

Middelalderperlen Cinque Terre - de fem landsbyer: En spirituell vandring mellom himmel og hav

Langs kysten mellom Genova og La Spezia i Italia ligger Cinque Terre som består av fem vakre landsbyer. På grunn av den vakre beliggenheten, det dramatiske landskapet og de fem meget godt bevarte byene med røtter helt tilbake til middelalderen, er det i dag blitt et svært populært feriested. Cinque Terres fem byer står både på UNESCOs verdensarvliste og har status som nasjonalpark.

Cinque Terre betyr «fem land» og er en nasjonalpark i kystregionen Liguria nordvest i Italia. Historie og natur har fremskaffet dette navnet for området, som ligger i provinsen La Spezia i den østlige delen av den liguriske rivieraen, cirka 10 mil syd for storbyen Genova og like nordvest for Toscana. Nasjonalparken består egentlig av fem små fiskerlandsbyer – Monterosso al Mare lengst i nord, Vernazza, Corniglia, Manarola og Riomaggiore i syd.

Landskapet er så unikt at det ble oppført på Unescos liste over beskyttede områder i 1998. Området er de senere årene blitt enormt populært, takket være de tradisjonelle fiskerlandsbyene og alle turstiene langs den steile kystlinjen i den bilfrie, uberørte naturen.

Cinque Terre ble svært herjet av de enorme jord- og leirrasene i oktober 2011, hvor også menneskeliv gikk tapt. Mye er gjenoppbygd, men noen av turstiene er fortsatt stengt. Man regner

med at alle vil være gjenåpnet i løpet av 2015.

Den beste tiden å reise dit er fra våren til høsten. På høysommeren kan det være temmelig varmt for oss nordboere å gå på de vakre turstiene. I juli og august er det også veldig mange mennesker som ligger på stranden i Monterosso al Mare, så hvis man helst vil oppleve områdene uten de store turistflokkene, anbefales vår og høst. Selv dro jeg dit i oktober. Noe av sjarmen ved å være der er at man



slipper å se moderne bygningsmasser og kan puste inn ren og frisk sjøluft.

Historie

Navnet Cinque Terre går tilbake til før det 15. århundre, men landet har vært bosatt helt fra førhistorisk tid.

Romerne okkuperte kyststripen fordi den hadde en strategisk beliggenhet for sjøfare i Middelhavet. På grunn av dette har landet blitt gjenstand for kriger og skiftende herskere.

Tore Lomsdalen har en mastergrad i kulturell astronomi og astrologi fra University of Wales Trinity Saint David i Storbritannia. Han driver sin astrologipraksis fra Italia hvor han bor. Tore skriver horoskopspalter og andre artikler for Medium. Han er en internasjonal foredragsholder og artikkelforfatter, og kan kontaktes gjennom: www.astrolom.no

:: Tekst og foto: Tore Lomsdalen





Også i romersk tid ble området angrepet av de skålte barbarene fra Nord-Europa, så senere av bysantinerne fra Tyrkia og italienske lombarder fra Milano-området.

I det 14. århundre fikk landet en oppblomstring og stabilitet ved at det ble bygget militære anlegg, festninger og arsenaler langs kystlinjen. På slutten av 1800-tallet ble Cinque Terre knyttet opp til jernbanelinjen fra Torino, Genova og Roma. Dette gjorde området mer fremkommelig, men førte også til at folk lettere kunne flytte vekk fra disse fattige fiskerlandsbyene som de den gang var. Arbeid og rikdom i storbyene lokket.

Før turistene oppdaget skjønnheten og særegenheten ved Cinque Terre på 1970-tallet, var området fattigslig, lite bebodd og lite besøkt. Takket være tusenvis av turister som nå strømmer til fra hele verden, er de fem byene i Cinque Terre i dag meget velstående og kan tilby service på alle nivåer.

Transport og turisme

Hvor man vil bo og hvordan man skal komme seg til Cinque Terre, bør man ha avklart før man bestemmer seg for å reise dit.

Selv om det i utgangspunktet kan virke noe komplisert, er det egentlig ganske enkelt. Trikket er å glemme bil og bruke tog, så har du et problem mindre. Det går jevnlig Intercity-tog fra Milano, Torino, Roma og byer i Toscana. For turister eksisterer det så godt som ingen bilveier. Lokalbefolkningen har noen få svingete, smale og lite fremkommelige veier, men i praksis er

den eneste måten å bevege seg mellom de fem byene i Cinque Terre lokaltog, lokalbåt eller apostelens hester, nemlig å ta beina fatt.

Det går regelmessige tog mellom byene. Men om været er bra, er det en uforglemmelig opplevelse å sitte på dekk på lokalbåten langs den stupbratte fjellsiden med alle de vakre naturlige steinformasjonene både på land og strand. Samtidig kan du nyte et rikt sjøfugleliv. Noen ganger kan du også få glimt av folk som går på turstiene som slynger seg langs fjellsiden høyt der oppe. En annen fordel med båten er at du får se de særegne fargesprakende byene i et helt annet perspektiv enn når du går der i de trange gatene, selv om det også er kjempekoselig. På disse sjøturene har det sikkert blitt tatt millioner av turistbilder.

Men det å være fotturist er det helt kule i Cinque Terre. Om du er noenlunde brukbar til bens, er det nettopp dette som bør være en av dine hovedgrunner for å reise dit.

Edens hage ved havet

Når du går langs de frodige stiene med en stupbratt fjellskråning rett ned mot sjøen, er det nettopp dette du føler, at du er i nærmest en himmelsk edens hage med vinranker, oliventrær og frodig vegetasjon rundt deg på alle sider. En herlig atmosfære for nyforelskede par som tusler rundt og småkliner mens de holder hverandre i hånden.

Det eneste som forstyrrer idyllen, er masse andre mennesker fra alle verdens kanter, i alle aldre og fysiske utforminger. Alle vil ha de samme fantastiske opplevelsene som du selv vil ha. Men sånn er det bare når man er ute på tur i et turistparadis. Fordelen er jo at om du er alene, har du i hvert fall noen som kan ta bilder for deg. For er det noe som er sikkert, er det at du vil ha et bilde av deg selv med himmel, hav og fjell i bakgrunnen.

For den mer spirituelt anlagte kan man også selvsagt finne noen uforstyrrede hjørner om man beveger seg litt bort fra turiststien. Her kan man sitte i ro og fred og meditere med de fire elementene som

inspirasjonskilde: ilden fra solen, den rene luften fra himmelen, emosjoner fra havet og skjønnheten fra moder jord.

Smale og bratte stier

Stiene (*bildet tv*) er ikke direkte farlige selv om de til tider er smale og bratte. På slike steder er det satt opp rekkverk. Er man vant til å vandre ute i naturen, føler man seg aldri utrygg. Men å ha godt fottøy, type fjellsko, er en forutsetning.

Av og til kan du også møte hva jeg kaller superturister som går i strandsandaler. Ikke bare er det uvørent, men når de kommer til hotellet etter endt tur, er jeg glad jeg ikke er i deres sko, for å si det slik. Husk at det går til tider veldig opp og ned, og hvis det er vått og har regnet, må man passe seg for ikke å skli i enkelte partier.

Det er utrolig vakkert og berikende å gå der oppe. Men når man kommer til landsbyen, er det heller ikke direkte usmakelig med en iskald øl eller drikke på torget ved havna mens man ser opp på fjellet hvor man var, det sprudlende småbylivet og eller skuer tankefullt utover havet med bølgeskulpene i bakgrunnen.

En fin måte å tilbringe dagen på er å gå den ene veien, ta med en bedre lunsj med tilbehør, ta lokalbåten tilbake til byen hvor man bor, og avslutte med en skikkelig italiensk siesta. Da er man igjen klar til aftenens strabaser, hva de enn måtte være.

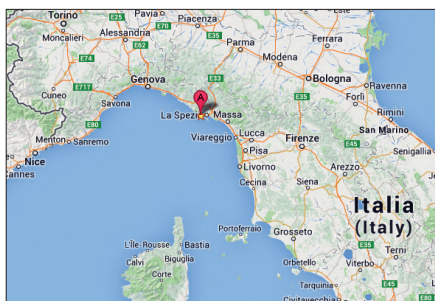
Er du av den typen som ikke liker å gå så mye, kan du rusle rundt i byen og området, ligge på stranda og sole deg eller rett og slett ta båt og tog til de forskjellige byene. Er været bra, kan man faktisk bade i mai og helt frem til slutten av oktober. For det skikkelig aktive turmennesket finnes det mange utfordrende stier langt høyere opp i fjellene. Stiene er generelt godt merket.

Kjærlighetsstien

Via dell'Amore, som det så romantisk heter på italiensk, er den stien som går langs havet lengst i sydlige delen av Cinque Terre. Selve kjærlighetsstien er ikke mer enn cirka en kilometer lang og er en del av gangstien mellom Riomaggiore og Manarola, men utrolig vakker og inspirerer til lidenskapelige opplevelser og kjærlige omfavnelser.

På grunn av rasene som gikk i 2011, er denne og en annen sti stengt for tiden. Men egentlig er de nordligste stiene kanskje enda vakrere og mer idylliske. Her begynner man seg høyt oppe i fjellsiden og ser utover horisonten hvor hav og himmel møtes, eller man ser ned på den byen man nylig har forlatt og den neste man snart kommer til.

Å gå fra den ene byen til den andre tar mellom halvannen til to-tre timer med normal gange, pluss tid til å kikke på



Cinque Terre ligger ikke så langt unna Genova i Italia.

naturen. Underveis trenger man også en pust i bakken, for den første biten av stien har en tøff stigning. Men her er det laget trappetrinn, så direkte vanskelig å gå er det ikke. Siste fase av kjærlighetsstien mot byen Corniglia har ikke mindre enn 384 trappetrinn, bare for å ha sagt det! Turistkontorene i hver by er behjelpelige med å legge opp ruter og stier som passer deg best.

Bordets gleder

Så mye mat trenger man jo ikke på disse relativt korte turene, men nok drikke er viktig å ha med seg. Men ellers er denne delen av Italia meget rik på bordets gleder av alle slag og har lange tradisjoner innen italiensk kokkekunst.

Ved kysten og havet er selvsagt sjømat en stor lokal spesialitet hvor du kan spise de herligeste fiskeartene du ellers ikke får på våre breddegrader. Når du er der må du ikke glemme å prøve den lokale ansjosen som er helt vidunderlig og svært forskjellig fra den norske. På hele fjellsiden som går stupbratt ned mot havet er det bygget terrasser for å kultivere oliven og druer. Olivenoljen herfra er meget ettertraktet, og har du plass i kofferten, kjøp med deg en flaske hjem. Vinen de lager av sine druer skal man ei heller forsmå – en vin med et lokalt preg av kvalitet og utmerket smak.

Pestosausen har også sterke lokale tradisjoner, og det samme har focaccia, som nærmest kan sammenlignes med en lokal pizzavariant. Vil du avslutte måltidet med en lokal grappa laget på restene av pressede druer, eller en limoncello, en søtlig likør med sitronsmak, er du klar for sengetid etter en skjønn og aktivitetsfylt dag i herlige naturomgivelser. Restauranten Miky i byen Monterosso er så absolutt verdt et besøk både til lunsj og middag. Det er hva man kaller byens beste restaurant, om ikke i hele Cinque Terre.

Med dette er det bare å ønske alle en riktig god tur. Kos dere skikkelig, hva enn dere gjør der!

Reisetips fra Norge

Fra Norge kan du velge med å fly med SAS eller Norwegian til Malpensa-flyplassen utenfor Milano, eller med Ryanair til Bergamo. Begge disse to flyplassene ligger cirka en times busstur til sentralbanestasjonen i Milano, hvor det jevnlig går Intercity-tog ned til Cinque Terre som tar litt over to timer. Leiebil er egentlig bortkastet om du ikke har tenkt deg en større rundreise ellers i Italia. Som nevnt i artikkelen, er tog, båt eller apostolens hester det beste fremkomstmiddelet når du er i Cinque Terre.

Her er to nettsider med gode tips: cinqueterre.it og cinqueterre.a-turist.com.

Monterosso al Mare

Monterosso er den største og nordligste av de fem byene. Den er et godt utgangspunkt for et opphold i Cinque Terre. Byen ligger ved en vakker bukt og har en flott badestrand. Monterosso består av en gammel og en nyere bydel. I den nye finner man de fleste hotellene, mens lokalbefolkningen bor i den historiske. Når du er her, ta deg tid til å besøke den vakre kirken æret sankt Frans av Assisi. Utsikten derfra er fascinerende, hvor du kan beskue både den gamle og den nye bydelen og hele kyststripen sørover fra Monterosso til Vernazza og Corniglia.



Vernazza

Vernaccia, som byen het da den ble etablert på 1100-tallet, gikk gradvis over til å bli kalt Vernazza. Hvis man kan si at en av byene er den mest idylliske, tror jeg faktisk Vernazza vinner. Hele bystrukturen gjør den meget forskjellig fra de andre fiskerlandsbyene. Det første synet du får av denne fargerike byen er enten fra sjosiden om du tar lokalbåten, eller du får en glimt av den ovenifra rett før du skal begynne å gå nedover på turstien fra Monterosso.

Vernazza har ikke mange eller gedigne hoteller, men tar du til takke med en bed & breakfast eller et rom, er dette et utrolig spennende sted å bo med mange koselige barer og restauranter nede på havnen.



Corniglia

Byen het tidligere Cornelius, som stammer fra navnet til en romersk landeier som brukte stedet blant annet for å lage en svært anerkjent vin. Ulikt de andre byene i Cinque Terre ligger ikke Corniglia ved sjøen, men på en høyde ca. 100 meter over havet. Når du først har kommet ditt opp etter å ha gått nesten 400 trappetrinn og 33 avsatter, har du derimot et utrolig skue utover Midelhavet og oliventrærne og vinrankene som er bygget på terrasser rundt byen.



Manarola

Manarola har sin opprinnelse fra 12–1300-tallet. Navnet stammer antagelig fra «magna rota», som betyr det store hjulet på latin. Dette refererer til det gamle møllerhjulet i byen, som var en stor industri og inntektskilde for byen i sin tid. I dag er Manarola den viktigste byen for all vinlaging i hele Cinque Terre. Når du er der, ta deg et måltid på den interessante restauranten Porticciolo hvor du også kan sitte ute og nyte utsikten. Turstien fra Manarola til Riomaggiore er den berømte «Kjærlighetsstien», som for tiden er stengt på grunn av jordraset i 2011. Det finnes flere hyggelige overnattingsmuligheter i byen.



Riomaggiore

Riomaggiore er den første byen du kommer til hvis du reiser sydfra (La Spezia) og inn i Cinque Terre. Byen har sin opprinnelse fra 1300-tallet, og er kjent for sitt historiske sus og vinlaging. Den har en liten strand ved havnen hvor de fargerike og karakteristiske fiskebåtene ligger. Hovedgaten i Riomaggiore heter Colombo, med butikker, barer og restauranter hvorav Trattoria La Lanterna eller Enoteca d'uu Scintu kan være verdt et besøk.

