ALTA VIA LIGURIA

22.–29. Mai 2027



Auf den Spuren der Wölfe durch die entlegensten Winkel des ligurischen Apennins bis in die wilden Westalpen. Im Schnittpunkt zwischen Poebene und Mittelmeerküste mitten durch eine Gebirgslandschaft die von der Abwanderung geprägt ist. Das Ganze garniert mit stetem Blick Richtung Westen zum alles überragenden Monviso und über die unendlich scheinende Küste des Mittelmeers.

Ligurien heisst «mare e monti». Auf kleinstem Raum findet man Meer und Hochgebirge. Wild und einsam ist es im ligurischen Apennin. Nur wenige Kilometer von der Küste landeinwärts, gibt die Natur den Takt vor. Eine kaum überschaubare Vielfalt an Tälern, Kämmen und verstreuten Bergdörfern macht die Orientierung zur Herausforderung. Kommt man aus den völlig verwinkelten und tief eingeschnittenen Tälern und erreicht die höchsten Erhebungen, dann «ordnet» sich das Landschaftsbild. Immer wieder biken wir über diese höchsten Kämme dieses schmalen Gebirges. Verwöhnt mit einer atemberaubenden Aussicht, welche im Norden über die gesamte Poebene hinausreicht, bis zu den Lepontinischen Alpen – und mit etwas Glück gar bis zum Monte Rosa Massiv. Während wir im Süden über die atemberaubend Küste blicken. Bei guter Sicht können wir die gesamten 300 Kilometer der ligurischen Riviera überblicken. Diese wird in zwei Abschnitte unterteilt. In die «Riviera di Ponente» im Westen – «Ponente» bedeutet: «Wo die Sonne untergeht» und in die «Riviera di Levante» im Osten «Levante» bedeutet «wo die Sonne aufgeht». Das alpine und kulturell stark geprägte Hinterland bildet einen enormen Kontrast zu den Hafenstädten. Heute sind diese Dörfer besonders stark von der Abwanderung und dem wirtschaftlichen Zusammenbruch bedroht. Entvölkernde Talschaften, Geisterdörfer und längst vergessene Wege sind nur wenige Kilometer von den bekannten Küstenorten entfernt.

Mit abenteuerlichen Trails wurden diese alten Gebirgsdörfer untereinander verbunden. Durch die Vielzahl der Dörfer mit ihrem dazugehörenden Kulturland entstand ein erstaunliches Wegenetz von so genannten Mulattieras. Dutzende dieser alten Wege habe ich aufgespürt und bei der Alta via Liguria miteinander verknüpft. Es ist ein Cross entstanden der durch das einzigartige, ursprüngliche und wilde Hinterland der Mittelmeerküste führt. Eine Tour, die uns mitten hineinführt, in eine Region, wo die Uhren längst stehen geblieben sind. Nicht selten ist der Stundenschlag der Kirchturmuhr noch das letzte Lebenszeichen dieser Dörfer. Von La Spezia im Apennin traversieren wir fast das gesamte ligurische Gebirge bis nach Finale Ligure in den ligurischen Alpen. Vom Apennin in die Alpen – von der Riviera Levante bis zur Riviera die Ponente. Fahrtechnische Herausforderungen, wilde Landschaften und einsame Dörfer. Tiefen Schluchten, steilen Bergflanken und karge Hochplateaus erwarten uns. Es gilt ein längst vergessenes Wegenetz wieder zu entdecken.

KURZ-INFOS

Datum	22.–29. Mai 2027
Tourentyp	Singletrail-Cross mit Begleitfahrzeug
Konditionslevel	3 und 4*
Techniklevel	S2 selten auch S3
Anzahl Touren	6
Total Hm	11'500
Total km	340
Guide	Luki

* Leveleinteilung siehe «Infos»



Lukas Stöckli GmbH | Singletrailguide | Wilgass 26 | 6370 Oberdorf | +41 (0)78 601 47 89 | gipfelstuermer@lukasstoeckli.ch | www.lukasstoeckli.ch

ALTA VIA LIGURIA

22. – 29. Mai 2027

UNSERE TOUREN

Die Aufstiege bieten von Bergstrassen, über Schotterwege und Mulattieras bis zu Trails die gesamte Bandbreite. Grundsätzlich wird die Mehrheit der Höhenmeter im Gelände gefahren. Wobei es ab und an auch mal eine einfachere Option gibt.

Wir befinden uns in einer der wildesten Regionen Zentraleuropas. Die Kämme, Hochplateaus, Pässe und Flanken sind mit fordernden Trails erschlossen. Die Abfahrten bieten die gesamte Bandbreite von flowig-schnell bis zu extrem technisch mit ganz viel Rasse. Wir sind in dutzenden von Tälern und Talschaften unterwegs – jedes hat seinen eigenen Charakter. Es wird der ganze Biker gefordert, denn diese Tour zeigt uns auf wie komplett unterschiedlich unser Sport sein kann. Der Off-Road-Anteil beträgt ca 85%. Auch der Untergrund bietet von feinsten Erd- und Wiesentrails bis zu wurzelig, steinig und felsigen Wegabschnitten die ganze Bandbreite. Wie im Labyrinth riehen sich Pässe, Kreten und Täler im bunten durcheinander aneinander.

Durch das trockene Klima ergibt sich eine typische Macchia-vegetation, wobei es in den Höhenlagen auch Fichtenwälder wie auch sehr karge Regionen gibt. Auch wenn die Ligurischen Berge mit ca 1500 Metern Höhe nicht zu den grössten zählen, darf man sie auf keinen Fall unterschätzen. Nicht zuletzt, weil die Wege stellenweise mächtig fordern. Aber auch weil der Höhenunterschied vom Meer bis zu den Gipfeln 1000 bis 1500 Hm beträgt.

Wir fahren sechs Ganztagestouren inmitten einer einmalig alpin-mediterraner Gebirgslandschaft. Die Touren sind zwischen 44 und 65 Kilometer lang und weisen 1550 bis 2450 Höhenmeter auf. Sämtliche Etappen können durch verschiedene Varianten einfach entschärft werden. Alle Etappen können bei Bedarf verlängert und ausgebaut werden – das Trailnetz ist riesig!

Für die genussvolle Teilnahme sind eine sehr gute Kondition und sehr gute Fahrtechnik erforderlich.

UNSERE BIKEREGION

Die ligurische Siedlungsgeschichte gilt als eine der ältesten in Europa und wird auf etwa 200'000 Jahre geschätzt. Ab dem ersten Jahrtausend v. Chr. entwickelte sich im nordwestlichen Mittelmeerraum eine weiträumige neue Zivilisation mit immer effektiveren Methoden in Ackerbau und Viehzucht Handwerk und Handel. Nebst den Volkstämmen der Etrusker und Räter waren dies in den Alpen die ureuropäische Bevölkerung der Ligurer. Sie siedelten im westlichen Alpenraum und dies insbesondere in der Region des Oberrheins, der Westschweiz, des Rhônegebiets, der Poebene und der französischen und italienischen Riviera. Über ihren Wegbau ist wenig bekannt – aber es ist anzunehmen, dass sie durch ihre flächendeckende Besiedlung der Westalpen ähnliche Interessen und somit ähnliche Wegbauanlagen hatten wie die Räter. Die Ligurer hatten sich als transalpine Händler einen Namen geschaffen. Vor gut 3000 Jahren wurden die Ligurer vermehrt von den Kelten aus den meisten ihrer Wohngebiete auf das heute als Ligurien bezeichnete Küstengebiet zurückgedrängt.

Eine der spektakulärsten Hinterlassenschaften der Ligurer sind die ca 35'000 Felsbilder am Mont Bégo im Royatal. Sie gelten als eine der grössten geschlossenen Fundstätten dieser Art in Europa. Seit der Bronzezeit wird dieser «heilige Berg» von Menschen bestiegen, die etwa ab 2000 v. Chr. Bilder in den Fels punzten.

Das Römische Reich stiess in seiner Expansionsphase in Ligurien auf starken Widerstand. Römische Chronisten schildern, dass es schwer war die ligurischen Stämme zu unterwerfen. Den heftigsten Widerstand erlebten die Römer im zweiten punischen Krieg, als die Ligurer auf Seiten vom karthagischen Heerführer Hannibal kämpften.

Im Jahre 312 v. Chr. begann mit der «Via Appia» der Aufbau des Römischen Strassennetzes. Durch den Gallischen Krieg (58–50 v. Chr.) expandierte das Römische Reich in Regionen jenseits der Alpen. In den Westalpen beginnend, befestigten sie deshalb einige alpenüberquerende Routen. Dabei ging es primär um militärpolitische Interessen. Mit den steingepflasterten Strassen war es nämlich erstmals möglich, schnell und in grosser Zahl Truppen von einem Ort zum anderen zu verschieben. Bereits im 1. Jh.n.Chr. wird die Gesamtlänge der römischen Strassen auf 80'000 Kilometer geschätzt (von Portugal bis in die Türkei und von Vorderasien und Nordafrika bis nach Britannien).

Die Via Aurelia führte dabei von Rom via Pisa zur Ligurischen Küste, hier ging es der gesamten Küste entlang und mündete nach 962 km bei Arles in die Via Domitia welche über die Pyrenäen nach Spanien führte.

Nach dem Untergang des Römischen Reiches im Jahr 476 und dem Rückzug aus den Alpen verfielen diese Strassen allmählich. Die Wegbarkeit der Alpen wurde deutlich schlechter, der Handel brach zusammen und mit ihm die aufgebauten Strukturen. Die Bevölkerung ging alpen weit deutlich zurück und ganze Talschaften entvölkerten sich.

UNSERE UNTERKÜNFTE

Da wo möglich wurden die Unterkünfte sorgfältig ausgewählt. An vielen Orten sind sie allerdings weit abgelegen und die absolut einzige Übernachtungsmöglichkeit. Entsprechend sind es authentische Gasthäuser mit herzlichen Gastgebern. Von der einfachen Berghütte (kann mit dem Auto angefahren werden) bis zum feinen Hochzeitshotel oder dem Strandhotel im alten Fischerdorf ist alles dabei. Sie setzen alles daran, dass all unsere Wünsche erfüllt werden. Einige Unterkünfte haben viel Charme und Ambiente, einige von ihnen haben eine renommierte Küche. Alle Unterkünfte haben in der Regel 2er-Zimmer.

KLIMA UND WETTER

An der ligurischen Küste geniessen wir ein mediterranes Klima und frühsommerliche Temperaturen von bis zu 20 – 25 °C. In höheren und schattigen Lagen kann es ab 1000 m durchaus noch etwas frisch sein. Den höchsten Punkt den wir erreichen liegt auf 1597 m ü. M.

ALTA VIA LIGURIA

22. – 29. Mai 2027



1. TAG – CINQUE TERRE: 1500 HM / 45 KM

La Spezia gilt nach Genova als zweitgrösste Gemeinde Liguriens. Sie liegt am östlichen Ende der Riviera di Levante nur wenige Kilometer von der Toscana entfernt. Der 4,5 mal 3,5 km grosse Golf von La Spezia ist auch unter dem Namen «Golf der Poeten» bekannt. Wichtige Fährverbindungen Richtung Korsika und Sardinen starten von hier. Für uns ist es der Start zum ersten Tourenabschnitt, mitten durch eine Küstenlandschaft, welche zu den schönsten Italiens zählt. Mehrere hundert Meter fallen hier die mal malerischen Berge steil zum Meer hin ab. Es sind die Cinque Terre – bestehend aus fünf kleinen, abschüssigen Geländeeinschnitten, die sich zum Meer hin öffnen. In den Tälern liegt je eines dieser einzigartigen Dörfer. Häusergewürfel balanciert auf Felsspitzen und Kuppen oder hängt über steil abfallenden Felswänden: Schon zur Römerzeit siedelten bei Cinque Terre Menschen. Immerhin bot die unwegsame Lage Schutz. Im Laufe der Jahrhunderte entstand eine einzigartige Terrassenlandschaft. Rund 8000 Kilometer Steinmäuerchen verteilen sich über die Steilküste. So sind kleine Parzellen für Rebstöcke, Gemüse, Oliven und Zitronenbäumchen entstanden. Fischfang und Handel trugen zur Entwicklung engerer Beziehungen zwischen Küste und Hinterland bei.



Bei der Vegetation wie auch bei der Art der Trails spürt man den Hauch der Toscana. Es ist eine liebliche Landschaft mit oft flüssigen Trails. Und immer wieder geniesst man hoch über der Brandung eine unbeschreibliche Aussicht über den Golf von Ligurien. Eine Szenerie die tief in den Bann zieht. Immer nah am Meer erleben wir am gesamten ersten Tag den Geist der Cinque Terre.



Lukas Stöckli GmbH | Singletrailguide | Wilgass 26 | 6370 Oberdorf | +41 (0)78 601 47 89 | gipfelstuermer@lukasstoeckli.ch | www.lukasstoeckli.ch

ALTA VIA LIGURIA

22. – 29. Mai 2027



2. TAG – GRENZSCHLÄNGELN ZWISCHEN LIGURIEN UND DER EMIGLIA ROMAGNA: 2250 HM / 60 KM

Heute entfernen wir uns kontinuierlich vom Meer. Auf dem Monte San Nicola blicken wir für lange Zeit das letzte Mal über die Küste hinaus in den Golf von Ligurien. Der Hauptaufstieg ist hier bereits gemacht – ab nun geht es in ständigem Auf und Ab dem ligurischen Apennin-Hauptkamm entlang. Immer wieder überqueren wir alte Handelsrouten und selten mal eine vergessene Passstrasse. Dabei wechseln wir nicht nur permanent die Kammseite, sondern unsere Trils führen uns gleichermassen durch Ligurien wie auch durch die Emiglia Romagna. Ein wahres Labyrinth mitten im Nidgendwo. Der Charakter der Landschaft und der Trails hat sich gegenüber gestern komplett verändert. Landschaft und Vegetation erinnert mehr und mehr ans Baskenland oder an die Vogesen. Die Vegetation ist Zeuge, dass das Wetter hier durchaus rau sein kann. Dörfer gibt es praktisch keine mehr an unserer Route. Erst ganz am Ende erreichen wir ein paar Häuser. Leben tut hier niemand mehr. Aber noch vor etwa 50 Jahren sah es anders aus und mit der Landwirtschaft war man zuversichtlich. Heute erobert sich die Natur ihr Territorium zurück – und das schneller als man sich vorstellen kann. Der Kirchturm schlägt die volle Stunde… fragt sich nur für wen. Denn auch mit dem Bike ist man hier über weite Distanzen ganz allein unterwegs.







Lukas Stöckli GmbH | Singletrailguide | Wilgass 26 | 6370 Oberdorf | +41 (0)78 601 47 89 | gipfelstuermer@lukasstoeckli.ch | www.lukasstoeckli.ch

ALTA VIA LIGURIA

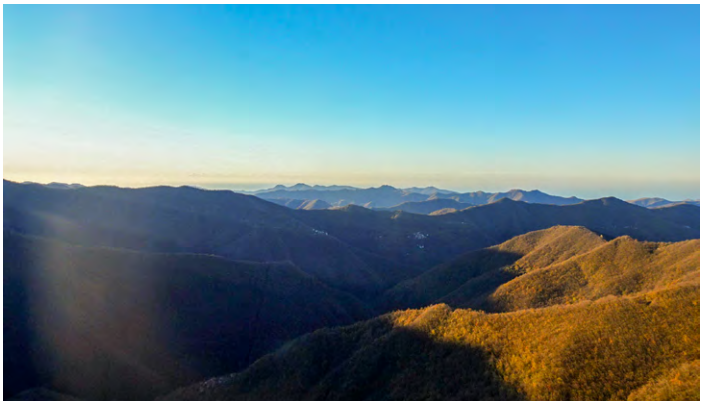
22.–29. Mai 2027



3. TAG – AUF DEN SPUREN HANNIBALS: 2050 HM / 60 KM

Die Berge werden höher und das Gelände wird alpiner. Die uralten, gebietsweise gänzlich naturbelassenen Waldbestände sind das Zuhause zahlreicher Tier- und Pflanzenarten. Vertreter der bedeutendsten Wolfspopulation Norditaliens heulen in den ausgedehnten Mischwäldern, aber auch Dam- und Rotwild, Wildschweine, Füchse, Uhus und Steinadler leben hier. Inzwischen beträgt die Luftlinie zum Meer satte 40 Kilometer. Hier in den verlassenen Bergen gibt die Natur den Takt an. Die Abfahrten sind spektakulär und wahre Leckerbissen. Langsam aber sicher erreichen wir das Tal der Trebbia. Sie gilt als schönster Fluss des Apennins. Das Quellgebiet liegt am Monte Prelà im ligurischen Apennin und mündet bei Picanza in den Po, dabei durchfliesst sie das gleichnamige Tal, das schon Ernest Hemingway als eines der schönsten Täler der Welt bezeichnete. Wegen ihres glasklaren Wassers und den bunten Flusskieseln wird er mitunter als Sehenswürdigkeit Mittelitaliens bezeichnet. Wir sind auf den Spuren Hannibals unterwegs. Nach dem er die Alpen erfolgreich überquert hat, stand er hier beim zweiten punischen Krieg den Römern gegenüber. Er hat sie besiegt und hier im Tal bei seinen verbündeten ligurischen Kriegern überwintert.







Lukas Stöckli GmbH | Singletrailguide | Wilgass 26 | 6370 Oberdorf | +41 (0)78 601 47 89 | gipfelstuermer@lukasstoeckli.ch | www.lukasstoeckli.ch

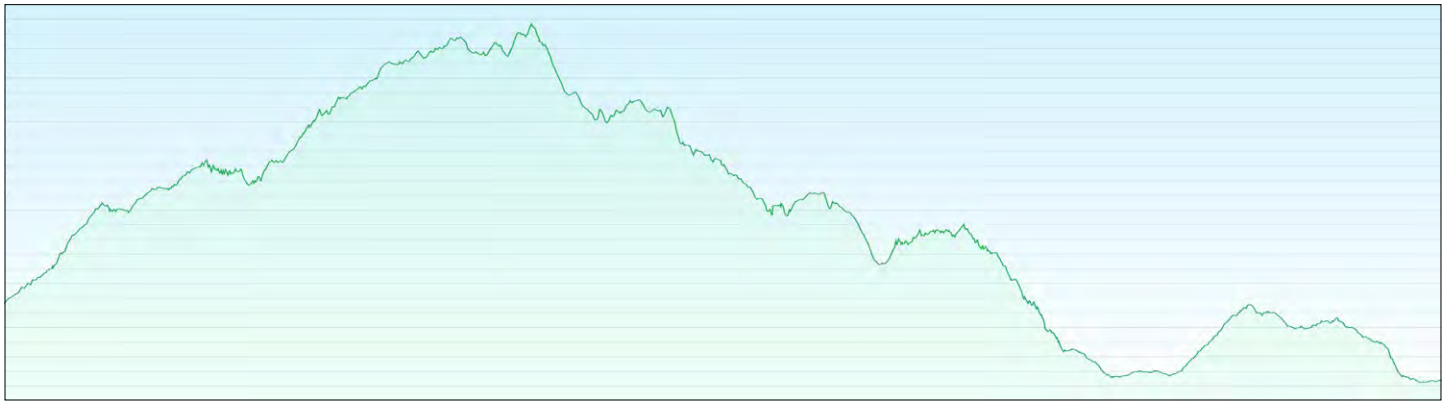


4. TAG – INS HINTERLAND VON GENUA: 1850 HM / 56 KM

Aus dem vergessenen und verwinkelten Hinterland geht es nun kontinuierlich zurück Richtung Riviera. Eine Tour die nachhaltig beeindruckt und tiefe Spuren hinterlässt. Kilometerlange Kammtrails die bei klarer Sicht nur noch staunen lassen. Als ich die Tour Ende November 2023 befahren hatte, lag in den Tälern dichtester Nebel. Erst auf den letzten 400 Hm konnte ich die zähe Decke unter mir lassen. Sonnenaufgang ist erst in einer Stunde und erst jetzt realisiere ich, dass hier oben eine klare Vollmondnacht zu Ende geht. Noch am Vorabend hat es ein Schäumchen Schnee gegeben. Die weiss angezuckerte Landschaft leuchtet im fahlen Licht des Mondes. Die Reifen knistern auf dem Schnee und dem gefrorenen Boden. Die Stimmung ist magisch. Auf den Trails herrschte in der Nacht reges Treiben. Acht bis zehn Wölfe haben auf dem aussichtsreichen Höhentrail ihre frischen Spuren hinterlassen. Spätestens jetzt ist klar, weshalb hier wirklich jeder Hirte im Minimum 10 Herdenschutzhunde hat. Der Wolf erobert sich sein Teritorium zurück. Der Mensch arrangiert sich mit ihm. Der Gipfel ist erreicht und auf ihm erlebte ich einen gigantischen Sonnenaufgang. Ich blicke über den Ligurischen Golf, und zwar genau hier wo die Riviera Ponente und Levante zusammentreffen. Im Norden blicke ich über die Poebene bis zu den Lepotinischen Alpen und im Westen zeichnet sich bereits die feine Pyramide des Monviso ab. Was für eine Szenerie – was für ein



Bikerglück und was für ein Trailglück welches uns nun bis zum Ende des Tages begleiten wird. Dieser Berg ist etwas ganz Besonderes und für mich sprichwörtlich ein Höhepunkt dieser Tour. Dass wir hier fernab der Zivilisation sind zeigt auch die nahegelegene Sternwarte. Diese bevorzugen Plätze mit maximal wenig Restlicht wie z.B. das Chateau Rennard im Queyras oder der Montagne de Bure im Devoluy Massiv. Im Gegensatz zu diesen beiden liegt jedoch diese Sternwarte hier rund 1000 Meter tiefer.



ALTA VIA LIGURIA

22. – 29. Mai 2027



5. TAG – AUF DEM LIGURISCHEN GRENZKAMM: 2200 HM / 54 KM

Fast die gesamte Tour verläuft auf der Wasserscheide zwischen dem ligurischen Meer und der Adria. Es ist definitiv die Königsetappe. Vor allem die letzten ca 7 Kilometer fordern Durchhaltewille. Aber genau hier gibt es auch immer mal wieder beeindruckende Szenerien, die uns wiederum ein völlig neues Bild der ligurischen Berge vermitteln. Wir schauen ins Meer hinaus und geniessen die Ruhe welche wir hier auf diesen Bergen haben. Es ist eine andere Welt, die wir hier erleben. Wir erleben Landschaftsbilder, die sich sonst kaum vereinen lassen: Poebene, Meer und Alpenhauptkamm sind permanent in unserem Blickfeld. Auch wenn es schöne und flüssige Trailabschnitte gibt, darf man nicht übermütig werden. Die nächsten grossen Herausforderungen warten bereits. Dieser Tag muss verdient werden.

Auch wenn die Unterkunft am Abend eine einfache ist, so könnte sie kaum besser sein. Wir übernachten auf dem Berg mit absoluter Ruhe. Hier erleben und sehen wir mit eigenen Augen, weshalb die Riviera der Name der aufgehenden und der untergehenden Sonne bekommen hat. Kaum einer von uns hätte in diesen Bergen wohl so viel Einsamkeit erlebt. Kaum zu glauben, dass wir eine ganze Woche komplett in diese Einsamkeit abtauchen konnten. Geniessen wir noch den letzten Tag bevor es zurück an die Küste von Finale Ligure geht.







Lukas Stöckli GmbH | Singletrailguide | Wilgass 26 | 6370 Oberdorf | +41 (0)78 601 47 89 | gipfelstuermer@lukasstoeckli.ch | www.lukasstoeckli.ch

ALTA VIA LIGURIA

22.–29. Mai 2027



6. TAG – ZURÜCK ANS MEER: 1650 HM / 65 KM

La Spezia, Genua und Savona sind wichtige Mittelmeerhäfen, welche schon im späten Mittelalter grosse Bedeutung hatten. Über die ligurischen Berge führten unzählige alte Handelsrouten zu den Häfen am Meer. Käse, Wein und auch Söldner wurden hier verschifft. Das dichte Wegenetz zeigt wie belebt diese Region einst mal war.

Ein besonderer Moment erwartet uns gegen das Ende der Alta via Liguria. Es ist der ominöse Übergang vom Apennin in die Alpen am Colle Cadibona. Eigentlich ist nichts zu spüren. Wüsste man nicht, dass sich hier Alpen und Apennin treffen, würde man sich nach wie vor im Apennin wägen. Für uns aber ein denkwürdiger Ort. Immerhin haben wir in den Alpen schon so viele unglaubliche Abenteuer auf dem Bike erlebt. Und nun stehen wir hier am Anfang dieser faszinierenden Gebirgskette. Hier wird auch klar, dass wir einen Cross vollzogen haben der uns aus dem Apennin in die Alpen führte.

Der heutige Tag rollt wieder etwas besser. Die markante Silhouette des Monviso kommt näher. Aber soweit fahren wir nicht. Unser Ziel lautet «Finale Ligure». Dieser Ort der inzwischen bei Bikern weltweit bekannt ist. Er ist nach einer Woche unser Ziel. Es ist dieser Ort der uns wieder rausspickt an die Riviera. Noch einmal geniessen wir die Ruhe und lassen all die Eindrücke auf uns wirken.



Die Ligurischen Alpen haben ganz viele verschiedene Charakteren und wir durften ein Grossteil dieser gewaltigen Vielfalt erleben. Etwas was vermutlich nur ganz wenigen Bikern vorbehalten bleibt. Nehmen wir die Eindrücke mit – sie haben unser Bild welches wir von Ligurien haben nachhaltig geprägt und beeindruckt.



Lukas Stöckli GmbH | Singletrailguide | Wilgass 26 | 6370 Oberdorf | +41 (0)78 601 47 89 | gipfelstuermer@lukasstoeckli.ch | www.lukasstoeckli.ch