

DUMONT

DIREKT

Auf
WANDERSCHAFT

Cinque Terre

Über Wellen
und Schwellen

LASS DIE
KIRCHE NICHT
IM DORF!

- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11

AUF UMWEGEN

UNTERWEGS

Cincin!

Was wäre Ligurien ohne Basilikum? →

Phantasie
eines Eisenbahners

goldgelb mit
bernsteinfarbenen
Reflexen

MIT
AUSFLUG NACH
GENUA

magro, Spaghetti mit Sardellen, Basilikum-Risotto mit Garnelen und gerösteten Pinienkernen und Stockfisch mit Rahmspinat. Die tolle Lage sowie die feine Küche haben ihren Preis.

Salita dei Cappuccini 4, T 01 87 80 00 65, www.ristorantetortuga.it, Di–So 12.30–15.30, 18.30–21.30 Uhr, Primo 14–21 €, Secondo: 17–24 €

Ligurisch schmausen

L'Osteria 5

Gleich nach dem Viadukt in der kleinen Gasse hinter der Pfarrkirche liegt diese Osteria. Tische gibt es drinnen sowie einige wenige draußen, um während des Essens das Treiben in der Altstadt beobachten zu können. Die authentische Küche überzeugt mit gegrillten Meeresfrüchten, Fischravioli, Oktopus und gutem Wein. Sogar Schauspielerin Emma Thompson hat hier schon gegessen.

Via Vittorio Emanuele 5, T 01 87 81 92 24, Di–So 12–14.30, 19–21.30 Uhr, Primo ab 9 €, Secondo 11–25 €



Man munkelt, dass das Restaurant Miky das beste Fischlokal Cinque Terre sei. Der Salat sieht auf jeden Fall schon mal fantastisch aus.

Von früh bis spät

La Cantina Del Pescatore 6

Wer sich mittags vor oder nach seiner Wanderung stärken möchte, kehrt hier ein. Es gibt herzhaftes Focaccia, Panini und Bruschetta mit Tomaten, Sardellen, Prosciutto, Käse oder Pesto. Dazu frische Salate und sprudelnde Drinks. Zum Frühstück gibt es Cappuccino und Croissants oder aber auch Rührei mit Bacon.

Via Vittorio Emanuele 19, T 01 87 81 75 89, tgl. 8–20 Uhr, Bruschetta ab 3 €

FrISChe, schnelle Küche

San Martino Gastronomia 7

Die einfachen, aber wirklich lecker zubereiteten Gerichte – Lasagne, gefüllte Sardellen, Tintenfisch mit Kartoffeln, Pasta mit Nuss-, Tomaten- oder Fleischsoße – bestellt man an der Theke und werden anschließend zum Tisch gebracht. Das Sitzplatz-Angebot ist eher begrenzt, dafür wird das Essen umso schneller serviert. Auch als Take-Away möglich.

Via San Martino 3, T 34 61 86 07 64, Di–So 12–15, 18–21.30 Uhr, Primo ab 9 €

Focaccia-Pause

Il Massimo della Focaccia 8

Hungrige Sonnenanbeter finden an der Promenade in Fegina oberhalb des Strandes diese Focacceria. Die köstliche, ligurische Teigspezialität wird mit herben Oliven, kräftigem Pesto, frischen Tomaten oder würziger Salsiccia belegt. Die Focaccia-Stücke können auch wie ein Sandwich mit Käse, Salat und Schinken gefüllt werden.

Via Fegina 50, T 33 33 88 93 99, Do–Di 9–19 Uhr, Focaccia ab 1,50 €

Stöbern & entdecken

Marktfresh

Wochenmarkt 1

Jeden Donnerstagsvormittag wird auf der Piazza Garibaldi in Monterossos Altstadt ein bunter Markt aufgebaut. An den Ständen werden frisches Obst und Gemüse, Käse, Oliven sowie Kleidung und anderer Krimskrams feilgeboten.

Piazza Giuseppe Garibaldi, Do 8–13 Uhr

Kunstfabrik

Fabbrica d'Arte Monterosso 2

Jede Menge Kunsthandwerk gibt es hier zu bestaunen und zu kaufen: Teller, Tassen und Dosen aus Stein, Porzellan und Terracotta, gravierte und bemalte Fliesen mit Cinque-Terre-Motiven oder Fischfiguren. Die Objekte werden auf Wunsch auch verschifft – falls im Koffer kein Platz mehr für Souvenirs sein sollte.



Den Tag lässt man am besten in einer Weinbar ausklingen, zum Beispiel in der Enoteca da Eliseo. Für das leibliche Wohl ist gesorgt: Rot- und Weißweine, Antipasti-Platten, Fischgerichte, Pasta, Grappa, ...

Via Roma 9/Via Vittorio Emanuele 27, T 01 87 81 74 88, www.fabbricadarte.com, tgl. 9.30–23.30 Uhr

Im Weinparadies Enoteca Ciak

Der relativ große und gut sortierte Laden befindet sich in der Hauptstraße am Ortsanfang, gegenüber dem dazugehörigen Restaurant La Lampara Ciak und der Kirche. In der Enoteca können Sie Wein sowie andere Produkte der Cinque Terre kaufen: Olivenöl, Pesto und Erzeugnisse aus dem eigenen Obstanbaubetrieb wie Zitronenmarmelade oder Limoncello.

Via Roma 4, T 01 87 81 73 15, keine festen Öffnungszeiten

Fotogalerie Mauro Fioravanti

Im oberen Teil der Hauptstraße stellt der in La Spezia geborene Fotograf Mauro Fioravanti seine Fotografien aus, dessen Hauptmotive stimmungsvolle Landschaftsaufnahmen der Cinque Terre sind. Im Laden können

Postkarten und Fotobücher erworben werden. Ein Werk dokumentiert mit zahlreichen Fotos die tragischen Vorkommnisse vom Oktober 2011, als Monterosso von einer Schlammlawine bedeckt wurde. Mit 48-stündiger Voranmeldung können Sie auch einen Foto-Workshop buchen.

Via Roma 76, T 39 27 81 34 15, www.maurofioravanti.com, keine festen Öffnungszeiten

Wenn die Nacht beginnt

Weinprobe Enoteca Internazionale

Eine große Auswahl an Weinen und Likören – national sowie international – bietet diese Enoteca zum Probieren und Kaufen. Auch Olivenöl sowie andere regionale Spezialitäten können hier als Geschenk erworben werden. Auf großen Holztischen draußen auf der Hauptstraße werden zum Wein kleine Gerichte und Antipasti serviert, etwa in

grobes Meersalz eingelegte Sardellen, Bruschetta, Salate oder Wurst- und Käseplatten.

Via Roma 63, T 01 87 81 72 78, www.enotecainternazionale.com, Mi–Mo 8–21 Uhr

Gemütlich

Enoteca da Eliseo

Übergroße Weinfässer begrüßen einen vor Eliseos Weinbar, der seine Tische und Sonnenschirme auf einem kleinen Platz in der Altstadt Monterossos aufgestellt hat. Zu Weiß- oder Rotwein, Bier oder Aperol Spritz werden Oliven und Kapern zum Naschen serviert. Aber auch Pasta, Antipasti-Platten und Fischgerichte stehen auf der kleinen Speisekarte. Zum Abschluss gibt es Grappa und Sciacchetra (süßer Dessertwein, eine Spezialität mit stolzem Flaschenpreis, die nur selten hergestellt wird und zu bekommen ist).

Piazza Giacomo Matteotti 3, T 01 87 81 73 08, www.enotecadaeliseo.com, Mi–Mo 14–23 Uhr

Sport & Aktivitäten

Wandern

Zum Punta Mesco B 3 und weiter nach Levanto A/B 1:

In etwa einer Stunde erreichen Sie über den relativ steilen **Wanderweg Nr. 10** von Fegina aus den Aussichtspunkt und Hausberg **Punta Mesco**. Wenn Sie die Wanderlust gepackt hat, können Sie von hier direkt weiter auf dem sonnenreichen **Panoramaweg** bis nach Levanto spazieren, dessen abkühlenden Strand Sie nach weiteren 1,5 Std. erreichen (► S. 30).

Nach Vernazza C 2/3:

In Monterosso startet der berühmte, viel begangene **blaue Wanderweg**, für den ein Eintritt von 7,50 € erhoben wird. Vom Bahnhof laufen Sie entlang der Uferpromenade bis zum Tunnel, der in die Altstadt führt. Den dunklen Durchgang können Sie rechts umgehen, danach lassen Sie das Ortszentrum links liegen und gehen auf das Hotel Porto Roca zu, wo der eigentliche Fußmarsch über den **Sentiero Azzurro** erst richtig

beginnt. In knapp zwei Std. erreichen Sie Vernazza, das zweite Dorf der Cinque Terre (► S. 36).

Zur Wallfahrtskirche und weiter nach Vernazza:

Etwa zwei Std. verläuft der **Pilgerweg Nr. 9** zur Wallfahrtskirche **Santuario di Nostra Signora di Soviore** ( C 2), die knapp 500 m über Monterosso liegt. Im Kloster-Restaurant werden für hungrige Wanderer einfache, aber sehr leckere Gerichte zubereitet (► S. 53). Gestärkt können Sie entweder wieder zurück ins Dorf hinunter spazieren oder eine weniger begangene, etwa zweistündige Alternativ-Route durchs Hinterland nach **Vernazza** einschlagen. Bei dieser Gelegenheit kommen Sie auch an dessen Wallfahrtskirche **Santuario di Nostra Signora di Reggio** ( D 2) vorbei.

Baden

Spaggia di Fegina

In Monterosso befindet sich die einzig wahre Strandbademöglichkeit der Cinque Terre. Im neueren Teil Fegina erstreckt sich auf 500 m Länge ein schöner Sandstrand. Besonders bei Familien ist Monterosso



Finn-, Grind-, Pottwale und Delfine leben ungefähr 20 Seemeilen vor der französisch-italienischen Küste, wo das Meer eine Tiefe von bis zu 2600 m erreicht. Lange dachte man, die Meeresbewohner hätten sich vom Atlantik hierher verirrt, doch heute weiß man, dass sie einer eigenen Population entstammen. Durch die Wasserverschmutzung und den Schiffsärm sind die Tiere bedroht, deswegen wurde ein 100 000 km² großes Walschutzgebiet eingerichtet. Die Meeressäuger können bei einer **Whale-Watching-Tour** mit einer 90%-igen Sichtungsgarantie beobachtet werden (► S. 34).

daher das beliebteste Dorf. Liegestühle und bunte Sonnenschirme dominieren den Küstenabschnitt. Klettermaxe besteigen gern den mächtigen Fels, der aus dem Meer ragt, springen ins Wasser oder versuchen von oben, einen guten Schnapsschuss als Urlaubserinnerung einzufangen. In Richtung der Altstadt gibt es auch einige Felsbadeplätze, von denen Sie ins glasklare Wasser springen können. Zu erreichen sind diese u. a. über eine steile Treppe vom Restaurant L'Ancora della Tortuga.

Spiaggia di Monterosso 2

Von Fegina führt ein Tunnel in die nächste Bucht, wo die Altstadt Monterossos liegt. Zwischen dem Hügel San Cristoforo und dem Beginn des blauen Wanderweges, dem Sentiero Azzurro, gibt es einen weiteren, kleineren Sandstrand. Hier wird es schnell voll im Sommer, doch wenn Sie Glück haben, finden Sie noch ein Plätzchen für Ihr Handtuch. Ansonsten gibt es die Möglichkeit, mit dem Tretboot hinaus aufs Meer zu fahren und dort in Ruhe zu schwimmen oder zu schnorcheln.

INFOS

Infobüro des Nationalparks und Pro Loco: im Bahnhof, Via Fegina 38/40,



Sagre sind traditionelle Feste zu Ehren lokaler Produkte, die in ganz Italien gefeiert werden. So findet in Monterosso am 3. Samstag im Mai die **Sagra dei limoni** statt, wo u. a. die größte Zitrone und das schönste, mit diesen Früchten dekorierte Schaufenster ausgezeichnet werden. Riomaggiore hingegen widmet sich in der 3. Septemberwoche der **Sagra dell'Uva**, dem größten Weinfest der Cinque Terre.

T 01 87 81 70 59, www.parconazionale5sterre.it, www.prolocomonterosso.it, tgl. 9.30–18.30 Uhr

Bahn: Bahnhof im neueren Ortsteil Fegina, 3 x stdl. in alle Cinque-Terre-Orte, Levanto und La Spezia, stdl. nach Genua, zwischen 1 und 5 Uhr kein Betrieb, www.trenitalia.it, ► S. 112

Bus: stdl. von Fegina in die Altstadt, mehrmals tgl. zur Wallfahrtskirche Santuario di Nostra Signora di Soviore, 7–20 Uhr, www.atcesercizio.it, ► S. 113

Schiff: stdl. nach Vernazza, Manarola, Riomaggiore sowie Portovenere, 2 x tgl. nach Levanto, 9–17 Uhr, www.navigazionegolfodeipoeti.it, ► S. 113

Auto: Altstadt für Autos gesperrt, großer Parkplatz in Fegina, 2 €/Std., 15 €/Tag, Parkhaus am oberen Ortsende, 2 €/Std., 18 €/Tag, ► S. 113

TERMINE

Festa di San Giovanni Battista: 24. Juni, Fest zu Ehren des Ortsheiligen mit Prozession durch das Ortszentrum, abends treiben unzählige Lämpchen in Form von Schiffen ins offene Meer, am nächsten Tag Prozession mit Meer aus Blumen

Notte d'altri tempi: am Samstag nach Ferragosto (15. Aug.), Gedenktag an den Übergang Monterossos von der Republik Pisa zur Republik Genua vom 26. Aug. 1254, bei dem 200 Darsteller, Verkaufsstände, antike Tänze sowie mittelalterliche Duelle das Zentrum einnehmen

Premio Montale: Anfang Sept., zu Ehren des Dichters Eugenio Montale, vor Familienvilla in Via IV Novembre, Musikgruppen aus ganz Italien treten in den Straßen auf

Ferragosto: Am 15. Aug. wird in ganz Italien der Höhepunkt des Sommers gefeiert. Am Abend zuvor wird dieser Feiertag meist mit einem großen Feuerwerk am Strand eingeläutet – so auch in Monterosso. Viele Italiener planen in dieser Woche ihren Urlaub, deshalb sind diese Tage meist die teuersten und besucherstärksten des Jahres.



Wenn die Sonne zu sehr brutzelt, ist der Wanderweg zur Santuario di Nostra Signora di Soviore eine gute Lösung: Er führt durch den Wald.

IN DER UMGEBUNG

Zur Wallfahrtskirche Santuario di Nostra Signora di Soviore

Oberhalb Monterossos liegt die vielleicht schönste Wallfahrtskirche Cinque Terre (☞ C 2) auf 477 m über dem Meeresspiegel. Der Wanderweg Nr. 9 führt in etwa zwei Std. größtenteils durch Wälder hinauf (► S. 25). Alternativ ist die Kirche auch mit dem Bus zu erreichen. Als älteste Wallfahrtskirche Liguriens war sie bereits im 10. Jh. bekannt, schriftliche Überlieferungen stammen jedoch erst aus dem 13. Jh. Ihr heutiges Erscheinungsbild verdankt sie mehrmaligen Umgestaltungen, die bis ins 19. Jh. reichen. So ist die Fassade teilweise mit dem Kirchturm verschmolzen. Am Vorplatz mit schönem Küstenpanorama – bei gutem Wetter können Sie sogar bis nach Korsika blicken – stehen jahrhundertealte Steineichen und

Zypressen, die erholsamen Schatten spenden. Zum Komplex gehört auch ein Gästehaus mit Restaurant, das einfache, aber köstliche Gerichte aufischt (T 01 87 81 73 85, www.soviore5terre.it, DZ inkl. Frühstück 85 €). Am 15. Aug. wird zu Ehren der Madonna di Soviore ein farbenfrohes Marienfest gefeiert.

Zum Punta Mesco

Der Felsvorsprung des Mesco-Gebirges (☞ B 3) bildet den westlichen Abschluss des Cinque-Terre-Nationalparks. Der Aussichtspunkt ist besonders bei Einheimischen für einen kurzen Sonntagsausflug beliebt (► S. 25). Auf 300 m Höhe stehen hier die Ruinen eines alten Leuchtturms der Marina Militare sowie einer alten Siedelei von Augustinermönchen. Von der **Chiesa di San Antonio**, die auf das 14. Jh. zurückzuführen ist, sind nur noch die Apsis, das schöne, gotische Tor und der Originalboden aus Ziegelsteinen, die im Fischgrätenmuster verlegt wurden, erhalten. Durch die vorteilhafte Lage wurde den Mönchen die Aufgabe zugeschrieben, mithilfe von Fackeln das Dorf vor Piraten zu warnen.

Nach Levanto

Levanto (☞ A/B 1) ist mit seinen 6000 Einwohnern der größte Ort zwischen Sestri Levante und La Spezia und wirkt eher kleinstädtisch als dörflich. Die Bucht wird von Hügeln und dem Vorgebirge des Mesco umgeben. Eine alte Bahntrasse, die bis in die 1960er-Jahre benutzt wurde, trennt das Strandleben vom Ortskern. Durch seinen breiten, langen Sandstrand, der großen Auswahl an günstigeren Unterkünften und der Nähe zum Nationalpark bildet Levanto eine geeignete Alternative, um von hier aus die fünf Dörfer zu erkunden. Das Tor zur Cinque Terre begeistert zudem mit einer alltäglicheren Küstenort-Atmosphäre. Nur ist es nicht ganz so pittoresk, denn das Ortsbild wird von Neubauten aus dem 19. und 20. Jh. geprägt (► S. 30).