

24
Seiten

RENNRAD-PARADIES LIGURIEN

2010

FASZINATION RENNRAD

ROADBIKE

www.roadbike.de

LIGURIA
ITALIA

www.turismoinliguria.it

**+ Tourenkarten
zum Nachfahren**

→ **Italienische Riviera**

Rennrad fahren zu jeder Jahreszeit

→ **Alle Insider-Tipps**

Touren zwischen Bergen und Meer

→ **Mailand-San Remo**

Die Herausforderung für Jedermann

Die schönsten Rennradrouten

Ligurien



Rennrad fahren vor mediterraner Kulisse.

Daniel Geiger

Inhalt

La Dolce Vita	4
Süßes Leben zwischen Strand und Serpentinaen	
Mailand–San Remo	9
Der Frühjahrsklassiker für Hobby-Racer	
Der Ligurien-Planer	12
Alle Infos für Ihren Rennradurlaub im Süden	
Die Blumen-Riviera	14
Zwei Top-Touren zwischen Bergen und Meer	
Die Palmen-Riviera	16
Unterwegs im Outdoor-Mekka Finale Ligure	
Genua und Tigullio	18
1000 Meter über der Metropole & Portofino	
Die Cinque Terre	20
Mit Rad, Bahn und Boot zu den fünf Dörfern	
Reise-Angebote	22
Mit und ohne Rad: Acht Trips für Liguria-Fans	

Wo die Berge das Meer küssen

Penne ohne Pesto alla genovese wären wie Meer ohne Salz – geschmacklos. Auch die Radsportwelt wäre ohne den 300 Kilometer langen Frühjahrsklassiker Mailand–San Remo zumindest geschmacksärmer. Richtig lecker hingegen ist ein Rennradurlaub in Ligurien. Von dort, wo der italienische Stiefel die Wade umschmeichelt, zieht sich diese italienische Region in sanftem Bogen bis hinüber zur Côte d’Azur. „Mare e monti“ – das Meer und die Berge. Diese beiden so gegensätzlichen Zutaten verschmelzen in Ligurien zu einem Feinschmeckermenü mit vier Gängen ganz unterschiedlicher Geschmacksrichtung: Die „Blumen-Riviera“ lockt Bergspezialisten, die „Palmen-Riviera“ rund um Finale Ligure dagegen jeden Intervall-Appassionato. Genua und Portofino sind die Traumspots für Kult(o)urliebhaber auf zwei Rädern. Und die Cinque Terre sind wie ein Herbststurm im Ligurischen Meer: auf und nieder, immer wieder. Kurz: Alle Feinschmecker unter den Rennradfahrern werden hier perfekt bedient. Buon appetito!

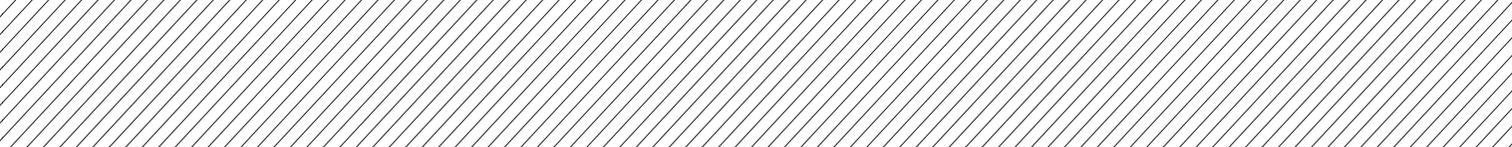
Ihre RoadBIKE-Redaktion

Impressum

Chefredakteur: Jens Vögele	Leitung des Geschäftsbereichs: Henry Allgaier
Redaktion: Andreas Kern	Anschrift von Verlag, Anzeigenverwaltung und allen Verantwortlichen: Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG, Leuschnerstr. 1 70174 Stuttgart
Art Direction: Dagmar Behringer	
Grafik: Christian Lampe	
Redaktionsanschrift: 70162 Stuttgart Tel. 0 71 52/94 15-85 E-Mail: leserservice@roadbike.de	www.roadbike.de



Hafenrunde: Nicht jeder nutzt die mondänen Hafenbecken Liguriens zum Zur-Schau-Liegen.



Ligurien – zwischen Bergen und Meer

La Dolce Vita

Mare e monti: Nirgends bilden Berge und Meer eine so harmonische Einheit – beste Voraussetzung für traumhafte Rennradtouren!



Die Cinque Terre kleben wie Kletten
am Klippenrand. Romantischer
kann kein Hintergrund sein.



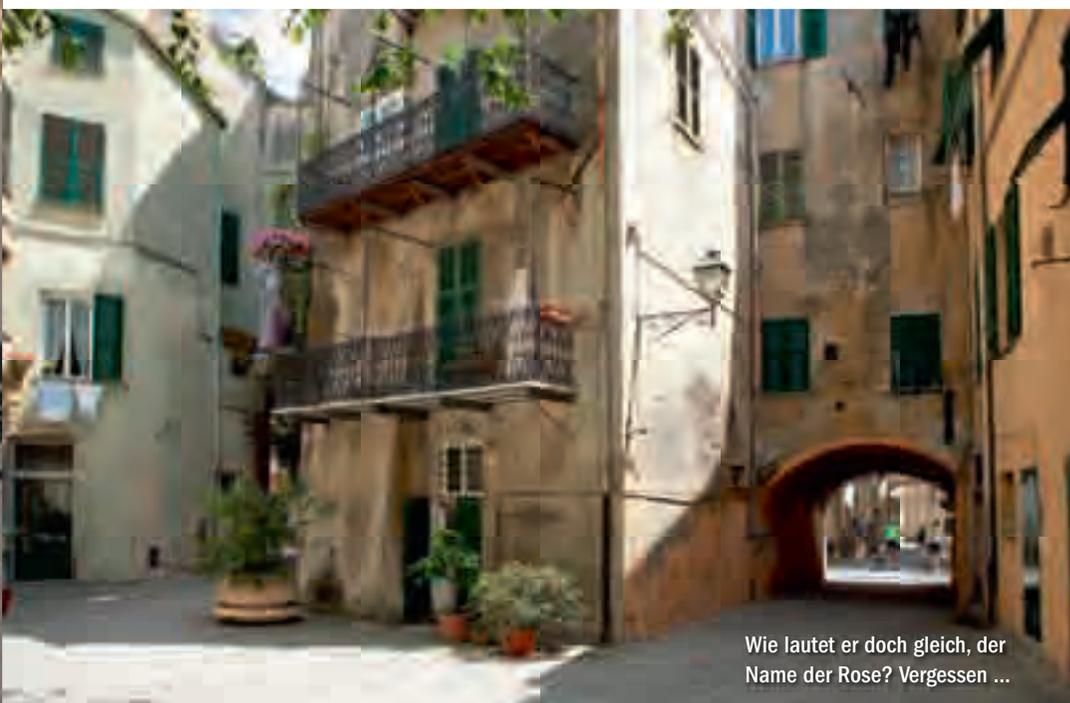
Wo geht's zum Schlagerfestival? Sicher nicht über den Poggio, denn um den schlagen sich die Racer.

Was haben die Ligurier mit den Wikingern gemeinsam? Ganz einfach: Beide behaupten felsenfest, einer aus ihren Reihen hätte Amerika entdeckt. Herr Eriksson (nicht der vom Handy, sondern Leif) angeblich um das Jahr 1000, Herr Colombo (nicht der Inspektor, sondern Cristoforo) dagegen genuesisch exakt am 12. Oktober 1492. Wer auch immer recht haben mag – heute protzen die Genueser jedenfalls mit ihrem berühmtesten Sohn wie ein Vierjähriger mit dem ersten Fahrrad ohne Stützräder.

„Ohne Genua wäre ich nie zum Entdecker geworden“, lautet dann auch die brave Revanche des Seemanns an seine Heimatstadt, am Bahnhof Principe in Stein gemeißelt. Im Gegenzug haben die Genueser die Kolumbus'sche Heimatverbundenheit gar mit einer Wortneuschöpfung bedacht: „Genovesità.“

Bunte Vielfalt am Meer

Schluss jetzt mit der Geschichtsstunde. Im Jahre 518 n. Col. schiffen Entdecker schon lange nicht mehr ins Land der begrenzten Unmöglichkeiten, sondern rollen auf schmalen Reifen CO₂-neutral und mit allen Sinnen hellwach durch Genua. Ihres Zeichens die ehemals reichste Stadt der Welt und die heute schönste Großstadt Italiens. Und wer nach mindestens sieben Stunden Autofahrt aus Deutschland schon mal da ist, will natürlich auch die gesamte Region Ligurien vom Sattel aus entdecken. >>



Wie lautet er doch gleich, der Name der Rose? Vergessen ...



Für Portofino gilt: Radler müssen leider draußen bleiben.



Was haben Zabel und Ramazzotti gemeinsam? Beide siegten in San Remo. Aber nicht im gleichen Sport.

In Genua angekommen, schreit Ligurien förmlich nach Entscheidungen: Links oder rechts? Zur Riviera Levante oder zur Riviera Ponente? Also in Richtung aufgehender oder untergehender Sonne? Nach La Spezia, wo sich der italienische Stiefel sanft an die Kniekehle schmiegt? Oder nach Ventimiglia, wo die Riviera von jetzt auf dann französisch und zur Côte d'Azur wird. Dazwischen spannt sich Ligurien wie ein 240 Kilometer langer und maximal 35 Kilometer breiter, stramm gespannter Bogen von Ost nach West.

Sommerfrische auf Ligurisch

Mare e monti. Das Meer und die Berge. In Ligurien gehen diese beiden Elemente eine ganz besondere Beziehung ein. Wohlbehütet von zwei Gebirgsketten, die bis hinunter ans Meer reichen, den Ligurischen Alpen im Westen und dem Apennin im Osten, atmet das Land in mediterraner Sanftmut. Ob Pinien oder Palmen, ob Eukalyptus oder Oliven, ob Akazien oder Zitronen – wer auch immer Ligurien erschaffen hat, muss einen knallgrünen Daumen haben.

Und ist wahrscheinlich in San Remo zu Hause. Nicht umsonst wird sie die

„Stadt der Blumen“ genannt. Sie liegt inmitten der westlichsten der vier Provinzen Liguriens. Die heißt, ebenfalls nicht überraschend, „Blumen-Riviera“. Um die vorletzte Jahrhundertwende schlug in San Remo das Herz der Belle Époque. Das altherwürdige Casino, die Prachtstraßen Corso Matteotti und Palazzo und die (nie gesprengte) Villa von Alfred Nobel zeugen noch heute davon.

Zur gleichen schönen Zeit rückte San Remo aber auch unblumig in den Vordergrund. Am 14. April 1907 nämlich starteten im fernen Mailand 38 tollkühne Männer auf Fahrrädern, um 288 Kilometer später – und ohne Verpflegungsstationen unterwegs – in San Remo vom Sattel zu sinken. Der schnellste war gut elf Stunden unterwegs. Schnell wurde Mailand–San Remo zum Frühjahrsklassiker schlechthin, der Zielort weltbekannt, die Anstiege zu Legenden.

Allen voran der Poggio. In Sichtweite des Ziels in San Remo wurde diese

Schikane 1960 eingeführt, um das Feld vor dem Sprintfinale so gekonnt zu zerlegen wie ligurische Fischer einen Schwertfisch. Der Versuch misslang.

Nichts mit der amerikanischen „Area 51“ hat die ligurische „Area 24“ zu tun: Während die Amis in der Militärbasis angeblich an Aliens und A-Bomben herumgebastelt haben, bastelten die Ligurier aus einer Bahntrasse, die direkt am Meer entlanglief, einen überirdisch guten Radweg. 24 Kilometer feinsten Asphalt. Garantiert auto-, ami- und alienfrei. Was will man mehr?

Area 24: Asphalt statt Alien

Ganz einfach: mehr Kilometer! Denn statt der namensgebenden 24 Kilometer sind es erst 16 – von San Remo nach San Lorenzo al Mare. „Unser Traum wäre es, die Rennradtrasse bis nach Genua zu bauen“, sagt Enrico Guala, ehemaliger Trail-Fahrer mit WM-Erfahrung und Mastermind einer radspportver- >>

MAILAND – SAN REMO 294 Kilometer auf legendärem Geläuf – auch für Jedermann!

Längster Frühjahrsklassiker: Die italienische Sportzeitung „La Gazzetta dello Sport“ organisierte die Radfernfahrt von Mailand nach San Remo im Jahr 1907, ohne zu wissen, ob die Fahrer ein Rennen über 288 Kilometer körperlich überhaupt ertragen konnten. Denn die Regeln waren knallhart: Weder Verpflegungsstationen noch Radwechsel waren erlaubt. Also wurde Lombardei-Gewinner Giovanni Gerbi als Testfahrer engagiert, die Strecke auszuprobieren. Er überlebte, und das Rennen feierte am 14. April 1907 seine Premiere.

Streckenverlauf des Rennens: Anfangs war das Rennen 288 Kilometer lang. Der „Poggio“ (136 Hm auf 3,7 km, bis 8 % Steigung) wurde 1960 eingeführt, um ein Sprintfinale in San Remo zu verhindern. 1982 wurde zusätzlich der „Cipressa“

(234 Hm auf 5,6 km, bis 9 % Steigung) integriert, da die drei „Capi“ (Mele, Cervo und Berta) nicht mehr selektiv genug waren. Wegen eines Bergsturzes am Capo Noli bei Finale Ligure kam 2008 und 2009 noch der Anstieg nach Le Manie (316 Hm auf 4,7 km, bis 11 % Steigung) dazu. Damit wurde auch die Distanz von 294 auf 298 Kilometer erhöht. 2010 fuhren die Profis erstmals wieder über Capo Noli statt über Le Manie. **Zahlen zum Rennen:** Eddy Merckx gewann als einziger siebenmal. Keiner gewann dreimal hintereinander. Erik Zabel gewann 1997, 1998 sowie 2000 und 2001. 1999 machte ihm der Belgier Andrei Tschmil einen Strich durch die Rechnung. Der war mit 36 Jahren auch der älteste Sieger. Gianni Bugno gewann 1990 mit einem Schnitt von fast 46 km/h.

Die Radtouristikfernfahrt: Auch Jedermann können auf den Spuren der Profis Mailand-San Remo auf der Originalroute im Rahmen einer offiziellen Radtouristikfernfahrt in Angriff nehmen. Dabei warten 294 Kilometer und 1800 Höhenmeter auf die Teilnehmer.

Highlights: Start am Mailänder Kongresszentrum, Aufstiege zum Passo del Turchino (346 Hm), zu den Capi Mele (104 Hm), Cervo (110 Hm) und Berta (128 Hm) sowie zum Cipressa (234 Hm) und Poggio (136 Hm), Zieldurchfahrt auf dem Corso Garibaldi in San Remo.

Termin: Die 41. Auflage des Jedermann-Rennens findet am 5. Juni 2011 statt.

Info & Anmeldung: www.milano-sanremo.org; www.milano-sanremo.net



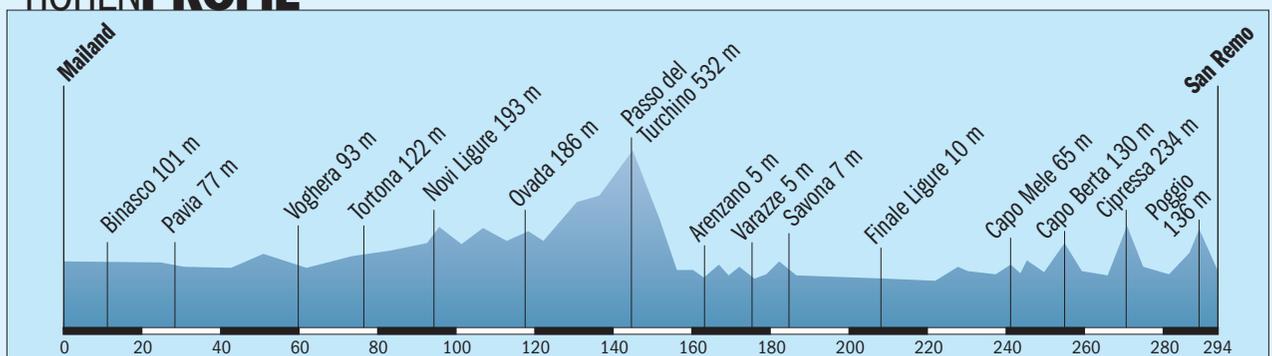
Kilometer 294: Triumph und Schmerz vereinen sich im Ziel.



Ruhe vor dem Gipfelsturm: Am Poggio gilt auch für Jedermann: Wer abreißen lässt, verliert.



HÖHENPROFIL





Paarfahren vor mondäner Kulisse:
Sehen und gesehen werden gehört
im Yachthafen zum Programm.



Mare e monti: Ligurien bietet Rennradlern Momente, die mit keiner Währung dieser Welt bezahlbar sind.

rückten Ligurien-Community. „Realistisch ist aber, dass in Finale Schluss ist.“ Daher auch der Name Finale. Finale Ligure. Enrico kümmert sich hier um die Belange der Biker. Er baut mit seinen Kumpels Singletrails, organisiert das legendäre 24-Stunden-Rennen sowie eine Serie für Enduro-Biker: ohne Zeitnahme den Berg hoch, mit Zeitnahme runter, ohne Zeitnahme feiern. Ein Dutzend Hotels bieten in Finale bikegerechte Unterkunft. Ideal für Grobstollenfahrer – aber auch für Schmalspurfanatiker.

Im Reich der Reichen

Finaler Stellungswechsel: Von der Riviera Ponente zur Riviera Levante. Während erstere sanft, aber unaufhaltsam vom Meer auf über 2000 Meter hochzieht, zeigt sich letztere – also der östliche Teil Liguriens – von ihrer schroffen Seite. Der ewige Zweikampf zwischen Mare e monti schuf hier in Jahrmillionen eine der atemberaubendsten Landschaften Europas: die Cinque Terre. Jedes dieser fünf Dörfer klebt wie ein Adlerhorst zwischen Felsen und Meer – der Albtraum für Wasserscheue und Höhenängstliche. Für serpentin- und stichstraßenerprobte Rennradler – und

die Herrschaften der UNESCO – gehören Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola und Riomaggiore auf die Liste der schönsten Dörfer unseres Planeten.

Alles außer irdisch ist das 501-Seen-Dorf Portofino. Einst vergnügten sich Delfine im Hafenbecken (daher der Name), heute sammeln hier die Gates, Clooneys und Briatores dieser Welt

Yachten wie unsereins Panini-Bildchen. Wer auf dem Kontoauszug eine zehnstellige Zahl vor dem Komma hat, ist in Portofino herzlichst willkommen. Schnöde Autofahrer – und Rennradler – müssen dagegen draußen bleiben. Geschenkt, denn Ligurien bietet Rennradlern Millionen Ecken, die ordinäre Milliardäre nie vor den Bug bekommen. 



„An der Onassis III links, durch Portofino durch und zum Parkhaus.“

Ligurien

auf einen Blick

Berge und Meer: Die ganze Welt des Rennradfahrens auf 240 Kilometer Länge.

Wie ein gespannter Bogen zieht sich Ligurien auf 240 Kilometer Länge und maximal 35 Kilometer Breite von der Grenze an der französischen Côte d'Azur bis hinüber nach La Spezia – dort, wo der italienische Stiefel ans Schienbein stößt. Im Süden endet Ligurien am Mittelmeer, im Norden wird es durch zwei Gebirgskämme geschützt, die bis ans Meer reichen: die bis zu 2200 Meter hohen Ligurischen Alpen und der Ligurische Apennin, der die Küste von der Poebene trennt. Die ligurische Küste gliedert sich in die „Riviera di Ponente“ – die untergehende Sonne – und die „Riviera di Levante“ – die aufgehende Sonne. Für Rennradfahrer bietet Ligurien ein unerschöpfliches Reservoir an lohnenden Touren – von der einfachen Familienausfahrt auf der autofreien „Area 24“ bis zu knallharten Bergtouren, bei denen schnell 2000 oder 3000 Höhenmeter zusammenkommen.

INFOCENTER

Ligurien lockt und rockt mit traumhaften Strand-, Hügel- und Bergetappen. Beste Jahreszeit für das Rennrad-Paradies? Jede!

Fakten: Die italienische Region Ligurien zieht sich auf 240 Kilometer Länge von Ventimiglia an der Grenze zur französischen Côte d'Azur nach Osten zur Toskana.

Charakter: Wo das Gebirge das Meer küsst, verlieren auch Rennradler ihr Herz – an ebene Strecken am Wasser, kupiertes Gelände im Hinterland und an harte Berganstiege.

Anreise: Per Auto ab München über Brenner, Verona und Piacenza nach Genua (700 km/7:30 h). Ab Stuttgart über Basel, Gotthardtunnel und Mailand (640 km/7:15 h). Luft-hansa und Air Dolomiti fliegen täglich mehrmals von Deutschland

nach Genua. Infos unter www.airport.genova.it

Beste Reisezeit: Ligurien ist ein Ganzjahresziel für Rennradler: Im Winter düsen sie am Meer entlang, im Sommer klettern sie in die Berge. Der Frühling lockt mit mildem Klima, der Herbst mit klarer Luft und la-Fernsicht.

Karten: Kompass-Karten, Blatt 640 „Nizza, Monaco, San Remo“,

Blatt 641 „Alassio, Imperia“, Blatt 642 „Finale Ligure“ sowie Blatt 644 „Cinque Terre“, alle im Maßstab 1:50 000.

Info: Turismo in Liguria, Via Roma 11/3, I-16123 Genua, Tel. 00 39/0 10/53 08 21, www.turismoinliguria.it. Hier findet man alle Fremdenverkehrsämter wie San Remo, Finale Ligure, Cinque Terre usw.

In trauter Zweisamkeit: Felsen und Meer am Capo di Noli bei Finale Ligure.



VIER TOP-REGIONEN IN LIGURIEN FÜR RENNRADLER

Die Region Ligurien besteht aus vier Provinzen: Imperia, Savona, Genua und La Spezia. Touristisch wohlklingender heißen Liguriens vier Top-Spots auch „Blumen-Riviera“, „Palmen-Riviera“, „Genua & Tigullio“ und „Cinque Terre & Golf der Poeten“.

PALMEN-RIVIERA

Best Spots: Kletterer und Mountainbiker bekommen schon beim Gedanken an Finale Ligure feuchte Augen. Aber auch Rennradfahrer bieten sich im Bergland unendliche Möglichkeiten für knackige Runden.

Anreise ab Genua: Auf der A 10 bis Ausfahrt „Finale Ligure“ (60 km).

Infos: www.comunefinaleligure.it
www.finaleligurehotel.com
www.finaleligure-bikeresort.com

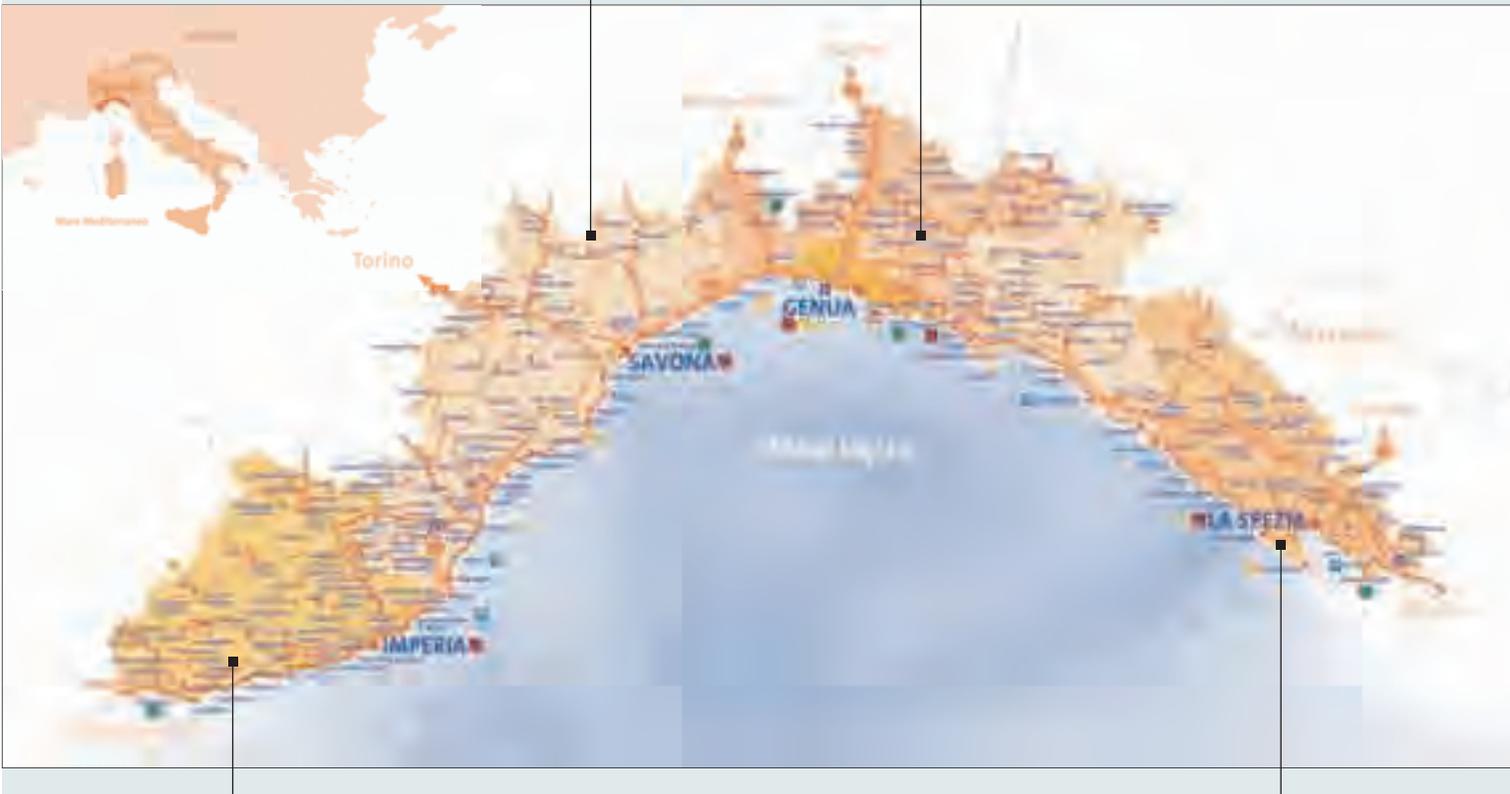
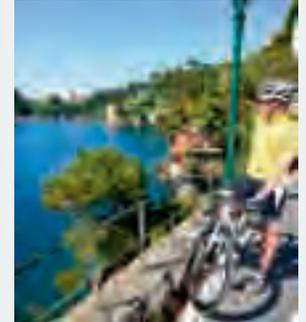


GENUA & TIGULLIO

Best Spots: Portofino darf man sich nicht entgehen lassen. Der Ortskern ist allerdings für Fahrräder gesperrt, auf Autofahrer wartet das teuerste Parkhaus Italiens. Bester Ausgangspunkt für Radler ist Camogli am anderen Ende der Halbinsel.

Anreise ab Genua: Auf der A 12 bis Ausfahrt „Recco“ und weiter nach Camogli (45 km).

Infos: www.turismoinliguria.it



BLUMEN-RIVIERA

Best Spots: San Remo ist der ideale Ausgangspunkt für große Runden ins Bergland der Ligurischen Alpen. Weiter östlich an der „Aurelia“, aber viel weniger hektisch: Diano Marina.

Anreise ab Genua: Auf der A 10 bis Ausfahrt „San Remo“ (125 km) bzw. „San Bartolomeo al Mare“ (85 km).

Infos: www.rivieradeifiori.it
www.alpidelmareinbici.it
www.area-24spa.it



CINQUE TERRE & GOLF DER POETEN

Best Spots: Die fünf Dörfer Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola und Riomaggiore, die nur per Stichstraße oder Bahn erreichbar sind. Bester Ausgangspunkt für Rennradler: Vernazza.

Anreise ab Genua: Auf der A 12 bis Ausfahrt „Brugnato Borghetto di Vara“ und über Pian di Barca und Pignone nach Vernazza (115 km).

Infos: www.cinqueterre.it
www.parconazionale5terre.it



Die Blumen-Riviera



Geschichtsträchtiges Geläuf: der Poggio oberhalb von San Remo.

Liguriens westlichster Teil macht seinem Namen Ehre – das ganze Jahr.

Welch wohlklingender Name: „Riviera dei Fiori“, die Blumen-Riviera. Sie zieht sich vom Cape Cervo bis an die französische Grenze bei Ventimiglia. Und vermittelt auf kleinstem Raum eine unglaubliche landschaftliche Vielfalt: der quirlige Küstenstreifen, das Hinterland von San Remo und Imperia – eine der spannendsten Rennradregionen Liguriens – und die Ligurischen Alpen. Apropos: Nicht einmal 30 Kilometer Luftlinie von den Sandstränden der Riviera strebt der höchste Berg Liguriens, der Monte Saccarello, 2200 Meter aus dem Meer. Dort hinauf gelangen freilich nur Wanderer und Mountainbiker. Aber auch ein, zwei Stockwerke unterhalb, auf den engen Bergsträßchen im Grenzgebiet zur Nachbarregion Piemont, können sich höhenmetererprobte Rennradler sehr gepflegt austoben. Und am Abend sitzt man dann in einer Trattoria am Strand, streckt die Beine aus und schaut der Sonne beim Untergang zu. Dolce Vita!

INFOCENTER

Die Rennradvielfalt der Blumen-Riviera ist schier unerschöpflich. Hier zwei lohnende Runden von San Remo und Diano Marina aus.

TOUR 1

INS BERGLAND VON SAN REMO

■ km: 96,1 ■ Hm: 1827
 ■ Charakter: **Leichte Einsteiger- und Orientierungsrunde im äußersten Westen Liguriens – erst auf der Küstenstraße, dann auf schönen Bergstraßen. Das Beste zum Schluss: der Poggio.** Erwähnt man beim Tour-Talk beiläufig den Namen „Poggio“, bekommen echte Rennradfans sofort einen ehrfürchtigen Gesichtsausdruck. Trennt dieser finale Anstieg über den Dächern von San Remo beim Radklassiker Mailand-San Remo doch die Spreu vom Weizen und entscheidet meist über Sieg und Niederlage.

Das Gute: Er ist nur 162 Meter hoch. Das Schlechte: Die Rennfahrer haben hier schon über 280 Kilometer in den Beinen. Aber nicht nur für Freire, Boonen und Konsorten, sondern auch für Tourenfahrer ist der Poggio das Highlight vor dem Ziel in San Remo. Letztere starten nicht in Mailand, sondern in San Remo, biegen von der hektischen Aurelia bei Ventimiglia ins Bergland ab und kurbeln an wunderschönen, uralten ligurischen Bergdörfern vorbei zum 1127 Meter hohen Langàn-Pass hoch. Und freuen sich auf den finalen Pass: den Poggio.

TOUR 2

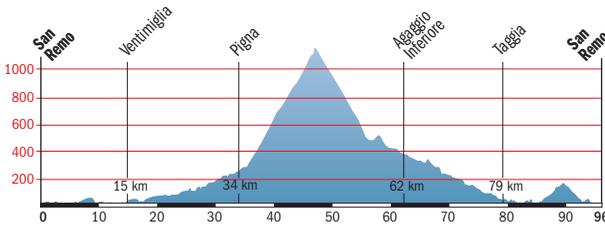
CIPRESSA, AREA 24 & LIGURISCHE ALPEN

■ km: 157,5 ■ Hm: 4227
 ■ Charakter: **Auf dieser sehr schweren Runde erleben Rennradfahrer alles, was Ligurien ausmacht: legendäre Anstiege, innovative Streckenkonzepte und das ligurische Bergland.** Erst die Hektik, dann das Vergnügen: Auf den ersten Kilometern gen Westen bleibt Rennradlern die viel befahrene Küstenstraße Aurelia und die Fahrt durch die Provinzhauptstadt Imperia nicht erspart. Doch schon bald wartet das erste Highlight: der Cipressa. Dieser 234-Meter-Anstieg wurde durch die Fernfahrt Mailand-San

Remo berühmt – und berüchtigt. Wieder am Meer angelangt, radelt man auf dem „Area 24“, einem neu angelegten Radweg direkt am Wasser, bis Riva Ligure. Ab hier addiert der Altimeter beharrlich Höhenmeter: Erst gibt der Argentina-Bach den Weg vor, danach folgt eine kehren- und aussichtsreiche Bergfahrt bis zum Col la San Bernardo auf 1263 Meter Höhe. Nach einem kurzen Schwenk hinüber ins Piemont geht's erst Richtung Meer, dann wieder ins Hinterland von Imperia und schließlich in rauschender Fahrt zurück nach Diano Marina.

km	Richtung	Route
START	↑	Ab San Remo auf der Aurelia nach Westen über Ospedaletti nach Ventimiglia .
14,5	➤	Am Kreisverkehr die 1. Ausfahrt rechts, danach 2-mal links.
17,9	➤	In Camprossa halbrechts, nach 300 m wieder rechts auf Piazza G. Mazzini .
24,7	➤	Bei Dolceacqua biegen Sie halbrechts auf die Provinzstraße SP 64 ab.
35,2	⤵	Im Bergdorf Pigna fahren Sie links auf die Provinzstraße SP 65 .
46,2	➤	Halbrechts auf SP 65 abbiegen, nach 400 m wieder rechts auf SP 65 .
54,2	⤵	Links auf SP 65 , nach 200 m rechts, nach 200 m links auf SP 548 .
62,3	➤	Biegen Sie in dem Dorf Aggiggio Inferiore rechts ab.

km	Richtung	Route
68,4	⤵	Links auf SP 548 , nach 200 m rechts und nach 100 m scharf links.
78,5	↑	In Taggia halten Sie sich immer in Richtung Arma di Taggia .
80,8	⤵	In Arma di Taggia links, dann bei 2 Kreisverkehren je 1. Ausfahrt rechts.
85,6	➤	Auf der Via Duca d'Aosta rechts, nach 3 km der Straße weiter halbrechts folgen.
89,4	➤	In Poggio rechts, gleich links halten, nach 400 m rechts auf Via Val d'Olivì .
92,1	⤵	Biegen Sie links auf die Via Val d'Olivì ab.
93,1	➤	In San Remo rechts, nach 400 m und 100 m jeweils links, nach 400 m rechts.
95,0	➤	Am Kreisverkehr 4. Ausfahrt rechts und zurück zum Startpunkt .



TOUR 1 ■ km: 96,1 ■ Hm: 1827 ■ Anspruch: leicht

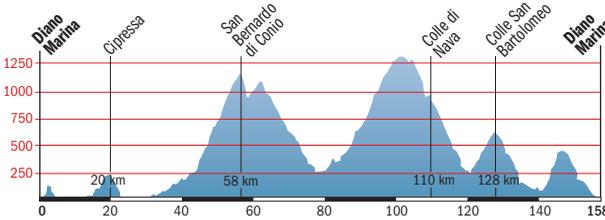
Ins Bergland von San Remo

■ Charakter: **Nachmittagstour am Anreisetag** und um Ligurien erstmals kennenzulernen – inklusive Rennfeeling am Poggio.



km	Richtung	Route
START	↑	Ab Diano Marina westlich über Capo Berta und Imperia nach S. Lorenzo .
14,4	➤	In S. Lorenzo rechts zum Cipressa, nach 10,6 km wieder rechts auf SP 1 .
29,4	➤	In Arma di Taggia nach der Argentina-Brücke rechts auf die SP 548 .
42,9	➤	In Montalto Ligure biegen Sie rechts in Richtung Carpasio ab.
58,4	⤵	Am Pass San Bernardo di Conio scharf links in Richtung Rezzo halten.
78,8	⤵	Biegen Sie links in die Strada Statale del Colle di Nava (SS 28) ab.
82,2	⤵	Halten Sie sich im Dorf Acquatico links in Richtung Mendatica .
104,7	➤	In Ponte di Nava rechts über die Brücke und hoch zum Colle di Nava .

km	Richtung	Route
117,9	⤵	Fahren Sie in Acquatico links auf bekannter Straße nach Pieve di Tecco .
123,4	➤	In Pieve di Tecco rechts über Brücke und zum Colle S. Bartolomeo .
128,0	➤	Biegen Sie am Pass Colle S. Bartolomeo halbrechts Ri. Caravonica ab.
134,8	⤵	Fahren Sie in San Lazzero Reale links und folgen Sie dem Impero-Bach.
141,0	⤵	In Pontedassio links halten und in Kehren hoch zum Pass S. Bernardo .
151,7	➤	Biegen Sie in Diana Borella halbrechts ab und fahren bergab Ri. Meer.
154,7	↑	Fahren Sie weiter bergab durch Diano Castello in Richtung Diano Marina .
156,7	⤵	Biegen Sie in Diano Marina rechts ab und fahren zurück zum Start.



TOUR 2 ■ km: 157,5 ■ Hm: 4227 ■ Anspruch: schwer

Cipressa, Area 24 & Ligurische Alpen

■ Charakter: **Die Tour der drei Gesichter: klassisch auf den Cipressa, dann der perfekte Radweg und ab in die Berge!**



Die RoadBIKE-Tourenkarten können Sie ausschneiden und in einer Klarsichthülle mit auf Tour nehmen – damit Sie sicher den richtigen Weg finden!

km	Richtung	Route
START	↑	Folgen Sie in Alassio der Aurelia in südlicher Richtung nach Andora .
12,2	➡	Fahren Sie in Andora rechts auf die Strada Provinciale Valmerula .
26,9	↙	Biegen Sie in Testico scharf links ab und bleiben auf der Hauptstraße.
28,2	↙	Folgen Sie links der Hauptstraße Strada Provinciale Valmerula .
32,1	➡	Halbrechts auf Strada Provinciale Albenga Casanova Passo del Cesi .
53,1	➡	Sie treffen bei Coasco auf die SP 453 und folgen dieser nach rechts.
56,8	➡	Nehmen Sie im Kreisverkehr die 3. Ausfahrt auf die SP 582 .
63,3	↙	Biegen Sie halblinks ab in die Strada Provinciale del Colle San Bernardo .

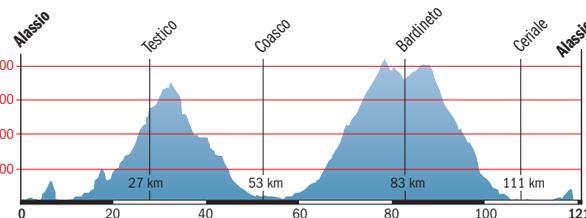
km	Richtung	Route
67,3	➡	Folgen Sie der Strada Provinciale Bareassi-Calizzano nach rechts.
78,2	➡	bleiben Sie rechts auf der Strada Provinciale Bareassi-Calizzano .
82,4	➡	Am Kreisverkehr in Bardinetto die 2. Ausfahrt und Richtung Südosten.
102,1	↙	Biegen Sie in Toirano links auf die Strada Provinciale Borghetto ab.
105,8	➡	Sie treffen in Borghetto Santo Spirito auf die Aurelia und fahren rechts.
111,2	➡	bleiben Sie in Ceriale halbrechts und folgen immer der Aurelia .
115,0	↑	Nach Miranda entweder durch den Tunnel oder links außen herum.
120,9	↑	Sie erreichen Alassio und fahren geradeaus zum Startpunkt der Tour.

TOUR 3 ■ km: 120,9 ■ Hm: 2246 ■ Anspruch: mittel
Bergdörfer und Felszacken

■ Charakter: **Bergtour** zum Dorf **Testico** und ins karge Grenzland zum **Piemont**. Am Ende tolle **Panorama-Abfahrt** mit **Meerblick**.



-bitte hier fallen-

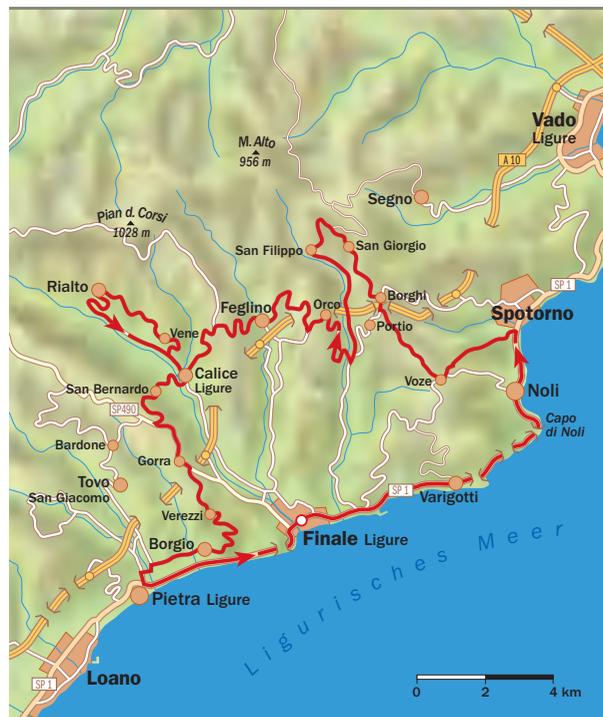


km	Richtung	Route
START	↑	Verlassen Sie Finale Ligure auf der Aurelia (SP 1) in östlicher Richtung.
11,0	↙	Biegen Sie in Spotorno links auf die Strada Provinciale (SP 45) ab.
13,9	➡	Halten Sie sich in Voze halbrechts in Richtung Vezi Portio .
17,3	➡	Biegen Sie rechts auf die Strada Provinciale Spotorno Vezi Portio ab.
28,4	➡	Im Tal des Sciusa-Bachs fahren Sie rechts hoch nach Boragni .
31,7	➡	Biegen Sie in Orco halbrechts auf die Via Chiesa Richtung Fegolino ab.
35,8	➡	Folgen Sie in Fegolino der Straße scharf rechts Richtung Calice Ligure .
42,7	➡	In Calice Ligure halten Sie sich rechts Richtung Costa und Rialto .

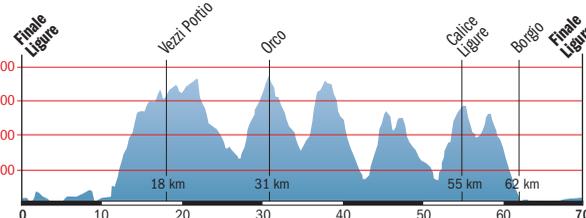
km	Richtung	Route
43,1	➡	Biegen Sie in Santa Libera rechts bergauf in Richtung Rialto ab.
51,0	↑	Nach der Rialto-Schleife folgen Sie der Straße zurück nach Calice Ligure .
51,9	➡	Folgen Sie in Calice Ligure der Straße rechts in Richtung Eze .
55,0	↙	Sie treffen auf die SP 490 und folgen dieser nach links bergab.
62,2	↑	Sie münden nach einigen Kehren in Borgio-Verezzi und fahren geradeaus.
64,6	↙	In Pietra Ligure vor der Brücke über die Marema links Richtung Meer .
64,9	↙	Sie münden an der Aurelia und folgen dieser links nach Finale Ligure .
69,9	↑	Sie fahren geradeaus durch Finale Ligure zurück zum Ausgangspunkt.

TOUR 4 ■ km: 69,9 ■ Hm: 1621 ■ Anspruch: leicht
N Colli - jede Menge Pässe

■ Charakter: **N Colli** ist der **Rennradklassiker** in **Finale Ligure**. Einmalig: die vielen **Verlängerungs- und Verkürzungsoptionen**.



-bitte hier fallen-



Die RoadBIKE-Tourenkarten können Sie ausschneiden und in einer Klarsichthülle mit auf Tour nehmen – damit Sie sicher den richtigen Weg finden!

Die Palmen-Riviera



Finale Ligure ist die Sporthauptstadt Liguriens – auch für die Rennrad-Fraktion.

Finale Ligure: Vom Palmenstrand zum Felsenmeer der Ligurischen Alpen.

Was Hawaii für Wellenreiter und St. Andrews für Golfer, ist Finale Ligure für Kletterer: Der Nabel der Welt. Denn nirgendwo auf dem Planeten gehen Spannung und Entspannung, Nervenkitzel und Dolce Vita eine derartige Symbiose ein wie in dem kleinen Städtchen an der Riviera Ponente – und zwar das ganze Jahr über! Der immense Freizeitwert Finales hat sich seit einigen Jahren auch bei der Zweiradfraktion herumgesprochen. Mountainbiker toben sich auf endlosen Singletrails aus, und auch Rennradler finden über den Dächern von Finale das reinste Kletterparadies. Bestes Beispiel: die „N Colli“ – ein À-la-carte-Menü für den verwöhnten Rennradfahrer, der sich Anzahl und Geschmack seiner Gänge (will sagen: der Pässe) selbst aussuchen kann. Und wer abends an der Bar Centrale sitzt und sich der ligurischen Küche hingibt, kann verstehen, warum Finale Ligure der Nabel der Welt ist. Nicht nur für Kletterer.

INFOCENTER

Das sportliche Epizentrum der Palmen-Riviera liegt in Finale Ligure. Weiter westlich bietet sich Alassio für einsame Bergetappen an.

TOUR 3

BERGDÖRFER UND FELSZACKEN

■ km: 120,9 ■ Hm: 2246
■ Charakter: **Geschichtlich interessante Panorama-Tour vom berühmten Strand bei Alassio hinauf zu typisch ligurischen Bergdörfern und durch die historische Altstadt Albengas.**

Auf halbem Weg zwischen der Provinzhauptstadt Imperia und dem Outdoor-Mekka Finale Ligure liegt das Hafenstädtchen Alassio – idealer Ausgangspunkt für Rennrad-Touren hinauf ins Grenzland zum Piemont. Anfangs kurbelt man hoch über dem Meer über das Felsenhorn „Capo Mele“ nach Andora. Hier beginnt dann

die Kletter-Tour durch das uralte 200-Seelen-Dorf Testico ins Bergland. Am Lerrone-Bach entlang windet sich ein schmales Sträßlein wieder Richtung Meer, bevor der Hauptgang wartet: der Aufstieg zum Col Scravaion unterhalb der Felszacken der „Rocca Barbena“. Nach einem weiten Pass schlängelt sich die Straße in engen Serpentinaen hinab nach Toirano, das bestens als Kulisse von „Der Name der Rose“ herhalten könnte. Und als Belohnung wartet der vier Kilometer lange berühmte Quarz-Sandstrand von Alassio auf müde Radelwaden.

TOUR 4

N COLLI – JEDE MENGE PÄSSE

■ km: 69,9 ■ Hm: 1621
■ Charakter: **Die „N Colli“ ist eine extrem variable Rennrad-Tour mit unzähligen Verlängerungs- und Verkürzungsoptionen – der absolute Klassiker im Outdoor-Paradies Finale Ligure.**

„N“ ist laut mathematischer Formelsammlung die Menge der natürlichen Zahlen. Und „N Colli“ ist laut den Finale-Jungs um Enrico Guala, die sich um den Zweiradsport in der Region verdient machen, die Menge der Pässe, die Rennradler willens und fähig sind, an einem Tag rund um Finale Ligure abzuhaken. Das kann nur

ein einziger sein, aber auch mehr als ein Dutzend. Je nach Gusto. Die Standardrunde geht von N=5 aus. Nach dem Einrollen am Meer entlang beginnt das wilde Auf und Ab: hoch nach San Giorgio, runter nach Ponte Boragni, hoch nach Orco, runter nach Fegolino, wieder hinauf nach San Rocco und abwärts nach Calice. Wem diese Achterbahnfahrt reicht, rollt hier einfach zurück nach Finale und hat am Ende des Tages N=3 im Fahrtenbuch stehen. Wer mehr will, hängt in Calice noch den Rialto-Loop und den Aufstieg zum Cà del Moro an. N=5! Alles klar?

Genua & Tigullio



Mein Palast,
meine Yacht,
mein Rennrad:
Portofino =
Überfluss.

Liguriens Hauptstadt prahlt mit Kultur, Portofino mit mediterranem Reichtum.

Wer auf der „Autostrada“ gen Süden Genua links liegen lässt, dem entgeht eine der attraktivsten Großstädte Europas. Nicht umsonst zielt die Altstadt mit ihren feudalen „Rolli“ (Stadtpalästen) und ihrem Labyrinth aus „Carruggi“ (Gassen) der Titel eines UNESCO-Weltkulturerbes. Den schönsten Blick freilich genießt, wer sich per Rennrad den Passo del Faiallo hochgeschlängelt hat. 1000 Meter tiefer schimmert der Hafen, einer der größten Europas, im Dunst, und hinter der 650 000-Einwohner-Metropole Liguriens strebt der Apennin 1800 Meter aus dem Mittelmeer. Wieder unten, inmitten des Nationalparks Portofino, schmiegt sich das gleichnamige Örtchen an die steilen Felsen. Italiens Geldadel prahlt hier mit netten Yachten und Palästen am Meer. Nur Radfahrer müssen aus dem Ortskern draußen bleiben. Macht nichts, denn per Rad kommt man schließlich an Stellen, die gewöhnliche Milliardäre nie zu Gesicht bekommen.

INFOCENTER

Wer als Rennradler die Riviera Levante besucht, den zieht es schnell auf ruhige Bergstraßen abseits des Touristenrums an der Küste.

TOUR 5

ÜBER DEN DÄCHERN VON GENUA

■ km: 87 ■ Hm: 2269
 ■ Charakter: Man glaubt es kaum. Einsame Naturidylle in Sichtweite der Millionenstadt Genua! Schmale Reifen und viel Puste machen die Tiefblicke vom Passo del Faiallo möglich. Verkehrte (Rennrad-)Welt: Während Profis (und Jedermann) beim Frühjahrsklassiker Mailand-San Remo den Passo del Turchino von Norden überrumpeln, kurbelt man auf dieser Runde direkt vom Mittelmeer auf den 532 Meter hohen Pass. Der ist aber nur die Vorspeise für einen ausgesprochen leckeren Hauptgang:

den Passo del Faiallo. Vom Tunnelportal des Passo del Turchino windet sich ein elf Kilometer langes Sträßchen äußerst spektakulär in vielen Serpentin und an steilen Bergflanken entlang bis auf 1061 Meter über dem Mittelmeer. 1000 Meter über Genua erscheint die ligurische Hauptstadt zum Greifen nahe. Weiter geht's hinunter nach Urbe und dann mitten hinein ins Naturparadies des Regionalparks „Monte Beigua“. Genießen Sie die fantastischen Tiefblicke, bevor die Hektik von Genuas Vororten Sie wieder verschluckt!

TOUR 6

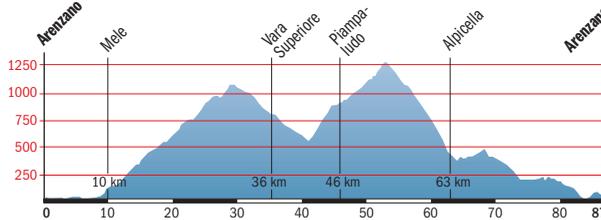
IN DEN APENNIN UND NACH PORTOFINO

■ km: 164 ■ Hm: 4107
 ■ Charakter: Paradiesische Runde vom „Golfo Paradiso“ auf 1200 Meter Höhe in den Apennin und wieder hinunter an den „Golfo del Tigullio“ mit Rückfahrtsoption per Schiff. Portofino ist nicht nur für seine Superyachten bekannt, sondern auch für das teuerste Parkhaus Italiens. Denn der Ortskern ist auto- und leider auch fahrradfrei. Also wählen Rennradler am besten Camogli am anderen Ende der Portofino-Halbinsel als Basislager für Touren in die Riviera Levante östlich von Genua. Vor dem hek-

tischen Gedränge auf der Uferstraße flüchtet man am besten schnell in Richtung Apennin. Auf ruhigen Nebenstraßen kurbelt man über den 674 Meter hohen Passo della Scoffera zum Lago del Brugneto und weiter bergauf zum Passo di Fregarolo. Einen weiteren Pass und 900 Abfahrts Höhenmeter später ist bei Rapallo der Golfo del Tigullio erreicht. Nach dem Pflichtstopp (per pedes) durch den malerisch-dekadenten Hafen von Portofino radelt man zurück nach Camogli – oder nimmt die Fähre rund um die als Nationalpark geschützte Halbinsel.

km	Richtung	Route
START	↑	Sie verlassen Arenzano auf der Aurelia nach Osten Richtung Genua .
6,8	↙	In Voltri links auf die SP 456 und bergauf Richtung Passo del Turchino .
20,2	↙	Vor der Passhöhe Passo del Turchino links Richtung Passo del Faiallo .
29,3	↑	Sie erreichen den Passo del Faiallo und fahren geradeaus bergab weiter.
35,8	↙	In Vara Superiore halten Sie sich halblinks Richtung San Pietro d'Olba .
41,1	↙	In San Pietro d'Olba biegen Sie links in Richtung Monte Beigua ab.
46,0	↙	Nach Piampaludo fahren Sie halblinks Richtung Gipfel des Monte Beigua .
50,7	↘	Am Rifugion Rondo angekommen, fahren Sie rechts weiter zum Gipfel .

km	Richtung	Route
53,5	↙	Vom Monte Beigua halten Sie sich links bergab Richtung Alpicella .
64,3	↙	In Alpicella angekommen, fahren Sie links Richtung Varazze .
68,3	↙	Ab Abzweig nach Varazze folgen sie der Straße links Richtung Faie .
77,2	↘	In Sciarborasca biegen Sie rechts auf die Via Arma ein.
81,7	↘	In Lerca folgen Sie der Straße rechts bergab Richtung Arenzano .
84,1	↙	Biegen Sie in Cogoleto auf die Aurelia (SP 1) ein und folgen dieser links.
85,6	↘	Vor der Autobahneinfahrt im Kreisverkehr die 1. Ausfahrt nehmen.
87,0	↑	Sie erreichen Arenzano und fahren geradeaus auf Ihren Startpunkt zu.



TOUR 5 ■ km: 87 ■ Hm: 2269 ■ Anspruch: mittel

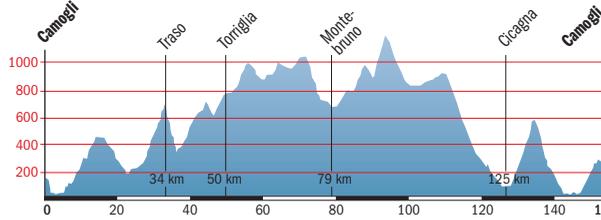
Über den Dächern von Genua

■ Charakter: Trotz der Nähe zur Metropole Genua eine ruhig-aussichtreiche Fahrt hinauf in den Regionalpark Monte Beigua.



km	Richtung	Route
START	↑	Fahren Sie aus Camogli in westlicher Richtung nach Recco .
2,5	↑	Ab Recco nehmen Sie die SP 333 über Avegno und Uscio nach Gattorna .
22,1	↙	In Gattorna links nach Ferriere fahren, hier dann links weiter nach Traso .
36,4	↘	In Traso rechts (SS 45), nach 5,5 km links (Strada Prov. della Scoffera).
52,5	↙	In Toriglia von der SP 45 auf die Strada Provinciale del Brugneto .
78,5	↙	Fahren Sie links auf die Strada Provinciale 45 und durch Montebruno .
80,7	↘	Nach Montebruno rechts durch Canale und Casoni nach Cabanne .
100,3	↘	In Parazzuolo rechts und über den Passo della Scogliina ins Malvaro-Tal .

km	Richtung	Route
125,6	↙	Biegen Sie bei Cicagna links in die Strada Provinciale della Crocetta ein.
127,6	↘	In Pian dei Ratti halbrechts auf die Strada Provinciale della Crocetta .
142,4	↑	Sie erreichen Rapallo und halten sich immer geradeaus Ri. Portofino .
145,8	↑	In Santa Margherita Ligure immer den Wegweiser Ri. Portofino folgen.
150,8	↙	In Portofino nehmen Sie den gleichen Weg zurück nach Santa Margherita .
155,8	↙	Biegen Sie in Santa Margherita links in Richtung Camogli/Recco ab.
160,2	↑	Sie münden an der SP 1 und folgen ihr durch S. Lorenzo della Costa .
164,0	↑	Nach einer Abfahrt erreichen Sie Camogli und Ihren Ausgangspunkt.



TOUR 6 ■ km: 164 ■ Hm: 4107 ■ Anspruch: schwer

In den Apennin und nach Portofino

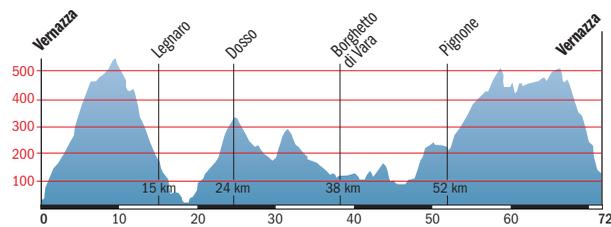
■ Charakter: Schwere Runde von der Küste in den Apennin und an den Golfo del Tigullio mit Pflicht-Abstecher nach Portofino.



Die RoadBIKE-Tourenkarten können Sie ausschneiden und in einer Klarsichthülle mit auf Tour nehmen – damit Sie sicher den richtigen Weg finden!

km	Richtung	Route
START	↑	Vom Dorfkern in Vernazza auf der Hauptstraße steil bergauf fahren.
1,3	↙	Sie münden an einer Straße und folgen dieser nach links.
6,5	↙	Biegen Sie scharf links auf die Strada Provinciale di Vernazza ab.
9,3	↙	Sie münden an der Strada Provinciale 38 und folgen dieser nach links.
14,6	↙	Sie erreichen das Dorf Legnaro und biegen hier links ab.
16,9	↘	Biegen Sie in Levanto rechts auf die Strada Provinciale 43 ab.
19,0	↙	Folgen Sie nördlich von Levanto der Strada Provinciale 566 nach links.
29,9	↙	Biegen Sie in Corrodano Inferiore links auf die Strada Provinciale 1 ab.

km	Richtung	Route
37,5	↘	Folgen Sie in Borghetto di Vara der Strada Provinciale 1 nach rechts.
47,6	↘	Biegen Sie bei Beverino rechts ab auf die Strada Provinciale 38.
57,0	↙	Sie münden in die Strada Provinciale di Vernazza und fahren hier links.
58,8	↙	Folgen Sie der Strada Provinciale di Vernazza scharf links.
68,8	↙	Sie erreichen das Dorf Volastra und biegen hier halblinks ab.
70,2	↙	Sie fahren durch das Dorf Groppo und halten sich am Abzweig links.
71,0	↘	Biegen Sie in Riomaggiore scharf rechts ab.
71,7	↑	In Riomaggiore fahren Sie per Bahn oder Fähre zurück zum Startpunkt.



TOUR 7 ■ km: 71,7 ■ Hm: 1869 ■ Anspruch: mittel
Cinque Terre per Rad, Bahn & Schiff

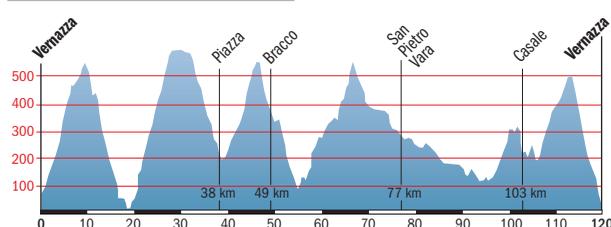
■ Charakter: Nette Schleife von Vernazza ins Hinterland, Abfahrt in eines der anderen Dörfer und Rückfahrt per Bahn oder Schiff.



- bitte hier fallen!

km	Richtung	Route
START	↑	Sie fahren von Vernazza exakt wie bei Tour 7 nach Levanto.
19,3	↘	In Levanto folgen Sie der Strada Provinciale 64 nach rechts.
35,4	↙	Bei San Lorenzo biegen Sie links auf die Strada Provinciale 40 ab.
45,9	↙	Sie münden an der Strada Provinciale 1 und folgen dieser nach links.
50,2	↘	Biegen Sie nach Bracco rechts auf die Strada Provinciale 60 ab.
56,4	↘	Sie münden an der Strada Statale 523 und folgen dieser nach rechts.
62,7	↘	Sie durchfahren Castiglione Chiavarese und halten sich im Ort rechts.
77,5	↘	Biegen Sie vor San Pietro Vara rechts auf die Strada Provinciale 566 ab.

km	Richtung	Route
95,5	↘	Biegen Sie in Borghetto di Vara rechts auf die Strada Provinciale 1 ab.
98,5	↙	Am Abzweig nach Pignone und Casale scharf links abbiegen.
103,6	↑	Sie durchfahren Casale und halten sich geradeaus auf der Via Ferreria.
106,0	↘	Biegen Sie in Pignone rechts Richtung Pian di Barca ab.
111,3	↙	Sie münden an der Strada Provinciale di Vernazza und folgen ihr links.
113,1	↙	Folgen Sie der Strada Provinciale di Vernazza durch scharfe Linkskurve.
118,4	↘	Sie erreichen das Dorf Vernazza und biegen rechts Richtung Meer ab.
119,7	↑	Sie erreichen Ihren Startpunkt in Vernazza.



TOUR 8 ■ km: 119,7 ■ Hm: 2935 ■ Anspruch: schwer
Ins Hinterland der Fünf Dörfer

■ Charakter: Von den Cinque Terre ins fruchtbare Vara-Tal mit vielen Optionen, um wieder zurück nach Vernazza zu gelangen.



- bitte hier fallen!

Die Cinque Terre



Darf bei keiner Europe-in-one-week-Tour fehlen: Manarola.

Sie sind schwindelerregend schön – aber per Rad schwer zu knacken.

Was die fünf Dörfer Monterosso al Mare, Vernazza, Corniglia, Manarola und Riomaggiore gemeinsam haben? Ganz einfach: Sie kleben alle wie die Kletten an den Klippen. Sie sind millionenfach fotografiert. Sie sind fest in amerikanischer Touristenhand. Und sie sind allesamt nicht für Rennradler erschaffen. Denn: Hinunter kommt man auf den superschmalen und steilen Stichstraßen zwar easy, aber hinauf umso beschwerlicher. Wer trotzdem alle fünf abklappern will, nimmt statt des Rennrades lieber die Wanderschuhe – oder die Eisenbahn. Die verbindet nämlich auf einer spektakulären Tunneltrasse alle Dörfer miteinander. Rennradfahrer übernachten am besten in Vernazza, fahren morgens einmal hoch an den Klippenrand, erkunden das Hinterland und rollen nachmittags wieder hinunter. Oder wählen eine der vier anderen Stichstraßen bergab und lassen sich mit Bahn oder Schiff zurückkutschieren.

INFOCENTER

Zugegeben: Die Cinque Terre machen es Rennradlern nicht einfach. Dennoch kann man mit kreativer Routenwahl viel Spaß haben.

TOUR 7

CINQUE TERRE MIT RAD, BAHN & SCHIFF

■ km: 71,7 ■ Hm: 1869
■ Charakter: **Knackiger Kurztrip von Vernazza aus auf eine kleine Schleife hoch an den Klippenrand und wieder hinunter nach Manarola. Rückfahrt wahlweise per Bahn oder Schiff.**

Vernazza gilt als das schönste aller fünf Dörfer – perfekter Ausgangspunkt also für zwei Tourentage in den Cinque Terre. Von der winzigen Piazzetta an der Hafencbucht schlängelt sich eine steile Straße durch das malerische Dorf und hinauf auf die Hochebene. Auf einer kleinen Schleife umrundet man den Monte Pistone, um

am Fuß des 812 Meter hohen Monte Malpertuso wieder auf den bekannten Weg zu treffen. Hier biegt man nicht rechts hinunter zum Startpunkt Vernazza ab, sondern kurbelt noch knapp zehn Kilometer weiter, um auf der nächsten Stichstraße bergab nach Manarola zu rollen. Wer dann an der wie gemalten Piazzetta am Hafenbecken in einem der zig Cafés sitzt, hat die Qual der Wahl: Aus eigener Kraft hochstrampeln? Mit der Eisenbahn in wenigen Minuten zurück nach Vernazza bimmeln? Oder doch lieber mit der Fähre heimschiffen?

TOUR 8

INS HINTERLAND DER FÜNF DÖRFER

■ km: 119,7 ■ Hm: 2935
■ Charakter: **Abwechslungsreiche Schleife von den Klippen der Cinque Terre hinauf ins Hinterland und durch das fruchtbare Vara-Tal wieder hinunter zu den berühmten Klippendörfern.**

Wer erst einmal unten in Vernazza sein Basecamp aufgeschlagen hat, der will das malerische Dörfchen nicht gleich schon nach einer Nacht wieder verlassen. Also ein zweiter Tourentipp ab Vernazza: Wie bei Tour 7 muss man zwangsläufig hoch an den Tellerand keulen, dann geht's in stetigem Auf und Ab bis fast hinunter

ins Badestädtchen Sestri Levante mit seiner „Baia delle Favole“, der Märchenbucht. Ruhesuchende Rennradler biegen lieber nach Norden ins Landesinnere ab. Der 545 Meter hohe Colle di Velva eröffnet die blühende und duftende Welt des Vara-Tals – berühmt für seine Bio-Landwirtschaft. In Borghetto di Vara biegt man aus dem Vara-Tal in Richtung des weithin sichtbaren Monte Malpertuso ab und saust die Spitzkehren nach Vernazza hinab. Alternativ kann auch jedes andere der fünf Dörfer angesteuert werden. Und dann gilt: Nimm Bahn oder Boot!