RADGUIDE **LIGURIEN**

MIT GPS-DATEN

www.trekkingbike.com

Trekkingbike

DAS MODERNE FAHRRADMAGAZIN

REISE SPEZIAL

Die schönsten Fahrradtouren zwischen Ventimiglia und La Spezia

Civezza: auf einem Hügel zwischen Pinien und Oliven.

Zugang ins Mittelalter: Stadtmauer von Finalborgo.

Immer ein Foto wert ist der Hafen von Portofino.

Grandiose Tiefblicke: an der Küste der Cinque Terre.

Meer und Berge

Radfahren in Ligurien bedeutet in der Regel ein spannendes Auf und Ab vom Meer in die Berge und wieder zurück.

Mare e Monti – Meer und Berge nennt sich Ligurien auch im Untertitel. Italiens drittkleinste Region, die sich wie ein Bumerang um den Golf von Genua schmiegt, besteht aus einem schmalen Küstenstreifen, ansonsten fast nur aus Hügeln und Bergen. Eine Herausforderung für die Fahrradfans. Rennradler haben sie längst angenommen. Fast überall zwischen La Spezia und französischer Grenze gehören sie selbst wochentags zum Straßenbild. Warum sollte die landschaftlich und kulturell so spannende Region nicht auch ein Ziel für Trekkingbiker sein? Ist sie. Allerdings in erster Linie für den erfahrenen Tourenradler, der auch Kondition für einige Höhenmeter mitbringt. Er wird belohnt durch wenig befahrene Bergstraßen mit grandiosen Ausblicken und mittelalterlichen Bilderbuchdörfern, wie etwa im anmutigen Nervia-Tal nahe der französischen Grenze, in den Olivenhainen über Andora und Alassio und – nicht zu vergessen – an der grandiosen Steilküste mit dem Nationalpark Cinque Terre. Wer nur auf der Via Aurelia entlang der Küste radeln möchte, findet dort kulturhistorische Juwele wie zum Beispiel die Städtchen Albenga und Noli an der Palmenriviera oder das sündig-schöne Portofino und nostalgische Santa Margherita Ligure an der Riviera di Levante. Zugegeben, der Autoverkehr kann am Meer entlang auch etwas überhandnehmen. Aber wer dann abgibt ins Hinterland, erlebt nach wenigen Kilometern ruhiges, ländliches Ligurien in all seiner Schönheit. Und was auch genießerische Trekkingbiker zu schätzen wissen: In Ligurien liebt man gutes Essen. Dazu wachsen in den Hügeln mit die besten Oliven des Mittelmeerraumes und die Reben für einen süffigen Weißwein.

Wer nach einer herausfordernden Tour in Finalborgo, Chiavari oder sonstwo in einer Osteria sitzt und sich wie bei Mama Octopus mit Kartoffeln und Trofie mit Muscheln schmecken lässt, vergisst die Höhenmeter und möchte schnell wieder hinauf in die Welt der einsamen Bergtäler und mittelalterlichen Dörfer. Die weniger sportlichen Genussradler dürfen mittlerweile auch hoffen. Zwischen Sanremo und San Lorenzo al Mare warten schon die ersten 24 Kilometer auf der ehemaligen Bahntrasse – ein steigungs- und verkehrsfreier Radweg direkt am Meer. Und dieser exzellente Radweg soll noch viele Kilometer bis nach Finale Ligure ausgebaut werden. Man darf sich darauf freuen.

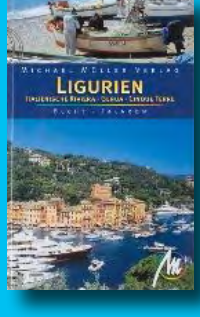
INFORMATION

Ufficio Stampa, Agenzia Regionale per la Promozione Turistica „In Liguria“,
Via Roma, 11/3, I-16123 Genova,
Tel. 0039-010/530821
Fax 0039-010/5958507
www.turismoinliguria.it

Alles Wichtige im Blick

Mit diesen Reiseführern kommt man in Ligurien problemlos durch. Es steht alles drin, was der Ligurien-Besucher wissen muss.

„Handbuch Ligurien“. 408 Seiten; 19,50 Euro, www.reise-know-how.de



„Ligurien – Italienische Riviera“; 384 Seiten, 19,90 Euro www.michael-mueller-verlag.de

Baedeker „Italienische Riviera – Ligurien“; 416 Seiten; 19,95 Euro www.mairdumont.com

Trekkingbike
SPEZIAL Heft 5/2010

Chefredakteur: Tom Bierl (verantwortlich)
Art Direction: Hildegard Imping
Redaktion: Armin Herb
Schlusskorrektur: Barbara Merz-Weigandt
Fotos: Daniel Simon
TREKKINGBIKE-Redaktion:
Steinerstraße 15 (Haus D), 81369 München,
Tel. 089/729602-0, Fax 089/729602-40,
info@trekkingbike.com, www.trekkingbike.com

Prov

Palmen, Blumen und schöne Sandstrände

Mit seinen Parks und Grand Hotels zählt Sanremo zu den Nobelorten der Riviera.

Ein Hauch von Adel und Prominenz: auf der Treppe zum Casino von Sanremo.

Ein Segen für Radfahrer: der Bahntrassen-Radweg von Ospedaletti bis San Lorenzo al Mare.

inz Imperia

dominieren die berühmte Küste.

Mitten im Nirgendwo: Feldkirchlein in den Bergen bei Isolabona.

Original ligurische Küche isst man am besten in einer Osteria.

Liguria Culinaria

Kleines Lexikon ligurischer Spezialitäten

Alici marinate – in Olivenöl und Zitronensaft marinierte Sardellenfilets
Baccalà (Stoccafisso) – Stockfischeintopf mit Gemüse
Branzino in tegame – Seebarsch in Weißweinsoße
Canestrelli – Mandelgebäck
Cappon magro – Fischeintopf mit Gemüse und Meeresfrüchten
Castagnaccio – Kuchen aus Kastanienmehl mit Rosinen und Pinienkernen oder Mandeln und Rosmarin
Coniglio alla ligure – geschmortes Kaninchen
Farinata – Fladen aus Kichererbsenmehl
Fiori di zucchini ripieni – gefüllte Zucchiniblüten
Focaccia – traditioneller ligurischer Hefefladen
Fritelle di verdura – im Teigmantel gebackenes Gemüse
Fritto misto – kleine in Olivenöl frittierte Fische
Lasagne al pesto – Pesto-Lasagne
Latte dolce fritto – gebackene süße Creme
Mesciua – dicke Suppe mit Getreide, weißen Bohnen und Kichererbsen
Moscardini e patate – kleine Octopusse im Kräuter-Wein-Tomaten-Sud mit gekochten Kartoffeln
Musciame – luftgetrocknete Thunfischfilets in dünnen Scheiben
Pansoti con salsa di noci – Nudeltäschchen gefüllt mit Gemüse, Ricotta und Kräutern, dazu Walnusssoße
Pasta e fagioli – Gemüsebrühe mit Nudeln und weißen Bohnen
Peperoni alla brace – gegrillte Paprikaschoten
Pesto genovese – Kräutersoße aus Basilikum, Knoblauch, Pinienkernen, Pecorino-Käse und Olivenöl
Torta di verdura – Gemüsetorte, meist mit Spinat, Mangold, Artischocken oder Kartoffeln
Trenette con pesto – schmale Bandnudeln mit Pesto
Trofie con salsa di funghi – spätzleartige Nudeln mit Pilzsoße
Zumin – Kichererbsensuppe mit Kräutern
Zuppa di castagne – Kastaniensuppe mit Kräutern
Zuppa di cozze – Suppe mit Miesmuscheln

Moscardini e patate – Octopus in Kräuter-Wein-Sud mit gekochten Kartoffeln

Penne di cozze – Nudeln mit frischen Miesmuscheln

Hübsches Dorf mit gutem Olivenöl: Dolcedo mit seiner Ponte Grande über den Prino-Fluss.

Die Blumenküste

Ein Revier der starken Kontraste. An der Riviera dei Fiori weht ein Hauch von Belle Epoque, in den Bergen fühlt man sich fast wie im Mittelalter.

Die Klischee-Szene in Sanremo: Einem roten Ferrari entsteigt eine Dame im weißen Kleid und schreitet die Marmortreppe zum Casino empor. Trotzdem erweist sich Sanremo, der berühmteste Küstenort der Riviera, heute viel bodenständiger als in der Vergangenheit, als Adel und Geld-Prominenz hier Urlaub machten. Allerdings weht immer noch ein Hauch von Cote d'Azur und Belle Epoque durch die Straßen mit ihren alten Grand Hotels. Aber Sanremo ist auch modern. Zumindest was das Radfahren betrifft. Denn hier verläuft der einzige längere, verkehrsfreie Radweg Liguriens – die Pista Ciclabile Parco Costiero. Von Ospedaletti, westlich von Sanremo, führt er auf der Trasse der ehemaligen Bahnstrecke über 24 km bis nach San Lorenzo al Mare. Genussvolles, steigungsfreies Radeln auf bestem Asphalt zwischen Gärten und Meer, nur unterbrochen durch Baustellen, wo der Weg noch nicht ganz fertig ist. Irgendwann soll diese grandiose Trasse weiter geführt werden bis nach Finale Ligure. Hoffentlich bald! Von der sanften Küste starten wir zum Kontrastprogramm hinauf Richtung Ligurische Alpen. Zuerst zum Einfahren noch etwas gemütliches Auf und Ab der Küste entlang bis kurz vor Ventimiglia an der französischen Grenze, dann scharf rechts ins Nervia-Tal, eines der schönsten Täler der Provinz. Unbedingt stoppen muss man in Dolceacqua mit seiner hohen Bogenbrücke. Der Ort, wie auch einige der folgenden, könnten ohne Umbauten als Kulisse für mittelalterliche Kostümfilme dienen. Das Tal wird enger, und wir biegen hinter Isolabona ab ins Seitental des Merdanzo, an dessen steilen Flanken das pittoreske Dörfchen Apricale klebt. Die herrliche Kulturlandschaft will erarbeitet sein, Höhenmeter um Höhenmeter. Nach weiteren 6 km Serpentinen erreichen wir am Berggrat Perinaldo mit seinen verwinkelten Gassen. An manchen Tagen fährt man hier in den Wolken. Über San Romolo am Monte Bignone, dem Hausberg Sanremos, surfen wir wieder rund 900 Höhenmeter zwischen mondänen Villen und Gewächshäusern für Schnittblumen hinunter zur Küste. Grandiose Tour!

Strada dell'Olio

Kenner zählen Liguriens Olivenöl zum besten rund ums Mittelmeer. Seit Jahrhunderten ist das milde Öl aus den kleinen braunen Taggiasca-Oliven ein wichtiges Handelsgut. Vor allem zwischen Genua und Ventimiglia prägen Olivenbäume das Bild der Hügellandschaft. Im Hinterland findet man in fast allen Dörfern kleine Olivenmühlen mit Verkauf (frantoio). In der Region von Albenga und Andora soll es das beste Olivenöl Liguriens geben, etwa in Arnasco und Stellanello. Wahre Fans besuchen das Museo dell'Olivio in Oneglia und fahren entlang der 120 km langen „Strada del vino e dell'olio dalla Alpi e mare" vom Altipiano delle Manie bis zum Col di Nava (www.stravinolio.com).

INFO IMPERIA

CHARAKTER
Die Blumenriviera zwischen der französischen Grenze bei Ventimiglia und Cervo, östlich von Imperia zählt zu den etwas sanfteren Radregionen Liguriens. Was jedoch nicht heißt, dass nicht auch hier viele anspruchsvolle Bergstrecken mit ordentlich Höhenmetern auf den Reiseradler warten. Während an der Küste noch mit lebhaftem Autoverkehr zu rechnen ist, wird es Richtung Hinterland und Ligurische Alpen immer ruhiger. Um die Region besser genießen zu können, empfehlen sich auch mehrtägige Touren mit Übernachtung.

BESTE REISEZEIT
Mitte April bis Mitte Oktober.

ANREISE
Mit der Bahn von Deutschland am besten via Ventimiglia oder Genua nach San Remo. www.bahn.de (Radfahrer-Hotline 01805/996633). Mit dem Auto z. B. ab München in ca. 8 Stunden.

RAD-SERVICE
NoloBici verleiht Räder an 7 Stellen am Radweg von Sanremo nach San Lorenzo (www.nolobici.it).

BIKE-HOTELS
Auf Radler vorbereitet sind u. a. Hotel Anthurium in Santo Stefano al Mare, Via Aurelia Levante 2, www.hotelanthurium.it; Nyala Suite Hotel in Sanremo, Via Solara 134, www.nyalahotel.com

REISEANGEBOTE
A) 4 Nächte mit Halbpension im Drei-Sterne-Hotel Marini degli Aregai mit Privatstrand direkt am Radweg in Santo Stefano al Mare kosten ab 173 Euro p. P. im Doppelzimmer. www.marina-degliaregai.it, www.mamberto.com
B) 6 Tage Ligurien-Ferien mit HP in Drei- und Vier-Sterne-Hotels an der Küste und Ausflügen an der Blumenriviera und in Cinque Terre kosten ab 349 Euro p. P., E-Mail: sergisvg@inwind.it

KARTEN/LITERATUR
Carta Stradale 1:100.000 „Riviera dei Fiori e Alpi Liguri“, Pianta della citta (Stadtplan) 1:8000 mit Umgebungskarte 1:180.000 Riviera dei Fiori, beide erhältlich bei der Tourist Information.

AUSKUNFT (ALLGEMEIN)
Provincia di Imperia, Assessorato al turismo, Viale Matteotti 147, I-18100 Imperia. Ufficio Promozione IAT, Largo Nuvoloni 1, I-18038 Sanremo, Tel. 0039-0184/59059, www.visitrivieradeifiori.it

Apricale: Buntes, mittelalterliches Gemäuer stapelt sich pittoresk den steilen Berg hinauf.

Die schönsten Dörfer Italiens

„I borghi più belli d’Italia“. In Ligurien findet man rund 20 dieser sehenswerten, mittelalterlichen Dörfer.

Im Jahr 2001 wurde die Vereinigung „I borghi più belli d’Italia“ gegründet (www.borghitalia.it) auf Initiative des ANCI (Associazione Nazionale Comuni Italiani). Entlang der Trekkingbike-Radrouten liegen:

APRICALE: An den steilen Hängen des Merdanzo-Tales nahe der französischen Grenze kleben die verschachtelten Gemäuer. Die schmalen Gassen des 600-Seelen-Dorfes, gegründet um das Jahr 1000, beherbergen auch einige Künstlerwerkstätten.

BORGIO VEREZZI: In der Nähe von Finale Ligure liegt die Berg-und-Meer-Gemeinde. Das malerische Borgio residiert zurück versetzt von der Riviera, zum Ortsteil Verezzi mit den vier Naturstein-Weilern Poggio, Piazza, Roccaro und Crosa geht es einige Serpentinen höher in die Hügel.

CASTELVECCHIO DI ROCCA BARBENA: Das 200-Einwohner-Dörfchen ging aus einer mittelalterlichen Burganlage hervor und liegt an den Hängen des Rocca Barbena im Val Neva.

FINALBORGO: Ein Borgo, etwa 2 km landeinwärts von Finale Ligure. Hinter historischen Mauern wartet ein geschlossenes mittelalterliches Ortsbild mit angenehm behaglicher Atmosphäre.

LAIGUEGLIA: Der charmante Strandort zwischen Alassio und Andora ist ein ehemaliges Fischerdorf mit prächtigen Palazzi, Küstenwachturm und eindrucksvoller Barockkirche.

NOLI: Die mittelalterliche Befestigung mit drei Stadttoren und einigen Wohntürmen bestimmt den Ortskern. Die einst selbstständige Seerepublik liegt östlich von Finale Ligure.

VARESE LIGURE: Die nördlichste Gemeinde der Provinz La Spezia erhielt als erste in Europa ein Öko-Zertifikat der EU. Das „Bio-Bergdorf“ im Vara-Tal hat einen einzigartigen mittelalterlichen Ortskern, den Borgo Rotondo, mit schmalen Gassen, Arkaden und historischer Bogenbrücke.

ZUCCARELLO: Schmuckstück des 300-Seelen-Dorfes im Hinterland von Albenga ist die kleine Steinbrücke über den Neva-Fluss. Über dem Dorf thront eine alte Burgruine aus dem 13. Jahrhundert, zu der ein steiler Bergpfad am Ende der Arkadengasse hinaufführt.

DIE SCHÖNSTEN TOUREN

GPS-DATEN www.trekkingbike.com Suche: Ligurien

TOUR 1 Area 24 – Pista Ciclabile Parco Costiero, ca. 42 km, 120 hm, sehr leicht
Sanremo – San Lorenzo al Mare – Sanremo, auch für kleinere Kinder geeignet.

TOUR 2 Dolcedo am Prino, 25 km, 540 hm, leicht bis mittelschwer
San Lorenzo al Mare – Civezza – Dolcedo – Imperia – San Lorenzo al Mare.

TOUR 3 Highlights in alpinen Gefilden, 64 km, 1200 hm, sehr anspruchsvoll
Sanremo – Ventimiglia – Dolceacqua – Isolabona – Apricale – Perinaldo – San Romolo – Sanremo.