



Dorf *Volastra* (1½ h; 340 m ü.M.), biegt vor der Kirche *Madonna della Salute* nach rechts. Vorbei am Restaurant »Gli Ulivi«, einige Meter geradeaus weiter, dann hinter dem Haus Nr. 4 nach rechts in einen abwärtsführenden Treppenweg (Nr. 6; linker Hand hier ein Wasserhahn, Trinkwasser).

Abstieg über Treppen durch einen Ölbaumhain. Man kreuzt zweimal die Straße *Manarola–Volastra*, erreicht schließlich *Manarola* bei der Kirche (gut 2 h).

4 Monterosso – Vernazza – Corniglia – Manarola – Riomaggiore

■ 4½ Stunden – Mehr Cinque Terre als auf diesem Weg kann man gar nicht erleben. Alles ist da: Weinterrassen, Zitronenbäume, Olivenhaine, Agaven, Steineichen, Pinen, Felsabstürze, Bauernhäuser, alle fünf Dörfer nacheinander und das Meer. Zu Recht gehört diese Strecke zu den berühmtesten Wanderwegen Italiens. Das ist ihr einziger Nachteil: Zwischen April und Oktober sind hier fast immer Massen von Wanderern unterwegs, vor allem an Feiertagen und Wochenenden wird es oft unerträglich voll. Der Weg ist gebührenpflichtig.

Karte 2 und 3 (S. 221 und 222)

Anstiege: Insgesamt 550 Höhenmeter; davon jeweils 230 Höhenmeter auf den ersten beiden Abschnitten, meist auf Treppenwegen, vor allem bei Hitze anstrengend.

Markierung: rot-weiß (Weg Nr. 2)

Vorsicht nach Regenfällen: In den letzten Jahren haben sich gelegentlich Wanderer verletzt, als kleine Wegstücke überraschend abrutschten. Bei schlechtem Wetter wird der Weg schwierig, Trittsicherheit ist dann notwendig. Teilstücke sind immer wieder gesperrt.



Wanderweg bei Monterosso

Vor dem Bahnhof in *Monterosso* geht man auf der Uferstraße nach links in den alten Ort. Hinter dem Bahnviadukt wendet man sich nach rechts zur Piazza Garibaldi, wandert links am Rathaus – dem großen Gebäude am östlichen Ende der Piazza – vorbei, wendet sich dann gleich nach links und nach 50 m nach rechts in einen Treppenweg, der zum Hotel »Porto Roca« führt. Hinter dem Hotel geht es an einem Mäuerchen in östlicher Richtung weiter. Bei einer Gabelung hinter einem Bach nach links, auf Stufen durch die Weinberge aufwärts. Sobald man die Höhe erreicht hat (30 Min.), biegt der Weg nach links und verläuft nun mit schöner Aussicht fast eben. An einem Haus vorbei, über eine schöne alte Steinbrücke, durch einen Olivenhain und anschließend in leichtem Auf und Ab durch Buschwald. Man genießt wunderbare Blicke auf das Meer und drei der fünf Dörfer. Ein Treppenabstieg führt am Schluß nach *Vernazza* (1:45 h ab Bhf. Monterosso).

In *Vernazza* vom Hafen aus die zentrale Via Roma 50 m aufwärts, dann nach rechts in den Treppenweg Via M. Carattino. 15 Minuten Anstieg mit Postkartenblicken auf *Vernazza*, ein ebenes Stück und neuerlicher Anstieg durch Olivenhaine bis zur Häusergruppe Prevo (Bar, 45 min ab *Vernazza*; 208 m ü.M.). Abstieg zu einem Rastplatz oberhalb des Strandes von *Guvano*. Weiter in Richtung *Corniglia*, das auf einem Hügelrücken sichtbar ist. Man durchquert einen schönen Olivenhain, gelangt zu einem Sträßchen, dann zwischen Mäuerchen in den Ort (1½ h ab *Vernazza*, ¾ h ab *Monterosso*).



Von *Corniglia* in südöstlicher Richtung abwärts zum Bahnhof. (Ich ziehe in diesem Fall ausnahmsweise das Asphaltsträßchen dem kürzeren, aber etwas langweiligen Treppenweg vor.) Am Bahnhof vorbei, dahinter nach rechts auf Treppe abwärts, unter der Bahnlinie hindurch, nach links an den heruntergekommenen Holzkabinen einer ehemaligen Ferienkolonie vorbei. Die Bruchbuden werden absichtlich nicht abgerissen, weil Investoren hier ein Appartementhotel errichten wollen - und das ginge juristisch nur als »Umwandlung« schon vorhandener Bauten. Das oberste italienische Verwaltungsgericht hat das Projekt 2009 ausgebremst, aber die Spekulanten geben offenbar noch nicht auf (vgl. S. 327). Kurzer steiler, dann bequemer Anstieg unter steilen Hängen, die mit Wolfsmilch und Agaven bewachsen sind. Ein angenehmes ebenes Wegstück, anschließend der kleine Abstieg zum Hafen von *Manarola* (45 min ab *Corniglia*, 4 h ab *Monterosso*).

In *Manarola* im Ort aufwärts, über die Bahnlinie, dann nach rechts durch Tunnel zum Bahnhof. Links vom Bahnhofsgebäude führt eine Treppe aufwärts zur breiten, gepflasterten »Via dell'Amore« – trotz dramatischer Felshänge nach der bisherigen Wanderung eine Sonntagnachmittags-Promenade. In einer guten Viertelstunde erreicht man den Bahnhof von *Riomaggiore* (knapp 4½ h ab *Monterosso*); wer will, kann von dort durch einen Tunnel in den alten Ort weitergehen. (Zum Hafen führen Treppen, rechts hinter dem Tunnel.)