



Text & Fotos: Reinolf Reisinger

Riomaggiore



Vernazza mit dem Castello Belforte



Auf Trockenmauern vor Fossola

CINQUE TERRE



Wir von der Ortlerkreisgruppe GAMS unternehmen mit unseren Mailänder Freunden regelmäßig Touren, die wir wechselweise organisieren. Als nun unser GAMS-Mitglied Beppo Calamita vorschlug, mit einigen Mailänder Partnern im März eine Woche in den Cinque Terre zu verbringen, war ich mir nicht sicher, ob das eine gute Wahl wäre, so mitten in der besten Skitourenzeit. Es war eine sehr gute Wahl ...

Die Cinque Terre („fünf Länder“) liegen unmittelbar westlich von La Spezia und haben seit 1999 den Status eines Nationalparks. Die Provinz Ligurien investiert viel Geld in die Pflege der Wege und in den Erhalt der traditionellen Lebensformen. Bausünden sind zwischen Lèvanto und Portovenere nirgends zu sehen, die Landschaft ist intakt.

Herzstück der Cinque Terre sind fünf kleine Dörfer, Monterosso al Mare, Vernazza, Corniglia, Manarola und Riomaggiore, die sich in Abständen von zwei bis vier Kilometern voneinander in atemberaubender Weise auf ihrem kleinen Schwemmkegel oder oder etwas oberhalb auf einem eingeeengten Standort eingemischt haben. Unmittelbar hinter den Häusern, ja schon mitten in den Orten beginnt so steiles Gelände, dass ein normaler Straßenzugang bis in die Mitte des vorigen Jahrhunderts nicht möglich war. Auch heute muss jeder, der mit dem Auto anreist, weit außerhalb parken. Seit dem Bau der Eisenbahn von Genua nach La Spezia sind alle Orte der Cinque Terre, wie an einer Schnur aufgereiht, sehr bequem und ohne Auto erreichbar. Der Clou ist, dass man sich je nach

Wetter und Laune beliebige Etappen vornehmen kann. Die meist kurzen Wartezeiten auf den nächsten Zug bei einem Glas Weißwein oder Cappuccino vergrößern nur das Behagen am Ende eines herrlichen Wandertages.

Beppo hatte für uns das Städtchen Chiàvari als Standquartier ausgesucht, ca. 30 km westlich von Lèvanto und ebenso weit östlich von Genua. Damit lag unsere Unterkunft nicht im Herzen der Cinque Terre, doch der Charme von Chiàvari und die Nähe zu Genua machten die paar Minuten Zugfahrt mehr als wett. Am ersten Tag unseres Aufenthaltes bekamen wir von Beppo bei Regen und steifem Wind eine Stadtführung in Genua mit anschließendem Besuch des Aquariums, das das zweitgrößte in Europa ist.

Von Riomaggiore nach Manarola

Dann die Cinque Terre: Nach der Ankunft in Riomaggiore erläuterte uns Beppo die Geographie der Umgebung, bevor wir einen kurzen Abstecher ins „Zentrum“ machten. Das Zentrum besteht hier nicht aus belebten „piazzes“ mit Verkehr und Parkplätzen, sondern einem schluchtartigen, schmalen Graben zwischen hoch aufragenden, bunten Häuserfronten, belegt mit Booten anstatt mit Autos. Seit der Besiedelung des Bachbetts des Rio Maggiore im 13. Jh. und dem Bau der Kirche San Giovanni Battista 1340–43 konnte sich der Ort nur dadurch entwickeln, dass die Häuser rechts und links am steilen Hang immer höher wurden, mit der Folge, dass die oberen Stockwerke oft nur von der Rückseite her betretbar sind. War da etwas mit März und Skitouren? Schon nach wenigen Mi-

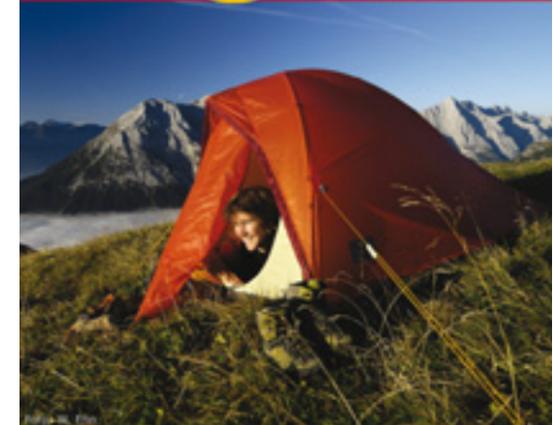
nuten ist man völlig eingetaucht in den hier schon fortgeschrittenen Frühling und in das malerisch-italienische Flair. Wir gehen los. Unmittelbar nach dem Ort beginnt der spektakulärste Teil der ganzen Wegstrecke, die „Via dell'Amore“. Angelegt als Not- und Versorgungsweg beim Ausbau der Eisenbahn 1926–28, erkannte man in den 60er-Jahren sein touristisches Potenzial. Er verläuft fast eben, ist ca. 30 bis 50 Meter über dem Meer bequem breit in den teilweise fast senkrechten Fels gehauen und betoniert worden und mit stabilen Geländern versehen. Der Fels weist senkrechte Faltungen mit Formationen auf, die an Schichten von Blätterteig erinnern. Schon nach zwei Kilometern erreichen wir Manarola, das einen besonders originellen Anblick bietet. Auch hier gibt es eine Bachmündung, die des Rio Groppo, mit nahezu senkrecht über dem Meer auf Fels erbauten, hohen, schmalen Häusern auf der einen Seite und, kaum weniger steil, dem Terrassenhang mit ähnlicher Bebauung auf der anderen. Der Turm der Kirche San Lorenzo (14. Jh., Genueser Gotik, Inneres barockisiert) steht etwas abseits von ihr; er wurde im 16. Jh. aufgestockt, um als Ausguck und Wachturm in der Zeit der Piratenüberfälle zu dienen. Die Piraterie führte übrigens bis in das 18. Jh. wiederholt zum Rückzug der Bevölkerung in das Hinterland. Beppo weist uns auf die schwierige Anlage der Friedhöfe in den Cinque Terre hin: immer außerhalb, d.h. oberhalb der Orte, in steiler Übereinanderschichtung.

Über Corniglia nach Vernazza

Wir machen uns nach einer Kaffeepause auf den Weg über Corniglia nach Vernazza. Hohe Wolfsmilchgewächse, roter Baldrian, Rosmarin, Kapern und Farne und die immer dichter werdenden Weingärten begleiten uns hoch über dem silbrig glänzenden Meer auf dem bequemen Weg, auf dem immer wieder einer stehen bleibt, um den Rückblick auf Manarola zu genießen. Beim Friedhof wird die größte Höhe (75 m) erreicht, dann geht es auf Meereshöhe hinab und am Ende wieder über 377 Stufen nach Corniglia mit seinen gelb leuchtenden Zitronenbäumen hinauf. Da Corniglia ca. 100 Meter über dem Meer liegt und über mehr Platz als die anderen Orte der Cinque Terre verfügt, wirkt es bis auf die steile Abbruchkante im Süden und Westen beinahe „normal“. Wie schaffen es bloß unsere italienischen Freunde, aus jeder simplen Rast mit einem Glas Weißwein, Oliven ►



bergzeit
www.bergzeit.de



**BERGSPORT
OUTDOOR TRAVEL**

**Über 15.000 Artikel
zu Landpreisen!**

Bergsport Bekleidung von Haglöfs, Mammut, Millet, Montura, Patagonia. Wander-/ Reisebekleidung von Jack Wolfskin, Salewa, Think Pink, Wild Roses. Express-Sets, Karabiner, Klettersteig Sets, Seile von Beal, Black Diamond, Edelrid, Edelweiss, Petzl, Singing Rock. Kletterschuhe von Five Ten, Mad Rock, La Sportiva, Red Chili, Scarpa. Rucksäcke, Packtaschen von Deuter, Exped, Gregory, Ortlieb, Sea-to-Summit. Sandalen, Schuhe von Lizard, Keen, Teva. Schlafsäcke von Carinthia, Exped, Salewa. Isomatten von Exped, Therm-A-Rest. Zelte von Exped, Hilleberg, MSR, Robens, Oase, Salewa, Vaude. Bergschuhe von Hanweg, Meindl, La Sportiva, Lowa, Scarpa. Radbekleidung von Gore Bike Wear, Pearl Izumi, Sugoi. Kocher von CamingGaz, MSR, Primus. Messer, Solarladegeräte, Zeckenzangen, Moskitonetze, Tipis, Kurbelradios, GPS, Gaslaternen, Hängematten, Bergbücher, Erste-Hilfe, Karten, Reiseführer. Reise-Pyjamas von Traveler's Tree, Besteck, Suunto Uhren, Reiseausrüstung von Eagle Creek etc.

www.bergzeit.de

Bergzeit GmbH, Tölzer Str. 131
83607 Holzkirchen, Tel.: 08024/902290
Mo. - Fr. 10 - 19 Uhr, Sa. 9 - 18 Uhr



Die gewaltige Flanke des Monte Muzzerone



Ausblick von der Punta Mesco auf die Cinque Terre



Riomaggiore



Bizarre Felsfaltungen

und Käse ein lustiges Fest zu machen? Nur ungern stehen wir nach einer Pause in der Bar auf, aber wir wollen ja noch nach Vernazza weitergehen.

Nach leichtem Auf und Ab, zum Teil auf Trockenmauern, durch nur mehr teilweise bewirtschaftete Olivenhaine und Weingärten, mit 220 m als höchstem Punkt, taucht nach zwei Stunden unser Ziel auf: Vernazza. Man stelle sich einen Felsporn vor, auf dem sich die Häuser auf- und übereinander drängen, einen kleinen Hafen und gegenüber wieder eine Auftürmung von hohen, schmalen Häusern, so eng, dass man sich außer in der Mitte des Zwischenraums, wo der Torrente Vernazzola überbaut wurde, nur auf engen, gewundenen Stiegen bewegen kann. Farblich bietet sich hier wieder die vertraute reiche Palette von Ocker-, Gelb- und Rottönen dar. Das Castello

Belforte ragt hoch über der Felskante auf, so als wollte es den Häusern dahinter Mut machen, wenn es wieder einmal gilt, sich der Überfälle vom Meer her zu erwehren. Die Zeit bis zur Abfahrt des Zuges nach Chiavari verbringen wir genüsslich auf der Miniterrasse einer malerisch am kleinen Hafen gelegenen Bar.

Von Vernazza über Monterosso nach Lèvanto

Von Vernazza geht es gleich ziemlich steil durch Olivenhaine und Weingärten aufwärts und dann in ständigem Auf und Ab durch eine Macchiazone mit Steineichen, Zistrosen, Erika, Stachelginster und vielen Blumen nach Monterosso. Dieser Ort hat mehr Platz als die anderen Dörfer der Cinque Terre und wirkt daher viel weniger spektakulär, eher so, wie man sich einen kleinen Badeort am

Meer vorstellt, zumal auch die kleine „spiaggia“ (Strand) nicht fehlt. Über viele Treppenstufen, zwischen Villen mit ihren Gärten, dann durch Föhrenwald steigen wir hinauf zum Monte Mesco (320 m) mit der Ruine des Santuario di Sant' Antonio del Mesco. Von dort oben hat man einen umfassenden Überblick über die Küstenlinie der Cinque Terre. Der Weiterweg nach Lèvanto führt durch schütterten Wald, das Meer immer zur Linken, bis das Gelände kurz vor dem Ziel wieder felsiger wird.

Terrassen und Trockenmauern – und der Abschied

Bei einer Wanderung am Schluss unserer Reise konnten wir uns noch einmal ausgiebig mit dem Phänomen der Trockenmauern befassen. Die von diesen Mauern gestützten Terrassen machen seit 1000 Jahren Landwirtschaft auf den steilen Hängen erst möglich. Sie sind heute ein Kulturerbe von herausragender Bedeutung: 65% der Gesamtfläche der Cinque Terre sind terrassiert, die Arbeit von dreißig Generationen ergibt die schier unglaubliche Gesamtlänge von 6720 km Trockenmauern; zwischen den Weingärten führen Treppensteige über 400 Höhenmeter nach oben. Große Teile des Wegenetzes führen über solche Treppen und Trockenmauern; wer Probleme mit den Knien hat, sollte das bei der Tourenplanung berücksichtigen! Vor Riomaggiore drohte ein derartiger Abstieg, wir wurden jedoch von einer italienischen Wandergruppe im Bus mitgenommen, und so schaukelten wir dichtgedrängt, aber mit viel Gesang und Gelächter über die Serpentinstraße in den Ort hinunter. Bei unseren Unternehmungen mit der Partnersektion Mailand machen wir immer wieder die Erfahrung, dass wir mehr sind als Gäste: Wir nehmen am Leben im Land viel intensiver teil als der „normale“ Tourist. Unvergessen sind die Abendessen in Chiavari in verschiedenen Lokalen, die Bummel durch die Feinkostläden und Weinhandlungen, die Tanzabende im Eisenbahnerlokal (!) und die unkomplizierten, herzlichen Begegnungen. Grazie mille! ◀

Tourentipp Cinque Terre: *alpinwelt* 2/08, S. 30

(www.alpinwelt.de → Archiv oder → Tourentipps → Wandern)



Reinolf (Rolf) Reisinger (69) verbringt jede freie Minute im Gebirge mit Klettern, Skitouren, Hochtouren, MTB und Wandern. In den letzten Jahren engagierte er sich in der Sektion Oberland vor allem für die Partnerschaft mit der Sektion Mailand.

CAPPUCCINO UND VINO BIANCO

Die Cinque Terre sind kein Geheimtipp mehr – eine sorgfältige Urlaubsplanung ist daher wichtig.



Beste Jahreszeit:

Mitte März bis Mitte Mai (aber unbedingt außerhalb der Osterzeit!) sowie Oktober

Weitere Wandertipps, teils außerhalb der Cinque Terre:

- L'itinerario di Crinale – Höhenwanderung auf ca. 400–700 m Höhe von Portovenere nach Lèvanto. Wegen der weiten Ausblicke auf die Küste sehr lohnend, aber nicht so einmalig wie die Cinque-Terre-Wanderungen, bei denen man die malerischen Orte an der Küste besucht.
- Portofino – Kloster San Fruttuoso – Camogli (landschaftlich sehr reizvoll, kurze versicherte Passage)
- Die Umrundung der Insel Palmaria (Im Golf von La Spezia; Grotten, Vegetation)

Unterkunft:

Lèvanto, Sestri Levante, Chiavari (viele preiswerte Angebote; Angebot in den Cinque Terre beschränkt)

Literatur:

Chr. Henning, *Cinque Terre und ligurische Küste*. Badenweiler, 8. Aufl. 2008
In der Reihe *Guide per il Week End: Cinque Terre*. IG De Agostini, Novara 1995 (in italienischer Sprache; sehr gut)
Michael Pröttel, *Cinque Terre und Ligurien*. Wandern & Erleben, Bruckmann 2003
Michael Machatschek, *Ligurien*. M. Müller Verlag, 2004



Infos und Tipps mit intelligenten Ansätzen

»... bereits frühzeitig nicht zu kalte Getränke zu sich nehmen und immer wieder eine geringe Menge an Kohlenhydraten, so bleibt man lange Zeit fit.«

Luis Stitzinger, Expeditionsbergsteiger und Staatl. gepr. Berg- und Skiführer



Foto: Archiv Stitzinger

Die allmountain 04/09 erscheint am 12. 6. 2009.
Die allmountain 05/09 erscheint am 14. 8. 2009.

allmountain

Bergsport · Reise · Ausrüstung

nachzulesen unter:

allmountain-magazin.de/

Ausrüstung/Tipps-vom-Profi/AM_1_2009-Richtig-Essen.html