



Cinque Terre

Die schönsten Wanderungen



Teilnehmerzahl: 16 - 24

Die Cinque Terre sind ein ideales Wandergebiet. So spannende und abwechslungsreiche Wege direkt über dem Meer wie hier findet man nirgendwo sonst. Mal wandert man durch eine üppige subtropische Vegetation mit Feigenkakteen und Zitronenpflanzungen, dann wieder über karge Felshänge oder durch Weinberge und Olivenhaine. Die alten Maultierpfade an der Steilküste führen zu intakt erhaltenen Dörfern, in denen kein Neubau die Idylle stört. Ständig wechselt das Landschaftsbild. Zu Recht ist die Gegend inzwischen weltberühmt. Das hat allerdings seine Schattenseiten: Zeitweise sind die Dörfer und die beliebtesten Wege gnadenlos überlaufen. Die meisten unserer Cinque-Terre-Reisen finden deshalb am Beginn und am Ende der Saison statt, wenn es etwas ruhiger zugeht. Und neben den bekannten Touren wandern wir auch auf versteckten Wegen, auf denen kaum andere Wanderer unterwegs sind.

Speziell für Avanti ausgearbeitet hat Dr. Christoph Hennig diese Tour in die Cinque Terre. Er hat zahlreiche Reisebücher über Italien verfasst, seine Reiseberichte und Essays erscheinen u. a. in Geo-Saison, Merian, Zeit und FAZ. Er ist auch Autor des Reiseführer-Klassikers über die Cinque Terre, der fast jedes Jahr aufs Neue in Wolfgang Abels Oase-Verlag aufgelegt wird und der als »Bester Italien-Reiseführer« ausgezeichnet wurde. Ein Exemplar dieses Reiseführers ist übrigens im Reisepreis inbegriffen. Neben dieser Cinque-Terre-Tour hat Italienspezialist Christoph Hennig für unser Reiseprogramm auch die Avanti-Wanderreisen in die Abruzzen, ins Burgund, die südliche Toskana und an die Amalfi-Küste ausgearbeitet.

Gästezitate

»Hallo Avanti-Team, letzte Woche haben meine Frau und ich eine sehr schöne Wanderwoche in Italien erleben dürfen. Die Busreise in die Cinque Terre mit Herrn Michael Rudolf. Es ist so toll organisiert, dass man es nur bestätigen

13.09. - 19.09.2026

7 Reisetage (So - Sa)

Pro Person im Doppelzimmer
(inkl. HP) **1.390 €**

nach dem 21.06.2026 1.490 €

Einzelzimmer (inkl. HP) **1.570 €**

nach dem 21.06.2026 1.670 €

HÖHEPUNKTE

- » Die Traumküste Norditaliens
- » Die schönsten Wanderungen
- » Schifffahrt entlang der Cinque-Terre-Küste
(bei günstigen Wetterverhältnissen)
- » Standortreise, kein Hotelwechsel

kann. Angefangen von der angenehmen Busfahrt mit den guten, geräumigen Sesseln, frischem Kaffee – dem komfortablen Hotel in Levanto – den sehr gut geführten Wanderungen des Herrn Rudolf (nicht zu vergessen: das Picknick, welches schon für die Augen pure Verführung darstellte) – dann abends als kleiner Höhepunkt des Tages ein gut gewähltes Lokal mit einem Menue, welches uns jeden Tag auf's Neue überraschte. Der krönende Abschluß war die Bootsfahrt mit der Fähre zurück nach Levanto, wobei man alles nochmal sehen konnte : an Bergen, die schönen Orte, welche man besuchen durfte und natürlich auch die steilen Aufstiege, welche einem einiges an Kondition forderte. Es wird sicher nicht die letzte Reise mit AVANTI sein. Mit freundlichem Gruß Petra und Adalbert F.«

»Wohlbehalten bin ich von meiner Reise in die Cinque Terre - unbekannte Wanderwege zurück gekehrt. Die Organisation war super, ich habe es genossen, nicht agieren zu müssen. Der Bus war komfortabel, Herr Rudolf mit seiner ruhigen, sich zurücknehmenden und doch bestimmten Art ein Glücksfall! Das Hotel war gut, das Bett zwar etwas hart, aber die Gewohnheiten sind ja bekanntlich verschieden. Die Wanderungen alle machbar, die Wanderwege gottseidank nicht stark begangen, der Zeitpunkt Anfang Mai ideal. Nur die unbekannten Wanderwege sind für mich interessant! Fazit: Ich werde wieder mit Avanti reisen! Vielen Dank für die schöne Woche, Ihnen eine gute Zeit! Mit freundlichen Grüßen, Brunhilde H.«

LEISTUNGEN

- » Fahrt im 5-Sterne-Fernreisebus
- » 6x Übernachtung mit Halbpension
- » Unterbringung in einem 3-Sterne-Hotel (Landeskategorie), Doppel- oder Einzelzimmer mit Bad oder Dusche/WC
- » Geführte Wanderungen
- » Alle Zug- bzw. Schiffsfahrten sowie Eintrittskosten für die Cinque Terre
- » Reiseführer »Cinque Terre« von Christoph Hennig
- » Bettensteuer inklusive

REISEVERLAUF

1. Tag | Anreise

Morgens um 6:00 Uhr ist Abfahrt in Freiburg am Konzerthaus. Auf bekannter Strecke geht es durch die Schweiz nach Italien. In der Cinque Terre treffen wir am Nachmittag ein. Wir wohnen in Levanto. Vor dem Abendessen bleibt noch Zeit, sich die Beine zu vertreten und vielleicht einen Apéritif im Städtchen einzunehmen.

2. Tag | Aussichtsreiche Wanderung nach Monterosso

Die erste Tour führt nach einem Stadtbummel in Levanto zur Punta Mesco, wo wir eine herrliche Aussicht über die gesamte Cinque Terre genießen. Wir steigen ab nach Monterosso, den größten Cinque-Terre-Ort. Reine Gehzeit Levanto – Monterosso 2,5 Stunden. Wer am Nachmittag dann noch nicht genug hat, könnte auf gleichem Wege zurückwandern, anstatt den Zug nach Levanto zu nehmen.

3. Tag | Die »klassische« Cinque-Terre-Tour

Von Monterosso über Vernazza bis Riomaggiore führt eine der bekanntesten und reizvollsten Wanderstrecken Italiens. Man kommt dabei durch jedes der fünf Cinque-Terre-Dörfer. Unterwegs ist genug Zeit für ausgiebige Pausen in jedem Ort. Die Abschnitte zwischen Corniglia und Manarola sowie zwischen Manarola und Riomaggiore sind allerdings wegen Erdrutschen und

Steinschlaggefahr gesperrt. Wir werden für diese Strecken auf den Zug umsteigen. Insgesamt wandern wir 2-3 Stunden, man kann problemlos abkürzen. Für die gesperrten Streckenabschnitte gibt es relativ aufwändige Alternativstrecken, die sie individuell erwandern können. Gerne informieren wir Sie vor Ort über die Möglichkeiten.

4. Tag | Tag zur freien Verfügung

Der heutige Ruhetag bietet viele Möglichkeiten: Man kann sich von Café zu Café treiben lassen, am Strand in der Sonne liegen, mit der Bahn nach Genua, Sestri Levante oder La Spezia fahren...

5. Tag | Abseits der ausgetretenen Pfade

Wir starten in Deiva Marina, einem kleinen Örtchen nördlich von Levanto. Es geht durch einen Steineichenwald mit schönen Ausblicken über Strand und Meer hinauf. Die Mühen dieses ersten Anstiegs werden belohnt, denn nachdem wir die Höhe erreicht haben, geht es federnden Schrittes durch einen Pinienwald zum Flecken Costa, der zu Framura gehört. Von dort steigen wir hinab nach Setta. Nach einer Pause mit typischem Avanti-Picknick geht's weiter Richtung Bonassola. Wer sich die Mühen eines weiteren Anstieges ersparen möchte, fährt mit der Bahn zurück oder geht auf der zu einem Fuß- und Radweg umgebauten alten Eisenbahntrasse ganz bequem nach Bonassola. Wer aber weiter wandern möchte, geht an einer Steilküste entlang, durchquert einen weiteren Steineichenwald und hat tolle Aussichten aufs Meer sowie vor dem letzten Abstieg auf Bonassola mit seinem schönen Sandstrand. Nun ist es nur noch ein kurzer Spaziergang zurück nach Levanto. Gehzeit gesamt 5 Stunden, wer abkürzt und mit dem Zug zurückfährt, hat 3 Stunden Wanderzeit.

6. Tag | Wanderung zum »Hafen der Venus« und mit dem Schiff zurück

Der abschließende Höhepunkt unserer Reise ist eine lange Wanderung von Riomaggiore nach Portovenere. Der »Hafen der Venus« bietet ein kompaktes Ortsbild. Das Dorf wird von einem Kastell überragt und auf einer felsigen Halbinsel steht die von syrischen Mönchen errichtete Kirche San Pietro. Gehzeit 4,5 Stunden. Auf der Rückfahrt mit dem Schiff (nur bei günstigen Wetterverhältnissen) sehen wir noch einmal die gesamte Cinque-Terre-Küste, diesmal vom Meer aus.

7. Tag | Rückreise

Nach dem Frühstück fahren wir zurück nach Freiburg. Ankunft bei normalen Verkehrsverhältnissen gegen 20:00 Uhr.

Schwierigkeitsgrad der Wanderungen

Die Touren führen häufig über steinige und schmale Wege, die Anstiege belaufen sich meist zwar nur auf 200–300 Höhenmeter, sind aber gelegentlich steil. Längere Abstiege führen über Treppenwege. Am letzten Tag geht es 600 Höhenmeter bergauf. Die tägliche Wanderzeit beträgt drei bis viereinhalb Stunden. Die meisten Wanderungen können abgekürzt werden. Änderungen im Wanderprogramm behalten wir uns vor.

UNTERKUNFT

Unser Standort für die Woche in Ligurien ist Levanto, ein lebendiges Städtchen wenige Kilometer von den Cinque-Terre-Orten entfernt. Levanto hat alles, was man sich von einer italienischen Kleinstadt erwartet, ist aber nicht so überlaufen: nette Bars, gute Eisdielen und Trattorien, ansprechende Geschäfte, dazu einen breiten Sandstrand (im Oktober kann man hier noch gut baden) und eine landschaftlich schöne Umgebung. Unser Hotel ist das Hotel Palace, ein freundliches, kleineres 3-Sterne-Hotel (Landeskategorie). Die Zimmer in unserem Hotel verfügen alle über Bad oder Dusche und WC, sind allerdings teilweise recht klein, speziell die Einzelzimmer.

ZUSTIEGE

Aral Tank- & Waschzentrum Haid, Bötzingen Str. 19, 79111 Freiburg	05:30 Uhr
Freiburg, Konzerthaus	06:00 Uhr
Alter Zoll Neuenburg Autobahnausfahrt Müllheim/Neuenburg	06:30 Uhr
Basel Badischer Bahnhof gegenüberliegende Seite	06:50 Uhr

Weitere Abfahrtsorte auf Anfrage.

Es besteht ein Absagevorbereit bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl bis zum 21. Tag vor Reisebeginn.

Es gilt Stornostaffel A

TERMINE & PREISE

14.09. - 20.09.2025

Pro Person im Doppelzimmer (inkl. HP)	1.390 €
Einzelzimmer (inkl. HP)	1.540 €

29.03. - 04.04.2026

Pro Person im Doppelzimmer (inkl. HP)	1.390 €
nach dem 04.01.2026	1.490 €
Einzelzimmer (inkl. HP)	1.570 €
nach dem 04.01.2026	1.670 €

24.05. - 30.05.2026

Pro Person im Doppelzimmer (inkl. HP)	1.390 €
nach dem 28.02.2026	1.490 €
Einzelzimmer (inkl. HP)	1.570 €
nach dem 28.02.2026	1.670 €

13.09. - 19.09.2026

Pro Person im Doppelzimmer (inkl. HP)	1.390 €
nach dem 21.06.2026	1.490 €
Einzelzimmer (inkl. HP)	1.570 €
nach dem 21.06.2026	1.670 €



Bildrechte: istock,