



Deutlich bergiger und schroffer zeigt sich die *Riviera di Levante* im Osten. Die Hügel rücken noch dichter ans Meer heran. Hier liegen einige der reizvollsten und berühmtesten Orte Liguriens: Camogli, Portofino, Rapallo und Sestri Levante - einer schöner als der andere. Herrlich wandern lässt es sich auf der Halbinsel von Portofino und auch hier empfehlen sich Ausflüge ins Hinterland.

... La Superba, „die Stolze“

Genua ist eine überwältigende Stadt, altherwürdig und voller Leben. Sie ist das großstädtische Herz Liguriens, das genau in der Mitte des Rivierabogens schlägt. Ein faszinierendes, enges Gassengewirr erstreckt sich zwischen dem traditionsreichen Alten Hafen und den dicht heranrückenden, steilen Hügeln des Ligurischen Apennin. Dazwischen: beeindruckende Museen, die an sich schon einen Besuch Genuas lohnen, sowie prachtvolle Palazzi und Kirchen, die von der Goldenen Zeit der einstigen Seemacht künden.

... uraltes Kulturland

Berühmtestes Beispiel: die *Cinque Terre*. Nur 15 km ist die Küste lang und hat es doch zu Weltruhm gebracht. Kaum ein Ligurienerläufer lässt es sich nehmen, in der einzigartigen, uralten Kulturlandschaft zu wandern. Generationen um Generationen trotzten in mühsamer Arbeit den steilen Hängen die terrassierten Weinberge ab, die heute zum Weltkulturerbe der UNESCO zählen. Außerordentlich idyllisch liegen die fünf Dörfer Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola und Riomaggiore am schroffen Küstensaum. Auch das südlich anschließende Porto Venere, der „Hafen der Venus“, könnte schöner nicht liegen und begeistert mit bunter, hoher Fassadenfront. Ganz im Osten erstreckt sich Ligurien-untypisch flach dagegen das *Val di Magra*, an dessen Rändern sich kleine Dörfer an die Hügel schmiegen.

Die italienische Riviera

Die Strände in Ligurien

Die Füße im warmen Sand, den Blick aufs Meer und seine tanzenden Schattierungen von Türkis, im Rücken rascheln die Palmen im Wind ... Riviera-Feeling stellt sich an den Stränden Liguriens schnell ein.



Ligurien gehört zwar zu den kleinsten Regionen Italiens, die mit Abstand meisten **Blauen Flaggen** aber wehen über den Stränden der Riviera, 2021 in 32 Gemeinden Liguriens. Die Bandiera Blu zeichnet alljährlich die Strände mit der besten Badewasserqualität aus.

Badevergnügen an der Riviera

An der Riviera spielt sich das Strandleben oft an den Dorf- und Stadtstränden ab, die meist durch breite Palmenpromenaden vom lebhaften Treiben des gut besuchten Fischerdorfs oder dem quirligen Stadtleben abgeschirmt sind. Da es in Ligurien recht eng zugeht, rauscht gelegentlich gleich hinter der Uferpromenade der Verkehr vorbei und die Bahn- und Straßentrassen durchpflügen oder überspannen sogar Ufer und Promenade. In den letzten Jahrzehnten wurden jedoch vielerorts die Gleise samt Bahnhof mit großem Aufwand und streckenweise sogar unterirdisch ein Stück ins Landesinnere verlegt und die

Trassen umfunktioniert. So finden sich heute auf so manchem alten Bahndamm erfreulich strandnahe Parkplätze oder Fahrradwege.

Von den ortsnahen Stränden abgesehen, findet man auch entlang der übrigen Küste immer wieder einen Zugang zum Wasser, in der Regel direkt an der Küstenstraße, aber auch in kleinen, mehr oder weniger abgelegenen und entsprechend schwer zu erreichenden Felsbuchten, die weitaus weniger frequentiert sind.

Im Hinterland vor allem der Riviera di Ponente gibt es auch einige Flussbadestellen, die sich besonders bei Italienern großer Beliebtheit erfreuen.

Wo baden?

An den langen Stadtstränden der Riviera di Ponente: Wer reinen Badeurlaub plant, ist an den lang gezogenen und oft recht breiten Sandbuchten an der *Riviera di Ponente* genau richtig. An der Blumenriviera, der *Riviera dei Fiori*, bietet z. B. Diano Marina einen schönen Strand. An der Palmenriviera, der *Riviera delle Palme*, laden neben dem fast noch beschaulichen Ort Laigueglia das quirlig-mondäne Alassio und die Urlauberhochburg Finale Ligure mit schönen und gepflegten Stränden zum Bad. Auch in Varigotti, Noli und Spotorno gibt es tolle Sandstrände. Je mehr man sich jedoch Richtung Osten Genua nähert, desto unattraktiver sind die Badestrände, oft prägen Industrie und Handelshäfen das Bild.



In Genua: In der Großstadt kann man nicht baden? Mitnichten: Auch im langgestreckten urbanen Großraum findet man den passenden Strand für einen gepflegten Nachmittag an selbigem. Vor allem in in

den östlichen Vororten reihen sich am Kiesstrand die Badeanstalten aneinander, besonders schön Boccadasse.

In den kleinen Buchten an der Riviera di Levante: Östlich von Genua ändert sich das Badebild. An der *Riviera di Levante* sind es eher viele kleine Buchten, die zu einem Strandgang einladen. Außerordentliche Badekulisse bieten beispielsweise der Stadtstrand von Camogli vor bunten Hochhausfassaden und die idyllische Klosterbucht von San Fruttuoso - beide an der Halbinsel von Portofino - sowie die berühmten Sandbuchten von Sestri Levante. Die Ausnahme von der Regel ist der lange Strand von .

Auch weiter südlich finden sich schöne Strände, z. B. in Levanto, dem Tor zu den Cinque Terre. Im Cinque-Terre-Gebiet selbst ist die Auswahl eingeschränkt, doch findet man auch hier einen attraktiven Sandstrand bei Monterosso, zudem weitere kleine Kies-/Steinstrände und Badestellen am Fels. Auch in Porto Venere kann man von Felsen ins Meer klettern: in der Grotta Byron. Gegenüber von Porto Venere liegt auf der Insel Palmaria ein beliebter Badespot.

Am Ostufer des Golfo di La Spezia endet mit den Stränden von San Terenzo und Lerici das vielgestaltige Badeparadies italienische Riviera.

Strandleben

Die Strandqualität reicht von feinsandig bis grob steinig. Laut Gesetz sind alle Strände der ligurischen Küste frei zugänglich. Tatsächlich sind die schönsten Badestrände jedoch von den gebührenpflichtigen Badeanstalten, den *stabilimenti balneari* oder *bagni*, besetzt. Mit ihren Sanitäreinrichtungen, Umkleidekabinen und Liegestuhl-Sonnenschirm-Reihen nehmen sie oft den größten Teil der verfügbaren Strandfläche ein. Zu zahlen sind pro Tag in der Hochsaison ca. 25 bis 35 €, inklusive der Miete zweier Liegestühle und eines Sonnenschirms, und oftmals sind sie im Juli/August restlos ausgebucht! Der *bagnino* (Bademeister) weist die Plätze zu und beaufsichtigt das Strandgeschehen. Während der Saison werden diese Strände täglich gesäubert und geharkt. Wer durchorganisiertes und gebührenpflichtiges Strandleben nicht mag, geht an die *Spiaggia libera* (freier Strand), die meist aber abseits der Hauptpromenaden liegt. Ab September nimmt der Rummel spürbar ab.

Achtung: Eine rote Fahne am Strand signalisiert Gefahr durch hohen Wellengang, starke Strömungen etc. Das damit verbundene Badeverbot sollte man auch als guter Schwimmer unbedingt ernst nehmen!

Wale, Burgen und Höhlen

Ligurien mit Kindern

Neben dem Badeurlaub mit Kindern stehen Whalewatching und alte Burgen, Höhlen und stillgelegte Eisenbahntunnel, das berühmte Aquarium Genua und vieles mehr auf dem Programm.

„Cinque-Terre-Hopping“

Die „Fünf Dörfer“ in vollgestopften Zügen oder mit quengelnden Kindern auf steilen Wanderwegen erkunden? Muss nicht sein! Fahren Sie mit dem Pendelboot von Ort zu Ort, das ist zwar teurer als der Zug, macht aber allen viel mehr Spaß! .



Wal- und Delfinbeobachtung vor Liguriens Küste

Gleich zwölf verschiedene Walarten gibt es im Mittelmeer, dazu mehrere Delfinarten. Die Chance, einen oder mehrere der riesigen Finnwale (nach dem Blauwal das zweitgrößte Lebewesen überhaupt auf der