

Cinque Terre in cijfers

1

keer per jaar, bij het Festa di San Venerio op 13 september, mag het eilandje Tino worden bezocht.

2

vervoersmiddelen zijn het geschiktst om van dorp naar dorp te gaan: trein en boot.

4

minuten duurt de treinreis ongeveer van het ene naar het andere dorp.

4,5

uur heb je normaal nodig om over de Sentiero Azzurro van Monterosso naar Riomaggiore te wandelen; door de vele omleidingen is dat momenteel 7 uur.

5

dorpen maken deel uit van het beroemde Cinque Terre: Monterosso al Mare, Vernazza, Corniglia, Manarola en Riomaggiore.

7

ingrediënten heeft de echte pesto alla genovese.

7,50

euro kost de toegang tot de wandelroute Sentiero Azzurro.

12

km is de lengte van de kuststrook van het nationaal park.

37

euro kost een fles sciacchetrà (dessertwijn).

80

m ligt Corniglia boven de zeespiegel.

120

km aan wandelroutes liggen er in het nationaal park.

170

ton weegt het Neptunusbeeld Il Gigante in Monterosso.

383

treden leiden van Corniglia's station naar de dorpskern.

812

m ligt het hoogste punt van het bergpad boven de zeespiegel.

3868

ha is de omvang van het nationaal park Cinque Terre, ofwel zo'n 5400 voetbalvelden.

17.000

lichtjes branden in de kerststal van Manarola, waarvoor 8 km aan kabels wordt gebruikt.

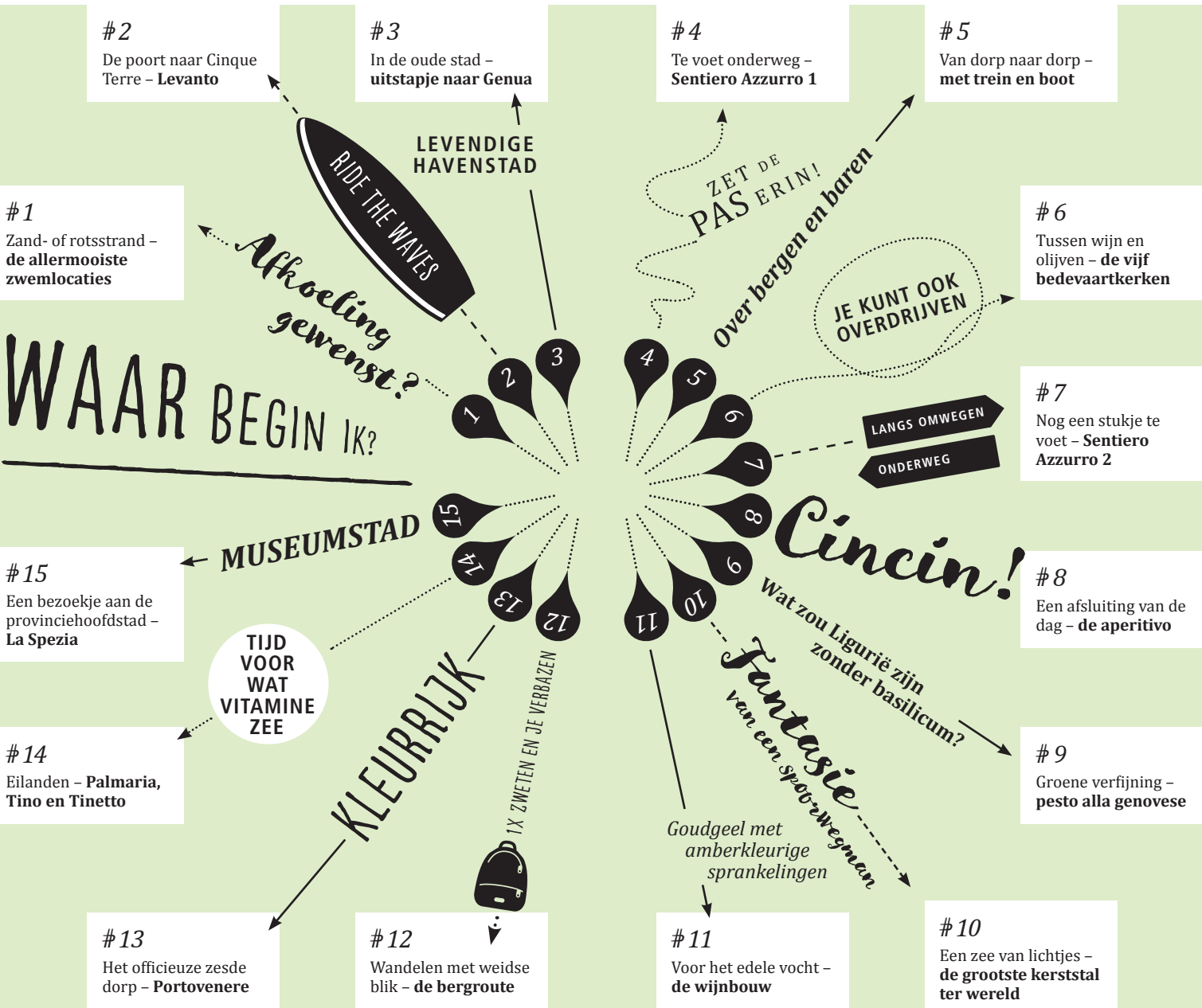
2.500.000

bezoekers komen elk jaar naar Cinque Terre, ofwel voor ieder van de 4000 inwoners komen er 625 toeristen.

300
zonnige dagen per jaar
heb je in Cinque Terre.

Het kompas van Cinque Terre

15 manieren om je onder te dompelen in de regio



5

Van dorp naar dorp – met trein en boot

De regio is het comfortabelst en het snelst te verkennen met de trein. Nadat je bent ingestapt in Levanto of La Spezia, reis je pal langs de zee en door vele tunnels naar elk van de vijf dorpen. Iets langzamer, maar met een des te mooier panorama, kun je de kuststrook verkennen met de boot.

De dorpen van het nationaal park zijn zo goed als autovrij. In de smalle straatjes van Cinque Terre zie je hooguit een paar leveranciers die hun waren naar supermarkten en restaurants brengen. En verder rijden er een paar kleine minibussen die toeristen en streekbewoners naar afgelegen plaatsjes vervoeren.

Over het spoor

De **trein** is hier het vervoermiddel bij uitstek om eenvoudig alle dorpen te bereiken. De spoorlijnen van de Cinque Terre Express liggen al sinds 1874 pal aan de kust. Het uitzicht wisselt van duistere tunnelwanden tot een voorbijrazend zee panorama. Pas bij de stations zie je de zee echt in zijn volle glorie, terwijl het schuim van de golven tegen de steunmuren opspat. De Cinque

De treinrit van dorp naar dorp langs de kust biedt niet alleen een geweldig uitzicht, maar duurt ook steeds maar een paar minuten. Eventueel kun je een paar keer heen en terug rijden om er volop van te genieten.



Terre Express rijdt overigens slechts **drie keer per uur** door het nationaal park, waardoor het in het hoogseizoen nog wel eens flink druk in de trein kan zijn. Ook staan er vaak lange rijen van reislustige passagiers bij de weinige, traag werkende ticketautomaten. Plan daarom genoeg tijd in om een kaartje te kopen.

Over het water

Een ander populair vervoermiddel maakt gebruik van de zee. Elk uur varen er **boten** van Monterosso naar Portovenere, iets minder vaak naar Levanto en La Spezia. Door het uitzicht vanaf zee krijg je een iets andere indruk van het nationaal park. Op de steile hellingen zie je groene wijngaarden, met daartussen knoestige olijfbomen en mediterrane bossen. En ingeklemd in smalle dalen zie je de in vrolijke kleuren geschilderde huizen van de dorpen. En daarbij de zee, met schommelende zeilbootjes en snelle motorboten, en de zon die de kust op het zuiden de hele dag begeleidt.

Als je langs alle dorpen van Cinque Terre wilt varen, duurt een boottocht ongeveer **1,5 uur**. Vooral aan te raden is het traject van Manarola naar Portovenere (50 minuten). Het uitzicht vanaf het water op het daartussen gelegen Riomaggiore is echt indrukwekkend. Een bijzonder mooie aanblik bij het naderen biedt ook de kerk in Portovenere, waar je heel dicht langs vaart. Op het dek heb je een geweldig uitzicht, maar er is weinig schaduw. Neem daarom beslist een hoofddeksel mee. En je moet geen last hebben van enige deining in de boot, als je volop van de tocht wilt kunnen genieten.

INFO EN OPENINGSTIJDEN

Cinque Terre Card: voor de wandelroutes van Monterosso naar Riomaggiore wordt entree geheven. Een dagkaart kost € 7,50 en geeft ook toegang tot bussen, wifi en de openbare, zeer moderne en schone toiletten (anders € 1 voor gebruik). Voor € 16 kun je onbeperkt met de trein tussen de dorpen heen en weer reizen. Er zijn ook kaarten

voor twee of drie dagen verkrijgbaar voor € 29 of € 41.

Trein: trenitalia.it; ongeveer van 5-11 uur, 3 x per uur naar Levanto of La Spezia. Een rit kost € 4.

Boot: navigazionegolfodeipoeti.it; ongeveer van 9-17 uur, elk uur van Monterosso naar Portovenere; stopt in alle dorpen behalve Corniglia. Enkele reis met tussenstops € 24.



In vrijwel alle dorpen worden ook boottochten door particulieren aangeboden. Deze zijn niet heel goedkoop, maar bieden wel de gelegenheid naar afgelegen baaitjes te gaan of midden op zee te pauzeren om te zwemmen. Nadere informatie is te krijgen bij de haven.

15

Een bezoekje aan de provinciehoofdstad – La Spezia

De industrie- en havenstad maakt op het eerste gezicht geen uitnodigende indruk en veel toeristen zien La Spezia dan ook alleen als toegang tot Cinque Terre. Maar de grote markt met levensmiddelen, de uitgestrekte voetgangerszone en de vele musea zijn zeker een bezoek waard.

In de toeristenhaven, waar excursieboten naar Cinque Terre, veerboten naar Sardinië en cruiseschepen voor tochten over de Middellandse Zee uitvaren, zijn talloze talen te horen. Hier en daar zie je zelfs iemand met oude schoenen en ontoelaatbaar geachte witte tennissokken, die fier tot net onder de knie zijn opgetrokken.

In het centrum van La Spezia gaat het er anders aan toe: hier domineert het Italiaanse leven van alledag. Toeristen dolen hartje zomer nauwelijks rond in de stad van bijna 100.000 inwoners. Toch is La Spezia, dat aan een van de grootste natuurlijke havens van de Middellandse Zee ligt, beslist een bezoek waard.


Het stadsleven van alledag

Wie vanuit de pittoreske dorpen van Cinque Terre naar deze provinciehoofdstad komt, zal waarschijnlijk een schok beleven door alle gebouwen: de eerste aanblik wordt gedomineerd door fabrieken, scheepswerven, de grote handelshaven en de marinehaven met torens van containers en grijze oorlogsschepen. Gelukkig merk je daar niets van in de verkeersluwe binnenstad.


De stedelijke sfeer wordt versterkt door de vrij moderne huizen langs straten in een rechtlijnig patroon. Met uitzondering van het kasteel zie je hier weinig uit de middeleeuwen. La Spezia maakte namelijk pas een grote bloei door nadat hier in de 19e eeuw een grote marinehaven werd aangelegd. Deze is tot op de dag van vandaag het grootste steunpunt van de Italiaanse zeemacht. Pas in de laatste twintig jaar heeft La

Spezia zich ontwikkeld tot een levendige stad die dankzij veel musea interessant is voor toeristen met belangstelling voor kunst en cultuur.

Een bijzonder museum

Het middelpunt is de **Via del Prione** , waar je heerlijk kunt winkelen en rondsleutelen. In de binnenstad staan ook tal van musea, die je in Cinque Terre vergeefs zult zoeken. Een mooie bestemming dus voor een regenachtige dag.

Het belangrijkste museum is het **Museo Amadeo Lia** , waarvan de collectie is gedoneerd door Amadeo Lia. Deze industriemagnaat verzamelde meer dan tweehonderd schilderijen en duizend andere kunstwerken uit de oudheid, de middeleeuwen, de renaissance en de barok. Hij schonk deze aan de stad met als voorwaarde dat de verzameling binnen een jaar in een museum zou worden ondergebracht. De waarde van de kunstwerken werd geschat op ruim 50 miljoen euro – de burgemeester aarzelde dan ook niet en liet meteen een oud klooster verbouwen.

Van de Via del Prione leiden trappenstraatjes – en een gratis lift – omhoog naar het **Castello di San Giorgio** , waarin nu een archeologisch mu-

0
OVERIGENS

De naam 'La Spezia' heeft te maken met de oude overslagplaats voor kruiden (specerijen).

0
OVERIGENS

De **Palio del Golfo** is een roeiwedstrijd die elk jaar op de eerste zondag van augustus wordt gehouden bij La Spezia. Aan deze historische wedstrijd wordt deelgenomen door de dertien gemeenten die aan de Golf van La Spezia liggen. De wedstrijd is tegelijk ook een feest met straatoptochten en een afsluitend vuurwerk.



Voor wie de laatste dagen hiervoor in Cinque Terre heeft doorgebracht, kan La Spezia een schok zijn. Zo'n grote haven, zoveel gebouwen. Maar ook deze stad heeft zijn schatten, waarvan de meeste te vinden zijn in de musea.