

Via del Sale – Vom Oltrepo an die Ligurische Riviera

Weitwanderung auf alten Saumpfaden zwischen der Poebene und dem Mittelmeer.

Reisetermin: 25.05. – 31.05.2026 mit Klaudia Bestle

Pauschalpreis im DZ / Person mit Vollpension von € 1810,-

(Kleingruppenzuschlag 5 – 6 Personen von € 45,-)

Einzelzimmerzuschlag für 4 Nächte von € 120,-

Anmeldeschluss: 20.04.2026

Schwierigkeitsgrad 3: Informationen dazu unter Wissenswertes auf www.sinnwandern.at

Gäste: 5 -7

Der ligurisch-lombardische Salzweg, der von der ligurischen Riviera in die Poebene führt, ist nur einer von vielen alten Saumpfaden, die einst zu wichtigen Handelswegen zwischen Nord und Süd wurden. Die Weitwanderung beginnt am Rand der Poebene bei Pavia und führt hinauf in die apenninische Bergwelt Liguriens. Sie verläuft meist auf den Höhenkämmen und eröffnet weite Ausblicke in die einsamen, verschlungenen Täler, in denen verstreute Bergdörfer liegen – teils bereits von der Natur zurückerobert. Nur wenige Menschen leben und wirtschaften hier noch dauerhaft.

Eine besondere Ruhe begleitet diese Wanderung, die auf stillen Pfaden verläuft. Weiden, Wälder und Macchia zeigen sich im frischen Grün des Bergfrühlings. Bei klarer Sicht schweift der Blick bis zur Bucht von Genua und hinüber zur Bergwelt des Alpenbogens. Am Ende lockt Camogli, das charmante Fischerdorf am Meer, mit seinen hohen, farbenfrohen Häusern, die sich elegant an die steile Küste schmiegen.

Stille Gehzeiten führen in die Ruhe und in ein achtsames Wahrnehmen des Gehörten und Erlebten.

Reisetag 1: Innsbruck – Verona – Varzi - Castellaro

Treffpunkt um 09.00 Uhr vor dem ÖBB-Reiseschalter des Hauptbahnhof Innsbruck. Bahnfahrt nach Verona. Von dort erfolgt der dreistündige Transfer nach Varzi in der Provinz Pavia in der Lombardei. Das kleine mittelalterliche Städtchen, dessen Spuren in die Römerzeit zurückgehen, war eines von den vielen Umschlagplätzen für Salz und jegliche Handelswaren, die durch die Poebene nach Norden und nach Süden transportiert wurden.

Übernachtung im [Albergo Primula Bianca](#)

Reisetag 2: Castellaro – Capanne di Cosola

Der steile Anstieg am Morgen führt durch einen Mischwald hinauf in die offene Landschaft. Von dort schlängelt sich der Weg am Kamm entlang der Provinzgrenzen der Lombardei, der Emilia Romagna und des Piemonts zur höchsten Erhebung auf der Via del Sale, dem Monte Chiappa (1701m). Bei klarer Sicht ist das Meer bei Genua zu sehen. Ein kurzer Abstieg führt zum Pass, unserem Etappenziel.

Übernachtung im [Albergo Capanne di Cosola](#):

Höhenmeter im Aufstieg: ca. 1020 m, Höhenmeter im Abstieg: ca. 290 m, Wegstrecke: 15 km

Reisetag 3: Capanne di Cosola – Donetta / Torriglia

Die Kammwanderung führt weiter über die Gipfel des Monte Cavalmurone, des Monte Carmo und des Monte Antola zum Etappenort Donetta bei Torriglia. Das frische Grün der Mischwälder, Weitblicke und Almweiden erfreuen das Auge. Die einsame Landschaft umgibt uns mit einer wohlthuenden Stille. Mittagessen am Bauernhof Capanne di Carega. Transfer von Donetta zur Unterkunft, die außerhalb des Bergdorfes liegt.

Übernachtung im [Bed and Breakfast Villa Tiffany](#)

Höhenmeter im Aufstieg: ca. 620 m, Höhenmeter im Abstieg: ca. 1130 m, Wegstrecke: 22 km

Reisetag 4: Torriglia – Uscio

Transfer zum Ausgangspunkt der Etappe. Die einsame Landschaft bleibt Begleiter der Weitwanderung. Der Weg führt über mehrere Erhebungen und Pässe zu den verlassenen Hirtenunterkünften Case Becco, die eine Ahnung vom bäuerlichen Leben vergangener Jahrhunderte geben. Von dort ergibt sich ein traumhafter Tiefblick auf den Golfo Paradiso, der sich bis nach Genua zieht. Transfer von Case Becco nach Uscio.

Übernachtung im [Bed and Breakfast La Margherita](#)

Höhenmeter im Aufstieg: ca. 470 m, Höhenmeter im Abstieg: ca. 680 m, Wegstrecke: 16 km

Reisetag 5: Uscio - Camogli

Aufstieg durch das Dorf zum Passo Spinarolo. Der Panoramaweg in Hanglage im lichten Mischwald führt zum Passo del Gallo im Naturpark Portofino. Hier eröffnet sich der Blick auf die Buchten des Golfo Paradiso und des Golfo Tigullio. Abstieg nach Ruta oberhalb von Camogli. Nach der Mittagsrast steigen wir über die vielen Treppen hinunter in den Fischerort mit seinen hohen bunten Häusern. Freier Nachmittag und Abend in den bezaubernden Lokalen am Strand.

Übernachtung für zwei Nächte im [Hotel La Camogliese](#)

Höhenmeter im Aufstieg: ca. 270 m, Höhenmeter im Abstieg: ca. 670 m, Wegstrecke: 12 km

Reisetag 6: Camogli - Portofino - Santa Margherita - Camogli

Die ligurische Küste zu Fuß und zu Wasser von Camogli bis nach Portofino erleben. Schifffahrt bis zur Bucht von San Fruttoso. Zeit für die Besichtigung des Klosters oder zum Schwimmen. Wanderung entlang der Küste auf dem Weg der Mönche nach Portofino. Traumhafte Ausblicke auf das Meer und auf die Felsküste begleiten uns. Nach dem Bummel durch den eleganten Ferienort mit seinen Yachten und den bunten Häusern setzen wir nochmals mit dem Schiff nach Camogli über.

Höhenmeter im Aufstieg: ca. 230 m, Höhenmeter im Abstieg: ca. 230 m, Wegstrecke: 5 km

Reisetag 7: Camogli - Verona - Innsbruck

Transfer nach Verona am frühen Morgen. Weiterfahrt mit der Bahn nach Innsbruck (Voraussichtliche Ankunftszeit um 12.36 Uhr)

Ausrüstung:

- Tagesrucksack ca. 20 l mit Regenschutzhülle
- Zweckmäßige Wanderbekleidung
- Wanderschuhe mit gutem Profil
- Regen- und Sonnenschutz
- Trinkflasche
- Wanderstöcke werden empfohlen

Schwierigkeitsgrad 3:

- Gehzeiten von 6 bis zu 9 Stunden / Tag
- Tagesetappen um die 1000 bis 1300 Höhenunterschieden im Aufstieg und im Abstieg
- Kondition, die befähigt, Aufstiege von 350 Höhenmeter in einer Stunde zu bewältigen
- Trittsicherheit, die befähigt, lange Hanglagen und Abstiege sicher und zügig zu begehen

Im Pauschalpreis enthaltene Leistungen:

- Reiseleitung und Wanderführung ab und bis Innsbruck durch Klaudia Bestle
- 5 x Vollpension im Doppelzimmer in den angeführten Unterkünften
(Die Vollpension beinhaltet ein Abendessen mit Wasser und einem alkoholischen Getränk oder einem Softgetränk sowie die Jausenverpflegung untertags)
- 1 x Übernachtung mit Frühstück
- Anreise mit der Bahn Innsbruck / Verona
- Rückreise mit der Bahn Verona / Innsbruck
- Transfer mit Mietwagen Verona / Varzi und Camogli / Verona
- Alle angeführten Transfers und Schifffahrten während der Wanderreise
- Gepäcktransport
- Gruppenstorno- und Gruppenreiseversicherung
- 1 stille Gehzeit pro Tag

Weitere wichtige Informationen:

- Der Pauschalpreis gilt mit Erreichen der Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen. Sollte diese bis zum Ende der angegebenen Anmeldefrist nicht erreicht sein, behält sich das Reisebüro Sinnwandern vor, die Reise abzusagen.
- Pauschalpreis vorbehaltlich Preisänderungen im Zug- und Reiseverkehr und im Hotelwesen.
- Es gibt ein begrenztes Kontingent an Einzelzimmern, die nach Reihenfolge der Anmeldung vergeben werden.
- Die verpflichtende Gruppenstorno- und Gruppenreiseversicherung wird bei der Allianz Travel Reiseversicherung abgeschlossen.
- Fragen aller Belange zur Wanderreise beantworte ich gerne. Kontaktieren Sie mich.

Wenn Ihnen das Angebot entspricht, dann bitte ich um Anmeldung über das Onlineformular, welches Sie auf www.sinnwandern.at finden. Sie erhalten umgehend den Pauschalreisevertrag zugesandt, der mit der 20% Anzahlung des Reisepreises als angenommen gilt.

Mit besten Grüßen


Reisebüro Mag. Klaudia Bestle