

Cinque Terre

Wandern zwischen Himmel und Meer



Nahezu autofreie Oasen der Ruhe laden sonnenhungrige Besucher an die ligurische Riviera zum Entspannen, Flanieren und Wandern ein.

Eine traumhaft schöne Landschaft und das milde Klima machen den Nationalpark Cinque Terre zu einer der beliebtesten Wanderregion Italiens. In kleine Buchten am Steilhang eingebettet, über Jahrhunderte nur über Pfade und das Meer erreichbar, liegen fünf zauberhafte Dörfer, die den Cinque Terre („Fünf Länder“) ihren Namen verliehen: Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza und Monterosso al Mare. Nirgendwo sonst an der italienischen Riviera blieben die alten Ortsbilder so gut erhalten wie hier. Und alle Orte sind (nahezu) autofrei - ein Fußgängerparadies.

Oktober: die Tage werden immer kürzer und naßkalte Herbststürme fe-

gen über's Land. Ich sehne mich nach Sonne. Da ich noch ein paar Tage Urlaub habe, beschließen meine Familie und ich in den sonnigen Süden aufzubrechen. Eine Flugreise wollen wir aus ökologischen Gründen nicht unternehmen. Es bietet sich die ligurische Ri-

Flucht aus dem Herbstnebel

viera an, denn sie weist im Frühjahr und auch im späten Herbst noch ein deutlich besseres Wetter als die angrenzenden Regionen (z.B. die Toskana) auf. Eine vergleichbare Klimazone gibt es in Italien erst viele hundert Kilometer weiter südlich am Golf von Neapel. Das Frühjahr setzt hier bereits im März

ein und im Herbst weisen der September und Oktober meist noch Temperaturen von über 20 Grad aus.

Als wir Monterosso erreichen scheint tatsächlich die Sonne und es ist 25 Grad warm. Wir schlendern die Strandpromenade entlang, essen ein Eis und machen uns so langsam auf die Suche nach einem Quartier. Unbemerkter werden wir seit geraumer Zeit beobachtet. Plötzlich spricht uns eine ältere Dame an. Während ich kaum ein Wort Italienisch verstehe, scheint meine Frau doch den Gesprächsinhalt sinngemäß zu begreifen. Hier zahlt sich ihr Latein aus! Die Rentnerin vermietet Ferienwohnungen und will uns diese zeigen. Es geht durch einige Altstadtgassen, wir betreten ein älteres Haus an dem außen bereits der Putz

bröckelt. Doch ich werde positiv überrascht: Die Ferienwohnung macht einen ganz ordentlichen Eindruck. Sie hat zwar keinen Meeresblick, dafür aber von der Dachterrasse einen Ausblick auf die Altstadt, der auch nicht zu verachten ist. Für 100 Mark pro Tag werden wir handelseinig. Zum Vergleich: Ein Familienzimmer (vier Betten) in der Jugendherberge in Manarola kostet gleichviel.



Die nächsten Tage lassen wir gemütlich angehen und genießen den Flair des Ortes und das Strandleben. Eines fällt sofort auf: In Italien mit Kindern zu reisen ist angenehm. Fast überall werden unsere zwei „bambinis“ angesprochen. Kinder sind in Italien noch immer populär, obwohl die Geburtenrate inzwischen zu den niedrigsten der Welt zählt.

Doch dann packt mich die Wanderleidenschaft. Während meine Frau sich mit den Kindern am (Kies)Strand tummelt, nehme ich den Zug nach Corniglia. Das Dorf liegt als einziges der Cinque-Terre-Dörfer nicht direkt am Meer, sondern auf einer luftigen Anhöhe. Und so gilt es ab dem Bahnhof erstmals einen Anstieg von rund 100 Höhenmetern zu bewältigen. Im Ort selber folge ich dem rot-weiß markierten Wanderweg Nr. 2, der alle fünf Dörfer der Region miteinander verbindet. Wie sich herausstellt sind alle Wanderwege gut markiert. Aufmerksamkeit und stellenweise Trittsicherheit sind jedoch erforderlich. Eine Hinweistafel auf Italienisch und Englisch informiert über die Besonderheiten, welche die vor mir liegende Wegstrecke im Nationalpark bietet. Meine Route führt demnach durch eine Terrassen-Kulturlandschaft. In mühsamer Arbeit haben die Bauern über Jahrhunderte kleine Felder am

Steilhang mit Steinmüerchen abgestützt um der Erosion entgegenzuwirken. Doch der größte Teil der so gewonnenen, nur schwierig landwirtschaftlich nutzbaren Fläche, ist bereits wieder aufgegeben worden. Der Buschwald erobert sich immer mehr Terrain zurück, das ihm einst abgetrotzt wurde. Rund 1 ½ Stunden dauert der Weg nach Vernazza. Er führt zuerst durch schattige Olivenhaine und geht allmählich in die Macchia über, dem mediterranen Buschwald. In einem typischen Buschwald wachsen unter den immergrünen Steineichen eine große Vielzahl von Büschen und Kräutern. So finden sich hier die Zistrose ebenso wie verschiedene Ginsterarten, der Lorbeer, der Erdbeerbaum usw.; es gedeihen Blumen und Kräuter, die vor

Der Buschwald erobert sich sein Terrain zurück.

allem in der Hauptblütezeit Mai und Juni ein aromatisches Parfum verströmen. Es riecht dann nach Rosmarin, Thymian, Salbei, Oregano, Minze, Myrte und nach Zistrosen. Doch nicht



nur die Düfte und die Blütenpracht, auch eine überwältigende Aussicht auf die Steilküste und das Meer laden zum Verweilen ein.

Auf halbem Wege nach Vernazza erreiche ich einen Rastplatz; an einer Quelle wurden unter Bäumen ein paar Bänke aufgestellt, eine Abzweigung führt den Steilhang zum einsamen Guvano-Strand hinunter. Dieser ist jedoch bequemer durch einen ehemaligen Bahntunnel von Corniglia aus zu erreichen. Nach kurzer Pause geht es gemächlich nach Vernazza weiter, dem wohl fotogensten Cinque-Terre-Ort. Er liegt in einem engen, zum Meer hinab führenden Tal. Alles Leben spielt sich am einzigen natürlichen Hafen der Region und in der Hauptstraße ab. Dazwischen Winkelgassen, verzierte Portale, flatternde Wäsche, reizvolle Torbögen, farbige Hauswände, eine Piazza am Meer, eine schöne Kirche am Hafen. Es gibt einfach vieles, was den Ort sehens- und erlebenswert macht. Das Tal ist übrigens so eng, dass der Zug hauptsächlich im Tunnel anhält. Nach einer ausgiebigen Besichtigung des Ortes führt der Weg wieder steil bergan. Doch plötzlich ist der Weg abgesperrt. Vor allem nach starken Regenfällen brechen gelegentlich Stücke der schmalen Pfade weg. Glücklicherweise treffe ich eine Gruppe Schweizer, die gerade im Begriff sind, die Absperrung von der anderen Seite zu umgehen. Ich frage nach, ob der Weg noch passierbar ist. Sie bestätigen dies, der Weg wäre lediglich gesperrt worden, damit ungehindert Wegarbeiten durchgeführt werden können, die aber heute am Sonntag ruhen würden. Und so umgehe auch ich die Sperre, um nach Monterosso - meinem Feriendomizil - zu gelangen. Die Wegstrecke beträgt ebenfalls 1 ½ Stunden.



Am nächsten Tag mache ich mich nochmals mit dem Zug nach Corniglia auf. Diesmal wandere ich in die andere Richtung gen Manarola. Der Aufstieg vom Bahnhof nach Corniglia bleibt mir diesmal erspart, da der Wanderweg Nr. 2 hier relativ nahe und flach überm Mittelmeer verläuft. Lediglich bei Manarola ist ein kleiner Aufstieg zu bewältigen. Dieser Wegabschnitt ist in gut 1 ½ Stunden locker zu bewältigen. Unterwegs sieht man einige verwilderte Agaven und Feigenkakteen. Das Dorf Manarola, das im 12. Jahrhundert gegründet wurde, liegt in einer schmalen Bucht. Die Häuser sind in den wildesten und lustigsten Verschachtelungen kreuz und quer, auf- und nebeneinander gebaut. Der Ort hat keine Piazza am Meer und das Leben spielt sich hauptsächlich entlang den sich aufwärts windenden Straßen ab. Der ursprünglich offen liegende Bach wird heute durch die Hauptstraße zugedeckt. Manarola hat eine Jugendherberge, die einen recht flotten Eindruck auf mich macht. Allerdings ist sie sogar in der Nebensaison häufig ausgebucht. Es empfiehlt sich daher eine rechtzeitige Buchung.

Von Manarola aus startet der malerische Pfad mit dem poetischen Namen „Via dell' Amore“ (Weg der Liebe). Dieser aus dem Felsen über dem Meer herausgehauene Fußweg verbindet Manarola mit Riomaggiore. Die Wegstrecke ist nur knapp 1,5 km lang und mit jedem Schuhwerk bequem begehbar. Doch eine Absperrung verhindert ein Weiterkommen. Irgendwo soll ein Bergrutsch die Strecke unpassierbar gemacht haben. Etwas enttäuscht steige ich in Manarola deshalb wieder in den Zug und bin bereits zum Mittagessen zurück bei meiner Familie. Das Fazit meiner zweitägigen Wandertour: Die Wege sind zwar gelegentlich anstrengend, aber auch für mäßig trainierte Ausflügler gut zu bewältigen, zumal die Ausgangs- und Endpunkte der Touren sich gut mit der Bahn erreichen lassen und ein leichter Tagesrucksack völlig ausreicht. Ambitionierte Wanderer hängen an meine Tour sicherlich noch den einen oder anderen, in jedem Sinn atemberaubend schönen Weg an, zu einer der Wallfahrtskirchen hoch oben am Berg. Nach Nordwesten bietet sich von Monterosso außerdem eine Wanderung nach Levanto an (Wege Nr. 10 und 1, 2 ½ Std.) und nach Südosten eine Tagestour von Riomaggiore nach Portovenere (Wege Nr. 3 und Nr. 1, 4 ½ Std.).

Wir hingegen reisen nach Portovenere auf die bequeme Tour mittels Ausflugsboot. Als wir in Portovenere anlanden, strahlt die Sonne gerade auf die mehrstöckigen Häuserfassaden am Hafen – ästhetisch perfekt, geradezu wie für einen Italien-Bildband geschaffen. Die Gassen des mittelalterlichen Städtchens, das von einer großen Burg überragt wird, wirken dagegen düster und beengt, haben aber gerade deswegen



einen besonderen Flair. Unser Ziel ist die Kirche San Pietro am Ortsrand, einem der ältesten Sakralbauten der Küste. Vom Schiff aus gesehen wirkt sie besonders beeindruckend, da sie auf einem Felsen im Meer liegt und von Wellen umbrandet wird.

Einen weiteren Ausflug unternehmen wir nach Genua mit dem Zug. Entfernung: 80 Kilometer – Fahrpreis einfach 8 DM/Person. Vom Bahnhof erreichen wir das „Acquario“ – Europas größten Meerwasserzoo - in etwa 15 Minuten zu Fuß. Er hat sich zu einem der meistbesuchten Touristenziele Italiens entwickelt. Aus gutem Grund: Die Meerestiere werden vorzüglich präsentiert, große Bassins stellen ganze Ökosysteme dar. Ein Raum erweckt den Eindruck, als ob man auf einem Schiffsdeck geht, und an der Reling kann man das Meer und die Fische darin beobachten. Ein Stockwerk tiefer wiederum sieht man alles aus einer anderen Perspektive – quasi wie ein Taucher.

Orientalische Basaratmosphäre und keine Garküche

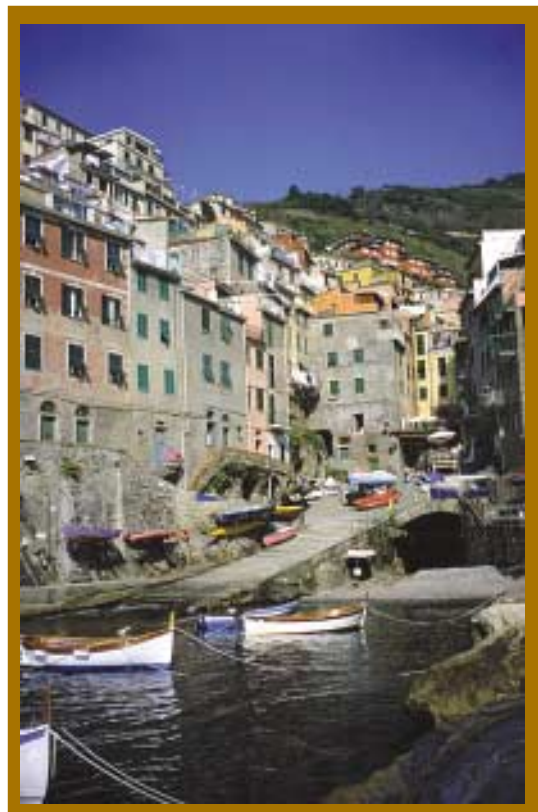
Bei einem Trip nach Genua darf freilich ein Gang durch die verwinkelte Altstadt nicht fehlen. Im Gegensatz zu anderen norditalienischen Städten ist das Altstadtviertel kein Komplex aus Büros und vornehmen Kaufhäusern, es ist kein Viertel der wohlhabenden Leute, sondern sozial völlig gemischt. Hier leben Arbeiter und Angestellte, Obdachlose, Straßenhändler und Ladenbesitzer eng beieinander. In so manche Altstadtgasse trauen wir uns aus Angst vor zwielichtigen Gestalten erst gar nicht hinein. Das ganze Gassengewirr verbreitet fast schon einen Hauch von orientalischer Basaratmosphäre. Und irgendwo – so mein Reiseführer - soll es sie geben: marokkanische Garküchen und tunesische Patisserien. Gerne hätte ich wieder mal marokkanisch gespeist – von dieser Küche bin ich be-

geistert, doch trotz intensiver Suche finden wir keine dieser kulinarischen Stätten. Aus der Traum vom besonders guten Essen. Irgendwann zoll ich meinem Hunger Tribut und esse eine Kleinigkeit in einer Bar. Gestärkt geht es danach weiter: Wir bestaunen die Vielfalt der Meerestiere, die vor der Küste gefischt wurden. Daneben ein Obststand: ich erwerbe eine Kaktusfeige als Nachtisch. Doch wie schält man so eine Frucht fachgerecht? Der Verkäufer scheint meine Unbeholfenheit zu bemerken und zeigt mir, wie man die Frucht aufschneidet. Zuerst werden beide Enden abgeschnitten, dann erfolgt ein tiefer Einschnitt längs der Frucht und die Schale wird dann großzügig entfernt. Das Fruchtfleisch wird nun frei. Wie's geschmeckt hat? Nicht fragen – einfach mal ausprobieren!

Am nächsten Tag sammeln wir zum Abschluß noch Esskastanien auf einer der Anhöhen. So konnten die Kinder (und nicht nur diese) ihre Sammelleidenschaft noch ausleben und abends gibt es zum Abschied was besonders leckeres: frische Maronen. Und gesund sind diese auch: Sie enthalten,

genau wie Hasel- und Walnüsse oder Bucheckern, Eiweiß, Eisen und B-Vitamine. Sie sind aber fettarmer. Für die arme Bevölkerung des Hinterlandes, in dem kaum Getreide gedeiht, waren Kastanien traditionell das Grundnahrungsmittel. 150 Kilo Kastanien rechnete man als Vorrat für einen Esser pro Winter. Man buk Fladen und Brot aus dem Mehl, machte Nudeln oder nahrhafte Suppen daraus oder verwendete die Kastanien als Beilage, ähnlich wie bei uns Kartoffeln. Die Zubereitung: Schalen kreuzförmig einritzen und die Esskastanien in einen kleinen Grill zum Rösten legen (geht auch im Backofen bei 200 Grad). Wenn sich die Schale leicht lösen läßt, sind sie gut.

Da wir nach unserer Rückkehr noch genügend Esskastanien übrig haben, suche ich Zuhause im Internet nach Kastanien-Rezepten, die wir im Win-



ter zuweilen ausprobieren und uns dabei noch immer an eine schöne Zeit am Mittelmeer erinnern.

Bernd Euchner

+++ info +++

Anreise

Die Anreise erfolgt am besten per Zug. Die Cinque-Terre-Orte sind nahezu autofrei und Parkplätze gibt es meist nur weit außerhalb. Man benötigt mit dem Auto von einem Ort zum anderen mindestens eine halbe Stunde, mit dem Zug gerade mal 5 Minuten. Von Monterosso aus gibt es auch Direktverbindungen nach Deutschland und in die Schweiz. Zugfahrkarten müssen in Italien übrigens vor Fahrtantritt am Automaten gestempelt werden, ansonsten sind sie ungültig!

Preise

Essen gehen ruiniert schnell die Reisekasse und das Angebot ist an der Küste eher von mäßiger Qualität. Für Brot und Gedeck werden fast überall ca. 3–4 DM pro Person in Rechnung gestellt. Als Alternative zum Restaurant bietet sich der Erwerb von Pizzas im Straßenverkauf an.

Devisen

Einen günstigen Umtauschkurs erhält man, wenn man sich Bargeld mit EC-Karte bzw. mit der PostbankCard am Geldautomaten besorgt. Euro-bedingt entfällt ab 2002 der Umtausch.

Verständigung

Ein Kurs „Italienisch für Urlauber“ an einer

Volkshochschule ist eine lohnende Investition. Zur Not kann man sich jedoch auch mit Englisch „durchschlagen“.

Schlafen

Jugendherberge in Manarola, Tel. 0039 0187 920215 bzw. ausführlich mit Reservierungsmöglichkeit im Internet unter: www.cinqueerre.net/ostello.

Die nächsten Campingmöglichkeiten befinden sich in Levanto. Privatunterkünfte gibt es in allen Orten. Eine unvollständige Liste für Monterosso gibt es bei der dortigen Touristeninformation (Telefon 0039 0187 817506, Fax 0039 0187 817825).



Karten

Kartenmaterial ist in den Schreibwaren- bzw. Souvenirläden vor Ort erhältlich.

Interessante Adressen im Internet

www.lbs.fds.bw.schule.de/GK12_2/angela/CinqueTerre.htm
www.cinqueerre.net