

Wanderweg Nr. 1

Wanderweg Nr. 1 (Länge: circa 38 km; Dauer: circa 14 h)

Der Wanderweg Nr. 1, der Porto Venere mit Levanto verbindet, verläuft fast zur Gänze an einem Gebirgskamm entlang. Dieser trennt den Küstenabschnitt der "Riviera Spezzina" (Cinque Terre) vom Landesinneren (Varatale und Golf von La Spezia). Die natürliche Landschaft, welche sich zwischen dem Meer und dem Gebirgskamm befindet, ist stark durch die Arbeit des Menschen gekennzeichnet, welcher eine zum Meer hin abfallende Terrassenlandschaft ins Leben rief. Um Wein, Oliven und andere natürliche Produkte anbauen zu können, musste das trockene und steile Terrain in fruchtbare Erde verwandelt werden. Es handelt sich wahrscheinlich um den Wanderweg, der uns dank seiner aussergewöhnlichen Vielfalt am meisten beeindruckt: Während der ganzen Wanderung bleibt das Meer majestätisch und unbeweglich zu Eurer Linken (natürlich nur, wenn man die Wanderung von Porto Venere aus in Griff nimmt), und man glaubt fast, dass man die Kette des Apennin sowie die Apuanischen Alpen entlang der Tyrrhenischen Küste bis Livorno mit der Hand berühren kann - ein einzigartiges Schauspiel. Die Strecke kann in verschiedene Teilabschnitte unterteilt werden. Diese Arbeit hat TuttoSpezia.it für Euch übernommen, damit Ihr dieses Gebiet, dass die Unesco als Welkulturerbe bezeichnet, noch mehr zu schätzen lernt.



Wanderweg Nr. 1: Teilstrecke 1, Porto Venere (0 Meter über dem Meer) - Campiglia (401 Meter über dem Meer)

Länge: circa 6 km;

Dauer: circa 2 h



Wanderweg Nr. 1

Der Pfad geht zunächst steil bergauf und führt an dem Schloss (erbaut 1161) vorbei.

In der Nähe des Friedhofs genießt man den wunderschönen Blick auf das Meer und auf den Felsvorsprung von San Pietro.

Der Weg führt immer weiter bergan, und man wandert mitten in einer spontanen Vegetation, die sogenannte "macchia mediterranea" (mediterranes Dickicht), welche die Terrassenlandschaft zurückerobert hat, die für einen gewissen Zeitraum hauptsächlich dem Olivenanbau diente.

Wenn man weitergeht, kommt man an den Felswänden von Muzzerone vorbei, die über das Meer hinausragen und deshalb ein beliebtes Ziel der "Free-Climber" der ganzen Welt sind.

Über unebenes Gelände erreicht man "Mortea" (der Name kommt von "mirto" (Myrte), eine Pflanze, die früher sehr stark in dieser Gegend vertreten war).

Von hier aus hat man eine wunderschöne Aussicht auf den Golf von La Spezia, die Inseln der gesamten tyrrhenischen Küste bis nach Livorno und den Marmor der Apuanischen Alpen.

Nach einem Stück auf asphaltierter Strasse erreicht man die "Sella di Derbi" (Einbuchtung 190 Meter über dem Meer). Das Meer ist hier weitgeöffnet, der Weg hingegen wird schmaler, d.h., dass er jetzt mit Vorsicht zu genießen ist; man kommt an einem Gedenkstein vorbei, der an den Tod einiger Arbeiter im Jahr 1937 erinnert, und wandert mitten in der "macchia mediterranea", die aufgrund eines verhängnisvollen Feuers (1987) nicht mehr ganz so üppig ist.

Hat man das Gebiet von "Pitone" erreicht (Dialektausdruck für "belvedere" - Aussichtspunkt), genießt man ein unvergleichliches Panorama der Küste, geprägt durch die Felsen von Muzzerone und von den Inseln.

Hat man einen kleinen Grat hinter sich gelassen, erreicht man das D'Alband-Tal mit seinem farbenfrohen Jaspis; über die Fahrstrasse nach Campiglia, kommt man an einem dichten Pinienwald vorbei.

Nach einem kleinen Fussballplatz gelangt man zur Ortschaft Campiglia, die sich am antiken Wanderweg entlang des Bergkamms befindet.

Wanderweg Nr. 1: Teilstrecke 2, Campiglia (401 Meter über dem Meer) - Cigoletta (612 Meter über dem Meer)
Länge: circa 11 km;
Dauer: circa 4 Stunde

Wie bereits erwähnt, verläuft die Ortschaft Campiglia entlang des Bergkammes und ist somit ein Kreuzungspunkt von Wanderwegen: von der linken Seite des Hauptplatzes gelangt man auf die Wege Nr. 11 und Nr. 4/b, während man von rechts aus sowohl auf den Weg Nr. 11 (zur Ortschaft Acquasanta) als auch auf den Weg Nr. 4/a (nach Biassa) gelangt.

Der Weg Nr. 1 hingegen geht jäh über eine Treppe nach oben.

Gleich nach dem Aufstieg zeigt sich wieder das fantastische Panorama auf den Golf und die gesamte Strecke. Während man ganz nah an Weinbergen (später wird man nur noch wenige davon in einiger Entfernung zu Gesicht bekommen) vorbeigeht, erreicht man den Pass "Sant'Antonio"; ausserdem erhascht man Blicke auf Pinien und Korkeichen (welche in dieser Höhe und bei dieser Feuchtigkeit sehr selten sind) sowie auf Schiara (eine kleine Gruppe von Ferienhäuschen).

Hat man die Küste der "Pozai" und einen Kastanienhain hinter sich gelassen, geht der Weg auf einer ausgehobenen Strasse weiter - dabei durchquert man einen Pinienwald.

Einige Turngeräte dienen der körperlichen Ertüchtigung und Entspannung: Man ist mitten in der "Palestra nel verde", eine Forstmeile, die die "Spezzini" hoch schätzen. Man steigt bis zur Kapelle von Sant'Antonio hinunter - Kreuzungspunkt für die Wanderwege nach Biasso und Pegazzano (Nr. 4, rechts), nach Fossola und Scoglio Grimaldo (Nr. 4/c) und nach Schiara und Monesteroli (Nr. 4, links Seite, und 4/d).

Nach einer kurzen Wanderung durch einen Pinienwald geht man Richtung "Telegrafo" weiter, wobei man an dem kleinen Restaurant "Il Caminetto" vorbeikommt. Hier kann man sich von der bisherigen Wanderung bei einem der typischen Gerichte der Zone erholen.

Zu empfehlen ist die "mesciua", eine Suppe aus Hülsenfrüchten (wie zB Kirchererbsen) und Zweikorn, mit frischgepressten Olivenöl, Salz und Pfeffer verfeinert.

Auch "Telegrafo" ist ein wichtiger Kreuzungspunkt für diverse Wanderwege: auf der linken Seite gelangt man auf die Wege Nr. 3 und Nr. 3/a, welche zur wunderschönen Wallfahrtskirche "Madonna di Montenero" und somit nach Riomaggiore führen, folgt man dem Weg Nr. 3 auf der rechten Seite, gelangt man nach Biassa.

Der Weg Nr. 1 steigt hingegen weiter am Gebirgskamm an und bietet ein aussergewöhnliches Schauspiel an Eindrücken - von der Wallfahrtskirche von Montenero sieht man an Volastra vorbei bis zur Punta Mesco (ein Felsvorsprung).

Auf der Höhe von Bramapane, erlaubt eine Wegabzweigung von einigen Metern einen erneuten Blick auf den Golf von La Spezia - dabei geniesst man den Schatten des Verrugoli (745 Meter), der heute leider über und über mit Antennen besetzt ist. Man setzt die Wanderung in einer Höhe von ca. 630 Metern fort, und nachdem man "Cava Ferrando" hinter sich gelassen hat, sieht man auf der rechten Seite die Abzweigung (Weg Nr. 4/e), die über die "Sella di Carpena" und die Gaststätte "Paradio" zum "Monte Parodi" führt.

Der Weg Nr. 1 hat in der Zwischenzeit den "Monte Grosso" und die "Sella La Croce" erreicht, welche durch ein Metallschild gut gekennzeichnet sind; von hier aus geht es weiter: links Weg 01 (nach Riomaggiore) und 02 (nach Manarola), während auf der rechten Seite der Weg 01 nach Carpena, Castè und La Foce, wo der Pieve di Marinasco entspringt, führt. Unser Weg Nr. 1 steigt wieder leicht an.

Nach einer Ebnung befindet man sich unter dem "Monte Galera".

Nach einer kleinen künstlichen Grotte (708 Meter über dem Meer), zweigt der Weg 02 auf der rechten Seite nach Crocetta und San Benedetto ab, auf der linken Seite führt er hingegen nach Manarola, Weg 6/b führt nach Volastra.

Gleich danach erreicht man "Menhir di Monte Capri" oder "Menhir delle Cinque Terre": es handelt sich dabei um ein grosses prähistorisches Fundstück mit einer Länge von ca. 4 Metern, welches auf die Bronzezeit zurückgeht.

Der Weg setzt sein Auf und Ab fort, und führt nach wie vor am Meer (links) und am Land (rechts) vorbei. Kurz nach der "Sella di Cuna" erreicht man die Einbuchtung "Sud-Est di Monte Marvede", die ein weiterer wichtiger Kreuzungspunkt für Wanderwege ist.

Links: Nr. 6 (nach Volastra und Manarola), Nr. 7 der nicht ganz einfache Weg nach Corniglia. Rechts: Nr. 6, der nach Casella, Valdiping und Riccò del Golfo führt. Über den Weg Nr. 1 erreicht man nach einer leichten Linkskurve die "Sella di Nord-Ovest di Monte Marvede", von der aus man nach links den Weg Nr. 7/a (nach Corniglia) einschlagen kann.

Hat man den Gebirgskamm erreicht, bietet der Weg Nr. 1 einen Blick auf das Molinellotal und die Häuser von "Porciano" inmitten der Weinberge.

Nach einem kurzen Abstieg erreicht man eine Grasfläche umgeben von einem Pinienwald - der ideale Platz für ein Feldlager.

Wir haben den "Passo della Cigoletta" erreicht. Wenn man will, kann man von hier aus den Weg Nr. 7 nehmen, an San Bernardino (von hier mit dem Weg Nr. 7/b nach Corniglia) vorbei erreicht man Vernazza - eine Wanderung, die wir empfehlen. Rechts hingegen, stets mit dem Weg Nr. 7, erreicht man ein Bächlein und in der Folge Riccò del Golfo.

Wanderweg Nr. 1: Teilstrecke 3, Cigoletta (612 Meter über dem Meer) - Madonna di Soviore (470 Meter über dem Meer).

Länge: circa 10 km;

Dauer: circa 3,5 Stunde

Unser Weg Nr. 1 Richtung Levanto steigt jetzt stark an, immer noch befinden wir uns zwischen dem Meer und dem Landesinneren des Varatales. Wir sind am Fuss des "Monte Gaginaro" (Höhe: 771 Meter); der Weg ist breit, steigt aber laufend an - im Hintergrund sticht der Felsvorsprung von Mesco ins Auge.

Bevor er noch weiter nach oben geht, teilt sich der Weg in zwei schmale Pfade (Nr. 03 und Nr. 03/a), die nach Casella bzw. Ponzò und Pian di Barca führen.

Während man rechts den "Monte Castello" sieht, beginnt der Pfad leicht abzufallen.

Man erreicht den Weg Nr. 4, der einen nach Corvara bringt; nach mehreren 100 Metern gelangt man zu einer weiteren Einbuchtung ("Prato Como"), welche sich vor dem "Monte Malpertuso" befindet; dieser ist mit seinen 815 Metern die wichtigste Erhebung der gesamten Wanderung.

Rechts zweigt der Weg Nr. 5 ab, über den man ebenfalls nach Corvara gelangt.

Hat man die "Sella di Malpertuso" erst hinter sich gelassen, führt der Weg Nr. 1 steil in den Wald hinunter; bis "Foce di Drignana" wechselt er sich mit einer Asphaltstrasse ab. Man geht weiter, und sofort nach der "Sella Caprile" gabelt sich der Weg: man kann zwischen der "Sella Schisarola" und dem Gipfel des "Monte Santa Croce" wählen. Der Weg Nr. 1 hat jetzt "Colle il Termine" und damit die Asphaltstrasse erreicht.

Wir sind sozusagen bei der Wallfahrtskirche "Madonna di Soviore" angekommen, welche sich oberhalb von Monterosso al Mare befindet.

Es handelt sich dabei um eine sehr stark besuchte Wallfahrtskirche, da sie über eine bescheidene Tourismusstruktur verfügt (Zimmer, Bar, Restaurant und ausreichend Platz, um sich zu stärken).

Vom Hauptplatz führt der Weg Nr. 9 nach Monterosso.

Wanderweg Nr. 1: Teilstrecke 4, Madonna di Soviore (470 Meter über dem Meer) - Levanto (0 Meter über dem Meer)

Länge: circa 11 km;

Dauer: circa 4 Stunde.

Die Strecke von der Wallfahrtskirche Madonna di Soviore bis zum "Colle della Grittà" muss man auf einer asphaltierten Strasse zurücklegen.

Hinter diesem Hügel sieht man in einiger Entfernung die ersten Häuser von Levanto aufblitzen, die man sehr schnell erreichen kann, wenn man eine Abkürzung (Weg Nr. 12) nimmt.

Nach dem Restaurant, auf Höhe des Parkplatzes, geht es wieder bergauf - Richtung Pinienwald des "Monte Molinelli". Man befindet sich in einem Wechselspiel aus Licht und Schatten, und das Panaroma, das sich einem am Gipfel des "Monte Rossini" (466 Meter) bietet, ist atemberaubend. - einerseits die gesamte Küste, die wir im Verlauf unserer Wanderung von Porto Venere aus hinter uns gelassen haben, andererseits die bezaubernde Aussicht auf Levanto mit den Felsvorsprüngen von Bonassola, Framura und "Punta Manara".

Man erreicht die Einbuchtung von "Colla dei Bagari", von wo aus verschiedene Wanderwege abzweigen: Weg Nr. 14 (Seite von Levanto), der am alten Tyros vorbeiführt; links (Seite von Monterosso) Weg Nr. 14/a, der über Ciletto nach Fegina führt; Weg Nr. 22 über "Costa del Monte delle Forche" nach Levanto; Weg Nr. 16 nach "Punta Mesco" und Weg Nr. 15 über die "Piani di Seghezza" nach Levanto.

Der Pfad Nr. 1 folgt dem Gebirgskamm Richtung Süden und erreicht die "Sella di Sant'Antonio", die über einen kleinen Aussichtsturm verfügt: Wir befinden uns genau über der "Punta Mesco" - links die Verbindung zum Weg Nr. 10, der nach Monterosso führt.

Lässt man die "Sella di Sant'Antonio" hinter sich, gelangt man nach einem Abstieg in einen Pinienwald. Man stösst auf eine Reihe von isolierten Häusern (Casa Lovara und Casa Nuova) - in kürzester Zeit erreicht man die asphaltierte Strasse und somit das Restaurant "La Giada del Mesco".

Man geht an einem Bauernhaus vorbei und findet zur Linken Treppen, die nach Levanto hinunterführen. Unser Weg Nr. 1 bringt uns auf den Platz vor dem mittelalterlichen Schloss Sant'Andrea; er und somit unsere Wanderung enden mit einem Spaziergang am Meer.