtigen Panoramablick auf den Golfo di Tigullio von S.Margherita bis Sestri Levante. Durch Olivenhaine geht es weiter abwärts vorbei an der **loc. Gave** bis wir am Ortsrand von **Nozarego** wieder auf eine Landstraße (Via Fortunato Costa) treffen. Auf dieser ein kurzes Stück abwärts gehen bis zur kleinen **Kapelle**. Dort links auf den Betonweg wechseln, der zunächst noch durch Olivenhaine führt, um dann im immer dichter bebauten Gelände in die **Salita Montebello** überzugehen, die direkt zum Hafen von S.Margherita führt. (bei der Via Garibaldi 21 neben einer Tankstelle.) (30 Min.)

Von hier nach links auf der Strandpromenade in 15 Minuten bis zum **Bahnhof** von S.Margherita.


Abfahrtszeiten der Boote nach San Fruttoso vor Antritt der Wanderung im Internet ermitteln oder im Hafen von Camogli erfragen. (9/08).

Camogli-S.Fruttoso-Pietre Strette-Sella Gaixella-Ruta-Camogli (2h 25')

Vom Bahnhof in Camogli rechterhand die **Scalinata Martiri delle Foibe** hinabsteigen, durch die **Via Garibaldi** nach rechts bis zum Hafen gehen und dort das Ausflugsboot **nach S.Fruttoso** nehmen. (10 Min.).

In S.Fruttoso von der Anlegestelle des Bootes in den rückwärtigen Bereich des Klosters gehen und den mit  markierten Maultierpfad hoch steigen. Der Weg, der in vielen Serpentina den Hang erklimmt, ist zwar steil, aber gut begehbar und führt meist durch schattigen Wald, der nur gelegentlich durch Olivenbestände unterbrochen wird in ca. 60 Minuten zu den **Pietre Strette** (464 m).

Von Pietre Strette aus gehen wir auf breitem, mit Split belegtem und meist schattigem Weg vorbei an der loc. **Gaixella** (420 m) und den Sende-



anlagen bei **Portofino Vetta**. Bei einer weitläufigen **Hotelanlage** (Portofino Kulm) geht der Weg in ein Teersträßchen über. (Markierung ). Kurz hinter der Hotelanlage verlassen wir die Straße und wechseln auf den nach links abwärts führenden Maultierpfad, der beim Ortsrand von **Ruta** in die Via Gaixella übergeht. (40 Minuten).



Am Ende der Via Gaixella gehen wir die Via S.Fruttuoso e Portofino nach links abwärts bis zur **Kirche**, steigen dort die Treppen der Via Pietro Chiesa hinab, queren die Straße bei der **Piazza Sebastiano Gaggini**, wechseln dort auf die nächste Treppe, wenden uns unten angekommen nach rechts in Richtung **Via Maggiolo**, queren eine Straße, wechseln linkerhand vor **Haus Nr. 78** auf den schmalen Fußweg, queren wieder die Straße und gehen die **Salita del Prione** abwärts, wechseln nach Querung einer weiteren Straße auf den Weg neben dem **Bach** und gehen schließlich in einem Bereich dichter Bebauung die **Via Castagnello** abwärts. Bei Haus Nr. 33 wechseln wir wieder auf eine Treppe, gelangen bei Haus Nr. 9 auf die **Via Giovanni Bettolo**, die uns in wenigen Augenblicken zum Bahnhof von Camogli bringt. (35 Minuten) (04/07)

S.Margherita-Pietre Strette-S.Rocco-Camogli (2h 55')

Wenn man den **Bahnhof** von S.Margherita verlässt, nach rechts abwärts durch die Via Romana bis zum Largo A. Giusti gehen, dann gleich wieder rechts durch die Via Torino bis zur Piazza Caprera. (**Basilica di Santa Margherita**). Dort gleich rechts durch die Via Palestra bis zur **Piazza Marzini** gehen. Den Platz diagonal queren, durch die Via Pineta Belvedere und nach wenigen Metern nach links bis zur Einfahrt des Krankenhauses (**Ospedale**). (10 Min.).



Rechts neben der Einfahrt die **Via Costasecca** hoch steigen. Wegweiser:

S.Margherita Ligure
Pietra Strette ore 1,3  

Das Sträßchen mündet bald in einen Fussweg, der zunächst zwischen hohen Mauern, später dann zwischen Zäunen stetig aufwärts führt und immer wieder schöne Ausblicke auf das Hinterland von S. Margherita und den Golfo Tigullio bietet. Hinter der **Häusergruppe der Case Costa** mündet der Weg in eine befahrbare Strasse. Immer der Markierung   folgend gelangt man durch Olivenbestände an ein

Haus am Waldrand (a Pignâ), an dem man links vorbei wandert. (40 Min.).

Zunächst auf einem halb verfallenen Maultierweg, später dann auf schmalem Pfad geht es steil aufwärts am Nordhang des Promontorio di Portofino vorbei. Da der Weg ab hier ständig durch Wald verläuft, ist er gut geeignet für heiße Tage. Nach Querung eines **Bachlaufes** erreicht man einen Wegweiser (390 m). Nach rechts geht es nach San Lorenzo della Costa und Dolcina Alta ab. Wir gehen geradeaus steil aufwärts in Richtung Pietre Strette, Ruta, Portofino Mare. Nach einem Anstieg über eine steile **Treppe mit Holzgeländer** trifft man unterhalb einer **Felsengruppe** auf einen befahrbaren Weg. Auf diesem nach rechts in Richtung Pietre Strette, einer malerischen **Felsformation** mit schönem Rastplatz, den man in wenigen Minuten erreicht. (40 Min.)


Von Pietre Strette geht es auf dem breiten Fahrweg, der Markierung  folgend, geradeaus weiter in Richtung Portofino Vetta / Rutta di Camogli bis zur **Sella Gaixella**. Nach 50 m führt ein schmaler, mit  markierter Pfad nach links abwärts in Richtung San Rocco. Nach etwa 15 Minuten Abstieg auf gut begehbar Pfad durch den Wald erreichen wir die letzte **Station** eines alten **Kreuzweges**, dessen einzelne Stationen uns bis S. Rocco begleiten werden. Weiter geht es ab hier auf einem alten zerfallenen Plattenweg durch Wald und verwildertes Kulturland. Der Weg wird allmählich immer besser, die Landschaft immer gepflegter mit schönen Ausblicken auf Camogli und den Golfo Paradiso. Im Weiler **Galletti** mündet der nun befestigte Weg in einer Betontreppe, die uns bis zur **Kirche von S. Rocco** führt. (55 Min.)


Von S. Rocco steigt man die Treppe nach Camogli ab, geht bei der **Carabinieriwache** die Strasse (Via Nicolo Cuneo) nach rechts hoch zum Bahnhof von Camogli. (30 Min.) (04/07).

S.Margherita-Pietre Strette-Sella Toca-S.Rocco-Camogli (3h 20')


Wenn man den **Bahnhof** von S.Margherita verlässt, nach rechts abwärts durch die Via Romana bis zum Largo A. Giusti gehen, dann gleich wieder rechts durch die Via Torino bis zur Piazza Caprera. (**Basilica di Santa Margherita**). Dort gleich rechts durch die Via Palestra bis zur **Piazza Marzini** gehen. Den Platz diagonal queren, durch die Via Pineta Belvedere und nach wenigen Metern nach links bis zur Einfahrt des Krankenhauses (**Ospedale**). (10 Min.).

Rechts neben der Einfahrt die **Via Costasecca** hoch steigen. Wegweiser:

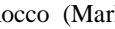
S.Margherita Ligure
Pietra Strette ore 1,3 

Das Sträßchen mündet bald in einen Fussweg, der zunächst zwischen hohen Mauern, später dann zwischen Zäunen stetig aufwärts führt und immer wieder schöne Ausblicke auf das Hinterland von S. Margherita und den Golfo Tigullio bietet. Hinter der **Häusergruppe der Case Costa** mündet der Weg in eine befahrbare Strasse. Immer der Markierung  folgend gelangt man durch Olivenbestände an ein Haus am Waldrand (a Pignâ), an dem man links vorbei wandert. (40 Min.).

Zunächst auf einem halb verfallenen Maultierweg, später dann auf schmalen Pfad geht es steil aufwärts am Nordhang des Promontorio di Portofino vorbei. Da der Weg ab hier ständig durch Wald verläuft, ist er gut geeignet für heiße Tage. Nach Querung eines **Bachlaufes** erreicht man einen Wegweiser (390 m). Nach rechts geht es nach San Lorenzo della Costa und Dolcina Alta ab. Wir gehen geradeaus steil aufwärts in Richtung Pietre Strette, Ruta, Portofino Mare. Nach einem Anstieg über eine steile **Treppe mit Holzgeländer** trifft man unterhalb einer **Felsengruppe** auf einen befahrbaren Weg. Auf diesem nach rechts in Richtung **Pietre Strette**, einer malerischen **Felsformation** mit schönem Rastplatz, den man in wenigen Minuten erreicht. (40 Min.).

Von Pietre Strette geht es auf bequemem Wanderweg, der Markierung  folgend, in Richtung **Toca**. Zunächst durch lichten Hochwald, später dann immer wieder auf kurzen Wegstücken durch offenes Gelände mit traumhaftem Blick über die Steilhänge auf das Meer, wandern wir vorbei an der loc. **Pian Lungo** (519 m) zur **Sella Porcile** (533 m), einem Rastplatz mit Tisch und Bank unter einer mächtigen Zeder. (30 Minuten).

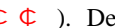
Von dort geht es geradeaus durch Hochwald auf breitem Weg abwärts, zeitweise ziemlich steil in 10 Min. bis zur loc. **Toca** (453 m). Die 5 Minuten, die der kurze Abstecher zum **Semaforo Nuovo** kostet, sollte man sich unbedingt gönnen. Er lohnt sich wegen der grandiosen Aussicht.

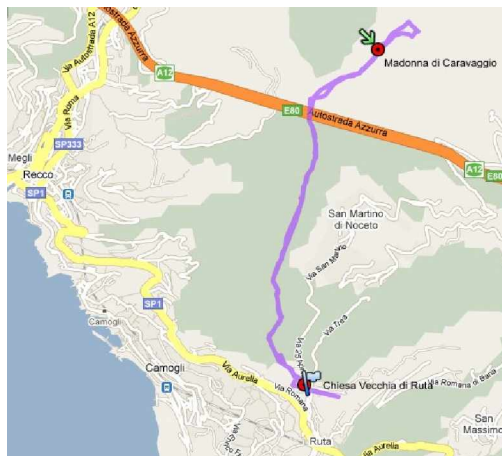
Von der loc. **Toca** aus geht es teils durch Hochwald, teils durch Macchie, auf beschwerlichem Weg über meist steil abwärts führende Serpentina in Richtung S.Rocco (Mark ). Bei der loc. **Fornelli** (238 m) treffen wir nach 25 Minuten auf den Wanderweg von S.Fruttoso

nach S.Rocco. Wir wenden uns nach rechts und erreichen durch den Weiler **Morteo** wandernd nach etwa 15 Minuten die Kirche von S.Rocco.

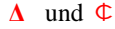
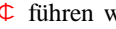
Von S. Rocco steigt man die Treppe nach Camogli ab, geht bei der **Carabinieriwache** die Strasse (Via Nicolo Cuneo) nach rechts hoch zum Bahnhof von Camogli. (30 Min.) (04/07).

Ruta-Santuario Mad.di Caravaggio- Ruta (2h 45')

Die Wanderung beginnt bei der **Chiesa Vecchia** in Ruta. Hinter der Kirche, in Höhe der Bushaltestelle, die kleine Treppe hoch steigen. (Markierung ). Der schmale Weg (Via Caravaggio) führt zunächst zwischen den Häusern hindurch, später dann durch Oliven und am Schluß als alter, aber gut begehbarer Maultierpfad durch schattigen Hochwald am rechten Hang des M.Esoli (442 m) entlang stetig aufwärts. Nach etwa 25 Minuten erreicht man einen Sattel mit prächtiger Fernsicht bis nach Genua und Sestri Levante.



Weiter geht es stetig aufwärts durch Wald bis zu einem weiteren Sattel mit freier Sicht. Macchie und Wald wechsel nun miteinander ab. Ab einem dritten Sattel führt uns der nun schmale Pfad in etwa auf Niveau am linken Hang des M.Ampola (580 m) entlang. Wir erreichen nach kurzem Anstieg, vorbei an einem Hochspannungsmast erneut eine Lichtung in deren Mitte ein Kastanienwäldchen mit einem Rastplatz liegt. (45 Min.).

Der M.Orsena (615 m), gekrönt durch die **Wallfahrtskirche von Caravaggio** liegt nun unmittelbar vor uns. Hier teilt sich der Weg. Die Markierungen  und  führen weiter zum Monte Manico del Lume bzw. zum Colle Caprile. Wir wechseln auf den schmalen Pfad nach rechts und steigen die Stufen der alten

Römertreppe aufwärts bis zum Kirchlein. (15 Min.)

Zurück geht es die Treppen vor dem Kirchenvorplatz abwärts bis zum Hubschrauberlandeplatz, dort nach rechts, auf dem ausgebauten Fußweg bis zur Lichtung. Der weitere Rückweg bis zur Chiesa Vecchia entspricht dem Hinweg. (80 Min.) (05/08)

Anfahrt: Vom Bahnhof von **Camogli** aus bis zur Piazza Sebastiano Gaggini von **Ruta** hoch steigen und durch die **Via 25 Aprile** bis zur Chiesa Vecchia gehen.

Mit dem Auto auf der Via Aurelia (SS1) zur Piazza Sebastiano Gaggini von **Ruta** fahren. Von dort weiter durch die **Via 25 Aprile** in Richtung **S.Martino** bis zur Chiesa Vecchia und dort parken.

Mit dem Bus vom Bahnhof von **Rapallo** (Linie 70/71) bzw. S.Margherita (Linie 72/73) zur Piazza Sebastiano Gaggini in **Ruta** fahren und durch die **Via 25 Aprile** bis zur Chiesa Vecchia gehen.

Recco-Santuario Mad.di Caravaggio-Ruta (3h 20')

Beim Verlassen des Bahnhofs von Recco steigt man rechterhand die Treppen herab,

Wegweiser: M. Manico del Lume Ore 4 ▲

geht nach rechts unter der Brücke hindurch, steigt die Treppen hoch, überquert oben die Straße, gelangt in die **Via Privata Mimosa** und steigt sofort die nächste Treppe hoch (**Salita Suore Maestre Pie**). Immer der Markierung ▲ folgend wechselt man kurz hinter Haus Nr. 6 (Villa Schiaffino) auf die nächste Treppe, quert kurz danach wieder die Straße, steigt die nächste Treppe hoch, kommt an einer Kakteenzucht vorbei und trifft wieder auf die Straße. Auf dem Treppenweg geht es jetzt steil aufwärts durch Olivenpflanzungen und Gärten bis man erneut auf eine Straße (Via Pastene) gelangt. Der Straße folgen, bis sie in einen alten Maultierpfad mündet. (40 Min.)

Bis hierher erfolgte der anstrengende Aufstieg innerhalb der Bebauungsgrenze in praller Sonne. Ab jetzt verläuft der Weg auf einem schmalen, stellenweise zugewachsenen Pfad im schattigen Wald mit einigen reizvollen Ausblicken auf Landschaft und Meer. Nach etwa 20 Minuten

quert man eine Lichtung, geht geradeaus durch schattigen Hochwald, vorbei an einem zerfallenen Gebäude und trifft schließlich auf einen breiten, ehemals befahrbaren Weg. Diesem folgend trifft man in 15 Minuten auf dem lichten Bergrücken auf den von Ruta heraufführenden und mit ☪☪ markierten Weg zum Colle Caprile.

Auf dem Kamm geht es nun weiter nach links (Markierung ▲ und ☪☪) in Richtung M. Ampola (580 m). Der schmale Pfad führt nun durch schattigen Hochwald am linken Hang des M. Ampola entlang. Nach kurzem Anstieg, vorbei an einem Hochspannungsmast und einer "Eisgrube" gelangt man an eine Lichtung in deren Mitte ein Kastanienwäldchen mit einem Rastplatz liegt. (30 Min.)

Der M.Orsena (615 m), gekrönt durch die **Wallfahrtskirche von Caravaggio** liegt nun unmittelbar vor uns. Hier teilt sich der Weg. Die Markierungen ▲ und ☪☪ führen weiter zum Monte Manico del Lume bzw. zum Colle Caprile. Wir wechseln auf den schmalen Pfad nach rechts, ersteigen die ersten Stufen der alten Römertreppe, wechseln dann aber auf den bequemeren Plattenweg und erreichen nach 15 Minuten vorbei am Hubschrauberlandeplatz den Gipfel des M.Orsena mit der Wallfahrtskirche.

Zurück geht es nun bis zur Lichtung bei der die mit ▲ und ☪☪ bezeichneten Wege sich wieder trennen. Wir folgen dem nach links abbiegenden und mit ☪☪ markierten Pfad stetig abwärts durch Wald, vorbei an einer Lichtung mit herrlichem Ausblick über die gesamte Küste von Sestri Levante bis Genua. Weiter durch Wald und Macchie, später dann durch Kulturland bis zur **Chiesa Vecchia** von Ruta. Von dort weiter durch die **Via 25 Aprile** bis zur Bushaltestelle an der **Piazza Sebastiano Gaggini**. (80 Min.) (09/07)

Recco-Megli-Redentore/S.Uberto-S.Apollinare-Megli-Recco (3h 25')

Nach dem Verlassen des Bahnhofs von Recco geht man über den **Viadotto Rebora** bis zur **Via Biagio Assereto**. Dieser folgt man abwärts bis zum Ortszentrum und wendet sich nach Überquerung des **Rio Recco** nach links in die **Via Cavour**. Nach wenigen Schritten treffen wir rechterhand in Höhe der Tankstelle auf die **Salita Megli**. (10 Min.)

Wegweiser: Redentore Ore 2 ●

Wir gehen die bequeme Treppe mehrmals die Straße kreuzend hoch bis zum Tabernakel, wenden uns dort nach rechts und gehen am Friedhof vorbei bis zur **Pfarrkirche** von **Megli**. (10 Min.)

Links neben der Kirche steigen wir die **Via alla Pineta** hoch, um wenig später bei Haus Nr. 6 auf die Betontreppe der **Salita Castelletti** zu wechseln, die bald in einen Weg übergeht, der uns bis zu einer Straße führt. Auf dieser ein kurzes Stück aufwärts gehen und hinter der Kurve nach links auf dem kaum sichtbaren Weg, bis wir nochmals die Straße queren. (15 Min.).

Weiter aufwärts geht es zunächst durch von der Macchie zurückerobertes Kulturland, später dann durch schattigen Wald und zum Schluß durch Heidelandschaft bis zu einem Wegweiser auf dem Bergkamm. Nach rechts führt der Weg weiter nach Capreno. Wir wenden uns nach links in Richtung S.Apollinare und erreichen nach wenigen Minuten die Kapelle von **S.Uberto** und das **Monumento Al Redentore**. (55 Min.)

Der meist kaum sichtbaren Markierung **II** folgend geht es nun steil abwärts auf beschwerlichem Weg bis zu einem Wasserreservoir. Kurze Zeit später erreicht man die aus dem XII. Jahrhundert stammende Pfarrkirche von **S. Appollinare** (25 Min.)

Weiter geht es in der rechten Ecke des Parkplatzes in die **Via Belvedere**, die wir jedoch nach wenigen Schritten wieder verlassen, um dem nach rechts abzweigendem Weg (**strada vicinale della baggiara**) nach Polanesi zu folgen. Immer mit offenem Blick aufs Meer und das Vorgebirge von Portofino geht es durch Olivenpflanzungen leicht abwärts. Der zunächst betonierte Weg wird später schmaler und führt schließlich als unbefestigter Pfad am **Torre Sarazeno** vorbei. Bald gelangen wir an ein einzeln stehendes Haus, gehen dort aber nicht die Treppen nach rechts abwärts, sondern weiter geradeaus auf dem schmalen Pfad bis wir am Ortsrand von **Polanesi** bei Haus Nr. 30 auf die **Salita Costa Lunga** treffen. (30 Min)

Auch hier steigen wir nicht die Treppen hinab sondern wandern weiter auf dem schmalen Pfad am Hang des Taleinschnitts entlang bis zu einer gelben Villa. Dort nach links die Treppe hoch und anschließend den Pfad weiter aufwärts bis man bei der **Casa dei Sassi**) auf eine betonierte Straße trifft. (25 Min.)

Diese abwärts gehen und sofort nach links in die **Via alla Pineta** wechseln, auf der wir in 10 Minuten die **Kirche von Megli** erreichen.

Vor der Kirche den Weg abwärts bis zum Friedhof gehen, dort nach links auf die **Salita Megli** wechseln und über die Treppen bis zum Ortszentrum von Recco absteigen. Von dort weiter zum Bahnhof. (35 Min.) (9/08)

Sori-Polanesi-Mulinetti-Recco (2h)

Beim Verlassen des Bahnhofs von Sori geht man nach rechts durch die **Via alla stazione** aufwärts bis zur Hauptstraße, quert diese, steigt die Treppe (**Via Dante Aligheri**) hoch bis zur Kapelle und geht, nachdem man den schönen Ausblick auf den Strand von Sori genossen hat die wenigen Schritte bis zum Ende der **Via alle cinque strade**. Dort steigt man immer der Markierung **II** folgend, zunächst durch Olivenpflanzungen die Treppen aufwärts, bis man bei Haus Nr. 13 auf einen befahrbaren Weg trifft. (15 Min.)

Auf diesem, der zunächst nur leicht ansteigt, später aber immer steiler wird, geht es durch Macchie und Wald stetig aufwärts bis zu einem kleinen Plateau. Dort befindet sich rechterhand, vom Weg aus kaum sichtbar, ein kleiner **Friedhof**. Kurze Zeit später erreicht man die Pfarrkirche von **S. Appollinare** (XII. Jahrhundert). (15 Min.)

Weiter geht es in der rechten Ecke des Parkplatzes in die **Via Belvedere**, die wir jedoch nach wenigen Schritten wieder verlassen, um den nach rechts abzweigenden Weg (**strada vicinale della baggiara**) nach Polanesi zu folgen. Immer mit offenem Blick aufs Meer und das Vorgebirge von Portofino geht es durch Olivenpflanzungen leicht abwärts. Der zunächst betonierte Weg wird später schmaler und führt schließlich als unbefestigter Pfad am **Torre Sarazeno** vorbei. Bald gelangen wir an ein einzeln stehendes Haus, gehen dort aber nicht die Treppen nach rechts abwärts, sondern weiter geradeaus auf dem schmalen Pfad bis wir am Ortsrand von **Polanesi** bei Haus Nr. 30 auf die **Salita Costa Lunga** treffen. (30 Min)

Auf dieser steigen wir teils über Treppen, teils über betonierte Wege auf halber Länge die Via Polanesi querend bis auf Meereshöhe ab. Unten angekommen wenden wir uns nach links und gehen durch die **Via Mulinetti** bis zum **Bahnhof von Mulinetti**. Dort gehen wir durch die Unterführung und gelangen bei Haus Nr. 47 auf den **Corso Garibaldi**. (40 Min.)

Auf diesem weiter immer am Meer entlang in Richtung Zentrum von Recco. In Höhe des Schwimmbades steigen wir die Treppen zum Strand hinab und gehen auf der Strandpromenade bis zum Steg, überqueren den kleinen Fluß gehen geradeaus weiter bis

zum Ende der kleinen Grünanlage, wenden uns nach links und gehen bis zur Hauptstraße. (**Via B. Asseret**). Auf dieser nach rechts aufwärts bis zur Tankstelle und dort nach links zum Bahnhof von Recco. (20 Min.) (09/09)