

Region Monterosso

© Gerhard Weil 09/2008

Monterosso/Paese-Santuario di Soviore-Colla di Gritta-Punta Mescio Monterosso/Fegina (4h)

Vom Bahnhof **Monterosso** in 10 Min. in den alten Ortskern (paese), durch die Hauptstraße (Via Roma) bis zum Ortsrand. 50 m hinter der Wendeschleife linkerhand die **Treppe** hoch (Mark. **Nr. 9**) durch Olivenhaine, Gärten und Weinfelder in 15 Min. zu einem kleinen Wendeplatz, dort auf einer Betonstraße durch Kastanien- und Kiefernwald. Nach etwa 10 Min. unterhalb der nach Monterosso herabführenden **Hochspannungsleitung** scharf links ab auf den alten, schattigen Treppenweg und in 20 Min. bis zur **Straße** von Monterosso zum Colla di Gritta.

Die Straße überqueren und im Kiefernwald weitgehend auf einem Steinplattenweg an der **Kapelle** (La vergine di Soviore) vorbei in 25 Min. bis zum Wallfahrtskomplex **Madonna di Soviore (465 m)** mit seiner uralten Wallfahrtskirche und den mächtigen Stein-eichen vor dem Haus.* Vom Soviore in 25 Min. auf der Straße abwärts bis zur Abzweigung nach Monterosso an der **Colla di Gritta**.

Links hinter dem **Restaurant Bivio** durch den Hof in den Kiefernwald. Dort bergauf, bergab mit wechselnden Ausblicken auf Monterosso und Levanto in 35 Min. bis zu einem erodierten Geröllfeld unterhalb der Richtfunk-reflektoren. Dort Ausblick auf den Strand von Levanto. Das Geröllfeld abwärts in den Sattel und links am Hang entlang mit freiem Blick auf Monterosso, dann durch Kiefernwald in 30 Min. bis zur Kreuzung der Wanderwege Nr 1 und Nr 10. Von dort in 5 Min. bis zum **Sant Antonio di Mescio**, den Resten einer Klosterruine aus dem 12. Jahrhundert neben dem **Semaforo**, einer alten Funkleitstelle der Deutschen Wehrmacht für den Flugverkehr mit Nordafrika im 2. Weltkrieg.

Von dort in 45 Min. abwärts, zunächst auf steilem Pfad bzw. den Resten einer alten Treppe bis zum Hotel Albergo La Suisse und dann auf bequemer Teerstraße bis in den neuen Ortsteil (Fegina) von Monterosso. (5/96)

* Im Soviore kann man zu einem sehr günstigen Preis Ferienwohnungen mieten. Essen kann man hier auch preisgünstig und sehr gut.

Monterosso/Paese-Santuario di Soviore-S. Antonio-S. Bartolomeo- Ridarolo-Lévanto (4h 30')

In 1h 20' vom Bahnhof **Monterosso** bis zum Wallfahrtskomplex **Madonna di Soviore**. (465 m) Wegbeschreibung wie vorhergehende Wanderung.

Am Soviore rechts an der Kirche und an einigen Sommerhäusern vorbei, aufwärts und in 5 Min. bis zur Straße. Auf dieser wieder abwärts und nach etwa 200 m auf eine Teerstraße, die am Berghang nach oben führt. (Weg **Nr. 17** Soviore-Bardellone, allgemeine Richtung Monte Albareto und Monte Gaitarola). An riesigen Brandrodungsflächen vorbei, die einen herrlichen Panoramablick von Monterosso über die Punta Mescio bis nach Levanto freigeben, führt die Teerstraße in 20 Min. bis zum **Bivio Crocettola** und dort rechts weiter in Richtung Monte Albareto. Wir gehen geradeaus auf einer Schotterstraße abwärts an der **Capellata di S. Bernardo** vorbei und erreichen nach weiteren 20 Min. die **Foce di Legnaro**. Dort ebenfalls geradeaus bis zur Wegkreuzung an der **Foce di S. Antonio** (Hochspannungsleitung kreuzt).

Dort links abwärts auf schmalen Pfad an einem Gebäude (**Sant Antonio**) vorbei, bis man nach weiteren 15 Min. auf den markierten Weg **Nr. 18** Levanto-Bardellone trifft. Auf diesem durch Wald stetig abwärts, bis man nach etwa 10 Min. eine Weggabel erreicht. Wir gehen rechts an einem kleinen Hochspannungsmast vorbei. Der Weg führt rechts am Hang entlang, wobei der Wald mehr und mehr in Macchie und verwilderte Olivenbestände übergeht. In etwa 35 Min. erreicht man die **Kirche von S. Bartolomeo**. Dort geradeaus auf breitem Weg in 25 Min. bis nach **Ridarolo**. Auf dem Kirchenvorplatz geht rechts ein steiler Pfad ab. Diesem durch Olivenhaine folgend gelangt man in wenig mehr als 10 Min. bei einer Gärtnerei an den Ortsrand von **Lévanto** (Straße zur Cinque Terre am Fluß Ghiararo) und von dort in etwa 20 Min. bis zum Strand bzw. 10 Min zum Bahnhof.(3/97)

Nach dem steilen Aufstieg bis zum Bivio Crocettola führt der Weg meist sanft abwärts.

Monterosso/Paese-Madonna di Soviore-Colla di Gritta-Lévanto (3h 15')

Vom Bahnhof **Monterosso** in 10 Min. in den alten Ortsteil (paese), durch die Hauptstraße (Via Roma) bis zum Ortsrand. 50 m hinter der Wendeschleife links die Treppe hoch (Mark. Nr. 9) durch Olivenhaine, Gärten, Weinfelder und Wald in 70 Min. zum Wallfahrtskomplex **Madonna di Soviore** und weiter die Straße abwärts in 25 Min bis zur Abzweigung nach **Monterosso** an der **Colla di Gritta**. (Wegebeschreibung siehe Wanderung Nr. M1)

Rechts neben dem Lokal **Bivio** den breiten Fahrweg abwärts in 20 Min. bis zu einem einzelnen Bauernhaus. Von hier aus wird der Weg sehr steil. Er trifft nach 10 Min. auf ein kleines Teersträßchen. Diesem nach rechts folgend, gelangt man nach 25 Min. bis zur Straße, die von Chiesa Nuova nach **Levanto** führt. Auf dieser Straße weiter in Richtung **Levanto**, dessen Ortsrand man in weiteren 15 Min. erreicht. In 20 Min. durch den Ort zum Strand oder in 10 Min. bis zum Bahnhof. (3/97).

Dieser Wandweg verläuft oft auf Straßen und bietet wenige schöne Ausblicke.

Il Sentiero Azzurro

(Monterosso-Vernazza-Corniglia-Manarola-Riomaggiore) (4h 05')

Vom Bahnhof **Monterosso** in 10 Min. in den alten Ortsteil (paese) und dort am Strand rechts den Fahrweg hoch zum **Hotel Porto Roca**. 20 m vor dem Eingang zum Hotelgelände rechts ab, unmittelbar am Meer entlang, dann die Treppen hoch steigen und durch Weinberge und Gärten zunächst auf halb zerfallenen, später dann auf reparierten Treppchen steil aufwärts in knapp 30 Min. bis zu einem kleinen **Plateau**. Der Weg führt nun zunächst durch Weinberge auf schmalen Pfad leicht abwärts. Ab einem kleinen Bach, den wir auf einer filigranen Bogenbrücke überqueren, geht es wieder aufwärts, zunächst durch Olivenbestände, später dann durch Macchie und schließlich abwechselnd leicht auf und ab in 30 Min. bis zu einem kleinen **Rastplatz** bei einem **Hochspannungsmast**. Von dort zunächst auf und ab, dann stetig abwärts durch Oliven und Macchie, bis man nach weiteren 30 Min. auf beschwerlichem Weg (steiler Abstieg auf schmalen Treppchen) den Ortsrand von **Vernazza** erreicht. Zwischen mehrstöckigen Häusern in einer ganz schmalen

Gasse (Via E. Vernazza) abwärts in die Hauptstraße (Via Roma).

Der Weg nach Corniglia (Mark. **2**) beginnt gegenüber der "**Focacceria Pizza al Taglio**" in der Via Roma 1. Die **Via M. Carattino** aufwärts steigen, bis man freies Gelände erreicht und mit einem herrlichen Panoramablick über Land und Meer für den Aufstieg belohnt wird.

Nach etwa 40 Min. stetigen Aufstiegs auf leicht begehbarem alten Maultierpfad am zum Meer offenen Hang, gelangt man zunächst durch Macchie und dann durch verwilderte Olivenbestände an ein **einzelstehendes Haus**. (Bar il Gabbiano— Aus dem Fenster traumhafter Panoramablick von der Spiaggia di Guvano bis zur Madonna di Montenero).

Kurz danach wird Corniglia sichtbar und der Abstieg in die **Frana di Guvano** (frana=Erdrutsch) beginnt. Nach 10 Min. Abstieg gelangt man an einen schattigen Rastplatz. Hier steigt der Weg wieder an und führt in 25 Min. über einen Bach bis zu einer Straße. Diese schräg querend, gelangt man durch die Weinberge in knapp 10 Min. nach Corniglia.

Vom **Parkplatz** in der Ortsmitte führt die Straße leicht aufwärts. Nach wenigen Minuten geht rechts eine **Treppe** ab, über deren 380 Stufen wir in 10 Min. den **Bahnhof** erreichen. An diesem links vorbei, wieder eine Treppe abwärts, dann links durch die zerfallene **Ferienanlage** hindurch, am kiesigen Badestrand vorbei auf bequemem Weg immer am Meer entlang in 30 Min. bis zum "Hafen" von **Manarola**, wo die Boote mit einem Kran zu Wasser gelassen werden.

In Manarola gehen wir auf der einzigen Straße durch den Ort, überqueren die Bahnlinie und gelangen in 5 Minuten durch einen **Fußgängertunnel** zum **Bahnhof**.

Dort geht es eine schmale Treppe hoch auf das letzte Teilstück der Wanderung, die **Via dell' Amore**, die uns in 15 Min. nach Riomaggiore führt. Am **Bahnhof** die Treppe abwärts und dann durch den **Fußgängertunnel** in den Ort. (04/07)

Diese Wanderung durch die Orte der Cinque Terre ist wegen der landschaftlichen Schönheit ein Muß für alle Ligurien-Urlauber. Entsprechend überlaufen sind die Wege. Da sie zum Naherholungsgebiet von La Spezia gehören, sollte man sie insbesondere an Wochenenden und Feiertagen meiden. Die Begehung der Wege ist gebührenpflichtig! 5€ 2007

Monterosso/Paese-Santuario di Soviore-Passo del Termine-Santuario della Madonna di Reggio-Vernazza

(3h 40')

Vom Bahnhof **Monterosso** in 10 Min. in den alten Ortsteil (paese), durch die Hauptstraße (Via Roma) bis zum Ortsrand. 50 m hinter der Wendeschleife linkerhand die Treppe hoch (Mark. **Nr. 9**) durch Olivenhaine, Gärten, Weinfelder und Wald in 70 Min. zum Wallfahrtskomplex **Madonna di Soviore**. (465 m).

Am Soviore rechts um die **Kirche** herum, an einigen Sommerhäusern vorbei aufwärts in 5 Min. bis zur Straße. Auf dieser aufwärts in etwa 15 Min. bis zum **Passo del Termine**. Etwa 100 m vor der Straßenkreuzung, schräg gegenüber dem Hinweisschild für die Carabinieri geht rechts ein mit Nr. 8b bezeichneter Fußpfad ab. Wir wandern (durch ein großes Ginsterfeld) ständig abwärts am offenen Hang entlang mit Blick auf Monte Rosso und die Punta Mesco. Nach etwa 20 Min. überqueren wir ein kleines Bächlein. Jetzt geht es knapp 10 Min. leicht und danach 5 Min. auf steinigem Weg steil abwärts. Festes Schuhwerk ist hier insbesondere bei Regenwetter unbedingt erforderlich. Nach gut 5 Min. gelangen wir an die Überreste eines alten **Gebäudes**. Dort halten wir uns scharf links. Der Weg wird nun wieder besser und führt immer noch durch offenes Gelände weitgehend auf Niveau mit herrlichem Panoramablick von Monterosso bis S. Bernardino.

Nach 5 Min. geht es wieder steil abwärts zu einem weiteren **Rinnsal**. Der Weg wird nun wieder bequemer und führt offen am Hang entlang in etwa 10 Min. bis zur **Straße** nach Vernazza.

Diese folgt man abwärts, geht, an einem einzeln stehenden Haus vorbei bis zu einer kleinen Stichstraße, die scharf rechts den Hang abwärts führt.

Wegweiser:

8 Foce Drignana 30'
8a S. Bernardino 2h 30'

Auf dem Weg **Nr. 8** erreicht man in wenigen Augenblicken das **Santuario della Madonna di Reggio** (317 m), eine kleine Klosteranlage aus dem XI. Jahrhundert mit schönem altem Baumbestand vor dem Kirchenkomplex.

Weiter durch die Baumallee bis zum **Haupteingang** der Anlage, dort scharf rechts abwärts auf den Steinplattenweg. Auf diesem alten (Kreuz-) Weg ständig abwärts gehend, erreichen wir nach 25 Min. die **Kapelle S.**

Bernardo. Vorbei am **Friedhof** gelangen wir dann nach weiteren 25 Min. über eine Treppe unmittelbar am Bahnhof in die Via Pastanello von **Vernazza**.

Alternativen:

beim Haus Nr. 10 der Via Brig. Partigiane rechts durch den Torbogen durch die Gäßchen in die Via Roma) (4/99) oder

in Höhe des Friedhofs unterhalb des Hochspannungstrafos entlang der Mauer den steilen Pfad abwärts gehen und durch die Via S. Francesco, die Via A. del Santo und die Via Carugetto direkt zum kleinen Hafen. (4/03)

*Der gesamte Hang zwischen dem **Passo del Termine** und dem **Santuario della Madonna di Reggio** ist 1998 abgebrannt.*

Monterosso/Fegina-Punta Mesco- Levanto-Bonassola (3h 25')

Am **Bahnhof** von Monterosso wendet man sich nach rechts und geht am Strand entlang geradeaus in wenigen Minuten den Felsenweg hoch. An dessen Ende die **Treppen** aufwärts (Wegkennzeichnung $\square 1 \square$ und $\square 10 \square$) zwischen den Ferienhäusern hindurch bis man die Straße tangiert. Dann zunächst auf einer Treppe links neben der Straße, später dann auf der Straße selbst weiter aufwärts, bis in einer **Linkskurve** nach rechts ein Treppenweg abgeht, der durch Kiefernwald an einer Hotelanlage (Albergo La Suisse) vorbeiführt. (25 Minuten).


Von hier aus geht es in Richtung Punta Mesco weiter aufwärts, zunächst durch mit Kiefern und Steineichen durchsetzte Macchie, dann durch lockere Kiefernbestände, anfangs über mehr oder weniger gut erhaltene Treppen, später dann auf felsigem Weg bis zu einer **Kreuzung**. Nach rechts führt der Weg zur Colla di Gritta und nach Levanto. (25 Minuten).

Wir wenden uns zunächst nach links in Richtung **Punta Mesco** und erreichen in wenigen Minuten die Ruine des **Eremo di Sant' Antonio** und den **Semaforo** mit einer grandiosen Aussicht auf Monterosso und die Cinque Terre.

Wir gehen den Weg wieder zurück, wenden uns an der Kreuzung nach links in Richtung Levanto und gelangen nach wenigen Minuten an eine weitere **Weggabel**. Nach rechts führt der Weg Nr. 1 in Richtung Colla di Gritta und das Val di Vara. Wir halten uns links in Richtung Levanto:

Der felsige Weg führt unmittelbar in Küstennähe mit sich immer wieder öffnenden Ausblicken

aufs Meer sanft abwärts durch Macchie und Kiefern. Nach 15 Min. erreicht man ein einzeln stehendes **Bauernhaus**. Ab hier verläuft der Weg abwechselnd auf- und abwärts, meist auf sandigem Waldboden, gelegentlich auch auf nackten Felsen, zum Schluß als Steilabstieg über eine zerfallene Treppe. Nach etwa 40 Minuten endet der Wald. Nun geht es weiter durch Olivenkulturen und offenes Gelände. Nach 10 Min. tangiert man eine Straße, geht aber auf dem Pfad weiter abwärts und erreicht nach weiteren 5 Minuten beim Restaurant **La Giada del Mesco** endgültig die Straße.

Auf dieser abwärts gehen bis zu einem **alten Haus** mit 2 mächtigen **Steineichen** im Garten. Dort links die Treppe abwärts (Markierung ) in wenigen Minuten bis zur Bebauungsgrenze von Levanto. Ab hier wird der Weg breiter. Links am **Kastell** (Castello sec XIII) die Treppen (**Salita San Goglio**) abwärts gehend, gelangt man an das östliche Ende des **Strandes von Levanto**. (25 Minuten).

Weiter geht es auf der **Strandpromenade** in Richtung Osten. Ca. 100 m vor der Tunneleinfahrt rechts eine kleine Straße leicht abwärts gehen, in Höhe der **Tunneleinfahrt die Treppe** hoch (Wegweiser Bonassola), an der Villa Aurora vorbei auf die Straße, auf dieser aufwärts und nach 50 m links in die kleine Stichstraße. (15 Minuten).

An deren Ende die **Treppe** hoch auf die **Via Valle Santa** und dort nach wenigen Metern gegenüber **Haus Nr. 10** rechts ab. Zunächst auf steinigem Weg, in offenem, von einem Waldbrand im Sommer 2000 verwüsteten Gelände, später dann durch verwilderte Kulturterassen immer der **Markierung mit dem blauen Punkt** folgend, gelangt man in 20 Minuten bis zum Weiler **Scernio**, einem Ortsteil von Bonassola. (Trinkwasser).


Man quert die Straße, geht den **betonierten Treppenweg** abwärts und gelangt mehrmals die Straße überquerend, teils über befahrbare Wege, teils über Treppen und schließlich durch eine ganz schmale Gasse zwischen hohen Mauern (Via del Paggio) in 20 Min. zur **Strandpromenade** von Bonassola und von dort in knapp 10 Min. zum Bahnhof. (4/06).

Öffentliche Toilette gegenüber Haus Nr. 14, Via F.LLi Rezzano.

Monterosso-Portovenere-Riomaggiore

(4h 25')

Mit dem Ausflugsboot des CONSORZIO MARITTIMO TURISTICO fährt man zunächst von Monterosso über Vernazza, Manarola, Riomaggiore nach Portovenere (ca. 1 h, 11 €/pro Person).

Im Hafen von Portovenere rechts neben dem **Wehrturm** die steile Treppe längs der Wehrmauer hochgehen. (Markierung ) Wegweiser:

Campiglia 2h

In Höhe der **Festung** an einer Trockenmauer vorbei, dann steil aufwärts den Bergrücken hoch, zunächst über ein Schotterfeld, dann durch Kiefern und Macchie auf zerfallenem, schwierig zu gehenden Pfad in 20 Minuten bis zur Abzweigung nach Muzzerone. (Mark. 1a)

Wir gehen geradeaus (Mark. Nr. 1). Der Pfad steigt allmählich nur noch leicht an, verläuft zum Schluß als breiter Weg durch ein Eichenwäldchen und mündet nach 15 Minuten bei einer Haarnadelkurve auf eine **Teerstraße**. Aufwärts geht es nach Muzzerone. Wir wandern die Straße abwärts. Nach knapp 10 Minuten führt uns ein steiler, steiniger Pfad als Abkürzung durch den Wald in wenigen Augenblicken wieder zur Straße, die wir kurze Zeit später bei einem **Ferienhaus** wieder verlassen (5 Minuten).

In der Kurve links den Pfad aufwärts. Wegweiser:

Palestra di Roccia	1-1a
(Kletterfelsen)	
Porto Venere	1
Campiglia	1

Vorbei am **Gedenkstein** für die Opfer eines Flugzeugabsturzes von 1937 führt uns der Weg am offenen Hang längs der Küste meist auf steinigem Pfad mehr oder minder steil ansteigend mit grandiosen Ausblicken zur **Bocca die Cavalin**, wo wir die von Montale nach Campiglia hinaufführende Straße berühren. Wenige Minuten zuvor haben wir die C. Bertoni, eine tief unten an der Küste liegende Burgimitation passiert. Die Abstürze sind in diesem Bereich des Weges so steil, daß zu Höhenangst neigende Personen hier durchaus Probleme bekommen können. (35 Minuten).

Ab hier verläuft der Weg durch Kiefernwald, zunächst steil aufwärts, dann später leichter begehbar. Nach 15 Minuten gelangen wir wieder auf eine **Straße** und wandern diese aufwärts bis zum Sportplatz von **Campiglia**, gehen um diesen

herum, auf ausgetretenem Pfad aufwärts durch den Wald, an einer Turmruine vorbei in 10 Minuten bis zur **Kirche von Campiglia**.

Vom Kirchenvorplatz (mit schönem Panoramablick) auf der Straße in den Ort gehen und bei Haus Nr. 49b der **Via della Chiesa** links die Treppen hoch (Mark. Nr. 1) bis zu einem einzelstehenden Haus. Ab hier verläuft der Weg weitgehend durch Wald, zunächst noch ansteigend, später dann nahezu auf Niveau und zum Schluß leicht abfallend bis zum **Valico di S. Antonio** (50 Minuten). Bei der kleinen S. Antonio-Kapelle mit angeschlossener **Pineta-Bar** kann man eine Pause einlegen und sich erfrischen.

In gut 15 Minuten erreicht man auf bequemem Weg den **C.^{le} del Telegrafo**, einen Kreuzungspunkt mehrerer Straßen und Wanderwege.

Entlang der Hochspannungsleitung geht es auf dem Weg Nr. 3 abwärts*. Die ersten 20 Minuten sind, da der oft felsige Weg, der durch Macchie und aufgelassene Kulturterassen führt, in schlechtem Zustand ist, sehr beschwerlich, bietet aber landschaftlich schöne Ausblicke. Nach weiteren 15 Minuten auf leichter begehbarem Weg, vorbei an einer Kapelle, durch Wald und Weinberge wechselt man auf den Weg Nr. 3 und erreicht in knapp 10 Minuten das Santuario der **Madonna di Monte Nero**.

Vom **Kirchenvorplatz** aus hat man einen atemberaubenden Blick über Riomaggiore und die angrenzende Küste. Hier beginnt der Abstieg nach Riomaggiore, die ersten 20 Minuten auf bequemem Gehweg durch Wald. Nach Überquerung der Straße auf dem alten Plattenweg entlang dem Bach in 15 Minuten bis zum **Parkplatz** und von dort in weiteren 10 Minuten zum **Bahnhof** von Riomaggiore. (4/03)

* "Fußkranke" gehen ab hier besser auf dem Weg Nr. 3a, der zwar etwas länger aber auch bequemer ist, da er fast bis zum Santuario der Madonna di Monte Nero auf einer befahrbaren Straße verläuft.