

# CINQUE TERRE

## Un vero tesoro.



Le **Cinque Terre** formano una delle aree mediterranee più incontaminate in Liguria, un regno di natura e profumi selvaggi, conservatosi com'era in passato.

Il territorio è composto da cinque villaggi che si trovano arroccati su ripidi pendii e terrazzamenti coltivati a strapiombo sul mare: **Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola e Riomaggiore**. Visitare questi paesi significa apprendere la cultura dei muretti a secco e della vigna, dei pescatori e delle loro reti, delle scoscese valli e dei loro sentieri.

Si può scegliere tra un tuffo in mare o un'arrampicata sui colli, tra una passeggiata nei

carruggi o una gita in barca, un pellegrinaggio a un santuario o un pranzo a base di pesce. Un paesaggio unico al mondo, in cui uomo e natura convivono, da sempre, in straordinaria armonia. Le Cinque Terre sono **Parco Nazionale** e dal 1997 **Patrimonio dell'Umanità** tutelato dall'Unesco.

Alle Cinque Terre non sono ammesse auto, c'è un treno locale che le collega tutte.

Il *trekking* alle Cinque Terre è un'esperienza unica, tra suggestivi paesaggi marini e naturali e i monumenti dei borghi. Per i visitatori più allenati c'è il **'Sentiero Azzurro'** che collega i cinque villaggi, è lungo 10 chilometri con un dislivello di oltre 600 metri, il tempo di percorrenza è di circa 5 ore. Il tratto tra Riomaggiore e Manarola è chiamato **'Via dell'Amore'** e varia in difficoltà da facile a molto difficile (la Via dell'Amore fu chiusa dopo una frana nel settembre 2012, nell'aprile del 2015 è stata riaperta solo per un breve tratto).

Il tratto tra Manarola a Corniglia è la parte più facile, sebbene il sentiero in Corniglia termini con 368 gradini. Il percorso tra Corniglia e Vernazza è ripido in alcuni tratti, ma il più scosceso è il tratto tra Vernazza e Monterosso, il quale si snoda attraverso uliveti e vigneti e premia gli escursionisti con la migliore vista sulla baia e una veduta spettacolare di Monterosso e Vernazza.

Sebbene il territorio delle Cinque Terre sia molto interessante e ricco di percorsi ed escursioni, vale la pena prendere il tempo per visitare ciascun villaggio, ognuno come entità separata.

## Monterosso al Mare



Monterosso al Mare è il borgo più grande delle Cinque Terre e anche quello documentato per primo (1056). Composto da due insediamenti, il borgo vecchio e Fegina, la parte più turistica con la spiaggia più grande delle Cinque Terre. Monterosso al Mare vanta importanti monumenti, tra questi la trecentesca chiesa di San Giovanni Battista, di fronte alla quale sorgeva il medievale Palazzo del Podestà, di cui restano alcune tracce. Di grande importanza, sul colle dei Cappuccini, il castello dei Fieschi e il monastero la cui chiesa intitolata a San Francesco, contiene opere d'arte d'inestimabile valore, tra cui tele attribuite a Van Dick, Cambiaso, Piola e Guido Reni.

## Vernazza



Vernazza fu fondata intorno all'anno Mille. Il borgo, nobile ed elegante, si è sviluppato arroccandosi sulle pendici di uno sperone roccioso lungo il torrente Vernazzola, ora coperto. Il borgo è percorso da ripide e strettissime viuzze che scendono verso la strada principale che termina in una piazzetta situata di fronte al porticciolo. Vernazza è punteggiata da costruzioni difensive, case-torri, il Torrione e il castello dei Doria, simbolo dell'importanza economica avuta nell'antichità e protetta dai Genovesi contro i Saraceni e le invasioni barbariche. Ancora oggi Vernazza è rimasto un piccolo villaggio di pescatori ed è considerato il più bello delle Cinque Terre e sicuramente tra i più apprezzati d'Italia.

## Corniglia



Corniglia, la cui storia risale ai tempi dei Romani, è il paese centrale tra i 5 borghi delle Cinque Terre, popolato da poco meno di 300 abitanti. Si trova in posizione elevata rispetto al mare, sulla sommità di una ripida scogliera, ed è quindi l'unico dei paesi delle 5 Terre a non avere diretto accesso via mare. L'abitato di Corniglia è circondato da suggestivi e tipici terrazzamenti chiamati "fasce" su cui gli abitanti coltivano da sempre la vite da cui si ricava il tipico vino bianco della zona, già prodotto qui in epoca romana. Per raggiungere Corniglia dalla stazione ferroviaria, è possibile salire una lunga scalinata detta Lardarina costituita da 33 rampe con 382 gradini, oppure percorrere la tortuosa Via alla Stazione. In direzione di Vernazza, si intravede in basso la famosa spiaggia di ciottoli del Guvano raggiungibile a piedi attraverso un piccolo tunnel che parte poco lontano dalla famosa scalinata Lardarina e tutt'attorno la natura ancora selvaggia del parco.

## Manarola



Manarola è arroccata a 70 metri di altezza su uno scosceso promontorio di roccia scura, con il suo piccolo porto racchiuso tra due speroni rocciosi e le tipiche case-torri di stile genovese che formano una sorta di alveare colorato. Il paese si sviluppa attorno al Corso detto via di Mezzo che una volta era la foce del torrente Groppo, ora coperta, e da esso partono una serie di stretti e ripidi vicoli intrisi di salsedine. A monte dell'abitato, ai bordi della Piazza, si affacciano gli edifici religiosi. Manarola ha una lunga tradizione di produzione di vino e di olio d'oliva che provengono dalle terrazze sulle colline sopra il paese. La zona è rinomata per il suo vino secco, bianco chiamato **Sciacchetrà**. Molto piacevoli le numerose brevi passeggiate che ruotano intorno a Manarola: rilassanti e poco impegnative, alla portata di tutti.

## Riomaggiore



Riomaggiore prende il nome dalla valle del torrente Rio Maggiore. La struttura urbanistica è a gradoni: il paese si arrampica infatti lungo i crinali a picco sul mare. Ripide scalette sono l'unico mezzo per muoversi all'interno del paese. Il centro storico, il cui nucleo originario risale al XIII secolo, è composto da schiere parallele di case torri che si affacciano sui due versanti del piccolo golfo; caratteristici i carruggi che si dipartono dalla via centrale e dalla marina. La struttura tipica delle abitazioni, sviluppate su due o più piani, è a torre; caratteristiche le facciate colorate e i tetti in ardesia. Riomaggiore ospita la sede del **Parco Nazionale delle Cinque Terre** di cui fa parte ed è **Area Marina Protetta** con molte specie vegetali e animali.

## LA CUCINA

La cucina delle Cinque Terre è una cucina povera, erede di una tradizione millenaria legata alla storia del territorio. I piatti di oggi conservano infatti le caratteristiche di quelli di un tempo, come il rispetto dei profumi e dei sapori. Il pesce fa da padrone: **acciughe, orate, branzini, totani, seppie, polpi e calamari** sono tra i principali ingredienti di molti piatti. Portate preziose dalle essenze aromatiche che crescono in tutta l'area, come **origano, timo e maggiorana**, condite dal locale **olio di oliva** e innaffiate con i superbi vini bianchi della zona. Lo **Sciacchetrà** senza dubbio è il vino più conosciuto delle Cinque Terre, è un passito, dolce e liquoroso, di grande struttura e aroma, adattissimo a dessert consistenti. Lo Sciacchetrà, prodotto in quantità limitatissima, è ottenuto dalla fermentazione delle stesse uve del bianco lasciate tre mesi ad asciugare sui tralicci.



## COME RAGGIUNGERE IN AUTO LE CINQUE TERRE

**Distanza: 156 km – 2 ore**

A Pietra Ligure prendere l'autostrada **A10 Genova-Ventimiglia** in direzione Genova e poi l'**A12 in direzione Livorno (Genova - Livorno)**. Prendere l'uscita **Carrodano-Levanto** e seguire le indicazioni per **Levanto**.

Dato che i centri delle Cinque Terre sono chiusi ai veicoli motorizzati, si consiglia di lasciare l'auto a Levanto e utilizzare il treno o anche la barca per raggiungere le Cinque Terre.

Levanto ha molte aree di parcheggio. Vi sono due buoni parcheggi: uno vicino alla stazione ferroviaria e l'altro vicino al mare. Tuttavia, nel mese di agosto, anche Levanto è affollato e occorre un po' di fortuna per trovare un posto auto.

Tutti i villaggi delle Cinque Terre hanno la propria stazione ferroviaria e i treni sono piuttosto frequenti. I biglietti possono essere acquistati anche cinque minuti prima della partenza. Attenzione! L'orario di partenza non è indicato, il biglietto vale per qualsiasi treno della stessa categoria, ma deve essere convalidato in una macchina obliteratrice, prima di salire sul treno.

E' acquistabile una particolare **Cinque Terre Card**, che include il viaggio in treno.

Sul sito di Trenitalia potete trovare prezzi e orari. Sono disponibili molte applicazioni per gli smartphone (li troverete tramite la ricerca delle seguenti parole chiave: italiana treno, treno, Trenitalia)