

Panoramawanderung auf der Via dell'Amore | Eisgenuss in Vernazza

Strandvergnügen in Levanto | Urtümliche Inselidylle auf Palmaria



Mein|Trip Cinque Terre

Markus Bingel



EXTRATIPPS

Traumunterkunft in Strandnähe mit alten Fresken:
im Palazzo Vannoni in Levanto nächtigen | 17

Eiscreme mit Basilikum:
die Gelateria Corniglia überzeugt mit Kreativität | 52

Offiziersgeschirr, Navigationsgeräte und Co.:
originelle nautische Souvenirs bei Il Corsaro in La Spezia | 88

Kleine Landzunge mit großer Wirkung:
von der Punta Corone hat man Monterosso al Mare
bestens im Blick | 36

Weinverkostung beim Biowinzer:
die Azienda Agricola Stella di Lemmen hat einem verfallenen Gut
neues Leben eingehaucht | 66

Genusswandern mit Aussicht:
unterwegs auf dem Sentiero Azzurro | 98

Paradies für Eisenbahnliebhaber:
das Museo Nazionale dei Trasporti in La Spezia lockt große
und kleine Lokführer | 83

Lord Byrons Refugium am Rande der Cinque Terre:
Porto Venere verzaubert mit schmalen Gassen und
grandiosen Aussichtspunkten | 67

Historische Mühle in neuem Gewand:
in die Mulino di Pié di Campu in Manarola ist wieder Leben
eingekehrt | 58

Traumblick auf das bunte Häusermeer von
Vernazza vor der ligurischen Küste | 42

➔ Viele Vorschläge für
einen aktiven Urlaub,
Seite 90

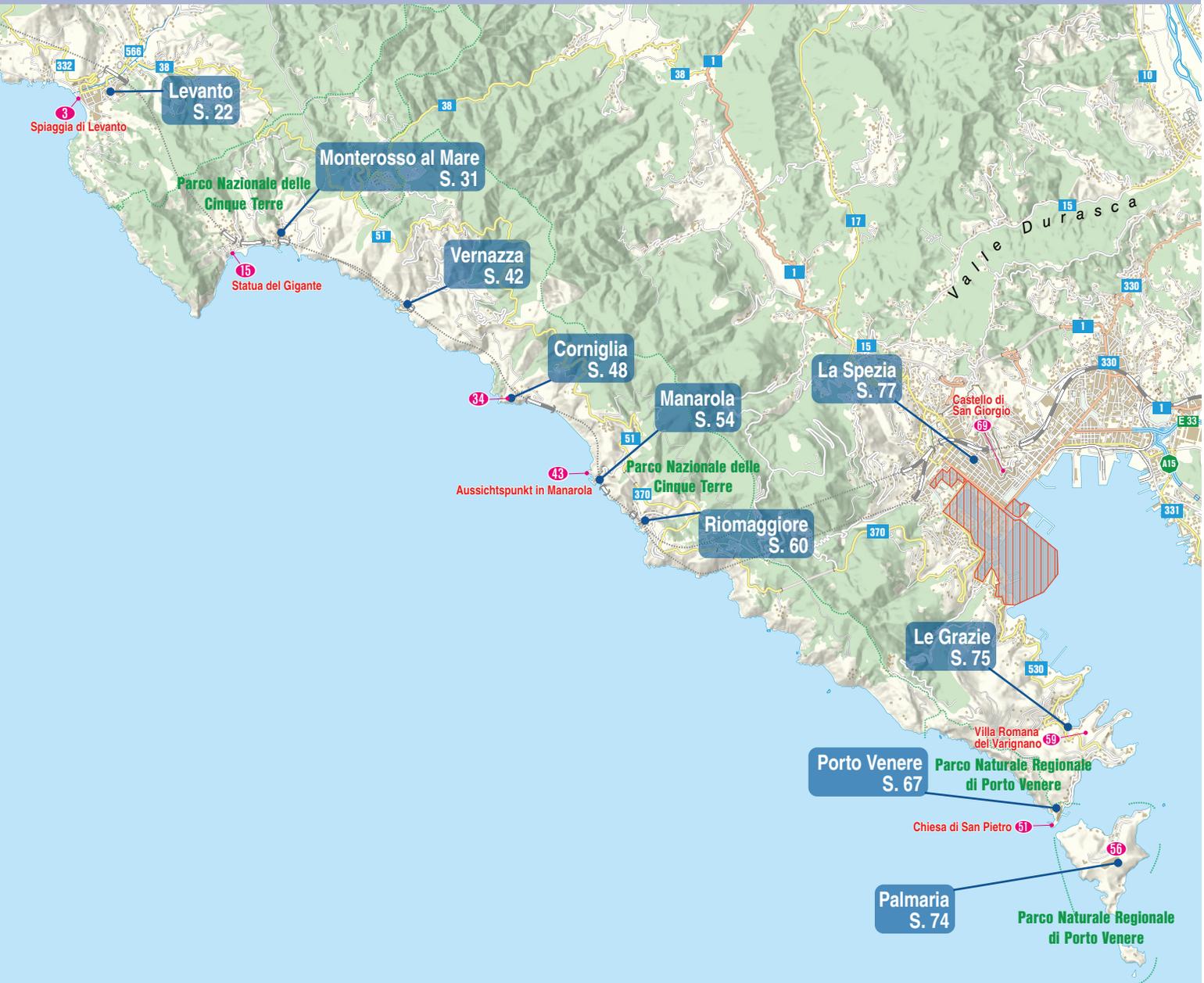
Cinque Terre, Übersicht

1 cm = 1,1 km



2 km

© REISE KNOW-HOW 2025





La Foce

Biassa

Sarzana, Lerici, Pisa, Autobahn

Le Grazie, Porto Venere, Cinque Terre

Arsenal mit Museo Tecnico Navale 67

CAMeC 65
(Centro di Arte Moderna e Contemporaneo)

Busbahnhof 129

Piazza Chiodo

Hafenareal 61

Bootsanleger (Banchina Morin)

Thron der Heiligen

Porte Thron di Nevel

Viale Italia 123

V. Persic

V. Saffi

V. F. Carpenino

V. Saffi



133

151

137

172

131

134

121

125

130

132

126

119

135

128

127

120

122

118

150

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

120

» Städte, Regionen, Inseln: Unsere Reihen für den perfekten Trip



Mein|Trip – Reiseführer für individuelles Entdecken

CINQUE TERRE – das sind fünf Bilderbuchdörfer, die wie kaum eine andere Region in Italien das Ideal des „Dolce Vita“ verkörpern. Die farbenfrohen Häuser von **Monterosso al Mare, Vernazza, Corniglia, Manarola** und **Riomaggiore** schmiegen sich wie gemalt an die felsige Küste Liguriens. Bei einem Streifzug durch die engen Gassen entdeckt man schmucke Läden und einladende Focaccerien. Verschlungene Wanderwege führen durch die reizvolle Landschaft des **Nationalparks** und zu versteckt gelegenen **Weingütern**.

Westlich der Cinque Terre lockt das bei Badegästen beliebte **Levanto**, während sich östlich das bezaubernde **Porto Venere**, die urchimliche Insel **Palmaria** und die pulsierende Hafenstadt **La Spezia** anschließen.

Erleben Sie zusammen mit unserem Autor **Markus Bingel** die Vielfalt „seiner“ Region und entdecken Sie unbekannte Orte ebenso wie beliebte Highlights.

Mit sieben erlebnisreichen Wanderungen (S. 93)

Praktische Web-App (S. 142)



- Lage der Sehenswürdigkeiten und Routenführung dorthin
- Verlauf der Wanderungen
- Updates und News nach Redaktionsschluss
- Mini-Audiotrainer Italienisch

Reise Know-How Verlag
Peter Rump GmbH, Bielefeld
1. Auflage 2025
ISBN 978-3-8317-3794-9



9 783831 737949 € 15,95 [D]

Bilderbuchdörfer und Genusswandern

Nur wenige Orte in Italien gelten so sehr als Inbegriff des Dolce Vita wie die fünf pittoresken, förmlich in den Fels geschlagenen Dörfer Montessoro al Mare **13**, Vernazza **26**, Corniglia **34**, Manarola **40** und Riomaggiore **44**. Aber nicht nur sie machen den Reiz des Landstrichs aus – auch die herrlichen Wanderwege (s.S.92), die die Orte verbinden und durch das Hinterland zu kleinen Weingütern führen, versprechen unvergessliche Urlaubserlebnisse. Erst 2024 wurde die berühmte, zwischen Riomaggiore und Manarola verlaufende Via dell'Amore (s.S.93) wieder geöffnet, die als einer der reizvollsten Wanderwege der Welt gilt. Ein absolutes Highlight ist ferner eine Fahrt mit der Fähre (s.S.19) oder dem Boot (s.S.90) von Küstendorf zu Küstendorf. Es scheint, als habe ein Maler die farbenfrohen Häuser mit dem Pinsel an die Felsküste getupft. Im Licht der untergehenden Sonne entsteht ein beeindruckendes, kontrastreiches Bild, das im Gedächtnis bleibt.

Auch außerhalb der Grenzen des Nationalparks Cinque Terre lassen sich faszinierende Entdeckungen machen. Levanto **1** im Nordwesten punktet mit einem traumhaften Strand, der bei Sonnenanbetern und Surfern gefragt ist. Porto Venere **50** im Südosten steht seinen populären Nachbarn in Sachen Schönheit in nichts nach. Von hier ist es nur ein Katzensprung auf die Insel Palmaria **56**, die vor allem bei Wanderern beliebt ist. Östlich hiervon lockt La Spezia **60** mit urbanem Flair. Dank seiner belebten Einkaufsstraßen und dem riesigen Hafensreal **61** bildet es einen dynamischen Kontrapunkt zu

den kleinen Winzerdörfern der Cinque Terre.

Kommen Sie mit auf eine Reise ins östliche Ligurien, ich zeige Ihnen gerne meine Lieblingsorte!

Der Autor

Markus Bingel (geb. 1986) verbringt seine Urlaube seit seiner Kindheit regelmäßig in Italien. Schon in jungen Jahren lernte er Ligurien kennen, eine Region, die er sofort ins Herz schloss und schon dank der Nähe zu seiner Heimatstadt Freiburg oft besuchte. Den gebürtigen Südbadener und passionierten Numismatiker zog es beruflich zunächst nach Osteuropa, wo er u.a. in Lublin, Olsztyn (Alenstein), Lwiw (Lemberg) und Sankt Petersburg lebte. Seit mehreren Jahren ist der freiberufliche Lektor, Übersetzer und Autor u.a. für den REISE Know-How Verlag tätig, in dem er bereits zahlreiche Reiseführer veröffentlicht hat, unter anderem über Elba, den Comer See, den Lago Maggiore, den Iseosee, Brescia und Genua. Außerdem betreibt er den Reiseblog wildeast (<https://wildeast.blog>).

09504-mh

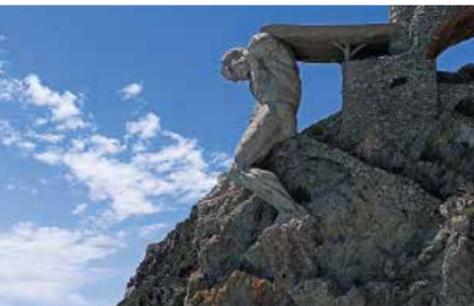




097cq@Acker, stock.adobe.com

3 Spiaggia di Levanto [S. 23]

Ob früh am Morgen, wenn die Surfer über die tosenden Wellen sausen, oder an einem lauschigen Abend mit einem Aperitivo in der Hand – der lang gezogene Strand des Badeortes Levanto **1** verspricht italienisches Urlaubsflair pur und lädt zu jeder Tageszeit zu ausgiebigen Spaziergängen ein (s. S. 24).



052cq-mb

15 Statua del Gigante [S. 32]

Kraftvoll schlagen die Wellen am westlichen Ende des Strandes von Monterosso al Mare **13** ans Ufer. Ein steinerer Koloss mit dem passenden Namen „Gigante“ bewacht diesen Teil der Bucht und scheint trotzig den Bademeister für die vielen Sonnenanbeter zu spielen – ein Ort zum Träumen (s. S. 33).



007cq-mb

34 Corniglia [E4]

Das charmante Bergdorf Corniglia thront hoch über der Küste. Wie an einer Perlenkette reihen sich die Lokale entlang der Hauptgasse aneinander, ehe als Höhepunkt der spektakuläre Aussichtspunkt Terrazza Panoramica Santa Maria **37** wartet. Hier kommt man in den Genuss eines fantastischen Panoramablicks (s. S. 48).



039cq-mb

43 Aussichtspunkt in Manarola [S. 56]

Inmitten der Weinberge schlängelt sich der Weg zum malerischen Friedhof **42** von Manarola **40**. Unterhalb der kleinen Begräbnisstätte hat man den idealen Ort gefunden, um das Dorf in all seiner Pracht und Schönheit zu betrachten. Wenn man nur ein einziges Foto machen dürfte, man würde dieses Motiv wählen (s. S. 57).

Lieblingssorte

51 Chiesa di San Pietro in Porto Venere [17]

Auf einem Felsvorsprung am südwestlichen Ortsrand von Porto Venere 50 thront diese Traumkirche, die nicht nur baugeschichtlich interessant ist, sondern auch zu den fotogensten Gotteshäusern des Landstrichs gehört. Schon Lord Byron war vom Zauber dieses Ortes fasziniert (s. S. 68).



060cq-mb

56 Palmaria [J7]

Keine 150 Meter trennen das Festland und Palmaria, die größte Insel des Arcipelago Spezzino. Bei einer Rundwanderung um die Insel (s. S. 102) genießt man nicht nur die sagenhafte Sicht auf Porto Venere 50, sondern entdeckt auch viel unberührte Natur, geheimnisvolle alte Bunker und verlassene Steinbrüche (s. S. 74).



089cq-mb

59 Villa Romana del Varignano [J6]

Das am Rand von Le Grazie 57 gelegene alte Landgut beherbergt die älteste Ölmühle Liguriens und eröffnet Einblicke in das Alltagsleben zur Zeit der Antike. Vor allem die unterirdischen Rundbögen sind eine wahre Augenweide. 2025 soll die Anlage um eine moderne Ausstellung ergänzt werden (s. S. 76).



083cq-mb

69 Castello di San Giorgio [S. 144]

Die herrschaftliche, ganz La Spezia 60 überblickende Burganlage gewährt nicht nur eine unverstellte Sicht auf den geschäftigen Hafen und das Blau des Ligurischen Meeres, sondern sie beherbergt auch eine sehenswerte archäologische Ausstellung, die in der Region Cinque Terre ihresgleichen sucht (s. S. 82).



017cq-mb

*Cinque Terre: der deutschsprachige Ansprechpartner vor Ort! Ferienwohnungen, geführte Wanderungen, Ausflüge, Boot-Charter, persönliche Beratung!
Wanderungen in Eigenregie mit Unterbringung, Gepäcktransport, Kartenmaterial, Roadbook.*



ArbaSPàa

CINQUE TERRE & ITALIAN RIVIERA

www.arbaspaa.com

Arbaspàa srl
Via Discovolo 252/a
Manarola - Cinque Terre
tel: 0039 0187 760083
info@arbaspaa.com



Unsere Wanderreisen mit Genussfaktor! Die Cinque Terre und Ligurien aus erster Hand erleben: die schönsten Wanderwege, Verkostungen beim Winzer, deutsche Wanderführer, Hotels mit Geniesserküche und vieles mehr!

Wandern&Wein
c.unger@arbaspaa.com
tel: 0039 0187 760083

www.wein-wandern.it

wandern&wein
Italien
by Arbaspàa

Inhalt

- 1 Bilderbuchdörfer und Genusswandern
- 1 Der Autor
- 2 Meine Lieblingsorte

9 Cinque Terre im Überblick

- 10 Cinque Terre – ein Porträt
- 11 *Steckbrief Cinque Terre*
- 14 *Meine Literaturtipps*
- 15 Unterkunft finden
- 18 Wie die Region am besten erkunden?

21 Cinque Terre entdecken

- 22 **1** Levanto ★★★ [A1]
- 22 **2** Chiesa dell'Annunziata ★★ [A1]
- 24 **3** Spiaggia di Levanto ★★★ ☯ [S. 23]
- 24 **4** Piazza Cavour ★ [S. 23]
- 24 **5** Via Garibaldi ★ [S. 23]
- 25 **6** Mittelalterliche Loggia ★ [S. 23]
- 25 **7** Oratorio di San Giacomo ★ [S. 23]
- 25 **8** Torre dell'Orologio ★ [S. 23]
- 26 **9** Chiesa di Sant'Andrea ★★ [S. 23]
- 26 **10** Castello di Levanto ★ [S. 23]
- 29 **11** Punta Mesco ★ [B3]
- 29 **12** Santuario di Nostra Signora di Soviore ★★ [C2]
- 30 *Tagesausflug nach Genua*
- 31 **13** Monterosso al Mare ★★★ [C2]
- 32 **14** Spiagge di Monterosso ★★★ ☯ [S. 32]
- 33 **15** Statua del Gigante ★★ [S. 32]
- 34 **16** Chiesa di Santa Maria Nascente ★ [S. 32]
- 34 **17** Villa Montale ★ [S. 32]
- 34 **18** Torre Aurora ★ [S. 32]
- 35 **19** Convento dei Cappuccini e San Francesco ★★ [S. 32]
- 35 **20** Cimitero di Monterosso ★ [S. 32]
- 35 **21** Piazza Garibaldi ★ [S. 32]
- 35 **22** Chiesa di San Giovanni Battista (Monterosso) ★★ [S. 32]
- 36 **23** Oratorio Mortis et Orationis ★★ [S. 32]
- 36 **24** Oratorio di Santa Croce ★★ [S. 32]
- 36 **25** Punta Corone ★★ [C3]
- 40 *Steinterrassen, Trockenmauern und der Nationalpark – die lokale Antwort auf den Klimawandel*

Bewertung der Sehenswürdigkeiten

- ★★★ nicht verpassen
- ★★ besonders sehenswert
- ★ wichtig für speziell interessierte Besucher

Alle weiteren Benutzungshinweise s. S. 143.

- 42 **26 Vernazza** ★★★ [D3]
 42 **27 Piazza Guglielmo Marconi** ★★ [S. 43]
 43 **28 Chiesa di Santa Margherita di Antiochia** ★★ [S. 43]
 44 **29 Castello Doria (Vernazza)** ★★ [S. 43]
 45 **30 Convento di San Francesco** ★ [S. 43]
 45 **31 Cimitero di Vernazza** ★ [S. 43]
 47 **32 Santuario di Nostra Signora di Reggio** ★ [D3]
 48 **33 San Bernardino** ★ [E3]
- 48 **34 Corniglia** ★★★ [E4]
 48 **35 Chiesa di San Pietro (Corniglia)** ★★ [S. 49]
 50 **36 Oratorio dei Disciplinati** ★ [S. 49]
 50 **37 Terrazza Panoramica Santa Maria** ★★ [S. 49]
 51 **38 Bucht von Corniglia** ★ [S. 49]
 54 **39 Volastra** ★ [F4]
- 54 **40 Manarola** ★★★ [F4]
 55 **41 Chiesa di San Lorenzo mit Torre Campanaria** ★★ [S. 56]
 55 **42 Cimitero di Manarola** ★ [S. 56]
 57 **43 Aussichtspunkt in Manarola** ★★★ [S. 56]
- 60 **44 Riomaggiore** ★★★ [F5]
 60 **45 Oratorio di Santa Maria Assunta** ★ [S. 63]
 61 **46 Chiesa di San Giovanni Battista (Riomaggiore)** ★★ [S. 63]
 61 **47 Oratorio di San Rocco** ★ [S. 63]
 62 **48 Castello di Riomaggiore** ★ [S. 63]
 65 **49 Santuario di Nostra Signora di Montenero** ★★ [F5]
- 67 **50 Porto Venere** ★★★ [I7]
 68 **51 Chiesa di San Pietro (Porto Venere)** ★★★ [I7]
 69 **52 Grotta Byron** ★ [I7]
 69 **53 Chiesa di San Lorenzo** ★★ [I7]
 70 **54 Cimitero di Porto Venere** ★ [I7]
 70 **55 Castello Doria (Porto Venere)** ★ [I7]
- 74 **56 Palmaria** ★★★ [J7]
- 75 **57 Le Grazie** ★★ [I6]
 75 **58 Santuario della Madonna delle Grazie** ★ [J6]
 76 **59 Villa Romana del Varignano** ★★ [J6]
- 77 **60 La Spezia** ★★★ [I4]
 78 **61 Hafenareal** ★★★ [S. 144]
 79 **62 Arsenal mit Museo Tecnico Navale** ★★★ ⚙ [S. 144]
 79 **63 CAMeC** ★ [S. 144]
 79 *La Spezia und die Marine*
 80 **64 Chiesa di Santa Maria Assunta** ★★ [S. 144]

- 80 **65** Museo Etnografico e Museo Diocesano ★★ ★ [S. 144]
- 81 **66** Museo Civico Amedeo Lia ★★ [S. 144]
- 81 **67** Museo del Sigillo ★ [S. 144]
- 82 **68** Santuario di Nostra Signora della Neve ★★ [S. 144]
- 82 **69** Castello di San Giorgio ★★ ★ [S. 144]
- 83 **70** Chiesa dei Santi Giovanni e Agostino ★★ [S. 144]
- 84 **71** Piazza Giuseppe Verdi ★★ [S. 144]
- 85 **72** Cattedrale di Cristo Re ★★ [S. 144]

89 Cinque Terre aktiv

- 90 Baden und Wassersport
- 92 Wandern
- 104 Weitere Aktivitäten

105 Cinque Terre erleben

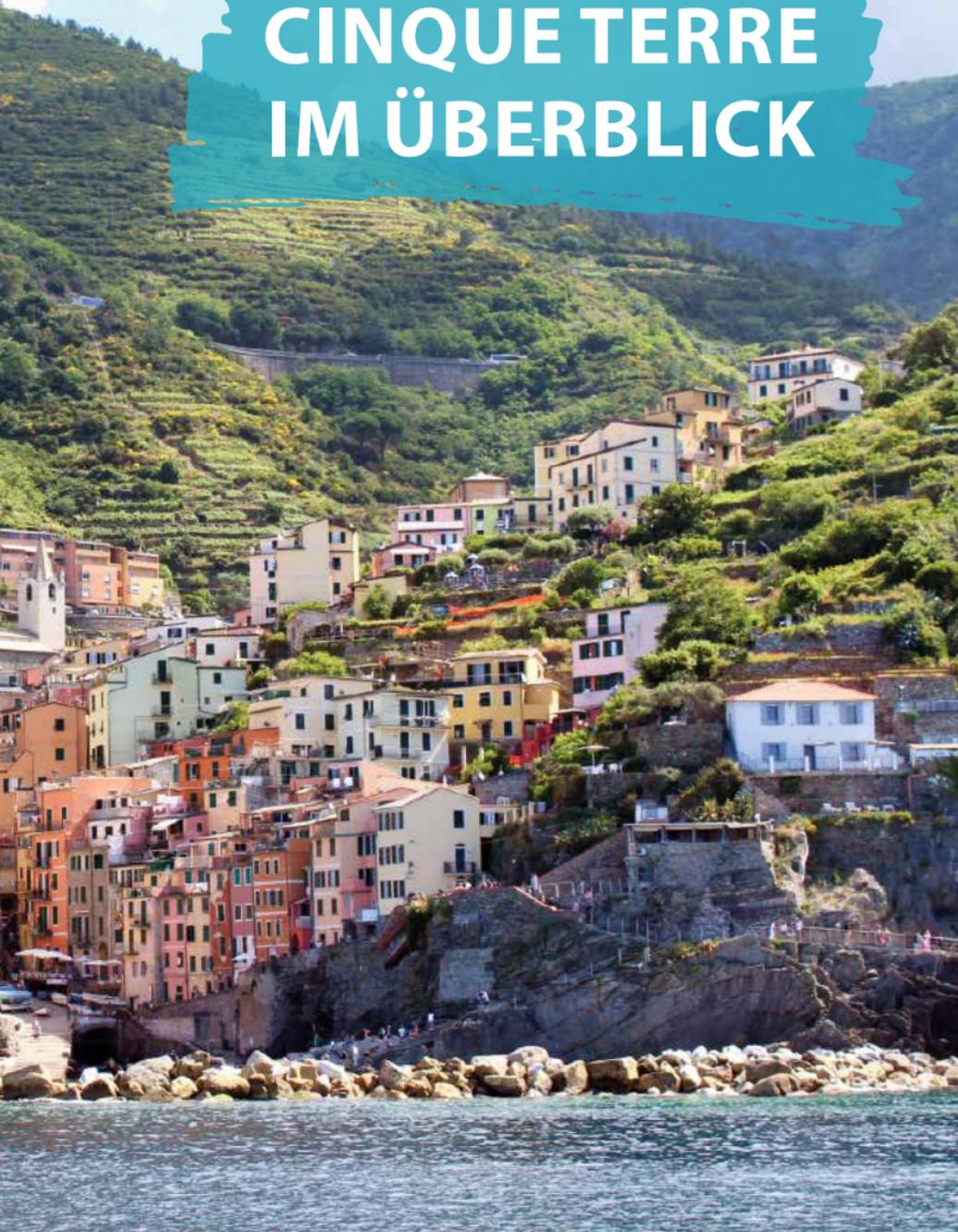
- 106 Events, Feste und Folklore
- 108 Cinque Terre kulinarisch
- 112 *Die Weine der Cinque Terre*
- 115 Stöbern und Shoppen in Cinque Terre
- 116 Von den Anfängen bis zur Gegenwart

119 Anhang

- | | | | |
|-----|-------------------------------|-----|--|
| 120 | Praktische Reisetipps | 128 | Sprache |
| 120 | An- und Rückreise | 129 | Telefonieren und Internet |
| 121 | Autofahren | 129 | Toiletten |
| 123 | Barrierefreies Reisen | 129 | Verhaltenstipps |
| 123 | Diplomatische Vertretungen | 130 | Wetter und Reisezeit |
| 123 | Elektrizität | | |
| 123 | Geldfragen | 131 | Kleine Sprachhilfe |
| 124 | Hunde | | Italienisch |
| 124 | <i>Cinque Terre preiswert</i> | 135 | Register |
| 125 | Informationsquellen | 141 | Impressum |
| 126 | Medizinische Versorgung | 142 | <i>Cinque Terre mit PC, Smartphone & Co.</i> |
| 127 | Notfälle | | |
| 127 | Öffnungszeiten | 142 | Zeichenerklärung |
| 128 | Post | 143 | Benutzungshinweise |
| 128 | Sicherheit | 144 | Ortsplan La Spezia |



CINQUE TERRE IM ÜBERBLICK



Cinque Terre – ein Porträt

Cinque Terre, das sind **fünf bezaubernde mittelalterliche Dörfer**, die sich wie an einer Perlenschnur entlang der **ligurischen Küste** zwischen Sestri Levante und La Spezia **60** bzw. – in größerem Maßstab gedacht – auf halber Strecke zwischen Genua und Pisa aneinanderreihen. Von Nordwesten nach Südosten sind dies **Monterosso al Mare 13**, **Vernazza 26**, **Corniglia 34**, **Manarola 40** und **Riomaggiore 44**.

Der Name „Cinque Terre“ („Fünf Länder“) deutet es schon an: Man war hier stets eher dem Land als dem Meer zugewandt. Das mag angesichts der Postkartenromantik mit Küstenflair etwas verwundern, aber tatsächlich handelt es sich bei den meisten Orten nicht um Fischer-, sondern um **Winzerdörfer**, die ihre kleinen Häfen vorwiegend zu Versorgungs- und Handelszwecken unterhielten. Die Bezeichnung „Cinque Terre“ fand erstmals im 15. Jh. in einem Bericht eines genuesischen Beamten Erwähnung, der die fünf Dörfer aufgrund ihrer Gemeinsamkeiten untereinander und ihres distinktiven Charakters gegenüber weiteren Orten an der ligurischen Küste unter diesem Begriff zusammenfasste – der lokale Tourismusverband hätte sich vermutlich kein besseres Etikett ausdenken können.

Zum damaligen Zeitpunkt existierten die Dörfer schon länger, dennoch ist über ihre Anfänge nur wenig bekannt. Es wird zwar allgemein ange-

nommen, dass sie auf die **Römerzeit** zurückgehen, allerdings gibt es hierfür nur spärliche archäologische und keinerlei schriftliche Belege. Vermutlich entstanden die Orte der Cinque Terre im **Hochmittelalter**, als es Winzer aus dem Val di Vara hier an die Küste zog. Erst als Pisaner und Genuesen Mitte des 11. Jh. die Sarazenen aus dem nördlichen Mittelmeer fortjagten, die hier jahrhundertlang ihr Unwesen getrieben hatten, schien es sicher genug, auf den Felsen an der Küste Dörfer zu errichten und mit dem kostbaren Wein Geschäfte zu machen. Zwar war das **Klima** für den Weinanbau hier nahezu ideal, aber auf die Böden traf das angesichts der steilen Küsten nicht zu. Deshalb entwickelte man die Technik des **Terrassenbaus** mithilfe von **Trockenmauern** (s. S. 40). Diese prägen die Landschaft bis heute und sind so einzigartig, dass sie der Region Cinque Terre zusammen mit dem Arcipelago Spezzino und Porto Venere **50** den begehrten Titel einer **UNESCO-Weltkulturerbestätte** einbrachten.

Lange Zeit lebten die Menschen in diesem Landstrich fast völlig **abgeschlossen** von der Außenwelt, die einzelnen Orte ließen sich nur mit dem Boot ansteuern. Erst der Bau der **Eisenbahnlinie** im 19. Jh. sorgte für eine verlässliche Verkehrsanbindung. Eine **Straße** für den Autoverkehr wurde sogar erst vor wenigen Jahrzehnten angelegt. Kein Wunder, dass man hier lange beinahe autark lebte. Geldgeschäfte beispielsweise waren noch bis in die 1950er-Jahre im Alltag unüblich und nur für den Export des Weines notwendig, untereinander war für beinahe alle Waren der Tauschhandel verbreitet. Und auch

☐ *Vorseite: Es gibt kaum etwas Schöneres als die Aussicht auf Manarola **40** vom Meer aus*