

NU ÄVEN  
SOM APP!

**Resa**  
PLUS

AFTONBLADET

Publicerad april 2015

# Resa **GUIDE**

# CINQUE TERRE

- ✓ De 5 orterna
- ✓ Vandringsleder
- ✓ Stränder
- ✓ Bästa glassen
- ✓ Mat och vin
- ✓ Ta sig runt
- ✓ Sevärdheter
- ✓ Utflykter
- ✓ Boende

## 3 CINQUE TERRE

# Cinque Terres skönhet går på knock

**D**et är landskapet som är huvudattraktionen i Cinque Terre. Sevärdheterna finns framför allt i naturen. När man står på berget någonstans mellan Vernazza och Corniglia med blomdoft i näsan, solen mot huden och en utsikt som knockar vem som helst – då är det svårt att värja sig.

**Cinque Terre består** av fem byar vid den södra delen av Liguriens kust, inte många mil från Toscana. Söderifrån räknat heter de Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza och Monterosso al Mare. Byarna är tillsammans med de omgivande kullarna en del av Parco Nazionale delle Cinque Terre. Dessutom finns området sedan 1997 på Unescos världsarvs-lista.

**Det bästa sättet** att upptäcka Cinque Terre är definitivt till fots. Längs kuststräckan finns vandringsleder av olika längd och svårighetsgrad. Dessa slingrar sig upp och ned för bergen och passerar genom de karaktäristiska och fascinerande terrassodlingarna. Här har människor genom åren odlat vin och oliver i

ett landskap så brant att projektet tycks omöjligt. Från odlingarna kommer utmärkt olivolja och vin. Mest känt är det söta och gyllene Sciacchetra som tillägnats ett eget museum i Manarola.

**Nej, det är** inte för shoppingen och nattlivet man åker till Cinque Terre. Inte för stor slagna monument och celebra konstnärer. Det är för soluppgångar och solnedgångar, för gott vin och salta bad. För dofter och vyer.

**Och det är** minsann inte så lite det.



Text: **KARIN PERSSON**

## 5 x viktiga fakta

### Pass

Om du har ett pass – ta med det. Även om giltigt ID-kort fungerar är det fortfarande smidigare att använda pass på hotell och vid tex bilhyra.

### Pengar

Valuta är euro. Bankomaterna accepterar de flesta bankkort. Även om man kan betala med kort på restauranger och större butiker kan det ibland behövas kontanter t ex i mindre butiker.

Skimming av kort är tyvärr ganska vanligt i Italien så var uppmärksam, även vid uttag från bankomat.

### Klimat och säsong

De behagligaste månaderna att besöka Ligurien och Cinque Terre är maj–juni och september–oktober, men även vårmånaderna mars och april kan bjuda på fina dagar. Medeltemperaturen i juni är cirka 25 grader i luften och 19 grader i vattnet.

I augusti har italienarna semester vilket gör att priserna stiger och det är mycket folk i rörelse överallt. Förbokning av hotell är då nödvändigt. Några hotell och restauranger stänger på vintern.

### Språk

Italienska. Engelska talas ibland.

### Dricksvatten

Kranvattnet går att dricka, men är inte alltid gott. Flaskvatten finns att köpa överallt.

## redaktion

## AFTONBLADET

**Guideredaktör** Susanne Wixe (susanne.wixe@aftonbladet.se). **Redigerare** Yvonne Westerman. **Kartgrafik** Rikard Bodin. **Text** Karin Persson. **Foto** Sverker Ohlsson, Wikimedia Commons. **Utgivare** Aftonbladet Hierta AB. **Ansvarig utgivare** Jan Helin. **Adress** Aftonbladet, 105 18 Stockholm. **Telefon** 08-725 2000.

## 5 x resa hit och runt

### Flyg

Närliggande flygplatser finns i Genua och Pisa. Norwegian har direktflyg till Pisa från Stockholm och Köpenhamn under sommarsäsongen, från cirka 1 500 kronor tur och retur. Ryanair flyger till Pisa från Skavsta. Regionaltåg från Pisa till Cinque Terre kostar från cirka 9 euro och tar 1,5–2 timmar (byte i Spezia eller Sarzana). Flyg till Genua från Stockholm via München kostar från cirka 2 500 kr tur och retur. Tåg från Genua kostar cirka 7 euro och tar 1,5 timmar.

- [www.norwegian.se](http://www.norwegian.se)
- [www.ryanair.se](http://www.ryanair.se)
- [www.trenitalia.it](http://www.trenitalia.it)

### Tåg

Det är lätt att ta sig runt med tåg. Varje ort i Cinque Terre har en station och det tar bara några minuter mellan dem. Man tar sig också smidigt till Genua och rivieran norr om Cinque Terre. Söderut gör man lätt dagsutflykter till Spezia eller norra Toscana. Obegränsat antal resor mellan Levanto (strax norr om Cinque Terre) och Spezia Centrale ingår i turistkortet Cinque Terre Card Treno (1, 2, 3 eller 7 dagar och kostar 12 euro per dag). Allt som kortet vanligtvis omfattar ingår.

### Båt och färja

Det går färjor mellan orterna. Båtarna har olika rutter men det finns bland annat hamnar i La Spezia, Portovenere, Lerci och Levanto och Deiva Marina (sommartid). I Cinque Terre ligger båtarna till i Riomaggiore, Manarola, Vernazza och Monterosso al Mare. Trafiken ställs till större delen in på vintern.

► [www.navigazionegolfodeipoeti.it](http://www.navigazionegolfodeipoeti.it)

### Buss

En metadriven miljöbuss går mellan orterna i Cinque Terre. Tidtabellerna varierar beroende på säsong och kan hämtas på turistinformationen (Centri Accoglienza) på alla orter. Bussresor ingår i Cinque Terre Card.

### Till fots

Området är perfekt för rygg-säckresenären som vill ta sig fram till fots. Vandringsleder finns mellan alla de fem orterna (huvudleden kallas Sentiero Azzurro) och även till omkringliggande byar och städer. Orkar man inte hela vägen går det utmärkt att ta tåget en sträcka. OBS! I perioder är en eller flera av sträckorna stängda av säkerhetsskäl. Detta beror ofta på ras orsakade av kraftiga regnväder. Med Cinque Terre Card, som kostar 7,50 euro för en dag, får man vandra på samtliga leder. En lista över vandringsleder finns på nationalparkens hemsida.

► [www.parconazionale5terre.it](http://www.parconazionale5terre.it)



Tåg är ett utmärkt sätt att ta sig runt.

## 5 x praktiska fakta

### EI

I vissa eluttag fungerar inte den vanliga svenska kontakten. Adapter finns oftast att låna på hotellen.

### Internet

Vissa av hotellen i den här guiden har trådlöst internet, ibland mot avgift. Wifi finns även på en del andra platser, som barer och restauranger. Om du köper Cinque Terre Card ingår wifi på alla tågstationer mellan La Spe-

zia och Levanto. Inlogg finns på baksidan av kortet.

### Öppettider

Butikerna öppnar ofta vid 9-10 och stänger mellan klockan 13 och 16, för att sedan hålla öppet till 19-20. Vissa butiker har stängt på söndagar. Under högsäsong har butikerna öppet nästa hela dagen, och ofta långt in på kvällen. Lunch (pranzo) serveras normalt från 13-tiden och middag (cena) från 20.

### Dricks

Runda av uppåt. På restauranger läggs oftast en summa på cirka 2 euro per person till för "servizio" eller "coperto". Hur stor denna summa är brukar anges längst ned på restaurangens meny.

### Apotek

Apotek heter farmacia på italienska. De har samma öppettider som butikerna. Apotek finns på alla större orter.



## 4 CINQUE TERRE



Manarola, den äldsta av de fem orterna.

### 5 x orter

#### Riomaggiore

Den sydligaste av de fem orterna. Riomaggiore ligger i en smal dal mellan två branta kullar och de karaktäristiska färgglada husen tycks staplade på varandra ovanför vattnet. De äldre husen har dörrar åt två olika håll. Detta gav en säker flyktväg om staden skulle attackeras utifrån. Riomaggiore är känt för vinodlingarna som ligger i terrasser ovanför och omkring staden. Här produceras det gyllengula vinet Sciacchetrà. Härifrån går också den kända vandringsleden "Via dell'Amore" till Manarola.

#### Manarola

Den näst minsta och förmodligen den äldsta av orterna ligger brant sluttande ned mot vattnet. I ena änden av byn finns en liten hamn med en brygga och en badplats. Det finns ingen strand men klippbaden är mycket fina och det finns en stege i klippan. Liksom i Riomaggiore produceras i Manarola vin och olivolja och ovanför staden slingrar sig en härlig vandringsled runt

bland oliv- och citronträd och vinodlingar.

#### Corniglia

Kanske är det för att staden inte, som sina grannar, ligger i direkt anslutning till vattnet som gör att Corniglia känns lite mer lågmäld. Här bor cirka 250 personer och vardagslivet känns inte lika undanskuffat som i de mer turisttåta orterna. Här kan man i lugn och ro sitta på en skuggig piazza och läsa en bok, strosa längs mysiga huvudgatan Via Fieschi eller ta en lång njutningsfull lunch på någon av de små restaurangerna. Räkna med motion! Från tågstationen är det en trappa med 400 steg som tar dig upp till centrum (det går även buss).

#### Vernazza

Om en skönhetsävling utlystes mellan de fem orterna skulle Vernazza ligga bra till. Det är en vykortsvacker stad där man tillbringar mycket tid med storögt betraktande. Vernazza är också den enda orten i Cinque Terre

med en riktig hamn och det går att ta fina simturer i anslutning till denna (här kan även barnen bada utan att det är för brant). På hamntorget Piazza Marconi finns ett stort utbud av restauranger, cafeer vars uteserveringar förmodligen har en av de vackraste vyerna i världen.

#### Monterosso al Mare

Monterosso, den nordligaste orten i Cinque Terre, skiljer sig lite i karaktär från de andra fyra orterna. Vill du ligga på stranden är det hit du ska åka. Staden flankeras nämligen av en fin sandstrand och en mysig strandpromenad. Det är också den enda staden som är byggd på platt mark och hit kommer man ända fram med bil. Monterosso har större hotell och mer resort-känsla än de andra orterna. Staden har en ny och en gammal del som förbinds med en tunnel. Monterosso är den enda av de fem orterna som har något av nattligt uteliv, även om detta snarare består i besök av vinbarer än i dans på nattklubbar.

## 5 x bra att veta

### Cinque Terre Card

Detta kort gör att man får rabatter på museum och transporter i nationalparken. Det finns ett baskort och ett kort som inkluderar tågresor. Kortet köper man på tågstationernas turistinformation (finns på varje ort). Cinque Terre Card kostar 7,50 euro för en dag och 14,50 euro för två dagar.

### Skor

Packa ned bra promenadskor. Är man inte bekväm om fötterna går halva upplevelsen förlorad. Det behöver inte vara professionella vandringskängor, med bekväma sneakers kommer man långt.

### Budget

Priserna är ganska höga i Cinque Terre. Ett tips om man inte vill äta alla mål på restaurang är att köpa picnic-mat. I livsmedelsbutikernas delikatessdisk kan man få riktigt goda smörgåsar genom att själv välja bland det pålägg som finns i disken. Det råder sedan ingen brist på vackra platser att slå sig ned på.

### Bil

Den enda orten som går att komma ända fram till med bil är Monterosso al Mare. Om man ska ta sig med bil till någon av de andra orterna får man använda sig av speciella parkeringar utanför staden. I de flesta fall går det bussar från parkeringen till centrum. Tänk dock på att dessa parkeringar är överfulla under högsäsong.

### Turistinformation

Finns på tågstationerna i La Spezia, Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza och Monterosso.



Monterosso al Mare.



## 6 CINQUE TERRE



Frukost med utsikt på Hotel Villa Steno i Monterosso.

### 5 x hotell

#### Hostel Cinque Terre

Cinque Terres enda hostel ligger mitt i Manarola. Det är ingen åldersgräns för att bo på det här budgethotellet och rummen passar såväl ryggsäcksresenärer som familjer. Det finns en sovsal, privat dubbelrum med egen dusch och rum för 4–6 personer med eget badrum.

Priser från 21 euro per person och natt. 6-bäddsrum från 132 euro per natt.

Stängt mellan början av november och slutet av februari.

► Via B. Riccobaldi 21, Manarola  
► [www.hostel5terre.com](http://www.hostel5terre.com)

#### Hotel Villa Steno

Trevligt och populärt trestjärnigt hotell i Monterossos gamla del. Hotellet har bara sexton rum och stämningen är familjär. De

flesta rum har egen terrass eller en liten privat trädgård i anslutning till rummet. Frukostbuffén är bland de bättre i Cinque Terre. Den är till stor del biodynamisk och här finns bland annat nybakad foccacia, ägg, färsk frukt, brownies och gott kaffe. Dubbelrum från 120 euro per natt.

► Via Roma, 109, Monterosso Al Mare  
► [www.villasteno.com](http://www.villasteno.com)

#### B&B Le Terrazze

Två systrar driver detta B&B som ligger mitt i Corniglia. Välj mellan rum med frukost eller att hyra en liten lägenhet med egna kokmöjligheter. Balkonger med fin utsikt, bra frukost och trevliga omgivningar.

► Via Fieschi, 102, Corniglia  
► [www.leeterasse.it](http://www.leeterasse.it)

#### La Torretta

Lyxig B&B i en byggnad från 1600-talet i Manarola. Runt La Torretta finns naturliga terrasser i klippan där man kan sola. Det finns både rum och lägenheter och samtliga har havsutsikt. Dubbelrum från 220 euro.

► Vico Volto 20, Manarola  
► [www.torrettas.com](http://www.torrettas.com)

#### Hotel La Spiaggia

Klassiskt familjedrivet hotell i Monterosso och ett bra val för den som vill ha ett strandnära läge. Rummen är ganska enkla men fräscha och många har balkong mot havet. Priser från cirka 100 euro per natt för ett dubbelrum.

► Lungomare Fegina 98, Monterosso  
► [www.laspiaggiahotel.com](http://www.laspiaggiahotel.com)

## 5 x rum, lägenheter och hus att hyra

### La Scogliera

Två lägenheter i Riomaggiore på bekvämt avstånd från såväl marinan som tågstationen. En lägenhet rymmer fyra personer och den andra tre. Enkel standard men rent och välordnat. Både vetter mot havet och har terrasser. Pris från 70 euro per natt.

► Salita Castello 178, Riomaggiore  
► [www.la-scogliera.it](http://www.la-scogliera.it)

### Manuels Guesthouse

Med lugnt läge högt upp i Monterosso ligger denna trevliga rumsuthyrning som drivs av konstnären Manuel Grosso. Rummen är enkla och några har balkong och havsutsikt. Stranden ligger bara en kort promenad bort. Till huset hör en uteplats med grill. Dubbelrum 110 euro, med balkong 130 euro.

► Via San Martino, 39, Monterosso Al Mare  
► [www.manuelsguesthouse.com](http://www.manuelsguesthouse.com)

### La Mala

En lite lyxigare variant av rumsuthyrning med högt läge i Vernazza. Rummen är vackert inredda i vitt, men det bästa med La Mala är nästan terrassen som ligger i bergssidan och vetter ut mot havet. Frukost ingår givetvis i rumspriset.

Dubbelrum från 140 euro per natt.

► Via San Giovanni Battista, 29  
► [www.lamala.it](http://www.lamala.it)

### Eremo di Santa M. Maddalena

Ett av få femstjärniga boenden i Cinque Terre. La Maddalena är inte ett hotell, utan ett hus att hyra veckovis. I huset, som är ett gammalt kloster, finns totalt 14 sängplatser.

Eremo S.M. Maddalena ligger en bit upp bland kullarna ovanför Monterosso al Mare och från den finns terrassen har man utsikt över de vackra omgivningarna. Villan är utrustad med det mesta man kan vänta sig av ett femstjärnigt boende och självklart finns en fin pool.

► Eremo di S.M.Maddalena, Monterosso al mare  
► [www.lamaddalenacinqueterre.it](http://www.lamaddalenacinqueterre.it)

### Maria Capellini Rooms

Maria Capellini hyr ut en liten trevlig enrumslägenhet i Vernazza, lämplig för två-tre personer och ett dubbelrum precis vid kajen, bara några steg från den lilla stranden. Vårdinnan är känd för sin gästfrihet och både rummet och lägenheten är mycket populära. Priser från cirka 80 euro per natt.

► Piazza Marconi 26, Vernazza  
► [www.mariacapellini.com](http://www.mariacapellini.com)



Varför inte hyra en liten lägenhet i Vernazza?



## 8 CINQUE TERRE



### 5 x sevärdheter

#### **Castello Doria i Vernazza**

Denna medeltidsborg med sitt cylinderformade utkikstorn reser sig över Vernazzas södra del och byggdes av den inflytelserika familjen Doria. Trots att den gamla bronskanonen som användes för att försvara staden idag är flyttad till British Museum i London är det spännande att besöka borgen där man idag anordnar utställningar och event. Kastellet ligger ovanför hamnen i Vernazza och inträdet kostar cirka 1 euro.

► Castello Doria, Via San Francesco, Vernazza

#### **Il museo dello Sciacchetta' i Manarola**

Det är alltid roligt att lära sig mer om de lokala specialiteterna. Det här museet i Manarola är tillägnat traktens mest kända vita vin

Sciacchetta'. Här får man lära sig mer om hur vinet har producerats genom åren. Framför allt är det spännande att lära sig om den speciella odlingstekniken som krävs i det här branta landskapet.

Museet har öppet alla dagar mellan 10.30 och 16.30 men stänger på vintern.

Inträdet kostar 50 cent och är gratis för dem som har ett Cinque Terre Card.

#### **Santuario di Nostra Signora di Montenero**

Både promenaden dit (uppåt från Riomaggiore) och själva kyrkan från 1300-talet är sevärdheter. Med ljuv blomsterdoft i näsan vandrar man bland olivodlingarna och vänder man sig om har man fri sikt över kustlinjen.

#### **Volastra**

En liten, mer genuin by, ovanför Manarola. Här finns ett par ställen att bo på, en restaurang, någon matbutik och framför allt: lugn och ro. Volastra är värt ett besök, inte minst för vandrigen dit. Vill man stanna över natt kan man bo på Hotel Saraceno.

► [www.thesaraceno.com](http://www.thesaraceno.com)

#### **Terrassodlingarna**

Längs bergssidorna runt om orterna i Cinque Terre klättrar terrassodlingar. Det är fascinerande att se att man, trots de branta backarna, har lyckats odla upp så stora ytor. Smala trappor letar sig upp i grönskan och på små rälsar rullar man upp det som ska transporteras till odlingarna. Även om lantbruket minskat på senare år präglar terrassodlingarna ändå hela landskapet.



## 5 x vandringar

### Via dell'Amore

Den mest kända av vandringslederna i Cinque Terre kallas kärleksstigen och går mellan Riomaggiore och Manarola. Utsikten är fantastisk, liksom från alla delar av kusten, men tyvärr är det mycket folk, ganska skräpigt och ingen verklig utmaning för den som verkligen vill vandra. Söker man romantik finns det andra platser som är finare. Visst är det roligt att ha gått sträckan, men se bara till att det inte blir den enda vandringsen ni gör.

### Manarola-Corniglia (via Volastra)

För att ta sig mellan Manarola och Corniglia kan man antingen gå längs kusten (på Sentiero Azzurro, som binder ihop de fem

orterna) eller göra vandrigen till ett större äventyr och gå via den mysiga lilla bergsbyn Volastra. Den här vandrigen tar cirka fyra timmar och är mycket fin.

### Vernazza-Corniglia

Vacker vandring som tar cirka en och en halv timme (men räkna med ytterligare en timme för alla gånger man stannar upp och njuter av utsikten). Stigen går längs med en brant ned mot havet och klättrar sedan upp en bit genom olivodlingar och träd. Gå gärna tidigt på morgonen då marken ångar av dofter och det är få vandrare ute.

### Monterosso-Vernazza

Här vandrar man upp bland terrassodlingarna och ser på nära håll hur finurligt de är byggda.

Branta trappor uppför och bitvis ganska krävande, speciellt om det är varmt. Ibland är stigen så smal att man bara kan passera en i taget. Dramatiskt och värt varenda steg.

### Il Sentiero Alto (n. 1)

En gammal åsnestig som i sin hela sträcka går mellan Levanto norr om Cinque Terre och Portovenere söder om Cinque Terre. Sträckan är cirka 4 mil och man får räkna med tio timmars vandring. Det går dock att dela upp sträckan och stanna längs vägen. Längs Sentiero Altså finns flera möjliga avstickare ned mot kusten eller in mot Val di Vara. Med grundkondition och bra skor klarar man den här vandrigen, som är en riktig upplevelse.



Via dell'Amore är den mest kända vandringsleden.

# 10 CINQUE TERRE



## Minilexikon

- Jag förstår inte.** – Non capisco.
- Var är...?** – Dove si trova...?
- Hur mycket kostar det?** – Quanto costa?
- Notan, tack.** – Il conto, per favore
- Vad är klockan?** – Che ore sono?



Cinque Terres vackra och dramatiska kust.

## Priskoll

**Så mycket kostar...**

Öl, 33 cl: 5 euro.

Kaffe (espresso): 2 euro.

Pizza: 7 euro.

Taxi 3 km: 7 euro.

Vatten, 50cl: 0,5 euro.

## Väder

Dags-  
temperatur  
och antal  
regniga  
dagar per  
månad.



	9	10	12	15	19	22	26	26	23	18	13	10	Cinque Terre
	-1	-1	3	8	14	19	22	20	15	9	5	2	Stockholm
JAN	FEB	MAR	APR	MAJ	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEC		
	16	14	10	11	11	13	13	14	14	15	16	17	Stockholm
	12	11	13	13	13	11	7	10	9	11	13	11	Cinque Terre



# 12 CINQUE TERRE



## 5 x stränder

### **Spiaggia Guvano mellan Vernazza och Corniglia**

Nedanför vandringsleden mellan Vernazza och Corniglia ligger en fin naturlig strand. Är man beredd på ett mindre äventyr är det bara att följa skylten och bege sig nedför berget. Efter några timmar av skönt badande kanske man till och med orkar klättra tillbaka upp igen. Stigen mot stranden börjar efter cirka en kvarts promenad från Corniglia mot Vernazza och nedstigningen tar cirka en timme.

► Guvano Beach, Vernazza

### **Monterosso al Mare**

Man behöver i stort sett bara kliva av tåget i Monterosso för att befinna sig på stranden. Stran-

den består av sand och småsten och alldeles gratis, till skillnad från många andra utrustade stränder.

### **Vernazza**

En trevlig badplats finns mitt inne i staden vid hamnen. Inte så mycket plats att ligga på men rent och barnvänligt.

### **Riomaggiore/Spiaggia del Canneto**

Stranden i Riomaggiore ligger till vänster om den lilla hamnen. Den är ganska stor och utrustad med duschar. Stranden är mycket fin, men inte speciellt barnvänlig då den kantas av stenar och vågorna tidvis kan vara ganska höga.

Det finns också en strand i närheten av Riomaggiore som man bara når med båt: Spiaggia del Canneto, som har utsetts till en av Italiens finaste stränder. Liksom många svårtillgängliga stränder är den ren och oförstörd. Här finns vattenfall (söt-vatten) som kommer ned från berget. Stranden ligger mellan Punta Castagna e Punta del Cavallo och man tar båttaxi dit.

### **Levanto**

Om man vill ha lite mer strandliv gör man med fördel en dagstur till närliggande Levanto. Här är stranden välutrustad och kantas av restauranger och caféer. Om man vill vindsurfa är detta en bra plats.

## 5 x att göra

### Guidade turer med båt

Att se Cinque Terre från havet är en upplevelse. Med båt kan man besöka grottor och vikar som annars inte går att nå. Det finns en uppsjö av arrangörer att välja mellan. En av dessa är Angelos Boat Tours. Här får man personligt bemötande, god mat och trevlig sightseeing. Förutom lunchturen, som är fyra timmar, finns det en tvåtimmarsstur där man äter tapas och ser på solnedgången.

► Angelo's Boat Tours, Monterosso Al Mare  
► [www.angelosboatours.com](http://www.angelosboatours.com)

### Mountain bike

Att cykla i området är en unik upplevelse och passar såväl professionella cyklister som nybörjare (ett minimum av flås och cykelerfarenhet kan dock vara en stor fördel). De senaste åren har man tagit fram ett antal rekommenderade rutter för ändamålet. En av dessa går över

kullarna längs hela sträckan (Riomaggiore-Monterosso) med utgångspunkt vid Santuario della Madonna di Montenero ovanför Riomaggiore.

### Vin och delikatesser

I gamla delen av Monterosso ligger det familjedrivna Enoteca Internazionale som erbjuder avsmakning av såväl lokala viner som olivolja och delikatesser från Cinque Terre. Man kan boka avsmakningstillfällen (enskilda personer eller grupper) med en professionell sommelier. Det går också bra att komma hit och dricka och äta. Avsmakning av två lokala viner (ett glas av varje) och lite plockmat kostar cirka 10 euro. Uteserveringen är mysig och stället passar utmärkt för att ta ett glas före middagen.

► Via Roma, 62, Monterosso  
► [www.enotecainternazionale.com](http://www.enotecainternazionale.com)

### Matlagningskurs

Kunskaper i ligurisk matlagning

är inte fel att ta med sig hem. I Manarola kan man delta i kurser med olika teman, till exempel kryddning och skaldjur. På förmiddagen gör man ett besök på marknaden i La Spezia, på eftermiddagen lagar man mat och sedan äter man middag (vin ingår). Kurserna kostar mellan 65 och 95 euro per person. A Casa Cinque Terre kan hjälpa till med boende och anordnar också båtturer med övernattnings, språkkurser och vinprovning.

► A Casa Cinque Terre, Via di Corniglia, Manarola  
► [www.acasa5terre.it](http://www.acasa5terre.it)

### Dykning och kajak

Det finns ett auktoriserat dykcenter, 5Terre Diving, Riomaggiore där man kan hyra utrustning. Det är det enda inne i nationalparken.

► Associazione Diving 5 Terre, Riomaggiore  
► [www.5terrediving.it](http://www.5terrediving.it)



Varför inte åka med på en guidad båttur?

# 14 CINQUE TERRE

## 5 x mat att ta med

### Focacceria il Frontoio

Det är inte speciellt billigt att äta ute i Cinque Terre och ibland är man kanske inte ens i behov av en stor tallrik pasta till lunch. Då är ställen som Focacceria il Frontoio perfekta. Här kan man ta en nybakad focaccia och en kall öl för under 5 euro. Öppet fredag-onsdag 9–14 och 16–19. Tyvärr stänger det här stället på vintern.

► Via Gioberti 1, Monterosso

### Ristorante Pizzeria Vulnetia

Här får både öga och gom sitt. Vulnetia har uteservering på den fina piazzan i Vernazza och medan man äter kan man njuta av utsikten över havet och av

folklivet på torget. Restaurangen har såväl utmärkt pizza (kostar cirka 8–10 euro), som fisk och kött på menyn. Spaghetti alle vongole (med musslor) rekommenderas.

► Piazza Marconi 29, Vernazza

### Lunch Box

Lunch Box är ett kul take away-ställe med sallader, smörgåsar, smoothies, juicer och annat. Perfekt val när du ska ut och vandra eller bara vill ha en lättare lunch.

► Via Roma, 34, Vernazza

### Pizzeria La Smorfia

Pizzafavoriten i Cinque Terre. Uppåt 100 sorters pizza på menyn med allt från klassiker

som capricciosa till tryffelpizza. Testa calzone med nutella och mascarpone till efterrätt – om ni orkar! Man kan både äta på plats och ta med.

► Via Vittorio Emanuele, 73, Monterosso Al Mare

### Gastronomia San Martino

Liten, familjedriven restaurang. Inget finlir utan bara otroligt god och hemlagad mat. Restaurangen har få bord, några inne och några ute, men det går också att ta med mat härifrån. Den ligu-riska pastaklassikern trofie med pesto smakar fantastiskt och kostar 6 euro.

► Via San Martino, 3, Monterosso Al Mare

## 5 x fika och glass

### Il Pirata delle Cinque Terre

”Coffee and rooms” är beskrivningen av Il Pirata. Lägg till detta delikata bakverk, trevlig service och goda sallader så får du en uppfattning av vad det här stället bjuder på.

Två sicilianska bröder står bakom disken. Missa inte deras cannoli med ricotta eller choklad. Rummen (tre fina dubbelrum) kan man boka på hemsidan eller på plats.

► Via Gavino 36-38

► [ilpiratarooms.com](http://ilpiratarooms.com)

är favoriter.

► Via Roma, 24, Vernazza

### 5 Terre Gelateria e Creperia

Goda crepes och fantastisk glass i mysiga Manarola.

► Via Antonio Discovolo, 248, Manarola

### Gelateria Stalin (eller Gelato Amore Mio)

Låt er inte avskräckas av namnet på den här glassbaren som grundades av en bagare med det uppseende-väckande efternamnet Stalin.

Glassen är tveklöst den bästa i staden. Pistage och mörk choklad

### Pasticceria Laura

Välbesökt bageri. Prova den lokala Torta Monterossina här. Det är en ljuv historia med smörg, marmelad, vaniljkräm och choklad.

► Via Vittorio Emanuele, Monterosso Al Mare

### Alberto Gelateria

Den här glassbaren har blivit en morot för vandrare som kommer från Vernazza eller Manarola. Och vad finns det för bättre belöning än glass med lokal honung? Paus och glass här rekommenderas.

► Via Fieschi, 74, Corniglia



Italiensk glass, mums!





Sciacchetrà är traktens söta vin.

## 5 x specialiteter

### Sciacchetrà

Sött vitt vin från Cinque Terre. Lär dig att uttala det knepiga namnet ("shack-eh-trà"), för du lär vilja beställa flera glas under din vistelse. Vinet har en gyllene ton och produceras av druvorna Bosco, Albarola och Vermentino. Sciacchetrà dricks ofta med skorpor (biscotti) efter maten. Regeln är att vinet ska vara sötare än desserten, så mandelskorpor passar perfekt som tilltugg. Köp med en flaska hem, men se upp för imitationer. Om du är osäker kan du titta efter viner producerade av det lokala jord-

brukskooperativet: Cooperativa Agricola.

### Pesto

Pesto är något vi är väl bekanta med och här befinner man sig i dess hemtrakter. I Cinque Terre serveras den ofta med trofie, en ligurisk handjord pasta (utan ägg).

### Limoncino

Många känner till den här produkten som Limoncello, då den längre söderut i Italien går under detta namn. Den liguriska limoncino görs endast av citroner med tjockt skal från Cinque

Terre. Resultatet blir en mild citronlikör som passar perfekt avrunda en måltid med.

### Olivolja

I Ligurien görs utmärkt olivolja och på kullarna i Cinque Terre odlas mycket oliver. I november skördas oliverna och månaderna nypressad olja i de lokala butikerna

### Torta alle verdure

En sorts grönsakspaj med varierande innehåll, t ex zucchini, pumpa och spenat. Går att köpa i bitar som "snabbmat".

# 16 CINQUE TERRE



Få saker är mysigare än en middag i solnedgången.

## 5 x äta ute

### Trattoria dal Billy

Man måste veta var den här restaurangen ligger för att hitta hit. Inte för att den ligger långt bort, utan för att den gömmer sig högre upp än de andra restaurangerna i Manarola. Det är dock väl värt den lilla promenaden uppför. Fiskrätterna rekommenderas, men även pastan är mycket bra. Middag med ett par rätter cirka 40 euro per person. Boka gärna för att vara säkra på att få plats på den fina terrassen.

► Via Rollandi 122, Manarola  
► [www.trattoriabilly.com](http://www.trattoriabilly.com)

### Osteria a Cantina de Mananan

Liten restaurang där bokning är absolut nödvändigt men väl värt besväret. Menyn står på en griffeltavla och kan vara svåräst men tveka inte att gå på vad servitören rekommenderar. Annars är alltid spaghetti allo scoglio (med skaldjur och vitt vin) ett säkert kort. Huvudrätter 9-15 euro.

► Via Fieschi, 117, Corniglia

### Cappun Magru in Casa di Marin

En liten restaurang med ett fåtal, väl valda rätter. Till skillnad från många lättillgängliga "turistfällor" nere vid vattnet tycks den här restaurangen måna om kvalitet. Cappun Magru ligger i Groppo, strax utanför Riomaggiore, och det krävs en promenad (längs vandringsleden) eller en kort biltur för att komma hit. Det är dock väl värt besväret. Maten känns genuin och atmosfären är trivsam. Räkna med 40-50 euro per person inklusive vin.

► Località Groppo, Via Volastra 19, Riomaggiore

### Ristorante Via Venti

Det är nästan alltid fullt på Via Venti, och det finns givetvis en anledning. Här serveras de vid det här laget mytomspunna pastaknytena fyllda med päron och ost. Skaldjursravinolin är också mycket god, liksom den klassiska liguriska pastarätten trofie al pesto. Förrätter runt 10 euro, hu-

vudrätter runt 20. Ligger i gamla delen av Monterosso al Mare. Bordsbokning är en god idé.

+39 018 7818347

► Via XX Settembre, 32, Monterosso Al Mare

► [www.ristoranteventi.it](http://www.ristoranteventi.it)

### Ristorante Belforte

Kanske smakar skaldjur trots allt lite bättre när man avnjuter måltiden med en fantastisk vy över havet? Ristorante Belforte, med sin fantastiska lilla terrass som vetter ut mot havet, är Cinque Terre-romantiken i ett nötskal. Belforte är framför allt en fiskrestaurang, men det finns några rätter med kött. Här är det finmiddag som gäller, räkna med 50 euro per person. Och om man vill sitta på terrassen, som bara har ett fåtal bord, måste man boka i förväg. Det här är första parkett när det är dags för att njuta av solnedgången.

+39 0187 812222

► Via Guidoni 42, Vernazza

► [www.ristorantebelforte.it](http://www.ristorantebelforte.it)

## 5 x barer

### Vernazza Winexperience

Trevlig vinbar med högt läge och härlig utsikt över havet. Baren drivs av en sommelier som har växt upp i Vernazza. Fantastiska smårätter och tilltugg, så kom gärna lite hungrig.

► Via San Giovanni Battista, 4, Vernazza

► [www.cinquetterwinetasting.com](http://www.cinquetterwinetasting.com)

### Enoteca da Eliseo

Trevlig vinbar i den gamla delen av Monterosso med uteservering på piazzan och en lång vinlista. Perfekt ställe att spana på folk både före och efter middagen. Följ kyparens rekommendationer och testa gärna lokala viner (husets vin är också gott).

Till vinet serveras kapris, oliver och jordnötter.

► Piazza Giacomo Matteotti 3, Monterosso

### Ananasso Bar

Bar med uteservering mot vattnet i Vernazza. Bra drinkar som serveras med snacks. Passar happy hour då solnedgången blir en mycket speciell föreställning härifrån.

► Piazza Marconi, Vernazza

### A Pie de Ma, Bar and Vini

Populärt ställe, både på grund av läget och på den pigga atmosfären. Här ordnas fester och ofta står livemusik på schemat. A Pie

de Ma, Bar and Vini ligger på en klippa ut mot havet och är ett perfekt ställe att ta en drink på före maten. Man kan också äta här. Wifi finns.

► Via dell' Amore, Riomaggiore  
► [www.apiedema.com](http://www.apiedema.com)

### Bar Centrale

Bar Centrale är mötesplatsen i Riomaggiore. Här blandas lokalbefolkningen med ryggsäcksturisterna för att dricka mojitos och lyssna på musik. Öppet från frukost. Lättare pastarätter för under 10 euro. Baren är stängd på måndagar under vintertid. Wifi finns.

► Via Colombo, 144, Riomaggiore



Bar vid Via dell' Amore.



# 18 CINQUE TERRE



## 5 x utflykter

### **Genua**

Liguriens huvudstad är lätt att nå med tåg från Cinque Terre (cirka 1,5 tim med regionaltåg). Det som tidigare var närmast ruffigt är idag uppstädat och mysigt. Det är en livlig stad med mycket att se, bland annat nästan åttio kyrkor och ett akvarium som är känt i hela landet.

► [www.turismo.comune.genova.it](http://www.turismo.comune.genova.it)

### **La Spezia**

En knutpunkt när man reser till Cinque Terre söderifrån, det är oftast här man byter tåg. Det är en italiensk vardagsstad med färre turister lägre restaurangpriser. Visst ter sig staden lite blek i jämförelse med Cinque Terre, men till exempel är museiutbu-

det bättre här. På Museo Civico kan man se konst av bland andra 1500-talskonstnären Tiziano.

### **Levanto**

Trivsamt kustort strax norr om Cinque Terre. Levanto hamnar tyvärr lite i skuggan av de välkända grannarna. I Levanto finns en lång sandstrand, ett fin gammal stadskärna med vackra villor, marknader och ett stort utbud restauranger och butiker. Populär ort för vindsurfing. Åk tåg, båt eller gå från Monterosso hit. Vandringsleden är avgiftsfri och rekommenderas varmt!

### **Portovenere**

Portovenere ingår tillsammans med Cinque Terre och öarna

Palmaria, Tino och Tinetto i det område som Unesco utsett till världsarv. Den lilla vykortssöta staden är värd ett besök. Det går att vandra hela vägen mellan Levanto och Portovenere, men annars är båt från Cinque Terre det trevligaste sättet att ta sig dit.

### **Val di Vara**

Innanför Cinque Terre, mot gränsen till Emilia Romagna, ligger Liguriens bredaste och längsta dal. Oförstörd och vacker natur, tillsammans byar som tycks smälta in i omgivningarna och otaliga möjligheter att aktivera sig finns för den som tar sig hit. Det finns gott om vandringsleder och det är också ett populärt område för fiske, kajak och rafting.

## 5 x mat-, vin- och hantverksshopping

### Cantina du Sciacchetra

Välsorterad delikatessbutik med avsmakning av lokala specialiteter. De flesta i personalen är engelskspråkiga vilket underlättar när man botaniserar bland läckerheterna.

► Via Roma, 7, Monterosso Al Mare

### Fabbrica d'Arte

Hantverks- och souvenirbutik i Monterosso, där man hittar trevliga föremål i handgjord keramik. Den här butiken har

lite mindre krafs och lite mer kvalitet.

► Via V. Emanuele 27, Monterosso

### Enoteca Sotto L'Arco

Pesto, handgjord pasta, olivolja, rucolakräm, oliver och vin. Här hittar du massor av läckerheter att fylla resväskan med. Kunnig personal som pratar engelska. Öppet 9.30-21.30, stängt tisdagar.

► Via Roma, 70, Vernazza  
► [www.enotecasottolarco.it](http://www.enotecasottolarco.it)

### Alimentari Franca

Liten matbutik i Riomaggiore där man kan köpa allt man behöver i delikatess-, mat, och vinväg. Perfekt stopp om du hyr lägenhet eller hus här.

► Via Colombo, 253, Riomaggiore

### Il Bazar

Klassisk present- och souveniraffär i Monterosso med kul smågrejer.

► Piazza Garibaldi, Monterosso Al Mare



## 5 x telefonnummer

### Svenskt konsulat

Detta ligger i La Spezia och har öppet mån-fred mellan klockan 8.30 och 12.30 samt mellan 14.30 och 18.30.

Telefon: +39 0187 551202

► Viale San Bartolomeo, 20, La Spezia

### Hit och hem

För att ringa hem slår du Sveriges landsnummer +46 och riktnumret utan den första nollan. Italiens landsnummer är +39.

När man ringer till ett fast telefonnummer i Italien tar man inte bort den första nollan.

### SOS International

+45 701 050 50

### Polis

112

### Ambulans

112

## 5 x bra sajter

### ► [turismoinliguria.it](http://turismoinliguria.it)

Mycket innehållsrik sajt om regionen Ligurien, där Cinque Terre givetvis täcks in.

### ► [parconazionale5terre.it](http://parconazionale5terre.it)

Guide till nationalparken som omfattar Cinque Terre. Här hittar man bland annat information om Cinque Terre Card och om vandringsleder.

### ► [www.cinqueterre.it](http://www.cinqueterre.it)

Turistinformation, bland annat om vandringslederna.

### ► [lecinqueterre.org](http://lecinqueterre.org)

Informativ sajt på flera språk, bland annat svenska.

### ► [trenitalia.com](http://trenitalia.com)

Tågtrafik i Italien.



Byarna klättrar längs bergssidorna.



## Nu finns resguiderna även som app!

\* Offlinekartor \* Ingår i Plus \* Hämta i App Store eller på Google Play

• Miami • New York • London • Krk • Paris • Bangkok • Phuket • Koh Lanta • Barcelona • Teneriffa • Rom • Gran Canaria • Rhodos • Kraków • Florens & Toscana  
• Krabi • Aten • Istanbul • Peru • Side • Tallinn • Nya Zeeland • Tokyo

**Resa**

Alla guider: [www.aftonbladet.se/resguider](http://www.aftonbladet.se/resguider)