

Raus aus dem Liegestuhl

Foto: Birgit Obermeier

Sonne, Sand und Meer – das ist Ligurien. Aber da ist noch mehr: Unmittelbar hinter dem schmalen, 300 Kilometer langen Küstenstreifen zwischen La Spezia und der französischen Grenze erheben sich zwei Gebirgskämme: Die bis zu 2.200 Meter hohen Ligurischen Alpen im Nordwesten und der Ligurische Apennin im Nordosten. Eine Topographie wie geschaffen für einen gar nicht faulen Strandurlaub.



Idealer Ausgangspunkt für Aktive mit Faible für italienisches Altstadtflair: Finale Ligure. Das mittelalterliche, knapp 12.000 Einwohner zählende Küstenstädtchen liegt etwa 60 Kilometer südwestlich von Genua an der so genannten Palmenriviera. Wie diese zu ihrem Namen kam, wird schnell klar beim Bummel entlang der üppig bepflanzten und – höchst angenehme Seltenheit in der Region – verkehrsberuhigten Strandpromenade. Unmittelbar dahinter...



...liegen die kopfsteingepflasterten Gassen der ebenfalls autofreien Altstadt von Finale Ligure. Stilvolle Palazzi und Prachtbauten wie die barocke Basilika San Giovanni Battista zeugen von der spanischen Herrschaft, unter der die Region im 17. Jahrhundert stand. Kulturhistorische interessante Kulisse für den ein oder anderen Cappuccino. Die Atmosphäre ist nach dem Ansturm der Sommermonate entspannt, die geschmackvollen Boutiquen und originellen Cafés heben sich wohltuend ab vom grellen Nepp so mancher Küstenorte.



Müßiggehen mit Stil lässt sich auch und erst recht in Finalborgo. Der etwas landeinwärts gelegene Ortsteil von Finale Ligure zählt laut italienischem Gemeindeverband zu den „schönsten Dörfern Italiens“. Finalborgo wurde unmittelbar nach seiner Zerstörung im 15. Jahrhundert innerhalb der weitgehend erhaltenen Mauern wieder aufgebaut und präsentiert sich heute...



...als geschlossenes mittelalterliches Ensemble: Die Stadttore sind kunstvoll bemalt, die Häuser in den engen Gassen in warmen Erdtönen gestrichen und üppig mit Oleander, Kakteen und anderem mediterranen Grün geschmückt. Auf dem Hauptplatz, der Piazza Garibaldi, reihen sich Cafés an Galerien und: zwei gut sortierte Outdoor-Läden.



Zugegeben: Es wäre ein leichtes, dem trägen Wechsel zwischen Flanieren und Faulenzen am Meer zu verfallen. Der Strand in Finale Ligure ist gegen Ende des Sommers angenehm leer, das Wasser vorbildlich sauber, wie die blaue Fahne der offiziellen Prüfstelle meldet. Andererseits: Hinter den Dächern locken sanft geschwungene grüne Hügelketten. Also los: Raus aus dem Liegestuhl...



... und rein ins Radtrikot. Die ersten 300 Höhenmeter geht es auf kleinen, kaum befahrenen Asphaltsträßchen hoch, vorbei an Olivenhainen und alten Steinmauern.

Angekommen auf einem Plateau, eröffnet sich der besondere Reiz des Bikens à la Finalese: Ein verzweigtes Netz aus alten Römerstraßen, Karrenwegen, weich gepolsterten Waldpfaden und teils anspruchsvollen Singletrails tut sich auf und macht das beständige Auf und Ab durch dürre Macchia und dichte Laubwälder zum fahrtechnischen Hochgenuss. Allzu viele Höhenmeter summieren sich dabei nicht, ins Schwitzen bringen die grobschotterigen Kurzanstiege aber allemal.



Lokale Mountainbike-Fans haben in Ligurien in den vergangenen Jahren ein Streckennetz von insgesamt rund 100 Offroad-Kilometern erschlossen, darunter auch zahlreiche Downhill-Routen mit Shuttle-Service für Freerider. Klassische Mountainbiker finden eine Reihe von detaillierten Wegbeschreibungen vor, aufgrund der sparsamen Markierungen erfordern sie allerdings ein wenig Orientierungssinn und Kartenlesekunst. Alternative: Man lässt sich von einem ortskundigen Guide durch das Pfadgewirr leiten.



Zu den Touren-Klassikern rund um Finale Ligure zählt die 27 Kilometer lange Runde „Ponti Romani“. Die Auffahrt über die alte, teils verblockte Römerstraße Via Iulia Augusta – einst Handelsweg zwischen Ligurien und der Provence – rechtfertigt eine kurze Rast an einer der fünf namensgebenden Brücken. Als Belohnung für den hart erkämpften Höhengewinn erwartet Biker...



...eine traumhafte Schotterabfahrt mit Panoramablicken auf das tiefblaue Meer. Kein Wunder, dass Ligurien unter Mountainbikern längst als Geheimtipp zur Verlängerung der Saison gilt. Bekannt wurde Finale Ligure in der Szene nicht zuletzt durch das 24-Stunden-Rennen, das in diesem Frühjahr bereits zum achten Mal statt fand und rund 1.500 Bikefans aus aller Welt anlockte. Einen Tag und eine Nacht drehen sie einzeln oder in Teams eine 7,4 Kilometer lange, sorgfältig präparierte Trail-Schleife. Der Sieger der Einzelwertung schaffte es heuer auf 48 Runden – und damit eben mal 350 Kilometer und 12.000 Höhenmeter.



Aktiv urlauben geht freilich auch etwas gemächlicher: Von der Küste aus führen zwei bis vierstündige Wanderungen durch wildromantische, subtropisch anmutende Wälder. Zum Beispiel von Noli – historisch bedeutsamer Nachbarort von Finale Ligure und ebenfalls eines der „schönsten Dörfer Italiens“ – auf das einsame Plateau über dem Capo Noli. Traumhafte Blicke auf die Küste sind dabei garantiert. Die Wege verlaufen selten steil und eignen sich somit auch für bewegungsfreudige Kinder.



Umso mehr, wenn der Wandertag mit dem Besuch oder gar einem Picknick in einer der zahlreichen Höhlen verknüpft ist. So manches Familienhotel mit guter Kinderbetreuung macht daraus ein Event für Groß und Klein. Die größte und berühmteste Höhle Liguriens liegt übrigens im rund 20 Kilometer entfernten Toirano. Mit ihren schier nicht enden wollenden Gängen, gigantischen Tropfsteinen und



prähistorischen Fußabdrücken ist sie einen Ausflug für sich wert.

Sämtlichen Bike- und Wandertouren in Ligurien gemein ist die grüne Einsamkeit, in die sie bereits wenige Kilometer hinter der geschäftigen Küste führen: Hier eine verlassene Kirche, dort ein verschlafenes Dorf und dahinter: die Berge. Und nicht zu vergessen...:

Die Felsen.

Mit rund 35 Sektoren und mehr als 2.000 Routen ist Finale Ligure eines der größten Klettergebiete Europas.

Anfänger wie Könnler schwärmen von der Vielfalt der porösen Kalkwände und Felsstrukturen, die für abwechslungsreiche und bisweilen auch aussichtsreiche Touren sorgen.

Einige davon zählten jahrelang zu den anspruchvollsten in ganz Europa.

Je nach Temperatur und Jahreszeit sind die Kletterer eher an schattigen oder sonnenverwöhnten Felsen anzutreffen.

Und die Kleinsten? Haben ihre Sandburg mittlerweile großzügig den Wellen preisgegeben und üben an der Strandpromenade von Finale Ligure schon mal für größere Touren – in den ligurischen Alpen.

Anfahrt

Mit dem Auto: Brenner-Autobahn (A22) bis Verona, weiter auf der A4 Richtung Mailand bis Brescia, dort abzweigen auf die A21. Bei der Ausfahrt Tortona/Genua auf die A7 abzweigen, später weiter auf der A26 Richtung Genua/Ventimiglia bis zur Ausfahrt Finale Ligure (ab München ca. 7 Stunden).

Mit dem Zug: Der Bahnhof Finale Ligure wird vom Fernverkehr gut bedient (ab München ca. 10-12 Stunden).

Unterkunft

Hotel Medusa***: Das familienfreundliche, unmittelbar an der Strandpromenade gelegene Bike-Hotel bietet kostenlos Tourentipps und Roadbooks und vermittelt lokale Bike-Guides. DZ mit Halbpension ab 52 € pro Person (www.medusahotel.it) oder www.happyfamilyhotels.it

Beste Reisezeit

April bis November

Karte

Studio Naturalistico E.d.M.: "Spotorno, Noli, Finale Ligure, Pietra Ligure, Loano, Castelli e Fortificazioni Militari", Carta dei Sentieri (1:25.000).

