



Val di Vara

A un passo dalle 5 Terre la Val di Vara si trova nell'entroterra ligure ed è la valle più grande della provincia della Spezia e di tutta la Liguria. E' attraversata dall'omonimo fiume, che nascendo dal monte Zatta, la attraversa e si getta dopo 58 km nel Magra.

La val di Vara ha caratteristiche simili dell'alta val di Magra e presenta numerosi paesini arroccati su cime boschive, borghi medievali immersi in boschi incontaminati, castelli, pievi, santuari e mulini. Molti dei suoi borghi hanno la tipica struttura rotonda medievale, con le vie e le case raccolte intorno al centro del paese.



Le 5 Terre

I paesi delle 5 Terre sono **Riomaggiore**, **Manarola**, **Corniglia**, **Vernazza** e **Monterosso**.

Cinque paesi situati nella Liguria orientale che offrono al visitatore un paesaggio unico in cui l'uomo e la natura formano una completa armonia.

Sono Parco Nazionale e Patrimonio dell'Umanità dall' [Unesco](#) nel 1997 e sono caratterizzate da piccole insenature rocciose che separano paesi circondati da migliaia di chilometri di muretti a secco coltivati a vite.

La denominazione di 5 Terre risale al XV secolo ma la storia del litorale sul quale si susseguono i piccoli paesi va ricercata lontano nel tempo. Dai ritrovamenti archeologici sappiamo che l'uomo ha vissuto su questa costa nelle epoche più remote; e molti insediamenti risalgono all'età romana.

Architettonicamente i paesi delle 5 terre sono costituiti da case-torri alte e strette, aventi la funzione di piccole fortezze che proteggevano dai pericoli improvvisi che potevano sopraggiungere dal mare. Le 5 Terre non offrono solo un mare cristallino; i sentieri che le congiungono, percorribili a piedi, offrono l'occasione di piacevoli escursioni nei boschi e la visita di piccoli borghi sparsi nella costa.



Partendo dalla Spezia, Riomaggiore è il primo paese che si incontra. Risalente all'VIII secolo, si sviluppa verticalmente lungo il corso del torrente Rio Maior da cui prende il nome, ed è attraversato da ripide scalinate su cui si affacciano le tipiche costruzioni liguri con le facciate colorate di rosa e giallo.

Nella parte alta vi è il castello di Riomaggiore, una fortificazione risalente al XIII secolo che oggi ospita attività didattiche e culturali. Domina il paese dal colle di Cerricò, facilmente raggiungibile risalendo la via che parte dal sagrato della Chiesa di San Giovanni Battista .

La chiesa parrocchiale, costruita nel 1340 dal vescovo di Luni fu successivamente restaurata in stile gotico. Da visitare, il caratteristico porticciolo a picco sul mare, da cui è possibile accedere alla spiaggia del paese.

A Riomaggiore inizia la famosa Via dell'Amore , il famoso sentiero tagliato nella roccia, con panorami mozzafiato a picco sul mare, che conduce a Manarola. Dalla parte alta del paese è possibile raggiungere in un'ora di cammino il santuario di Nostra Signora di Montenero.



Il paese successivo, all'altro capo della via dell'Amore è Manarola, un piccolo paese arroccato tra due scoscesi promontori di roccia.

Borgo di antica origine romana, (Manarola, dal latino Manium arula , tempio dedicato ai Mani) si caratterizza per la presenza delle tipiche case liguri, dagli accesi colori. Come anche Riomaggiore, Manarola si sviluppa lungo il corso di un canale, il torrente Groppo. Attualmente coperto è il fulcro della vita paesana e da esso si diramano gli intricati *carugi* che attraversano il paese.

In alto, a monte dell' abitato si trova la chiesa parrocchiale di San Lorenzo , risalente al 1338 in stile gotico, affiancata dal quattrocentesco oratorio dei Disciplinati.

Alla marina, vi è un porticciolo naturale che tuttora viene utilizzato come approdo di piccoli natanti. Da questo porticciolo inizia una strada scavata nella roccia che porta a Palaedo, un secondo porticciolo che delimita il paese, e prosegue per l'abitato di Corniglia. I ripidi scogli e le limpide acque cristalline rendono Manarola la meta ideale per chi vuole osservare la fulgida vita marina di questo tratto di costa. L'abitato di Manarola ha due frazioni, Groppo e Volastra. In quest'ultima si trova il santuario di Nostra Signora della Salute.



Il terzo paese delle 5 Terre è Corniglia, l'unico ad essere posizionato non direttamente sul mare, in cima ad un piccolo promontorio a circa 100 metri s.l.m.

Le origini di Corniglia risalgono all'epoca romana (il nome deriva da Gens Cornelia, la famiglia romana a cui apparteneva). L'abitato si sviluppa lungo la strada principale, che porta ad una splendida terrazza ricavata nella roccia, da cui si possono ammirare tutti gli altri quattro borghi. Attraverso un sentiero di circa un'ora è possibile visitare il santuario di Nostra Signora delle Grazie, nel paese di S. Bernardino.

A livello del mare a Corniglia è presente una lunga spiaggia di pietre da un lato, il piccolo porticciolo dall'altro. In mezzora di cammino è raggiungibile la spiaggia di Guvano, spiaggia sabbiosa, meta dei naturalisti di tutto il mondo.



Porticciolo naturale a forma di anfiteatro, Vernazza nacque attorno all'anno mille (il nome deriva da Gens Vulnetia, la famiglia romana a cui apparteneva). L'epoca d'oro del paese di Vernazza fu quella delle Repubbliche Marinare, durante la quale godette di particolare fama grazie ai suoi maestri d'ascia. Il paese è dominato dal Torrione Doria, torre d'avvistamento risalente al periodo di dominazione genovese. La chiesa di Santa Maria d'Antiochia, risalente al 1318, e dalla caratteristica torre campanaria ottagonale, si affaccia sulla piazza principale del paese.

La presenza di elementi architettonici di pregio, quali, logge, porticati, portali, testimonia che il livello di vita di un tempo era economicamente e socialmente superiore a quello degli altri centri delle Cinque Terre.



Il quinto paese delle 5 Terre è Monterosso. Il paese è diviso in parte nuova (Fegina) e paese vecchio. Nella parte nuova si trovano la casa di Eugenio Montale e la statua del Gigante, imponente statua situata lungo la spiaggia del paese.

La torre medioevale Aurora, situata sopra il colle dei Cappuccini, separa il borgo antico da quello moderno in cui è ubicata anche la stazione ferroviaria.

Nella chiesa di San Francesco sono custodite opere di notevole rilevanza tra cui la Crocifissione da molti attribuita al Van Dyck. Vicino alla chiesa si trova l'oratorio barocco della Confraternita dei Neri, mentre sulle alture del paese spicca il santuario di Nostra Signora di Soviore, il più antico santuario mariano ligure.