

# Cinque Terre

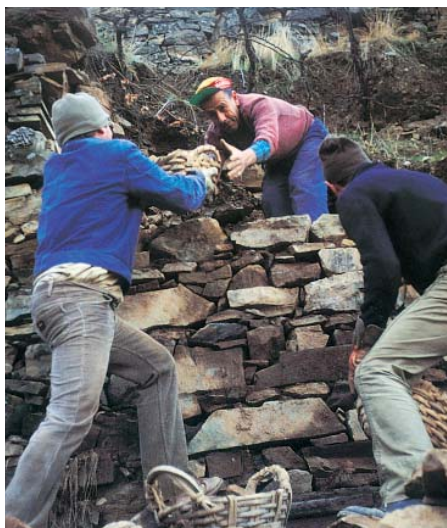
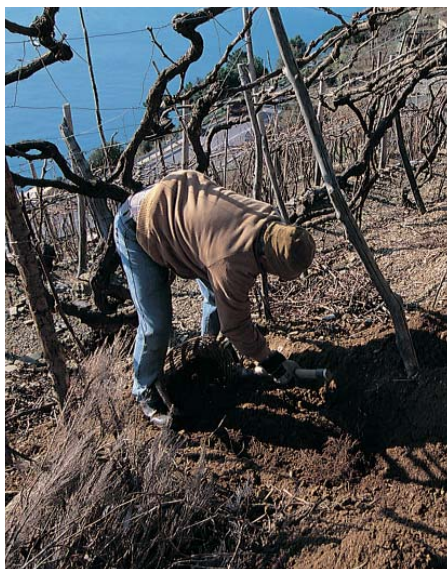
*Tra cielo e mare un paesaggio fatto dall'uomo*  
*A man made landscape between sky and sea*



## 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 Monte Nero. Un angolo di Liguria dove generazioni hanno lavorato per realizzare 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.

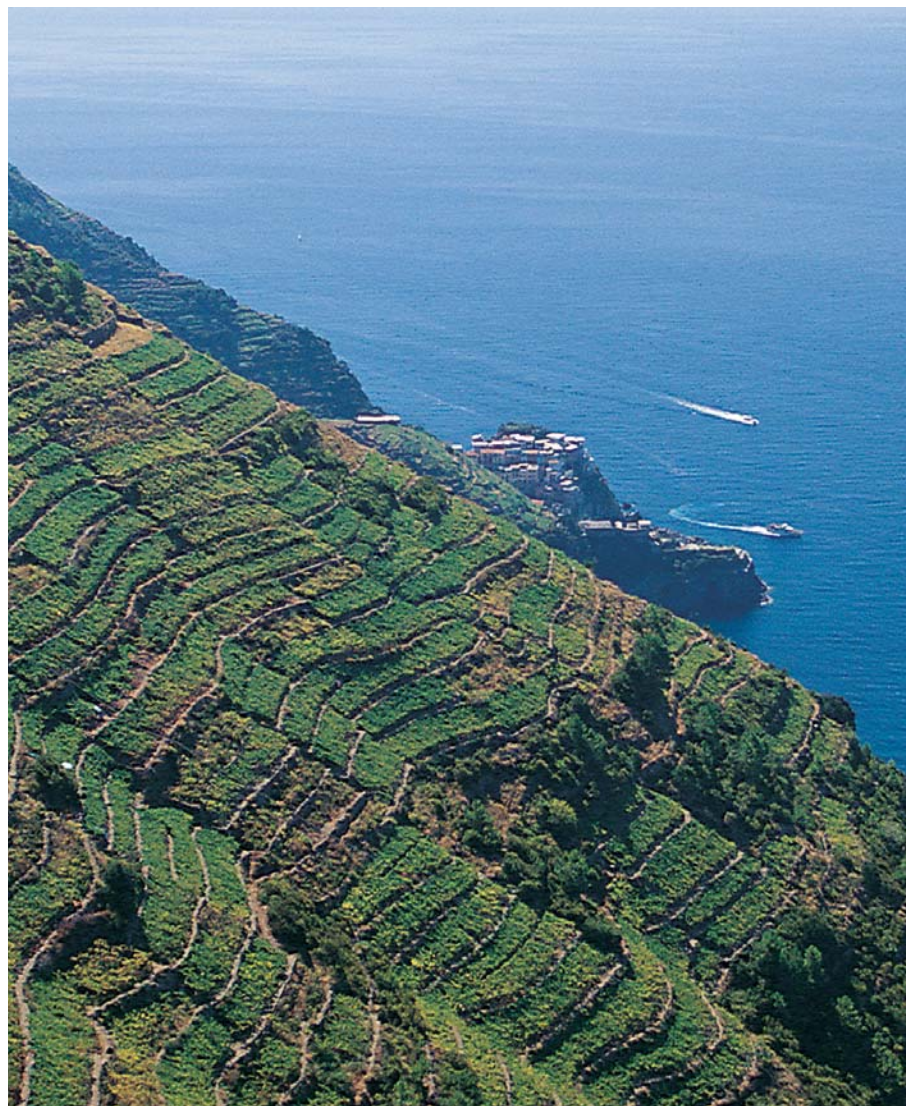
Le Cinque Terre, riconosciute dall'Unesco "Patrimonio Mondiale dell'Umanità", sono oggi Parco Nazionale e Area Marina Protetta con il proposito di tutelare questa grande eredità culturale.



## 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 Monte Nero. 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 euforie, le ginestre, i cisti bianchi e rosei, le agavi che punteggiano il paesaggio e il forte profumo speziato dell’elicriso.

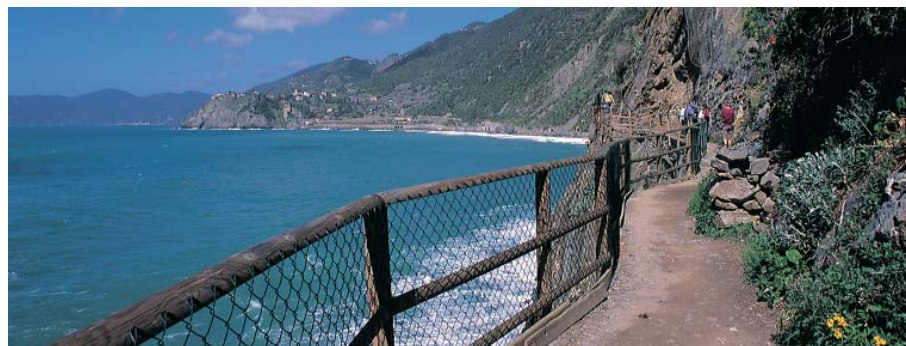
Il sentiero più famoso delle Cinque Terre è la Via dell’Amore, in parte tagliato nella roccia a picco sul mare, che collega Manarola a Riomaggiore.



## ALONG THE PATHS OF THE MEDITERRANEAN BUSH

Undoubtly, the best way to discover, 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, one enters 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 shrubland biome has taken over again, with round euphorbia bushes, broom, white and pink cistus and the agaves that dot the heavy landscape, spicy perfume from natural herbs plants.

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 were agriculturalers and lived on the hills. They came down to the coast, once the Saracens had gone and snugly populated the villages at the mouths of the rivers along the shore.

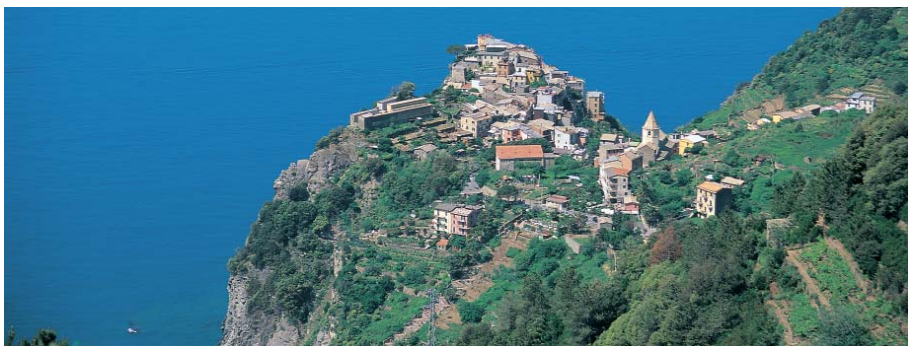
Cinque Terre landscape is harsh and wild and even the coast reflects this nature. High cliffs reaching down into the cobalt blue depths of the sea hide minute shingle beaches at Riomaggiore and Vernazza or tiny “ports” like at Manarola, for pulling up the boats when the sea is rough. Here, in summer, 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

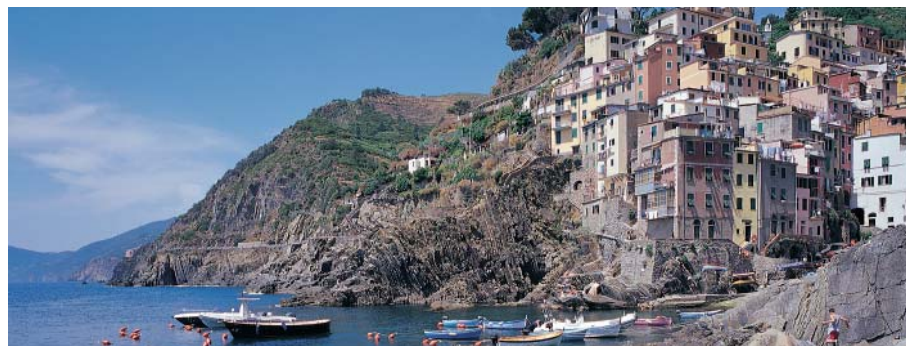
Nel medioevo il nome “terra” designava il borgo. Da qui il nome Cinque Terre. Passata Punta Mesco, arrivando da Genova, il primo paese che si incontra è Monterosso al Mare, l’unico borgo con ampia spiaggia ed una passeggiata a mare che collega il centro storico al nuovo quartiere di Fegina.

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 Sciacchetrà, 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 with "pagittu" and women with "varcu" (a type of cloth hood for men and a type of cloth bun for women) using headbands to carry baskets overflowing with golden grapes, offer a dry white and Sciacchetrà, a rare precious raisin wine. Only selected grapes, after drying in airy attics away from dampness and direct 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. Undoubtedly, the sea plays the main role at the table, with a wide choice of fresh fish. In summer there is the good quality anchovies of Monterosso caught using special fishing lights to attract the fish.



**EVENTI E FESTE RELIGIOSE**

- 1 · Festa dei limoni a Monterosso (III domenica di maggio)
- 2 · Festa della Madonna di Montenero, Riomaggiore (Pentecoste)
- 3 · Infiorata del Corpus Domini a Monterosso (Corpus Domini)
- 4 · Festa di San Lorenzo a Manarola con processione, parte del percorso in barca da Palaedo alla marina (10 agosto)
- 5 · Festa dell'Assunta al Santuario di Soviore, Monterosso (15 agosto)
- 6 · Il Presepe luminoso di Manarola (8 dicembre - fine di gennaio)

7/8 · I grandi murales di Silvio Benedetto nelle stazioni di Riomaggiore e Vernazza

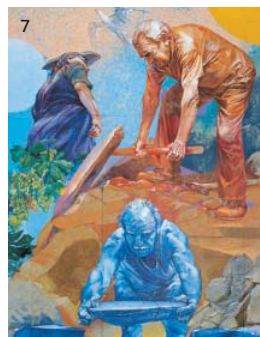
*Manifestazioni/Events: [www.turismoprovincia.laspezia.it](http://www.turismoprovincia.laspezia.it)*



**EVENTS AND RELIGIOUS FESTIVALS**

- 1 · Lemon Festival at Monterosso (3<sup>rd</sup> Sunday of May)
- 2 · Madonna di Montenero Festival at Riomaggiore (Whitsunday, as per calendar)
- 3 · Corpus Christi and flower adorning at Monterosso (Corpus Christi, as per calendar)
- 4 · San Lorenzo Festival at Manarola - procession in center with visitors - part of the route by boat with official carriers from Palaedo to the Marina of Manarola (10<sup>th</sup> of August)
- 5 · Feast of Assunta at the Sanctuary of Soviore at Monterosso (15<sup>th</sup> of August)
- 6 · Illuminated Nativity at Manarola (8<sup>th</sup> December- End of January)

7/8 · Murales by Silvio Benedetto at the Railway Stations of Riomaggiore and Vernazza and various other turning points of the villages





### 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 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 on marine life for children.



## INFORMAZIONI/INFORMATION



### Provincia della Spezia Servizio Turismo

Viale Mazzini 47 - 19121 La Spezia  
Tel. 0187 7421 - Fax 0187 023945  
www.provincia.sp.it - www.turismoprovincia.laspezia.it



### PARCO NAZIONALE DELLE CINQUE TERRE

Piazza Rio Finale - 19017 Riomaggiore  
Tel. 0187 762500  
Fax 0187 760040  
www.parconazionale5terre.it  
info@parconazionale5terre.it

### CENTRI ACCOGLIENZA PARCO NAZIONALE NATIONAL PARK WELCOME OFFICES

#### La Spezia

c/o stazione ferroviaria  
Tel. 0187 743500 - Fax 0187 709743  
accoglienzaspezia@parconazionale5terre.it

#### Riomaggiore

c/o stazione ferroviaria  
P.zza Rio Finale, 26 - 19017 Riomaggiore  
Tel. 0187 920633 - Fax 0187 760092  
accoglienzariomaggiore@parconazionale5terre.it

#### Manarola

c/o stazione ferroviaria  
Tel. 0187 760511  
accoglienzamanarola@parconazionale5terre.it

#### Corniglia

c/o stazione ferroviaria  
Via alla Stazione - 19010 Corniglia  
Tel. 0187 812523 - Fax 0187 812900  
accoglienzacorniglia@parconazionale5terre.it

#### Vernazza

c/o stazione ferroviaria  
Via Roma, 51 - 19018 Vernazza  
Tel. e Fax 0187 812533  
accoglienzavernazza@parconazionale5terre.it

#### Monterosso

c/o stazione ferroviaria  
Via Fegina, 40 - 19016 Monterosso al Mare  
Tel. 0187 817059 - Fax 0187 817151  
accoglienzamonterosso@parconazionale5terre.it



### Agenzia Regionale per la Promozione Turistica della Liguria "inLiguria"

via Roma 11/3 - 16123 Genova  
Tel +39 010 530821 - Fax +39 010 5958507  
info@agenziainliguria.it



UFFICI DI INFORMAZIONE  
E DI ACCOGLIENZA TURISTICA  
INFORMATION AND TOURIST  
WELCOME OFFICE  
iat\_spezia@provincia.sp.it

#### c/o Stazione Ferroviaria Centrale

Railway Central Station  
P.le Medaglie D'Oro  
Tel. 0187 718997 - Fax 0187 023945

#### LA SPEZIA

Viale Italia, 5  
Tel. 0187 770900  
Fax 0187 023945

#### Brugnato

c/o casello autostradale - c/o motorway tollstation  
Tel. 0187 896526  
Fax 0187 896944

Publicazione realizzata dal Servizio Turismo  
Provincia della Spezia in collaborazione con  
il Parco Nazionale delle Cinque Terre  
*Publication realized in collaboration with the  
Cinque Terre National Park*

*Direzione/Service direction:*  
dr. Marco Casarino, Dirigente del Servizio  
dr. Riccardo Tinfena, Capo Servizio

*Coordinamento organizzativo-editoriale/  
Editorial coordination:*  
dr. Sabrina Cipriani, Responsabile Unità Operativa  
Promozione/Editoria

*Collaborazione/Collaboration:*  
Antonio Protopapa (Editoria) - Susanna Cuccureddu,  
Concetta La Placa, Tilde Della Pina (Amministrazione)

Ricerca iconografica e impaginazione  
*Iconographic research and page layout*  
André Leuba - Walter Bilotta

Fotografie/Photographs  
Archivio Regione Liguria  
Archivio Parco Nazionale delle Cinque Terre

Archivio Parrocchiale Manarola  
Archivio Fotografico della Provincia della Spezia

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

Edizione/Edition 2011  
© Provincia della Spezia Assessorato al Turismo

Fotolito e fotocomposizione/Offset and photo printing  
B&B Grafica Digitale S.r.l. - www.bebgraficadigitale.it

Stampa/Printing: Arti Grafiche s.n.c. - Viareggio (LU)

Traduzioni/Translated by  
Catherine Bonanini

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



Sentiero numero 2, in prossimità di Vernazza





PROVINCIA  
DELLA SPEZIA  
PROVINCIA  
D'EUROPA



facebook

Provincia La Spezia Turismo (Gruppo - Group)



UNIONE EUROPEA



REPUBBLICA ITALIANA



REGIONE LIGURIA

Pubblicazione finanziata con i fondi del  
Programma di Sviluppo Rurale 2007 - 2013 - Regione Liguria - Asse 3 - Mis. 3.1.3 - Annualità 2010  
Fondo Europeo Agricolo Per lo Sviluppo Rurale "L'Europa investe nelle zone rurali"

Publication financed with the funds of the Rural Development  
Programme 2007-2013 - Regione Liguria - Asse 3 - Mis. 3.1.3. - year 2010  
European Agricultural Fund for Rural Development "The EU invests in rural areas"

Quando hai finito di leggerlo, passalo ad un amico e non disperderlo nell'ambiente  
*After reading this brochure, don't discard it, but pass it on to a friend*

LIGURIA

[www.turismoinliguria.it](http://www.turismoinliguria.it)