作者：迷你小蛋糕 最后更新日期：2013年6月20日

CINQUE TERRE 五渔村

电话区号：0039 急救电话：118 匪警：118 火警：115
货币汇率：1欧元≈8.2人民币 (2013年6月)

插座： 电压：230V 频率：50Hz

目录

P1 …… 穷游er忠告 语言帮助 城市速写
P2 …… 五渔村地图 城市速写 当地人的生活 实用信息
P3 …… 实用信息 区域间交通
P4 …… 区域间交通 区域内交通 蒙特罗索
P5 …… 蒙特罗索
P6 …… 韦尔纳扎 科尔尼利亚 马纳罗拉
P7 …… 里奥马焦雷 旅行日历
P8 …… 旅行日历 体验
P9 …… 体验 餐饮 购物 安全
P10 …… 安全

穷游er忠告

★ 五渔村既有海趣，又有山景。想下海玩耍或上山步行的话，一定要提前带好相应的装备哦，如比基尼、登山鞋等。

★ 不管是不是摄影爱好者，来五渔村准备好相机总是没错的。色彩缤纷的村庄与山川大海的组合非常上镜。阳光灿烂的早晨、夕阳西下的傍晚和灯火闪烁的夜晚是最佳的拍照时机。

★ 在栈道上，可以拍到村庄的全景图。没有步行的计划，也可以走到栈道附近突出的岬角，拍完照就返回。

★ 五渔村位于热那亚(Genova)和罗马(Roma)之间的铁路线上，可安排在游览一些大城市和主要景点的行程中间，比较顺路。

★ 夏天走栈道会很炎热，并且很多地段缺少避暑的树荫。最好清晨出发，赶在中午前走完。若有计划走栈道，一定要带好足够的水。路途中除了一些小村庄里有饮用水龙头，是没有酒吧或店铺的。

★ 一些步行栈道所需时间较长，有些路段狭窄且高低不平，去之前一定要考虑到自己的身体情况，量力而为。“爱之路”是五渔村步行栈道中最短的，既可以体验步行的乐趣，欣赏美丽的风光，还不会耗费体力和时间，可以作为首选。

★ 若时间充裕，可以带着度假的心情，在海边晒晒太阳，逛逛小店，或去徒步。若时间不够，选择其中的一两个大村(如蒙特罗索或里奥马焦雷)，利用小火车往返，一天也足够领略五渔村的风光。

★ 五渔村东边的拉斯佩齐亚(La Spezia)是从意大利主要大城市进入五渔村的必经之地。它是意大利主要的军事和商业港之一。那里有一些有趣的博物馆，如教区博物馆、海军博物馆、现代和当代艺术博物馆等，还有一些教堂和城堡，有兴趣或有时间可以去看看。

★ 五渔村内没有医院，公用电话也很少。去之前最好先准备好药品，并在机场或附近的城镇办理好电话卡。

语言帮助

五渔村和意大利其他地方一样，主要语言是意大利语。但作为一个旅游胜地，很多人都能讲英语。当然，会用意大利语热情地打招呼当然就更好啦。日常对话与常见标识请参考穷游锦囊之《罗马》。

城市速写

五渔村位于Riviera海岸，是意大利面积最小的国家公园，它由蒙特罗索(Monterosso al Mare)、韦尔纳扎(Vernazza)、科尔尼利亚(Corniglia)、马纳罗拉(Manarola)及里奥马焦雷(Riomaggiore)这五个村庄组成，村庄之间由栈道和铁路相连。用“Riviera”的原意来解释五渔村的风景最恰当不过，那就是高山、陆地和大海的交汇之处。一千多年前，人类将陡峭的山坡改造成适合耕种的田地，并为此垒起总长达7000米的石墙。如今，五渔村“面向大海，春暖花开”的美丽景色，使它受到旅游者，尤其是海滩爱好者和徒步旅行者的青睐；而它那人类和自然共同创造的独特风景，也深深地震撼着世界各地的来访者。

★ 历史

历史上，五渔村作为罗马帝国重要的战略海岸线，一直是“兵家必争之地”。公元9世纪，撒拉森人(阿拉伯游牧民族的统称)统治了这里，将海岸的村民逼进深山之中。到了11世纪，托斯卡纳的Obertenghi家族赶走了撒拉森人，村民们回到海岸并建起第一批房屋。他们筑起石墙，将森林和陡坡改造成良田，耕种葡萄、橄榄和柠檬。与此同时，蛮族和海盗依然侵扰不断，因此守望塔成了保卫村庄必不可少的建筑物，到今天在五渔村仍能看到它们的身影。12世纪，这里成了热那亚共和国的一部分，并以葡萄佳酿闻名于世。

我们还有

 穷游锦囊是由穷游网策划、网友贡献内容的迷你旅行指南，以"最精炼"、"最实用"、"最新鲜"为宗旨，给穷游儿们免费使用。请不要用于商业用途。文中的logo版权属于原公司。

到了15世纪，这里正式被更名为“五渔村”，这个朴实的名字，将五个本就有着千丝万缕联系的小村庄，更加紧密地联系在了一起。在之后的几个世纪里，五渔村天灾人祸不断，居民数量也一直减少，但葡萄酒的生意却依然兴旺。意大利统一以后，五渔村通了火车，并修筑了栈道，但直到70年代，这里的美景才真正开始广为人知。1997年，五渔村入选联合国教科文组织的世界遗产名录，并成立了国家公园，使它成为意大利乃至全世界著名的旅游景点。

★ 消费指数

五渔村的消费水平和意大利旅游城市(如威尼斯)差不多，普通一餐人均20欧到30欧，也有15欧左右的游客套餐。普通民宿双人间60欧到80欧。村和村之间的火车大约1欧到2欧。

当地人的生活

五渔村面积虽小，却有约5000居民。比起意大利其他地方的人来说，他们的生活更加悠闲，并且彼此间的关系也更加亲密。一些居民将自家房子改成旅馆，平日里没事就在小镇里转来转去，晒晒太阳，和邻居聊聊天，帮餐馆的朋友端端盘子，生活地不亦乐乎。

实用信息

★ 游客中心 Tourist Information

每个村子的火车站都有游客中心，可拿到地图、火车和船的时刻表，还有五渔村卡，也售卖一些旅游纪念品。

★ 电话

可借用酒吧或商店的电话。

★ 网络

五渔村卡(Cinque Terre Card)里包括免费的Wi-Fi使用，在每个村子的火车站附近看到红色的无线上网点标志就可以连接使用。一些咖啡馆和饭店也提供免费上网服务。除此之外，每个村子都可找到收费的上网点或咖啡吧。

The Net 见地图B标识

位于蒙特罗索的上网点。第一个10分钟收费1.5欧，之后是0.1欧每分钟。

地址：Via Vittorio Emanuele，55

开放时间：9:30-21:00(13:00-15:30休息)。

穷游锦囊是由穷游网策划、网友贡献内容的迷你旅行指南，以"最精炼"、"最实用"、"最新鲜"为宗旨，给穷游儿们免费使用。请不要用于商业用途。文中的logo版权属于原公司。

★ 货币帮助

兑换

五渔村的各个游客信息中心、银行和邮局都可以兑换欧元，也接受旅行支票。

刷卡 见地图标识 $

五渔村银行和ATM都比较少，ATM有时也会出现钱被取空的现象。好在大部分的餐馆和旅馆都可以刷卡。如果有信用卡的话，只需带些零散的现金就够了。主要的储蓄所的如下。

蒙特罗索：Via Roma 49

韦尔纳扎：Via Roma 39

里奥马焦雷：Piazza Rio Finale 93

★ 邮局 见地图标识 ✉

五个村庄都有邮局。比较小的村子有固定的邮局车，功能和普通邮局差不多。另外，这些邮局还提供货币兑换服务。寄往中国的明信片价格为1.6欧。 以下是五个村庄邮局的地址。

蒙特罗索：Via Roma 73 / Via Fegina Ufficio Mobile，Snc

韦尔纳扎：Via Fieschi 28 / Via Gavino 30

科尔尼利亚：Via della Stazione 5

马纳罗拉：Via Discovolo 216

里奥马焦雷：Via Lino Pecunia 7

★ 厕所

没有免费的厕所，可以利用酒吧的厕所。栈道上没有厕所，所以出门前记得先解决好。

区域间交通

★ 机场

✈ 热那亚哥伦布机场 Aeroporto di Genova， GOA

乘坐国际航班、意大利国内航班和廉价航空都可到达这个机场。机场有直达热那亚Brignole火车站的大巴(Volabus)，然后可以转火车前往五渔村。在以下这个网站可查到机场到火车站区间大巴的信息。

www.amt.genova.it

机场巴士：车程约30分钟，单程票价6欧元(包括机场到火车站的车费，以及另外60分钟内，在热那亚市内免费乘坐AMT公司的公车和地铁)。此外，机场、Brignole火车站和Principe火车站都有AMT自动售票机。

市内售票地址1：via D'Annunzio 8(centro citta)

市内售票地址2：via Avio 9R(Sampierdarena)

市内售票地址3：via Bobbio 250R(Marassi)

营业时间：周一到周五8:00-16:00，另外Piazza Verdi(Brignole火车站前)的ATP售票亭，周一到周五8:00-16:00售票。

✈ 比萨伽里略机场 Aeroporto Galileo Galilei，PSA

和热那亚哥伦布机场一样，国际航班、意大利国内航班和廉价航空都可到达这里。从机场坐公车到达比萨火车站，然后再坐火车前往五渔村。大巴的信息可在以下网站查询。

www.cpt.pisa.it

公交：从比萨机场到市内，可利用市区的红线公交(LAM Rossa)(包含一个小时内免费使用市内交通)，票价为1.1欧元。

★ 火车站 见地图标识 🚆

热那亚火车站

热那亚市内大约有15个火车站，主要的火车站是Brignole火车站和Principe火车站，可以买到去意大利全国各地的火车票。

比萨火车站 Stazione di Pisa Centrale

可以买到去意大利全国各地的火车票，有酒吧、餐馆、行李寄存和快餐店等多种服务，也有药店和烟店。

从意大利各大城市都有火车前往五渔村附近的城市拉斯佩齐亚(La Spezia Centrale)，然后在那里换乘慢车到各个村子(车程为10到20分钟不等)。从意大利主要的旅游城市直达拉斯佩齐亚的时间如下。

罗马出发：所需时间约4个小时，票价约55欧。

佛罗伦萨出发：所需时间约2个半小时，票价约12.5欧。有些车在比萨中转，但价格不会超过20欧。

米兰出发：所需时间约3小时，票价约30欧。但有些城际火车(Intercity)只需19欧。

威尼斯出发：没有直达的火车，几乎都需要在米兰、佛罗伦萨或热那亚中转。所需时间4个半小时到6个半小时不等，票价也从约60欧到80欧不等。

★ 船

每年的旅游旺季，很多公司都会开始运营从热那亚到五渔村的游船。下面介绍几家游船公司：

Liguria Via Mare

这家公司的游船可以在热那亚的水族馆(Genova Porto Antico)和码头(Genova Pegli)两个地点集合上船，总共四班船。

出发时间：7月14日、28日，8月11日、25日。

到达地点：五渔村的蒙特罗索。

票价：大人33欧，5到14岁的儿童18欧，婴儿免费。

以上为2013年的信息，可能会有变更，想知道更详细的可以到公司主页查询，他们还有提供观鲸之旅哦。

www.liguriaviamare.it/mare

Golfo Paradiso snc

这家公司的游船有各种线路，分别用不同颜色命名。其中红色线路(Rossa)从热那亚到五渔村的蒙特罗索和韦尔纳扎，运行时间是6月底到9月初。游船途径一些靠海小城，3个小时可以到达五渔村。天蓝色线路(Azzurra)也是从热那亚出发，经停五渔村的蒙特罗索，终点站是五渔村东南的城镇波尔托韦内雷(PortoVenere)。

运行时间：7月到9月。

成人单程票价：红色线路为18欧，天蓝色线路为20欧。

成人往返票价：红色线路为33欧，天蓝色线路为29欧。

以上为2013年的信息，可能会有变更，想知道更详细的可以到公司主页查询。

www.golfoparadiso.it

Consorzio Maritimo Turistico Cinque Terre Golfo dei Poeti

这家游船公司在3月下旬到10月期间，每天都会运营从拉斯佩齐亚往返五渔村(除了科尔尼利亚)的区间船。购票和乘船地点都在拉斯佩齐亚的港口。

地址：Via Don Minzoni / Viale Italia

票价：成人单程16欧，往返工作日21欧，周末23欧。

票价可能会有变动，具体的时间可在公司主页查看。

www.navigazionegolfodeipoeti.it

区域内交通

★ 五渔村卡 Cinque Terre Card

五渔村卡可在每个村子的火车站购得，共有两种类型。第一种卡包括所有栈道门票，一些博物馆门票及免费租用三小时自行车(在可使用的地方)。价格为1天卡5欧元，节假日7欧元；2天卡9欧元；3天卡12欧元。第二种卡也叫火车卡，除包括上述项目外，还可在Levanto-Cinque Terre-La Spezia这条线路上免费无限制坐火车，当然也包括了五个村落间的火车。价格为1天卡10欧，2天卡19欧。具体的优惠项目和火车时刻表可在网站查询。

cinqueterrecard.com

★ 火车

区间小火车无疑是在五个村庄中穿梭最便宜也最快的交通工具了。火车站位于每个村庄的入口，除了科尔尼利亚。科尔尼利亚地处悬崖之上，下了火车后还需爬台阶或坐大巴才能到达村庄内。在每个村庄的火车站，都可以拿到免费的列车时刻表。以下是各个村庄之间火车所需的时间。

蒙特罗索-韦尔纳扎：3分钟

韦尔纳扎-科尔尼利亚：4分钟

科尔尼利亚-马纳罗拉：3分钟

马纳罗拉-里奥马焦雷：2分钟

★ 船

船的价格稍贵，但可以从海上欣赏五渔村的风景，别具一格，是很不错的选择哦。船的票价和出发时间浮动都比较大，最好提前一天到各个村庄港口的售票窗口询问。游船大致分为两种：全天和下午出发的半天游船。一般是往返的，但也可以只购买单程票。

全天船会经停除了科尔尼利亚的各个村庄，并到达拉斯佩齐亚或莱利奇(Lerici)。票价约为22欧到27欧。半天船会在五渔村停留一个小时，然后返回拉斯佩齐亚或莱利奇，价格约为15欧到18欧。仅在五渔村之间的全天船票约为15欧，半天约为12欧。从韦尔纳扎到里奥马焦雷的单程船票约6欧。

★ 公共汽车

利用公共汽车，可以到达五渔村国家公园内距离较远的一些小村庄、隐蔽的教堂或观景地。在车上，司机偶尔也会充当导游，介绍一些当地的风光。利用五渔村卡可以免费乘坐巴士。公共汽车的停靠地点和时刻表可以在每个村庄的信息中心拿到。

公共汽车的主要线路有：

里奥马焦雷-Monesteroli-Biassa-Telegrafo

马纳罗拉-Groppo-Cantina-Volastra

科尔尼利亚火车站-科尔尼利亚市中心(Pease)

韦尔纳扎-Sant'Reggio-Drignana-Fornacchi-S.Bernardino-Murro-Vernazzola

蒙特罗索-Santuario di Soviore

★ 自行车

利用自行车游览五渔村属于新开发的项目，不算很成熟。但有兴趣的人也可以尝试一下。可以在五个村子的游客信息中心租到，也可以在另外一些小村庄租到，具体请打电话询问预约，费用包括在五渔村卡里面。

Montenero电话：+39 0187812548

San Bernardino电话：+39 0187812548

Volastra电话：+39 0187760523

Telegrafo电话：+39 0187760561

蒙特罗索

蒙特罗索因其无以伦比的海滩，成为五个村落中最受游客欢迎的村子，因此它也拥有最多的餐厅、旅馆、酒吧等旅游附属设施。村落被山岬分为两个部分，中间由步行隧道连接。出了火车站，沿着撑满阳伞的菲基纳(Fegina)海滩和热闹的新区前行，远远就能听见隧道口传来悠扬的琴声。穿过隧道，中世纪形成的古老村落莫里欧(Morion)便呈现在眼前。

★ 奥罗拉塔 Torre Aurora 见地图B标识 ❶

16世纪时，为了抵抗海上的侵略者，蒙泰罗索建起了13座高塔，如今所剩无几。奥罗拉塔就是其中一座，它高高耸立在分割村庄的山岬上，也被当地人称为“海峰上的塔”(Torre al picco di mare)。如今，这座塔作为私人财产，无法参观，如果想近距离地观赏，可以沿隧道旁的小路上山，顺道感受站在峭壁尖角的广阔海景。

★ 蒙特罗索巨人 Monterosso Giant 见地图B标识 ❷

这座1910年完成的巨大雕塑位于新区菲基纳的海滩尽头，是从阿根廷回国的帕斯亭夫妇建造的帕斯亭别墅(Villa Pastine)的一部分。这座高14米，重1700吨的雕塑描绘了手持三叉戟的海王星之神，有力的肩膀支撑着露台，站在山崖上。可惜在二战期间，别墅遭遇轰炸，如今这巨人已失去了他的三叉戟，以及他的双臂和一条腿。

★ 圣弗朗西斯科教堂和嘉布遣会礼拜堂 见地图B标识 ❸

Il Convento Dei Cappuccini e La Chiesa di San Francesco

从奥罗拉塔旁的山路往上爬去，一座青铜雕像映入眼帘。雕像描绘了阿西西的圣徒弗朗西斯科正爱抚着脚边的小狗，面目慈祥。绕过雕像，继续向上爬，山腰的树影映衬着一座古朴的教堂，这就是圣弗朗西斯科教堂。与其相邻的则是嘉布遣会礼拜堂。这座献给圣徒弗朗西斯科的教堂，对蒙特罗索来说颇有意义，它内部饰有佛拉芒画家Van Dyke的耶稣受难图，他也曾是英国宫廷首席画家。

★ 圣约翰教堂 见地图B标识 ❹
Chiesa di San Giovanni Battista

圣约翰教堂位于蒙特罗索老区中心，是一座始建于13世纪的利古里亚哥特式(Ligurian Gothic)教堂。它是用墨绿色蛇纹石和白色大理石搭建而成的，门楣上的壁画描绘了耶稣受洗的情景。它的塔楼曾作为防御工事，楼顶还有一圈矩形的城齿。

★ 死亡与祷告礼拜堂 见地图B标识 ❺
L'Oratorio Mortis et Orationis

礼拜堂紧挨着圣约翰教堂，它是16世纪时，人们为了纪念葬身大海的水手们而建的。因为它属于黑人兄弟会的，也被成为“黑人兄弟会礼拜堂”（“黑人”说的是外袍的颜色，而非人种)。礼拜堂的与众不同之处，在于它所呈现出的肃穆甚至有些恐怖的气氛：门楣上的骷髅头画像以及内部的骷髅雕像，都令人毛骨悚然。

★ 生命女神礼拜堂
Il Santuario Di Nostra Signora di Soviore

生命女神礼拜堂，是利古里亚最古老的玛利亚庇护所。公元643年，阿鲁巴雷托村庄(Albareto，现已消失)的居民为寻求庇护，修建了礼拜堂和相关设施，奉献给五渔村的保护神——生命女神圣母玛利亚。公元996年，年轻的罗马帝国皇帝奥托三世拜访了这里。教堂经过多次修复，呈现罗马式、哥特式和巴洛克风格的杂糅。教堂中供奉着一尊圣母怀抱死去的耶稣的木头雕像，她平静慈祥的面庞，仿佛早已预感到儿子将会复活。每隔25年，雕像会被送往蒙特罗索，举行盛大的庆祝仪式。

实用信息
- 网吧
- 银行
- 邮局
- 药房

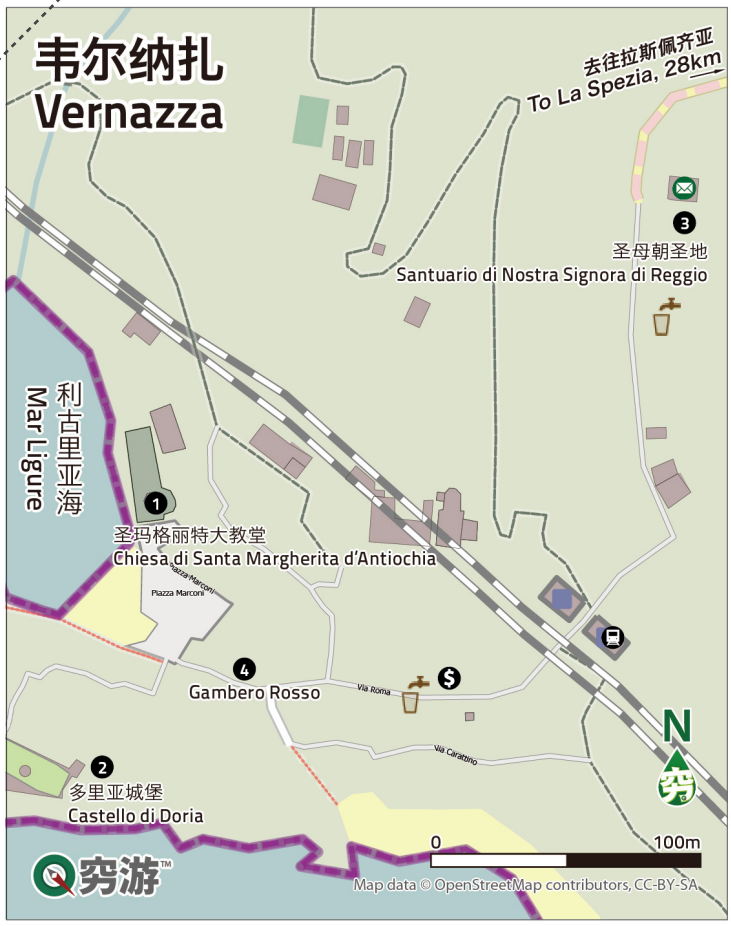
交通
- 火车站

景点
1. 奥罗拉塔 Torre Aurora
2. 蒙特罗索巨人 Monterosso Giant
3. 圣弗朗西斯科教堂和嘉布遣会礼拜堂 Il Convento Dei Cappuccini e La Chiesa di San Francesco
4. 圣约翰教堂 Chiesa di San Giovanni Battista
5. 死亡与祷告礼拜堂 L' Oratorio Mortis et Orationis

餐饮
6. Belvedere

地图B

 尊重当地人，保持开放的心态，享受旅途中的一切。旅途的每一次等待，每一次迷路，说不定都会留下美好的回忆。



实用信息

- 邮局
- 银行

交通

- 火车站

景点

1. 圣玛格丽特大教堂 Chiesa di Santa Margherita d' Antiochia
2. 多里亚城堡 Castello di Doria
3. 圣母朝圣地 Santuario di Nostra Signora di Reggio

餐饮

4. Gambero Rosso

地图C

韦尔纳扎

韦尔纳扎坐落在利古里亚海岸一个向外伸出的岬角上，拥有得天独厚的美景。它的名字来源于一个古老的罗马家庭“Gens Vulnetia”，被家族解放的奴隶们偶然发现了这个村落并给它命名。彩色的小房子由陡峭的石阶相连，环抱着清澈的港湾，重重叠叠地向大海延伸，和海边的教堂和城堡一起，构成了错落有致的小镇风景画。

★ 圣玛格丽特大教堂 见地图C标识 ❶
Chiesa di Santa Margherita d'Antiochia

这座哥特式的教堂始建于13世纪，后经过多次修改。它面朝着大海，有高40米的八角形钟楼，是韦尔纳扎的标志性建筑物。

★ 多里亚城堡 Castello di Doria 见地图C标识 ❷

多里亚城堡是五渔村最古老的防御工事之一，它坐落在山岬的尽头，背后就是大海。厚重的方形基座上竖立着碎石垒成的圆形塔楼，远远望去，就像一位老人守望着整个村落。爬上塔楼需要1.5欧元的门票(不包括在五渔村卡里)，还要费点力气，但塔楼上开阔的风景，也算是对这点辛苦的回报吧。

★ 圣母朝圣地 见地图C标识 ❸
Santuario di Nostra Signora di Reggio

从火车站出发，爬半个小时的山可以到达圣母朝圣地。这座幽静的小教堂用砖石搭建，里面简单质朴，有黑玛利亚与圣子的画像。教堂周围绿树成荫，并可以俯瞰韦尔纳扎的全景，也是个拍照的好地方哦。

科尔尼利亚

科尔尼利亚坐落在海边高耸的悬崖上，是五个村里唯一不靠海的。要想进村，必须爬上382级台阶(也可选择从火车站坐巴士)。村子的起源可以追溯到古罗马时期，和韦尔纳扎一样，它的名字同样来源于古罗马的家族。作为一个农业村，科尔尼利亚被漫山遍野的葡萄园围绕着，一片生气盎然的景象。若想看海景，沿着主路Via Fleschi往海的方向走到头，穿过一个门洞，眼前豁然开朗，一个别有洞天的平台伸出村落，眼前仿佛只剩下了无边的海洋。

★ 圣彼得教堂 Chiesa Parrocchiale di San Pietroa

大教堂建于14世纪，立面是利古里亚哥特式的，有一个精雕细琢的大理石玫瑰窗。

★ 圣卡特丽娜礼拜堂 L'Oratorio di S. Caterin

这座建于18世纪的礼拜堂位于小镇中心的广场上，背后是一个海景露台。

马纳罗拉

马纳罗拉这个名字来自拉丁语“Manium Arula”，意为房屋之神“Mani”的小小祭坛。用网络搜索“五渔村”的照片，出现最多的大概就是马纳罗拉。色彩缤纷的屋子紧贴着陡峭的悬崖，如同点缀在青山与大海之间的彩色宝石，人工堤坝如同手臂一般，为村庄围起平静的港湾。到了夜晚，村中的灯火和夜空中的群星交相辉映，也将海水照的晶莹剔透。这样诗画般的景色，难怪马纳罗拉成为广大摄影师和旅行者们的首选。这里没有沙滩，但从海边礁石往下跳的人也不少，光看着就挺刺激。另外，连接马纳罗拉和临近的小村里奥马焦雷(Riomaggiore)的小路，即著名的“爱之路”(Via dell'Amore)，因路途不长，风景优美，备受情侣们的青睐，也因此得名。

★ 圣劳伦佐教堂 Chiesa di San Lorenzo

教堂坐落在小镇中心的广场上，也被称为圣母玛利亚诞生教堂(Natività di Maria Vergine)，立面和科尔尼利亚的圣彼得教堂颇为相像。广场上还有一座小礼拜堂。

里奥马焦雷

坐火车从La Spezia进入五渔村，首先看到的村落就是里奥马焦雷。村庄最早的起源可追溯到公元8世纪，一群希腊人为躲避里奥三世(即东罗马帝国皇帝)的侵扰而定居于此。里奥马焦雷村口的长廊四壁贴满水蓝色瓷砖和贝壳画，像一段瑜伽开始前的一段冥想，让人们忘记生活的烦恼，尽情去欣赏大海孕育的美丽村庄。走出长廊，色彩缤纷的里奥马焦雷在阳光下闪闪发光：五颜六色的房屋似阶梯又像起伏的钢琴琴键，宽阔的主路顺着山势铺向大海。通过主路尽头潮湿的隧道，眼前一下豁然开朗，各色渔船一直从岸上排进海里，回望背后的村庄，顿时就有了“排山倒海”的气势。

★ 圣约翰洗礼教堂 见地图D标识 ❶

La Chiesa Parrocchiale di San Giovanni Battista

教堂建于1340年，哥特式的立面上，装饰着兽形和人形雕像。内部斑马纹的三联拱让人印象深刻。从教堂所在的高地上可俯瞰整个里奥马焦雷的风光。

★ 里奥马焦雷城堡 Il Castello di Riomaggiore

见地图D标识 ❷

城堡建于1260年，位于圣约翰洗礼教堂的上方。拿破仑统治时期，这里曾被用作墓地，如今已被改造成一个地区文化中心。城堡的外形和韦尔纳扎的多利亚城堡相似，但更显敦厚，方形的基座上两个厚重的圆锥形塔楼高高耸立。通往城堡的小路宁静安逸，尽头有条背靠着十字架的长椅。坐在这充满古风遗韵的地方，感受树影轻轻随海风晃动，阳光如碎金般撒落全身，真有些世外桃源的错觉呢。

实用信息
- 邮局
- 银行

交通
- 火车站

景点
- ❶ 圣约翰洗礼教堂 La Chiesa Parrocchiale di San Giovanni Battista
- ❷ 里奥马焦雷城堡 Il Castello di Riomaggiore

餐饮
- ❸ Ripa del Sole

地图D

旅行日历

★ 旅行季节

五渔村常年温暖干燥，不怎么下雨。最佳的游览季节是夏季。阳光、沙滩、礁石和大海，还有美味的手工冰淇淋，带给游客们一个典型的“意大利之夏”。6月到9月都很适合下海游泳。但夏季走步行栈道会有些炎热，春秋季节则会好一些。冬天的五渔村游客较少，村庄变得安静，让游客们更有融入村庄生活的感觉。冬季很多旅馆和餐厅都会关闭，但每个村至少会有一个餐馆开门，所以只要事先订好旅馆，也不用太担心。另外，冬季的耶稣诞生场景非常值得一看。

★ 节日

耶稣诞生场景 Prespe 12月8日-2月上旬

300个象征耶稣诞生的灯光图案被散落地放置在马纳罗拉的梯田之中。到了夜晚，所有的图案被点亮，把山坡变成充满繁星的天空，无比壮观。这也是全世界最盛大的耶稣诞生场景。

女巫节 La Befana 1月6日

女巫节是意大利的传统节日，简单来说就是意大利版的圣诞老人吧。传说一个大鼻子老太太在这一天，会骑着扫帚带着糖果来，把糖果分发给听话的小孩。和圣诞老人一样，女巫也是从烟囱进入房子，把糖果放进小孩的袜子里哦。如果正好在五渔村，可以坐火车去附近的拉斯佩齐亚，下午3点到5点之间，在Centro Salvador Allende有专门的庆祝活动，孩子们可以看到女巫从海上乘船而来。

柠檬节 Sagra del Limone 5月的第3个星期天

在这个节日里，蒙特罗索会有各种各样和柠檬有关的比赛，例如谁种的柠檬最大。另外，游客们还可以品尝到各种用柠檬做成的美食，最典型的就是柠檬利口酒(Limoncino)和柠檬派了。

圣约翰日 Festa di San Giovanni Battista 6月23和24日

6月23日，人们会在蒙特罗索的海滩燃起篝火，当地的孩子们会收集“旧东西”丢进篝火里烧尽。第二天，也就是24日，会有焰火和游行。另一个村落里奥马焦雷也有类似活动。

圣彼得和圣保罗日
Festa Patronale dei Santi Pietro e Paolo 6月29日

这一天，在科尔尼利亚的中心广场上，所有参加庆典的人都能品尝到特制的传统大蛋糕。

圣玛格丽特日 Fiera di Santa Margherita 7月20日

韦尔纳扎为了纪念村庄守护者圣玛格丽特，会有穿过整个村庄的夜间游行队伍。

海的节日Festa del Mare 7月24和25日

雷万托(Levanto)是位于五渔村东北的一个城镇。从蒙特罗索坐火车前往，仅需5分钟。7月的这两天里，雷万托举行盛大的庆祝活动，一个100公斤的十字架被一个壮汉扛着，沿着市中心的广场游行。之后，人们举着蜡烛走入海中。远远望去，上千支蜡烛漂浮在海面，蔚为壮观。最后还会有焰火表演。

圣劳伦佐日 Festa di San Lorenzo e Procession Notturna e Benedizione del Mare 8月10日

除了游行活动，还有有艺术家被邀请在马纳罗拉的村庄和栈道上作画。这一天，在流星下许愿是当地的传统，因为这些流星被认为是圣劳伦佐的眼泪。

海盗节 Festa dei Pirati 8月

这个节日是为了庆祝几个世纪前，韦尔纳扎的居民击退了撒拉森人的进攻。节日没有固定举行的时间，具体时间和活动可向游客中心询问。

乐队节 Festival Bandistico 9月第1个星期天

一个音乐活动，蒙特罗索会有来自意大利各地的乐队前来演出。

凤尾鱼和橄榄节

Sagra dell'acciuga Salata e dell'olio d'oliva 9月

蒙特罗索这个节日是品尝凤尾鱼的良机。另外，游客们也有机会参观一种叫lampare的捕鱼船，这种用传统的灯光捕鱼技术的渔船现在已经逐渐消失了。

橄榄丰收 La Raccolta delle Olive 11月

11月是五渔村采摘橄榄的季节，农民会在橄榄树下系上彩色的纱网，便于采摘，高处的橄榄则用机器摇下来。之后，这些橄榄会被送入磨坊制成新鲜的橄榄油。随团参观的游客可能有机会参观这些磨坊，并了解橄榄的榨制过程。

体验

★ 步行栈道 Hiking Trail

来到五渔村的人们，大抵只有两个目的：一是欣赏无敌海景，二就是徒步远足。除了火车和渡轮，串起这五个小渔村的就是著名的步行栈道。这些栈道也被称作蓝色小径，这自然和它们倚山靠海离不开关系。从西到东，这四条栈道的长度分别是3公里、4公里、3公里、1公里。

蒙特罗索到韦尔纳扎

长度：3公里。

所需时间：2小时。

这条栈道从蒙特罗索开始，穿过葡萄园，沿着陡峭的台阶上行至山腰，再下行进入韦尔纳扎。地形的起伏和狭窄的通道使它成为五条栈道中最难走的，但一路上的无敌美景仍会让人觉得不虚此行。夏日里，栈道上的葡萄藤和橄榄树也会步行爱好者们带来一丝凉爽。

韦尔纳扎到科尔尼利亚

长度：4公里。

所需时间：2小时。

从韦尔纳扎的高塔出发，穿过种植着葡萄、橄榄树和无花果的小径，在到达Prevo——蓝色小径的最高点之后下行，将会看到科尔尼利亚的全景，背景是一望无际的大海。不过这只是路途的一半，继续上行1个多小时后，才能从圣彼得教堂进入科尔尼利亚。

科尔尼利亚到马纳罗拉

长度：3公里。

所需时间：1.5小时。

从科尔尼利亚出发去马纳罗拉，首先要走下382级曲里拐弯的台阶，再沿着火车轨道前进。经过废弃的旧隧道后，继续往上爬，便能看见马纳罗拉的景色了。相反，从马纳罗拉到科尔尼利亚，需要爬几百级的台阶，怕累的话也可以在火车站坐巴士进村。

马纳罗拉到里奥马焦雷(爱之路)

长度：1公里。

所需时间：30分钟。

爱之路(Via dell'Amore)是连接马纳罗拉和里奥马焦雷的狭长小道，它是五渔村的徒步线路中最短也最舒适的一条，只需20分钟就能走完全程。路虽不长，但风景十分可人：一边是巨大的石壁和梯田，另一边则是悬崖峭壁，海水拍岸的声音仿佛就在耳边。爱之路原是为了两村之间铁路建设的工作需要而建，这并不浪漫的缘起却丝毫不影响它成为五渔村最浓情蜜意的景点：密密麻麻的同心锁墙，刻满誓言的仙人掌叶，壁廊上的留言和涂鸦，还有迎面走来三三两两的情侣们，无时无处不表达着爱情的美好与魔力。雕刻成亲吻剪影的石椅是爱之路的标志，到此一游一定不能错过在此合影。

★ Tips：徒步注意事项

两年前五渔村遭遇泥石流，导致村庄受损，蓝色小径关闭。目前村庄都已经重新开放了，栈道除了科尔尼利亚到马纳罗拉，马纳罗拉到里奥马焦雷(爱之路)的两段仍关闭外，其他线路已开放。蓝色小径是拍摄五渔村风光，尤其是村庄和自然公园全貌的绝佳地点。但若没有步行的打算，或因栈道关闭无法进入的话，也不必走完全程，只要稍微走到离开村子的视角，就能拍到美美的照片了。最新的徒步路线开放情况可以拨打五渔村国家公园电话(0187 760511)进行查询。

★ 品酒活动 Wine Tasting

每年的3月中旬到10月底，游客们都有机会跟随当地的酿酒师，去游览葡萄园，了解五渔村酿酒的历史，品味最正宗的特色佳酿，包括DOC干白葡萄酒和名叫Sciacchetra的特色酒。活动地点在里奥马焦雷的Via Colombo，下午2点半集合。整个过程需要3个小时，每人39欧元。参观者不得少于3人，可选择英语、法语和意大利语的讲解。

★ 捕鱼活动 Fishing

每年的7月1日到9月30日，游客们都有机会跟随当地的渔夫出海，不仅可以从海上欣赏五渔村如画的风光，甚至还能帮着拉拉渔网。活动地点在马纳罗拉的港口，下午5点半集合。整个过程需要2个半小时，每人69欧元(包括饮料)。参观者不得少于6人，可选择英语和意大利语讲解。

★ 滑翔伞 Paragliding

每年10月1日到次年的4月30日，游客们可以乘着滑翔伞，在蒙特罗索的天空翱翔，直到降落在沙滩。喜欢刺激性运动的朋友一定不能错过哦(心脏不好或身体欠佳的还需谨慎考虑)。活动地点在蒙特罗索的火车站，下午2点集合。整个过程需要1个半小时，但滑翔时间大概是15到20分钟。价格是每人99欧，一个人也能参加。语言可选择英语和意大利语，体重限制在40到100公斤。

★ Tips：参加活动注意事项

上述体验活动的时间和价格经常变动，请提前咨询游客中心。另外，在五渔村附近的城市，还有许多丰富多彩的活动。比如雷万托的利古里亚特色烹饪课程、远足和制作香蒜酱体验，拉斯佩齐亚的逛市场活动等等。具体的请在当地的旅客中心咨询和预约。

餐饮

五渔村盛产葡萄，自然也盛产葡萄酒。这里的白葡萄酒质量上乘，最适合搭配当地出产的新鲜海味。另外，葡萄、柠檬和橄榄也是这里的特产。身为渔村，自然盛产海鲜。无论在哪家餐厅用餐，点新鲜的鱼料理总是不会出错。

到了晚饭时间，常能看到饭馆门口有个大厨，拿着碗在捣碎一种绿色酱料，香气四溢。这也就是五渔村的特产——Pesto(香蒜酱)。它起源于热那亚和利古里亚地区，由蒜泥、九层塔和松仁拌入橄榄油和奶酪制成，可以用来搭配意大利面，还可以塞进当地的另一特产鲱鱼的肚子里，油炸之后也是一道特色美食。在这里，吃一餐有特色的晚饭，人均价格大约是30到40欧(加上酒)。另外，很多餐厅都推出游客套餐，15欧左右，前菜到甜点都有，但没什么特色。

Belvedere 见地图B标识❻

位于蒙特罗索海边，风景优美。特色菜是一种鱼汤(Anfora Belvedere)，将龙虾、章鱼、蚌壳等海鲜装入特制的瓦罐炖煮。上菜时，再由服务员会将瓦罐里的食物倒入大碗中。

地址：Piazza Garibaldi 38，Monterosso al Mare

电话：+39 0187 817033

Gambero Rosso 见地图C标识❹

餐厅望出去就是韦尔纳扎的礁石海滩，提供各种海鲜和香蒜酱烹调的食物。

地址：Piazza Marconi 7，Vernazza

电话：+39 0187 812265

Ripa del Sole 见地图D标识❸

位于里奥马焦雷，有一个很大的露台，可欣赏海景。建议在日落时分前往，享用晚餐，也可以品酒。

地址：Viale Giovanni Amendola，Riomaggiore

电话：+39 0187 921037

住宿

五渔村的旅馆需要提前预定，因为旺季游客很多，而淡季开放的旅馆少。稍好一些的宾馆价格在100多到200多欧元，普通的家庭旅馆的两人间大约70欧元。另外也可以在附近的La Spezia、Levanto等城市住宿，这些地方和五渔村有火车相连，也很方便。住的久可以选择带厨房的小公寓。

预定网站：www.cinqueterrehotels.com

出租公寓的网站：www.cinqueterreriomaggiore.com/en

这些网站都没有具体的价格和可入住时间。需要填写一个表格，包括到达日期、人数、要求等。根据这张表格，网站会回复你适合的宾馆信息，包括宾馆的位置、可入住时间和价格，选定后可直接给宾馆写邮件或打电话预定。

购物

作为旅游胜地，每个村子里都有售卖特产的商店。也可选择在比较大的村子，如蒙特罗索或里奥马焦雷集中购物。

★ 特产

五渔村的特产包括：葡萄酒，有叫做“Cinque Terre DOC”的干白葡萄酒，还有偏甜口的Sciacchetrà、香蒜酱(Pesto)、凤尾鱼罐头(Acciughe in Scatola)、柠檬利口酒Limoncino等。

★ 超市

五渔村的超市很少，在里奥马焦雷有一个很小的Coop超市，可以买到一些最基本的日常用品和食物。

地址：Via Colombo 21

安全

急救：118
匪警：112
宪兵：113
火警：115

★ 治安

五渔村民风淳朴，游客很多，夏天即使天黑后，路上还是人来人往，一般来说治安没什么问题。五渔村本地没有医院，一些地段自然环境还是比较险恶的。大家在海滩玩耍，爬山或走步行栈道时，一定要注意安全。合理地安排时间，赶在天黑前回到主要的城镇里，不要在海滩和栈道上逗留。如果事先计划好要走较长的步行栈道，准备好远足装备，如登山鞋、登山手杖、遮阳帽，紧急医药包等等。没有专业登山设备也不要紧，但记得带上充足的水和应急药品(如创可贴)，量力而行，最好结伴。千万不要穿凉鞋或其它不适合远足的鞋子去走步行栈道(走走“爱之路”倒是没问题)。冬天五渔村游客稀少，天黑的也早，更要注意上述事项。

★ 中国使领馆 China Embassy

中国驻佛罗伦萨总领事馆

地址：Via Dei Della Robbia，89-91

电话：055-5058188

传真：055-5520698

对外办公时间：每周一、三、四上午9:15-12:00(节假日除外)。

★ **医疗应急 见地图B标识**

离五渔村最近的医院在雷万托。

Levanto Hospitale
地址：Via Nuestra Senora della Guardia

蒙特罗索药房
地址：Via Fegina 42-44

★ **应急小纸条**

姓名 Name:
年龄 Age:　　血型 Blood type:
电子邮件 Email:
家庭地址 Home Address:
酒店地址 Hotel Address:
紧急联系人 Emergency Contact:
您还可以在这里添加一些其他重要信息:

穷游锦囊的内容由网友提供，如果发现文中的信息有错误，请发送邮件到：guideeditor@qyer.com，我们会在第一时间更新。
请访问穷游网获得更多内容：qyer.com

下载穷游锦囊app，阅读锦囊更方便。
iPhone　Android　iPad

放慢脚步，让时间顺其自然。别把旅行变成急匆匆的走马观花。急躁也不能解决问题。耐心、礼貌和微笑是打开很多扇门的钥匙。