



DISTRIBUZIONE GRATUITA
FREE COPY



CINQUE TERRE

Tra cielo e mare un paesaggio fatto dall'uomo
A man made landscape between sky and sea



Area Marina Protetta delle Cinque Terre



UN PAESAGGIO FATTO DALL'UOMO

Nel corso dei secoli l'uomo, con un lavoro costante e collettivo, è stato capace di creare questo paesaggio, unico al mondo, racchiuso in uno scrigno tra Punta Mesco e Punta Manara. Un angolo di Liguria dove generazioni hanno lavorato per creare questa monumentale architettura paesaggistica che sono i terrazzamenti a picco sul mare. Sorretti da più di 7000 km lineari di muri a "secco", sapientemente messi in opera senza alcun legante cementizio, sono coltivati a vigneto fino quasi a lambire le onde del mare.

Le Cinque Terre, riconosciute dall'Unesco "Patrimonio Mondiale dell'Umanità", sono oggi Parco Nazionale e Area Marina Protetta con il proposito di tutelare questa grande eredità culturale.



A MAN MADE LANDSCAPE

Over the centuries, through constant collective work, man has managed to create this landscape, the only one of its kind in the world, safely kept inside a treasure chest between Punta Mesco and Punta Manara. A little corner of Liguria where generations have worked to create this monument in landscape architecture represented by the steep terraces sloping down to the sea. Held up by over 7000 km of dry stone walling, cleverly built without any kind of cement, they are cultivated as vineyards that reach down to almost touch the lapping sea waves.

The Cinque Terre, recognised by the Unesco "Mankind's World Heritage", are today a National Park and Protected Marine Area with the aim of protecting this great cultural heritage.



LUNGO I SENTIERI DELLA MACCHIA MEDITERRANEA

Il modo migliore per scoprire, cercare di capire e "gustare" le Cinque Terre è senza dubbio quello di percorrerle a piedi. Lungo i sentieri e le scalinate centenarie, che fino a poco tempo fa erano le uniche vie di collegamento tra i cinque borghi, si subisce l'incanto di questo paesaggio e dei suoi panorami appesi tra cielo e mare. I terrazzamenti coltivati a vigneto si alternano con fasce di ulivi e là dove l'opera dell'uomo è cessata la macchia mediterranea ha ripreso tutti i suoi diritti con i tondi cespugli delle euforbie, le ginestre, i cisti bianchi e rosei, le agavi che punteggiano il paesaggio e il forte profumo speziato dell'elicriso.

Il sentiero più famoso delle Cinque Terre è la Via dell'Amore, in parte tagliato nella roccia a picco sul mare, che collega Manarola a Riomaggiore.



ALONG THE PATHS OF THE MEDITERRANEAN BUSH

Without doubt, the best way to discover, to try and understand and enjoy the Cinque Terre is to visit it on foot. Along the paths and the centuries old flights of steps, which up to a short while ago were the only communication routes between the five villages, you come under the magic of this landscape and its panoramas suspended between sky and sea. The terraced vineyards alternate with strips of olive trees and where man has abandoned the soil, the Mediterranean bush has taken over again, with round euphorbia bushes, broom, white and pink cystus and the agaves that dot the landscape and heady, spicy perfume of the eternal flower.

The most famous path of the Cinque Terre is the “Via dell’Amore”, connecting Manarola to Riomaggiore and partially cut out of the steep cliffs overlooking the sea.



IL MARE DI SCOGLIO DELLE CINQUE TERRE

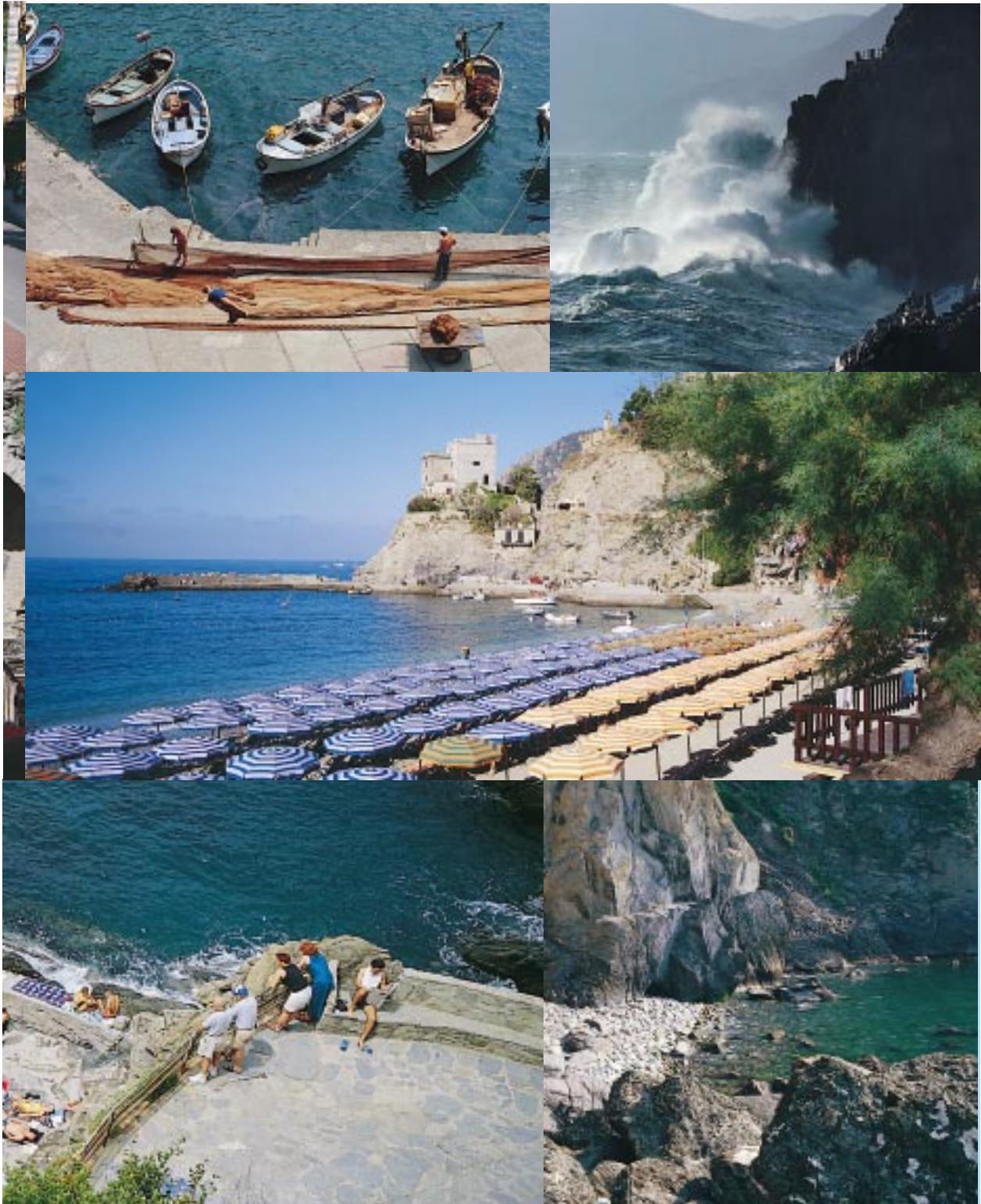
La popolazione di questi luoghi, originariamente agricola, viveva sulle alture. Scesa sul litorale quando il mare, finite le incursioni saracene, è diventato sicuro, ha popolato i borghi alla foce dei torrenti in riva al mare.

Il paesaggio delle Cinque Terre è aspro e selvaggio ed anche la costa rispecchia questa natura. Alte falesie che si tuffano a strapiombo nei fondali blu cobalto del mare nascondono minuscole spiagge di ghiaia a Riomaggiore e Vernazza o piccoli "scali", come a Manarola, per tirare le barche "a secco" quando il mare è in tempesta. Qui, in estate, i bagnanti si mescolano ai pescatori. Tra Vernazza e Corniglia si raggiunge a piedi la romantica spiaggetta di Guvano. Una spiaggia più ampia in sabbia, attrezzata, si trova solo a Monterosso al Mare.



THE ROCKY SEA OF THE CINQUE TERRE

The inhabitants of these places had agricultural origins and lived on the hills. They came down to the coast, once the Saracens had finished invading, when the sea became safe and populated the villages at the mouths of the rivers along the shore. Cinque Terre landscape is harsh and wild and even the coast reflects this nature. High cliffs reaching down into the cobalt blue depths of the sea hide minute shingle beaches at Riomaggiore and Vernazza or tiny "ports" like at Manarola, for pulling up the boats when the sea is rough. Here, in summer, sunbathers mix with fishermen. Between Vernazza and Corniglia there is the romantic beach of Guvano, to be reached on foot. A larger sandy beach, with facilities, can be found only at Monterosso al Mare.



I BORGHI

Nel medioevo il nome "terra" designava il borgo. Da qui il nome Cinque Terre. Passata Punta Mesco, arrivando da Genova, il primo paese che si incontra è Monterosso al Mare, l'unico borgo con ampia spiaggia ed una passeggiata a mare che collega il centro storico al nuovo quartiere di Fegina.

Vernazza, situata alla foce di un torrente, è protetta naturalmente dalle insidie del mare da un promontorio roccioso ed è, da sempre, l'unico approdo sicuro delle Cinque Terre. Corniglia, la sola a non essere sul mare, ma adagiata su una collina circondata da vigneti, ha un suo fascino dolcemente campestre. Manarola e Riomaggiore, aggrappati alla roccia, con le case affastellate in un variopinto mosaico affacciate sul mare, sono dei cinque paesi i più tipici e selvaggi.



THE VILLAGES

In medieval times, the name “terra” (land) meant village. From this origin comes the name Cinque Terre (five villages). Having rounded Punta Mesco, coming from Genoa, the first village is Monterosso al Mare, the only one with a large beach and promenade connecting its historical centre to the new Fegina quarter.

Vernazza, located at the mouth of a river, is naturally protected from the threat of the sea by a rocky promontory and it has always been the only safe landing point in the Cinque Terre. Corniglia, the only village not on the sea, but nestling on a hill surrounded by vineyards, has its own sweetly countrified appeal. Manarola and Riomaggiore, clinging to the rock face, with their houses piled up in a multi-coloured mosaic overlooking the sea, are the most typical and unspoilt villages of the five.



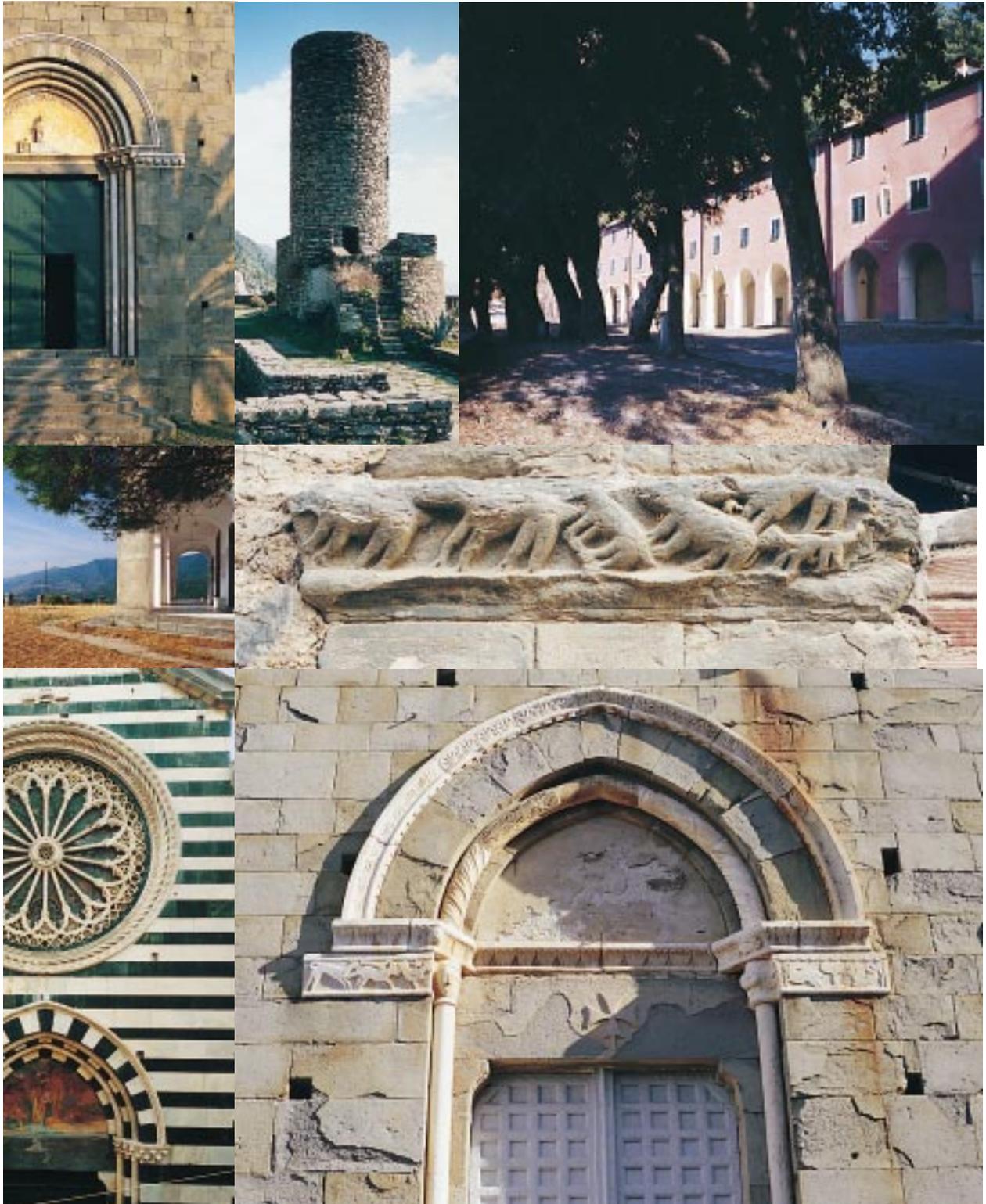
CHIESE ROMANICHE E SANTUARI

La ricchezza monumentale delle Cinque Terre è espressa nelle sue chiese tardo-romaniche. Tre di queste portano in facciata dei bellissimi rosoni, veri fiori di pietra: San Pietro a Corniglia, forse la più antica, San Lorenzo a Manarola che domina il borgo e San Giovanni Battista a Monterosso con la facciata genovese a strisce bianche e nere. Notevoli i due portali laterali del XIV secolo nella chiesa di Riomaggiore. Molto suggestivo il campanile ottagonale della chiesa di Vernazza, l'unica edificata sul mare nell'ansa protetta del porticciolo. Rilevanti per la loro posizione molto panoramica sono gli antichi santuari edificati lungo la strada che si snoda in collina, uno per ciascun paese. Sovrasta Monterosso N.S. di Soviore con annessa foresteria. Quindi la Madonna di Reggio sopra Vernazza, San Bernardino che domina Corniglia, l'antica chiesa romanica della Madonna della Salute sopra Manarola, la Madonna di Montenero in testa a Riomaggiore.



ROMANESQUE CHURCHES AND SHRINES

Cinque Terre's monumental wealth is expressed in its late Romanesque churches. Three have facades with beautiful rosettes, real stone flowers; San Pietro in Corniglia, probably the most ancient, San Lorenzo in Manarola dominating the village and San Giovanni Battista in Monterosso with its Genoese façade in black and white stripes. The two 14th Century side portals on the Riomaggiore church are also worthy of note. The church in Vernazza, the only one built on the sea in the protected inlet of the port, has a fascinating octagonal bell tower. The ancient shrines built on the winding hill road have a wonderfully panoramic position, one for each village. Overlooking Monterosso there is N.S. di Soviore with its annexed lodge. Then there is the Madonna di Reggio above Vernazza, San Bernardino that overlooks Corniglia, the ancient Romanesque church of the Madonna della Salute above Manarola and the Madonna di Montenero at the top of Riomaggiore.



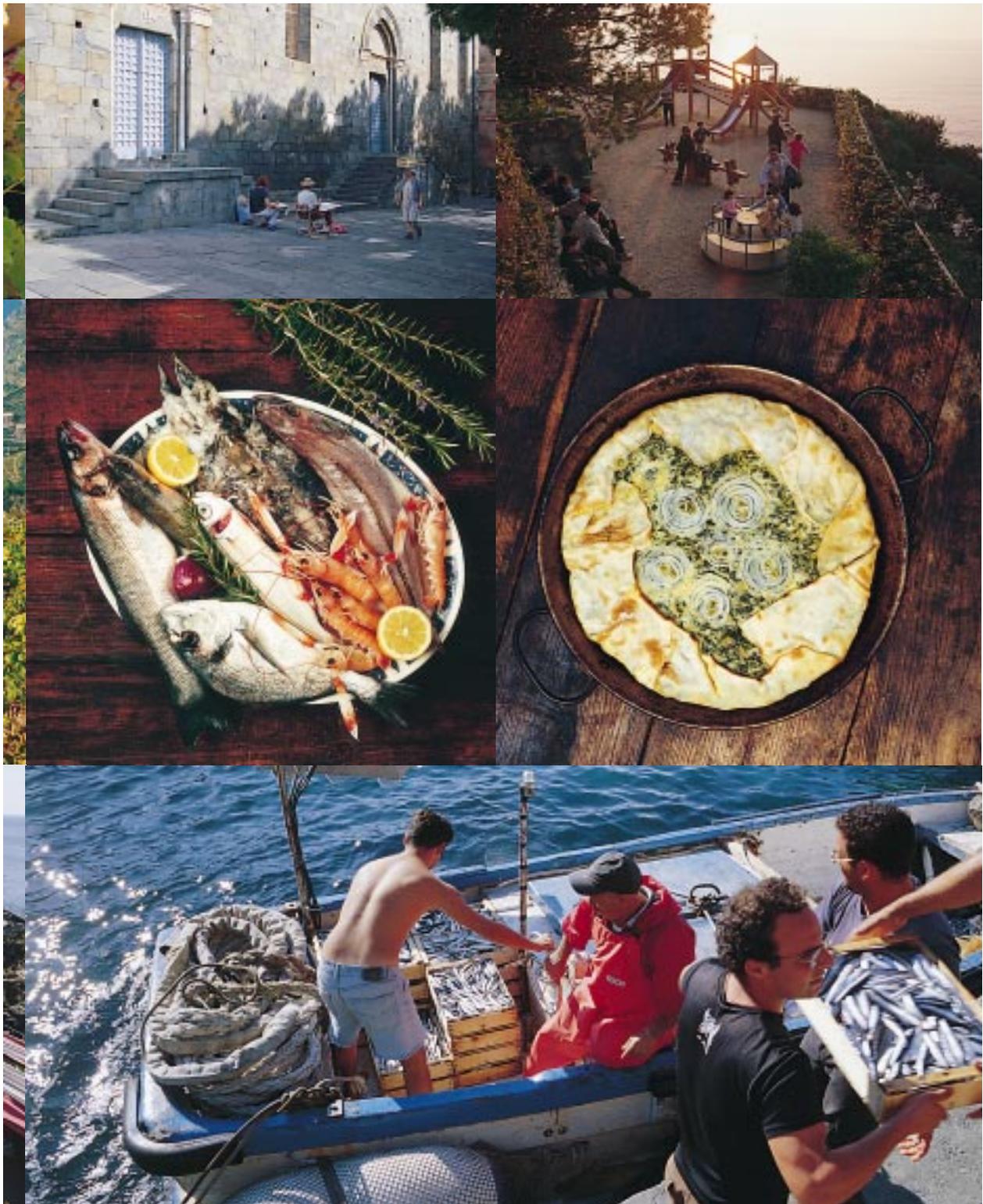
VINI VENDEMMIA E GASTRONOMIA

Le Cinque Terre, oltre che per il caratteristico paesaggio, sono famose per i vini DOC che vi si producono. I terrazzamenti coltivati a vigneto, che nel mese di settembre si animano di uomini e donne che portano attraverso le fasce ceste ricolme di uva dorata, offrono un bianco secco ed un passito, lo Sciachetrà, raro e prezioso. Solo uve selezionate, dopo un appassimento in arieggiate soffitte al riparo dall'umidità e dalla luce del sole, saranno pronte per la produzione di questo famoso vino dolce. La cucina di questi luoghi tramanda le vecchie ricette e le erbe aromatiche, che nascono spontanee, ne esaltano i sapori primari; si possono gustare torte di riso e di verdura con zucchine, bietole, borragine ed "erbette" selvatiche. Ma il mare è senza dubbio il principale protagonista a tavola con abbondante scelta di pesce fresco. In estate c'è la ricchezza e la bontà delle acciughe di Monterosso pescate con la lampara.



WINES, HARVESTING AND GASTRONOMY

The Cinque Terre, apart from its characteristic landscape, is also famous for the DOC wines produced here. The terraced vineyards, which in the months of September are full of men and women using headbands to carry baskets overflowing with golden grapes, offer a dry white and Sciachetrà, a rare precious raisin wine. Only selected grapes, after drying in airy attics away from the damp and the sunlight, will be ready for the production of this famous sweet wine. The cuisine of these places hands down old recipes through generations and the herbs, which grow wild, enhance the basic flavours; it is possible to taste pies made with rice and vegetables, with courgettes, silver beet, borage and wild salad leaves. Without doubt however, the sea plays the main role at the table, with a wide choice of fresh fish. In summer there is the wealth and the goodness of Monterosso anchovies caught using special fishing lights to attract the fish.



EVENTI E FESTE RELIGIOSE

Festa dell'Assunta al Santuario di Soviore
Infiorata del Corpus Domini a Monterosso
Festa dei limoni a Monterosso
Festa di San Lorenzo a Manarola con
processione, parte del percorso
in barca da Palaedo alla marina
Festa della Madonna della Salute a Volastra
Festa della Madonna di Montenero
Il Presepe luminoso di Manarola



EVENTS AND RELIGIOUS FESTIVALS

Festa dell'Assunta at the Santuario di Soviore
Corpus Domini flower adorning in Monterosso
Lemon festival in Monterosso
San Lorenzo festival in Manarola with a
procession, part of the route
by boat from Palaedo to the seafront
Madonna della Salute Festival in Volastra
Madonna di Montenero Festival
The Illuminated Nativity at Manarola



PARCO NAZIONALE DELLE CINQUE TERRE *Area Marina Protetta delle Cinque Terre*

Il Parco Nazionale delle Cinque Terre è il primo parco italiano creato per tutelare un paesaggio in massima parte costruito dall'uomo. Per raggiungere i propri obiettivi l'Ente Parco favorisce lo sviluppo di un turismo responsabile, capace quindi di investire nell'identità dei luoghi e dei prodotti del territorio, per arrivare a salvare quindi l'immenso patrimonio dei terrazzamenti, ora in pericolo. Ma non solo. Gli elementi naturali, così evidenti lungo i sentieri, vengono valorizzati (in special modo la macchia mediterranea e l'avifauna) nel Centro di Osservazioni Naturalistiche di Torre Guardiola.

L'Area Marina Protetta inoltre tutela e divulga gli ambienti sommersi, in particolare quelli corrispondenti ai due principali promontori, Capo di Monte Nero e Punta Mesco, che ancora ospitano importanti popolamenti dei fondali rocciosi. La riserva promuove immersioni guidate e attività di scoperta delle forme di vita marine a favore dei ragazzi.



CINQUE TERRE NATIONAL PARK *Cinque Terre Protected Marine Area*

The Cinque Terre National Park is the first Italian park created to safeguard a landscape that has been mostly built by man. To achieve its objectives, the Park Organisation encourages the development of responsible tourism, able therefore to invest in the identity of the places and the territory's products, and thus save its immense heritage of terracing, now endangered. But not only. The natural elements that are so evident along the paths, are to be promoted (especially the Mediterranean bush and bee species) in the Torre Guardiola Naturalistic Observation Centre. The Protected Marine Area also protects and reveals submerged environments, in particular those corresponding to the two main promontories, Capo di Monte Nero and Punta Mesco, which are still home to important sections of rocky seabed. The reserve promotes guided immersions and discovery activities into the forms of marine life for children.



INFORMAZIONI/INFORMATION:



AZIENDA DI PROMOZIONE TURISTICA

Viale Mazzini, 47 - 19100 La Spezia
Tel. 0187 254311 - Fax. 0187 770908
Internet: www.aptcinqueterre.sp.it
e-mail: info@aptcinqueterre.sp.it



UFFICI DI INFORMAZIONE E DI ACCOGLIENZA TURISTICA INFORMATION AND TOURIST WELCOME OFFICE

LA SPEZIA

Viale Mazzini, 45
Tel. 0187 770900 - 718997 - Fax. 770908

LERICI

Via Biaggini, 6 - Tel./Fax. 0187 967346

LEVANTO

Piazza Cavour - Tel./Fax. 0187 808125



PARCO NAZIONALE DELLE CINQUE TERRE

Via T. Signorini, 118 - 19017 Riomaggiore
Tel. 0187 760000 - 920113
Fax. 0187 760061 - 920866
e-mail: parconazionale5terre@libero.it



UFFICI DI INFORMAZIONE E DI ACCOGLIENZA TURISTICA INFORMATION AND TOURIST WELCOME OFFICE

Riomaggiore	Tel. 0187 760091
Corniglia	Tel. 0187 812523
Vernazza	Tel. 0187 812533
Monterosso al Mare	Tel. 0187 817059

Corpo Forestale dello Stato	Tel. 0187 760031
C.T.A. - Coordinamento Territoriale Ambientale	Tel. 0187 920388

La CARTA CINQUE TERRE

*emessa dal Parco Nazionale in collaborazione con
le Ferrovie dello Stato, faciliterà il soggiorno ai turisti.*

La Carta consente per il periodo di validità:

- un numero illimitato di viaggi in 2^a classe sui treni nel tratto LEVANTO - LA SPEZIA e viceversa
- la fruizione dei servizi di piccoli pullman elettrici nei singoli paesi delle Cinque Terre
- l'accesso a tutti i servizi gestiti delle Cinque Terre

I PROVENTI DELLA CARTA CINQUE TERRE SONO DESTINATI AL RECUPERO DEL TERRITORIO PER SALVARE LE CINQUE TERRE DAL DEGRADO.

The CINQUE TERRE CARD

*Issued by the National Park in collaboration with
Ferrovie dello Stato, will help tourists' stay.*

The Card allows for the validity period:

- unlimited 2nd class travel on trains in the stretch LEVANTO - LA SPEZIA and vice versa
- use of small electric coaches in the villages of the Cinque Terre
- access to all the services run by the Cinque Terre

PROCEEDS FROM THE CINQUE TERRE CARD WILL BE USED FOR LAND RECLAMATION TO SAVE THE CINQUE TERRE FROM DETERIORATION.

Publicazione realizzata dall'APT
in collaborazione con
il Parco Nazionale delle Cinque Terre
*Publication realised by
the APT in collaboration with
the Cinque Terre National Park*

Direttore e coordinatore della pubblicazione
Publication director and coordinator
Lucia Solaro Vicini

Ricerca iconografica e impaginazione
Iconographic research and page layout
André Leuba

Fotografie/Photographs
Archivio APT Cinque Terre Golfo dei Poeti
Archivio Parco Nazionale delle Cinque Terre
Archivio Parrocchiale Manarola

Altre fotografie/Other Photographs
Mino Amandola - Roberto Buratta - Moreno
Carbone - Sergio Fregoso - Fabio Giacomazzi
- Walter Torri

Edizione/Edition 2002
© APT Cinque Terre Golfo dei Poeti
Azienda di Promozione Turistica

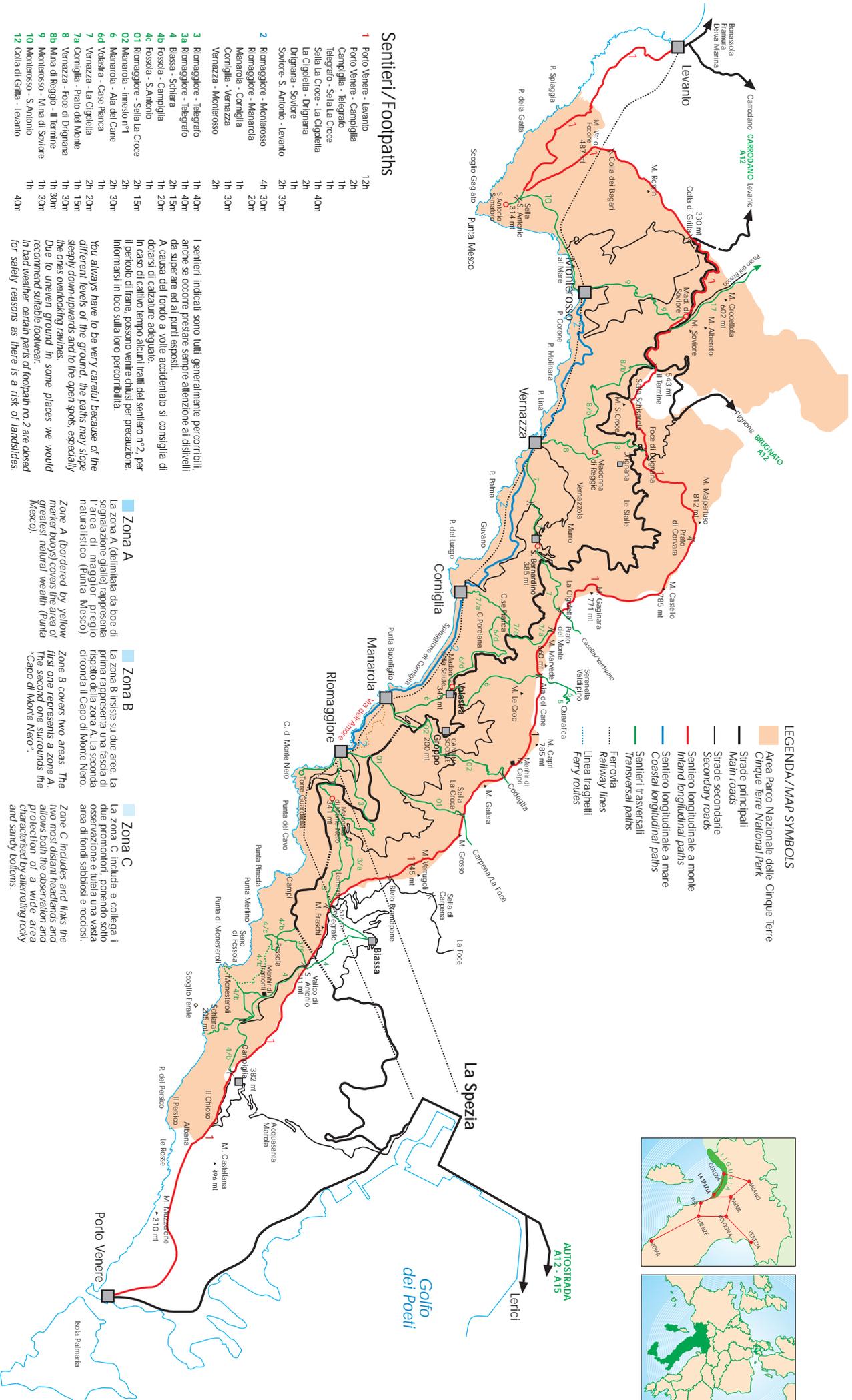
Fotolito e fotocomposizione
Offset and photo printing
Fotolito BW (SP) - wbilotta@libero.it

Stampa/Printing: La Stampa (Genova)

Traduzioni/Translated by
Liguria Traduce Soc. di Comunicazione p.c.r.l.
Eurologos Genova - www.eurologos.com

Foto di copertina/Cover photograph:
Corniglia circondata dai vigneti,
sullo sfondo Punta Mesco
*Corniglia surrounded by vineyards,
Punta Mesco in the background*

Retro copertina/Back cover: Via dell'Amore



LEGENDA / MAP SYMBOLS

- Area Parco Nazionale delle Cinque Terre
- Cinque Terre National Park
- Strade principali
- Main roads
- Strade secondarie
- Secondary roads
- Sentiero longitudinale a monte
- Mount longitudinal paths
- Sentiero longitudinale a mare
- Coastal longitudinal paths
- Sentieri trasversali
- Transversal paths
- Ferrovia
- Railway lines
- Linea trapezetti
- Ferry routes

Sentieri / Footpaths

- 1 Porto Venere - Levanto 12h
- 2 Riomaggiore - Manarola 4h 30m
- 3 Riomaggiore - Manarola 20m
- 4 Bassa - Schiara 1h
- 5 Riomaggiore - Manarola 1h 30m
- 6 Vernazza - Manarola 2h
- 7 Vernazza - Manarola 2h
- 8 Vernazza - Manarola 2h
- 9 Vernazza - Manarola 2h
- 10 Vernazza - Manarola 2h
- 11 Vernazza - Manarola 2h
- 12 Vernazza - Manarola 2h

I sentieri indicati sono tutti generalmente percorribili, anche se occorre prestare sempre attenzione ai dislivelli da superare ed ai punti esposti. A causa del fondo a volte accidentato si consiglia di dotarsi di calzature adeguate. In caso di cattivo tempo alcuni tratti del sentiero n°2, per il pericolo di frane, possono venire chiusi per precauzione. Informarsi in loco sulla loro percorribilità.

You always have to be very careful because of the different levels of the ground, the paths may slope steeply down-upwards and to the open spots, especially the ones overlooking ravines. Due to uneven ground in some places we would recommend suitable footwear. In bad weather certain parts of footpath no. 2 are closed for safety reasons as there is a risk of landslides.

Zona A (delimitata da boe di segnalazione gialle) rappresenta l'area di maggior pregio naturalistico (Punta Mesco).

Zone A (bordered by yellow markers) covers the area of greatest natural wealth (Punta Mesco).

Zona B insiste su due aree. La prima rappresenta una fascia di osservazione e l'area di fondo sabbiosi e rocciosi.

Zone B covers two areas. The first one represents a zone of observation of the sabbly and rocky

Zona C include e collega i due promontori, ponendo sotto osservazione e l'area di fondo sabbiosi e rocciosi.

Zone C includes and links the two most distant headlands and also places under observation the area characterised by alternating rocky and sandy bottoms.