

**Region 5-Terre**  
(Vernazza/Corniglia/Manarola/Riomaggiore)  
© Gerhard Weil 09/2009

**Vernazza-Madonna di Reggio-  
S. Bernardino-Corniglia (4h )**

Markierung durchgehend — . Weg Nr. 8 bis Madonna di Reggio, Weg Nr. 8a bis Corniglia

Die Wanderung beginnt an der Via Pastanello Nr. 2 unmittelbar hinter dem **Bahnhof** von Vernazza. Die **Treppe** hoch (Markierung ☒8☒ ), auf der kleinen Straße bis zum Friedhof und dann auf dem alten, aber gut erhaltenen Plattenweg durch Olivenkulturen und freiem Blick aufs Meer in 30 Min. bis zur kleinen Kapelle von **S. Bernardo**. Auf dem gleichen Weg weiter und in etwa 30 Min durch mehr und mehr verwilderte Olivenbestände bis zum **Santuario della Madonna di Regio**. (317 m).

Dort geradeaus an dem **Brünnchen** vorbei das Teersträßchen hoch bis zur Straße. Diese abwärts, bis man nach wenigen Minuten einen **Felsblock** erreicht, auf dem eine kleine Eiche wächst. Rechts daneben die Treppe hoch. (Markierung ☒8☒ ) und auf halb verfallenen Plattenweg weiter aufwärts durch Olivenbestände immer der Markierung — folgend in 10 Min. zu einem Wald. Diesen durchqueren, dann durch Weinberge und Oliven mit großartigem Panoramablick auf Meer und Landschaft in gut 10 Min. zu einer **Teerstraße**. Auf dieser aufwärts bis zu einer **Häusergruppe**, um diese herum und gleich rechts den schmalen Pfad abwärts gehen.

Nun folgt der schwierigste Teil des Weges. Er verläuft fast ausschließlich im Wald, ist teilweise sehr stark zugewachsen, bei feuchtem Wetter sehr schlüpfrig und führt über mehrere Bachläufe mit zum Teil urwaldähnlicher Vegetation. Wir folgen ohne große Höhenunterschiede ständig der Markierung — und gelangen nach etwa 1 Stunde aus dem Wald an einen einsam gelegenen **Bauernhof**.

Links um diesen herum, eine **Einschienebahn** überqueren und unmittelbar an der Hauswand des **Wohngebäudes** vorbei auf schmalen Pfad zunächst durch offenes Gelände und dann durch den Wald. Nach etwa 30 Min. erreichen wir erneut eine Häusergruppe. Von dort freier Blick auf die Kirche von S. Bernardino.

Weiter geht es durch den **“Hof der Häuser”**, dann eine Treppe abwärts auf einen Fahrweg, der zu einer Straße führt. Diese überqueren und auf dem Fußweg in den Ort **S. Bernardino**. (10 Min.) Vom Vorplatz der Kirche (Santuario di

XIX secolo) hat man einen grandiosen Ausblick auf die Frana di Guvano und Corniglia.

Weiter auf der **Straße** in Richtung Corniglia. Nach etwa 30 Min. geht unterhalb von S. Bernardino rechts der Weg Nr. 7b ab. Er führt durch Macchie in 5 Min. auf den “Küstenweg” Nr. 2 von Vernazza nach Corniglia. In etwa 20 Min. erreicht man auf diesem Weg das Zentrum von **Corniglia**. (4/98)

*Der Weg ist im Sommer sehr anstrengend, da der Aufstieg auf 400 m voll im offenen Gelände verläuft.*

**Manarola-Volastra-Corniglia (2h 05')**



Am **Bahnhof** von Manarola durch den Fußgängertunnel in den Ort, dann gleich rechts die Via A. Discovolo hoch, an der **Kirche** S. Lorenzo vorbei durch die Via Mulini bis zum Parkplatz. Diesen auf dem alten Weg umgehen.(20 Min.)

Bei der Schranke am Ende des Parkplatzes rechterhand die breite Treppe hoch durch Gärten und Weinberge (Markierung ☒6☒ ). Die Straße überqueren und auf dem Pfad an einem Gehöft vorbei gehen. Nach wenigen Minuten trifft man wieder auf die Straße, überquert auf dieser den **Rio di Groppo** und gelangt an eine Treppe. Wegweiser Volastra. (10 Min.).

Auf dem alten, aber noch recht gut erhaltenen **Treppenweg**, der in Serpentina zunächst steil aufwärts durch verwilderte und von der Macchie überwachsene Weinberge, später etwas flacher durch Olivenpflanzungen führt, gelangt man in

gut 20 Minuten an den **Ortsrand von Volastra**. Nach wenigen Metern zwischen den Häusern erreicht man die Via Montello, geht diese nach links immer geradeaus, vorbei an einer kleinen Bar, bis man schließlich die **Wallfahrtskirche** Nostra Signora della Salute erreicht. (5 Min.).

An der äußersten linken Ecke des Vorplatzes steht ein **Eisernes Kreuz**. Hier beginnt der zweite Abschnitt der Wanderung auf dem Weg Nr. 6d, der zunächst durch ein intensiv genutztes Weinanbaugebiet verläuft. Etwa 20 m hinter einem Hochspannungsmast führt der Weg rechts hoch. Es bietet sich ein grandioser Ausblick auf Manarola und später dann auch auf Corniglia. Auf schmalen Pfaden, die oft an Steilabstürzen mit schwindelerregenden Blicken in die Tiefe vorbeiführen, erreichen wir weitgehend auf Niveau durch noch kultivierte Weinberge wandernd, nach etwa 20 Minuten die kleine **Häusergruppe** Case Porciana.

Nur wenig später verlassen wir das offene Kulturgelände. Der zunächst noch breite, bequeme Weg führt nun durch Mischwald aus Steineichen, Kastanien und Kiefern. Nach 10 Minuten queren wir den **Rio Molinello**. Ab hier wird der schmale Pfad beschwerlicher. Nach knapp 20 Minuten leichten Abstiegs durch den Wald treffen wir auf den von Corniglia heraufführenden Weg Nr. **7a**.

Auf einem alten, mehr oder weniger verfallenen **Plattenweg** (Markierung **7a**) steigen wir auf dem dritten Abschnitt unserer Wanderung abwärts. Der Weg führt uns zunächst durch Wald, später dann durch verwilderte Olivenhaine und zum Schluß durch Gärten und Weinberge in 30 Minuten zur **Kirche** von Corniglia.

Von dort geht es dann ins Ortszentrum und in 10 Minuten auf der Straße oder über die Treppe zum Bahnhof. (9/09)

*An heißen Tagen macht man die Wanderung zweckmäßigerweise in umgekehrter Richtung, da dann der Aufstieg größtenteils im Schatten verläuft.*

### **Manarola-Volastra-Prato del Monte-S. Bernardino-Vernazza** (4h 20')

Der erste Teil der Wanderung ist identisch mit den beiden ersten Abschnitten der Wanderung Manarola-Volastra-Corniglia.

Vom **Bahnhof** von Manarola gelangt man durch die Via A. Discovolo und die Via Mulini in

20 Minuten bis zur Schranke am Ende des Parkplatzes

Dort rechterhand die breite Treppe hoch und durch Gärten und Weinberge (Markierung **6**) in 10 Minuten bis zur nach Volastra führenden Treppe.

Auf dem alten, aber noch recht gut erhaltenen **Treppenweg** steigt man in gut 20 Minuten bis zum **Ortsrand von Volastra** auf. Nach wenigen Metern zwischen den ersten Häusern wendet man sich nach links, geht durch die Via Montello und erreicht nach 5 Minuten die **Wallfahrtskirche** Nos. Signora della Salute.

An der äußersten linken Ecke des Vorplatzes bei einem **Eisernen Kreuz** beginnt der zweite Abschnitt der Wanderung auf dem Weg Nr. 6d. Durch die Weinberge geht es bis zu einem Hochspannungsmast. Etwa 20 m dahinter führt der Weg rechts hoch. Auf schmalen Pfaden, die oft an Steilabstürzen mit schwindelerregenden Blicken in die Tiefe vorbeiführen, erreicht man weitgehend auf Niveau durch noch kultivierte Weinberge wandernd, nach etwa 20 Minuten die kleine **Häusergruppe Case Porciana**.

Wir verlassen nun das offene Kulturgelände. Der zunächst noch breite, bequeme Weg führt durch Mischwald aus Steineichen, Kastanien und Kiefern. Nach 10 Minuten queren wir den **Rio Molinello**. Ab hier wird der schmale Pfad beschwerlicher. Nach knapp 20 Minuten leichten Abstiegs durch den Wald treffen wir auf den von Corniglia heraufführenden Weg Nr. **7a**.

Auf diesem geht es durch Kiefernhochwald stetig aufwärts, bis man nach 20 Minuten eine Straße erreicht, auf der man wenige Minuten aufwärts geht. Kurz vor einer Haarnadelkurve führt rechterhand durch eine Lücke in der Stützmauer ein schmaler Pfad steil aufwärts. Durch einen dichten Steineichenbestand gelangt man auf stetig ansteigendem Weg in knapp 20 Minuten zu einer Lichtung (**Sella NO del Marvede** o **Prato del Monte**), die man quert.

Wegweiser:

7a Corniglia	1h 30'
1 Soviore	3h
1 Levanto	6h
1 Telegrafo	3h
1 Portovenere	6h

Auf dem bequemen Pfad gelangt man in 5 Minuten zu einem **La Cigoletta** genannten Sattel. Rechts abwärts geht es auf dem Weg Nr. 7 nach Ricco und Casella del Golfo. Wir gehen geradeaus weiter in Richtung Vernazza. Nach etwa 2 Minuten zweigt rechts der Weg Nr. 1 nach Levanto ab. Auf breitem Fahrweg (Mark **7**) geht es durch Wald kontinuierlich abwärts, vorbei an einer Lichtung bis man nach

knapp 20 Minuten bei einer Häusergruppe (**Fornacchi**) auf die von S. Bernardino nach Volastra führende Straße trifft. Diese mehrmals querend führt uns immer der Markierung folgend ein Pfad mehr oder minder steil in 20 Minuten nach S. Bernardino.

In S. Bernardino geht man durch die Gasse zwischen **Kirche** und **Bar**, wendet sich am Ende nach rechts, und folgt den Treppen aufwärts durch den Ort bis zum Ende der geschlossenen Bebauung. Hier hat man einen herrlichen Panoramablick vom C. di M<sup>te</sup> Nero über Manarola bis nach Corniglia.

Bei einem **Telefonmast** geht der Weg rechts ab durch die Gärten. Weitgehend auf Niveau führt ein schmaler Pfad rechts am Hang des **Appulso** entlang bis zu einem einzelstehenden Haus. Dort geht es über freies Feld abwärts zur Straße. Diese überqueren und weiter auf einem Pfad, bis man sie nach kurzer Zeit nochmals überquert, und auf einem Fahrweg an ein einzelstehendes Gehöft gelangt. (15 Minuten). Von hier hat man einen wundervollen Panoramablick auf Monterosso und die P.<sup>ta</sup> Mesco.

Unmittelbar an der **Einfahrt zum Gehöft** beginnt auf schmalen Serpentin, die teils durch Macchie, teils im offenen Gelände verlaufen, der sehr beschwerliche Steilabstieg nach Vernazza. Nach etwa 35 Minuten schwierigsten Weges gelangt man an einer durch ein Stahlnetz gesicherten Felsformation auf den von Corniglia nach Vernazza führenden Weg Nr. 2, über den man in 10 Minuten bis ins Zentrum von Vernazza absteigt. (05/08).

### Riomaggiore-Portovenere (4h 45')

Vom **Bahnhof** Riomaggiore durch den Fußgängertunnel in den Ort und dort die Hauptstraße aufwärts in 15 Min. bis zum Parkplatz am Ortsende. Die Straße überqueren und 10 Min. weiter auf dem Weg bis zu einem kleinen Haus. Dort rechts die Treppe hoch auf ansteigendem Weg durch Gärten und Weinberge, dann rechts den Bach entlang bis man nach 15 Min. wieder zur Straße gelangt. Diese überqueren und die Treppe hoch dem Weg folgend in etwa 30 Min. zum **Santuario della Madonna di Montenero** (XIV. Jahrhundert). Von dort ein herrlicher Blick über Riomaggiore.

Hinter der Kirche in das Steineichenwäldchen. Nach etwa 10 Min. führen rechts 3 Treppchen hoch, dort auf dem mit Nr. 3 markierten Weg aufwärts durch den Weinberg, dann durch Wald in 15 Minuten bis zu einer kleinen Kapelle. Von hier steil aufwärts auf beschwerlichem Pfad

durch zugewachsene Kulturterrassen, bis man nach etwa 15 Min. die **Bar Colle del Telegrafo** beim **Telegrafo** erreicht. An dieser Stelle kreuzen sich viele Wanderwege:

Nr. 1	S. Antonio	30'
Nr. 1	Campiglia	1h
Nr. 1	La Croce	1h
Nr. 1	Porto Venere	2h 30'
Nr. 3	Biassa	40'
Nr. 3	Montenero	40'
Nr. 3	Riomaggiore	1h

Wir gehen nach rechts um die Bar herum und gelangen auf leicht abwärts führendem bequemem Weg (Nr. 1 in Richtung Palestra nel Verde bzw. Porto Venere) durch Pinienwald in 20 Min. bis zu einem Rastplatz mit einem Imbißstand. (**S. Antonio**). Von dort weiter auf bequemem Weg wieder durch Wald bis man nach etwa 35 Min. zu einem Gebäude gelangt, von dem aus man einen freien Blick auf den Golf von La Spezia und die Gebirgskette des Appenin hat. Links an dem Haus vorbei und dann die Treppen abwärts in 10 Min. nach **Campiglia**.

In Campiglia rechts um die **Kirche** herum (Wegweiser: Portovenere 2h Nr. 1) und nach wenigen Minuten nach links abwärts bis zu einem **Sportplatz**. Dort die Straße abwärts und nach 400 m nach rechts in den Wald. Der Weg wird bald beschwerlicher und führt immer der Markierung Nr. 1 folgend durch Macchie am Hang entlang mit offenem Blick aufs Meer in 40 Min. bis zu einem Aussichtspunkt (Localita Pitone) mit herrlichem Panoramablick auf die Inseln **Palmaria** und **Tino**.

Von dort auf schwierigem Weg den Hang entlang abwärts in 15 Min. bis zu einer Straße. Dort dem Pfad nach rechts abwärts folgen und auf einem "Abschneider" vorbei an einem **Gedenkstein** für die Opfer eines Flugzeugabsturzes von 1937 in 5 Min. wieder bis zur Straße. Die Straße etwa 15 Min aufwärts gehen. Nachdem man an einem **Steinbruch** vorbei gekommen ist führt in einer scharfen Rechtskurve nach links ein breiter Fahrweg ab, der bald in einen schmalen Pfad übergeht.

Nun folgt auf steilem, steinigem Weg der beschwerliche Abstieg nach **Portovenere**. (40 Min) (9/08).

#### Rückweg:

Mit dem Bus in 40 Min. nach La Spezia und von dort zurück mit der Bahn. (Linie 528 nach Sarzana, Haltestelle im Ortszentrum von Portovenere, Fahrtscheine in der Tabaccheria kaufen und im Bus entwerfen) oder mit dem Boot in 1 Stunde nach Monterosso und von dort weiter mit der Bahn.

## Riomaggiore- Madonna di Montenero-Telegrafo- Biassa-La Spezia (4h)

Vom **Bahnhof** Riomaggiore durch den Fußgängertunnel in den Ort und dort die Hauptstraße aufwärts in 15 Min. bis zum Ortsende. Über die Straße auf dem kleinen Weg weiter bis man nach etwa 10 Min. an ein **Haus** gelangt. Dort rechts die Treppe hoch auf ansteigendem Weg durch Gärten und Weinberge, dann rechts den Bach entlang bis man nach 15 Min. wieder die Straße erreicht. Diese überqueren und die Treppe hoch dem Weg folgend in etwa 30 Min. zum **Santuario della Madonna di Montenero** (XIV Jahrhundert). Von dort ein herrlicher Blick über Riomaggiore. *(Der größte Teil des Weges ab dem Ortsausgang verläuft vormittags im Schatten!)*


Hinter der Kirche die **Treppchen** hoch, dort auf dem mit Nr. 3 markierten Weg aufwärts durch Weinberge und Wald, bis man nach 10 Min. auf ein bequemes **Teersträßchen** gelangt, welches nach etwa 20 Min. stetigen Anstieges durch schattigen Hochwald auf einen breiten Fahrweg trifft. Wir wenden uns nach rechts und wandern auf dem ganz leicht abfallenden Weg, der meist am offenen Hang mit Blick aufs Meer verläuft, in 10 Minuten bis zum **Telegrafo**.

Dort Wegweiser:

Nr. 1	S. Antonio	30'
Nr. 1	Campiglia	1h
Nr. 1	La Croce	1h
Nr. 1	Porto Venere	2h 30'
Nr. 3	Biassa	40'
Nr. 3	Montenero	40'
Nr. 3	Riomaggiore	1h

Zwischen der abwärts nach Biassa führenden Straße und dem Weg nach S. Antonio befindet sich ein **tief eingeschnittenes Tal** durch welches ein Fußweg in 30 Minuten nach Biassa führt. Der Weg, der fast vollständig im Wald verläuft, ist sehr beschwerlich, teils zugewachsen, teils steil abfallend und verläuft im letzten Abschnitt durch mit Geröll gefüllte Wasserrinnen. Festes Schuhwerk ist hier unbedingt erforderlich.

Auf einer kleinen **Brücke am Ortsrand** überqueren wir den Bachlauf und gehen durch die engen Gassen von Biassa mit schönen Ausblicken auf die Bucht von La Spezia bis zur **Kirche** an der Piazza s. Martino. (5 Min.)

Weiter geht es ein kurzes Stück die Straße abwärts, in einer scharfen Linkskurve zu einer **Bar** und hinter der Bar die Treppe runter an einigen Häusern vorbei. Auf dem markierten (☒4☒ und ) alten Treppenweg, der mehrmals die Straße, berührt wandern wir relativ

bequem stetig abwärts in Richtung La Spezia. Nach etwa 30 Minuten mündet der Treppenweg in die Straße. Wir folgen der Straße in der Nähe eines großen **Steinbruchs** etwa 5 Minuten bis sie in einer Rechtskurve ein Fließchen (**Canivella**) überquert.

Hier verlassen wir die Straße wieder und wandern auf dem alten Weg teils durch Wald, teils durch Olivenbestände bis an die Bebauungsgrenze von La Spezia, wo er schließlich zwischen **hohen Mauern** verläuft und nahtlos in die **Via Vecchia di Biassa** übergeht. (25 Min.)

Am Ende der **Via Vecchia di Biassa** gehen wir nach rechts und gleich wieder nach links in die **Via Vallarsa** und nochmals nach links in die **Via Francesco Rismondo**. Dieser folgen wir abwärts über die Bahnlinie bis wir auf die **Viale Nazarino Sauro** treffen. Wir gehen auf ihr stadteinwärts bis sie schließlich in die **Viale Aldo Ferrari** übergeht. Am Ende der Via A. Ferrari wenden wir uns nach rechts in die **Via Fiume** und erreichen in wenigen Augenblicken den **Bahnhof** von La Spezia. (30 Min.)

## Riomaggiore- Madonna di Montenero-Sella la Croce-M. Galera-Manarola (4h 20')

Der erste Teil der Wanderung ist identisch mit dem ersten Abschnitt der Wanderung Riomaggiore-Madonna di Montenero-Biassa-La Spezia.

Vom **Bahnhof** Riomaggiore durch den Fußgängertunnel in den Ort und dort die Hauptstraße aufwärts in 15 Min. bis zum Parkplatz am Ortsende. Die Straße überqueren und auf ansteigendem Weg in 15 Minuten durch Gärten und Weinberge. Dann die Straße nochmals queren und die Treppe hoch durch Wald in etwa 30 Min. zum **Santuario della Madonna di Montenero** (XIV Jahrhundert). Von dort ein herrlicher Blick über Riomaggiore. *(Der größte Teil des Weges ab dem Ortsausgang verläuft vormittags im Schatten!)*

Auf der Rückseite der Kirche die **Treppchen** hoch, dort auf dem mit Nr. 3 markierten Weg Richtung Telegrafo aufwärts durch Weinberge und Wald, bis man nach 10 Min. auf ein bequemes **Teersträßchen** gelangt, welches nach etwa 20 Min. stetigen Anstieges durch schattigen Hochwald auf einen breiten Fahrweg trifft. (Wegweiser: Collegamento al Sent. 1.)



Wir wenden uns nach links und wandern auf dem breiten, ebenen Fahrweg in wenigen Minuten durch Hochwald bis zu einem alten Steinbruch. (**Cava Schiappoasse**). Dort geht es die steile, aus gewaltigen Quadern errichtete, alte **Steintreppe** hinauf und weiter auf steil ansteigendem Pfad durch mit Stammausschlägen durchsetzte Macchie, bis man nach knapp 25 Minuten unterhalb des **Fernmeldeturmes** beim **Bivio Bramapane** auf den Weg Nr. 1 trifft.

Auf dem breiten, ebenen Weg gehen wir in Richtung Levanto, vorbei an einem weiteren verlassenen **Steinbruch**, der **Cava Ferrando**, mit offenem Ausblick auf Riomaggiore. Wenige Minuten später geht rechts der Weg Nr. 4e in Richtung Biassa ab. Unser Weg (Nr. 1) führt weiter geradeaus, nahezu eben durch Hochwald entlang dem Nordhang des **Monte Grosso** bis zur **Sella la Croce**. (25 Minuten). Hier kreuzen sich mehrere Wege:

nach rechts Nr. 01 nach la Foce  
nach links Nr. 01 nach Riomaggiore

Wir gehen geradeaus weiter auf dem Weg Nr. 1, der als schmaler Pfad, teils durch Kastanienwald, teils durch offenes Gelände leicht ansteigend am Südhang des **Monte Galera** entlang führt. Nach 10 Minuten kreuzt der Weg Nr. 2.

Nach rechts geht es in Richtung Codeglia und S. Benedetto. Wir steigen nach links durch eine gut begehbbare Wasserrinne in Richtung Manarola ab. Wegweiser (1h 15'). Nach wenigen Minuten knickt der Weg nochmals scharf nach links ab und führt zunächst auf steilen **Serpentinen**, später dann etwas weniger steil durch Kiefernwald verlaufend bis zu einer Schotterstraße, die man überquert. (40 Minuten).

Es folgt ein 10 minütiger Steilabstieg über **Serpentinen** durch Hochwald. Daran schließt sich ein weiterer 10 minütiger, nicht ganz so steiler Abstieg über einen zerfallenen **Treppenweg** durch von Wald überwucherte Terrassen an, bis man schließlich bei einem einzelstehenden Haus den Waldrand erreicht.

Zunächst durch freies Feld, später dann durch Weinkulturen steigt man in 25 Minuten bis zur Häusergruppe an der **Brücke** über den Canale di Groppo ab. (hier beginnt auch der Weg Nr. 6 = Via Groppo).

Nach nochmaliger Querung der Straße geht es auf dem alten Weg linkerhand am **Parkplatz von Manarola** vorbei und weiter auf der **Via Mulini** durch den Ort zum **Bahnhof**. (25 Minuten). (04/02).

## Riomaggiore-Madonna di Montenero-Sella la Croce-M. Galera-Menhir di M. Carpi-Sella d. M. Marvede-Volastra-Manarola

(4h 35')

Der erste Teil der Wanderung ist identisch mit dem ersten Abschnitt der Wanderung Riomaggiore-Madonna di Montenero-Biassa-La Spezia.

Vom **Bahnhof** Riomaggiore durch den Fußgängertunnel in den Ort und dort die Hauptstraße aufwärts in 15 Min. bis zum Parkplatz am Ortsende. Die Straße überqueren und auf ansteigendem Weg in 15 Minuten durch Gärten und Weinberge. Dann die Straße nochmals queren und die Treppe hoch durch Wald in etwa 30 Min. zum **Santuario della Madonna di Montenero** (XIV Jahrhundert). Von dort ein herrlicher Blick über Riomaggiore. (*Der größte Teil des Weges ab dem Ortsausgang verläuft vormittags im Schatten!*)

Auf der Rückseite der Kirche die **Treppchen** hoch, dort auf dem mit Nr. 3 markierten Weg Richtung Telegrafo aufwärts durch Weinberge und Wald, bis man nach 10 Min. auf ein bequemes **Teersträßchen** gelangt, welches nach etwa 20 Min. stetigen Anstieges durch schattigen Hochwald auf einen breiten Fahrweg trifft. (Wegweiser: Collegamento al Sent. 1).

Wir wenden uns nach links und wandern auf dem breiten, ebenen Fahrweg in wenigen Minuten durch Hochwald bis zu einem alten Steinbruch. (**Cava Schiappoasse**). Dort geht es die steile, aus gewaltigen Quadern errichtete, alte **Steintreppe** hinauf und weiter auf steil ansteigendem Pfad durch mit Stammausschlägen durchsetzte Macchie, bis man nach knapp 25 Minuten unterhalb des **Fernmeldeturmes** beim **Bivio Bramapane** auf den Weg Nr. 1 trifft.

Auf dem breiten, ebenen Weg gehen wir in Richtung Levanto, vorbei an einem weiteren verlassenen **Steinbruch**, der **Cava Ferrando**, mit offenem Ausblick auf Riomaggiore. Wenige Minuten später geht rechts der Weg Nr. 4e in Richtung Biassa ab. Unser Weg (Nr. 1) führt weiter geradeaus, nahezu eben durch Hochwald entlang dem Nordhang des **Monte Grosso** bis zur **Sella la Croce**. (25 Minuten). Hier kreuzen sich mehrere Wege:

nach rechts Nr. 01 nach la Foce  
nach links Nr. 01 nach Riomaggiore

Wir gehen geradeaus weiter auf dem Weg Nr. 1, der als schmaler Pfad, teils durch Kastanienwald, teils durch offenes Gelände leicht ansteigend am Südhang des **Monte Galera** entlang führt. Nach 10 Minuten kreuzt der Weg Nr. 2.

Nach rechts geht es in Richtung Codeglia und S. Benedetto, nach links in Richtung Manarola (1<sup>h</sup> 15'). Wir folgen dem Weg Nr. 1 durch Kastanienwald. Nach wenigen Minuten liegt rechts, nur wenige Meter vom Weg entfernt der **Menhir vom Monte Capri**.

Weiter geht es nun auf bequemem Pfad leicht aufwärts immer durch Wald den Südhang des Monte Capri entlang. Nach 10 Minuten erreicht man eine kleine Waldlichtung. Ab hier verläuft der Weg leicht ansteigend an einem Nordhang bis zur **Sella di M. Capri**. Im Frühjahr blühen hier viele Neapolitaner Erdscheiben (Cyclamini). Nach links aufwärts führt ein schmaler Pfad zum Gipfel des **Monte le Croci**. (30 Minuten).

Wir steigen auf leicht begehbarem Pfad (Nr. 1) abwärts und gelangen nach 10 Minuten an die **Sella SE del M. Marvede** auch **Aia del Cane** genannt. Hier verlassen wir den Weg Nr. 1 und wandern auf dem Weg Nr. 6 am Südhang des **Monte le Croci** durch Steineichenbestände stetig abwärts in Richtung Manarola. Nach etwa 20 Minuten erreichen wir ein zerfallenes Haus.

Ab hier verläuft der Weg zum Teil auf einer alten Mauer. Nach wenigen Minuten erreicht man eine Weggabel. Nach links geht es nach Groppo. Wir gehen geradeaus in Richtung Volastra, das nach wenigen Augenblicken in Sicht kommt. Zunächst durch einen Hohlweg im Wald, dann durch Olivenbestände wandern wir bis zur Kirche von Volastra. (20 Minuten).

Nun geht es die **Via della Salute** abwärts bis zur **Forstbehörde**, dort links in die **Via Montello** und nach wenigen Minuten bei Haus Nr. 4 die **Treppen** hinab bis zur Straße nach Manarola. An der Straße angelangt, geht man über die **Brücke**, wechselt gleich hinter der Brücke auf den rechts abgehenden Pfad, quert nochmals die Straße und geht auf dem breiten Fußweg am Parkplatz vorbei in den Ort. Bei der Kirche durch die schmale **Via Ettore Cozzani** abwärts bis in das Ortszentrum, und anschließend nach links durch den Tunnel zum **Bahnhof** von Manarola gehen. (35 Minuten). (4/03).

### **Riomaggiore-Sella la Croce- Sella di M. Carpi-Prato del Monte-Volastra-Manarola** (4h 30')

Die **Via T. Signorini** neben der Bar Stazione des Bahnhofs von Riomaggiore hoch steigen. Markierung: **01**

Wegweiser: Passo Croce 2h 30'  
La Foce 3h 30'

Kurz hinter Haus Nr. 402 führt linkerhand eine Treppe hoch zum Parkplatz beim **Kastell**. Bei Haus Nr. 546 der Via de Gasperi wechseln wir auf eine weitere Treppe, die uns steil aufwärts bis zur **Panoramastraße** führt. (25 Minuten).

Nach Querung der Straße steigen wir bei einem Entwässerungsschacht eine Betontreppe hoch. Auf einem mehr oder weniger zerfallenen Weg wandern wir durch von Macchie und Wald zurückerobertes ehemaliges Kulturland stetig aufwärts, vorbei an den Überresten eines Tabernakels im Eckpfeiler einer Einfriedung bis wir einen breiten **Fahrweg** erreichen. (40 Min.)

Wir überqueren den Weg und steigen der Markierung **01** folgend weiter aufwärts in Richtung Valico La Croce. Auf schmalem Pfad geht es weiter aufwärts entlang einer **Methangasleitung**, die wohl unter dem ehemaligen Maultierpfad verlegt wurde. Das letzte Stück des Weges führt über Serpentina bis zur **Sella la Croce**. (40 Min.)

Geradeaus führt der Weg Nr. 01 nach la Foce. Wir gehen nach links weiter auf dem Weg Nr. 1, der als schmaler Pfad, teils durch Kastanienwald, teils durch offenes Gelände leicht ansteigend am Südhang des **Monte Galera** entlang führt. Nach 20 Minuten kreuzt der Weg Nr. 2.

Nach rechts geht es in Richtung Codeglia und S. Benedetto, nach links in Richtung Manarola (1<sup>h</sup> 15'). Wir gehen weiter geradeaus und folgen dem Weg Nr. 1 durch Kastanienwald. In Höhe des Gedenkkreuzes für Salvatore liegt rechterhand, nur wenige Meter vom Weg entfernt, der **Menhir vom Monte Capri**. Weiter geht es nun auf bequemem Pfad leicht aufwärts immer durch Wald den Südhang des Monte Capri entlang bis zu einer kleinen Waldlichtung. (15 Min.)

Ab hier verläuft der Weg leicht ansteigend an einem Nordhang bis zur **Sella di M. Capri**. Im Frühjahr blühen hier viele Neapolitaner Erdscheiben (Cyclamini). Nach links aufwärts führt ein schmaler Pfad zum Gipfel des **Monte le Croci**. Wir steigen auf leicht begehbarem Pfad (Nr. 1) nach links abwärts und gelangen nach 20 Minuten an die **Sella SE del M. Marvede** auch **Aia del Cane** genannt.

Den Weg Nr. 6 querend folgen wir weiter geradeaus dem Weg Nr. 1, der angenehm zu gehen, leicht abwärts durch Steineichen am Südhang des Monte Marvede bis zur Waldwiese **Prato del Monte** (auch Sella NO del Marvede genannt) führt. (10 Min.)

Dort wechseln wir nach links auf den Weg Nr. 7a, der durch Steineichenwald steil abwärts bis zu einer **Straße** führt. Diese etwa 300 m nach links abwärts gehen und in Höhe eines

aufgelassenen Parkplatzes nach rechts abwärts in den Wald in Richtung Corniglia. (Mark. **7a**). Auf halber Höhe, mit Blick auf Corniglia, wechseln wir nach links auf den Weg Nr. 6d nach **Volastra**. (30 Min.)

Zunächst durch Hochwald, später dann auch im offenen Gelände führt der Weg am Südhang des Monte Marvede nahezu auf Niveau bis zu den **Case Porciana**. Ab hier verläuft der Weg über die **Terrassen** des größten zusammenhängenden Weinbaugebietes der Cinque Terre bis zur **Kirche von Volastra**. (40 Min.)

Wir gehen weiter in den Ort und steigen auf dem alten Maultierweg der Markierung **6** folgend, ab bis zur Straße nach Manarola. Auf dieser weiter abwärts, beim ersten Haus auf den nach rechts abgehenden Weg wechseln, die Straße queren, die Treppen hinunter am Parkplatz vorbei und von dort durch die Via Mulini und die Via A. Discovolo bis ins Zentrum von Manarola gehen. Von dort sind es durch den **Tunnel** nur noch wenige Schritte zum Bahnhof. (40 Min.) (9/08).