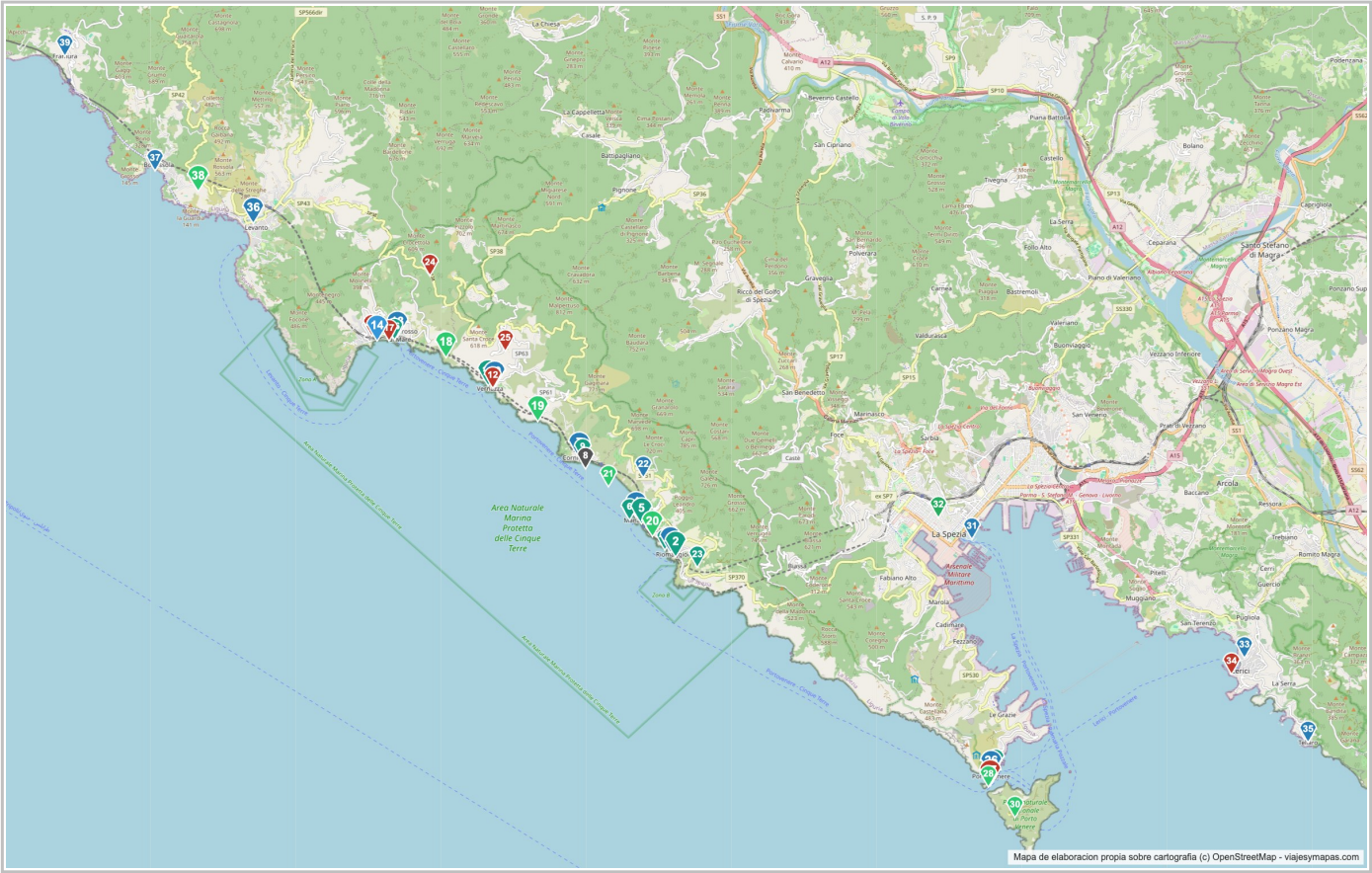


Mapa de las Cinque Terre

39 lugares numerados por zonas, con senderos y rutas de 1, 2 y 4 días

viajesymapas.com - actualizado en julio de 2026



LEYENDA

- Pueblos
- Miradores
- Transporte
- Monumentos
- Playas
- Naturaleza
- Museos

Mapa de elaboracion propia sobre cartografia de OpenStreetMap (ODbL).

Los cinco pueblos, de sur a norte (17)

- 1

Riomaggiore IMPRESCINDIBLE

El primero viniendo del sur y el que mejor foto da al atardecer, con las casas apiladas sobre una grieta en la roca. La calle principal es en realidad el cauce del torrente, cubierto en los años setenta.

Pueblos - Mejor momento: Atardecer - Tiempo: 2 h
- 2

Marina de Riomaggiore IMPRESCINDIBLE

La rampa de barcas entre dos paredes de roca desde donde sale la postal del pueblo. Se llega bajando por la calle principal hasta el final.

Miradores - Mejor momento: Atardecer - Tiempo: 30 min
- 3

Castillo de Riomaggiore

Del siglo XIII, arriba del todo. Se sube por escaleras y la vista compensa: se ve el pueblo entero cayendo hacia el mar.

Miradores - Mejor momento: Tarde - Tiempo: 30 min
- 4

Manarola IMPRESCINDIBLE

El más fotografiado de los cinco, con las casas de colores sobre un espolón de roca negra. En diciembre montan en la ladera un belén de quince mil bombillas que se ve desde el mar.

Pueblos - Mejor momento: Atardecer - Tiempo: 2 h
- 5

Mirador de Nessun Dorma IMPRESCINDIBLE

La terraza sobre los viñedos desde donde sale la foto clásica de Manarola. Es un bar y se llena: ve una hora antes de la puesta de sol o quédate con vista desde el sendero.

Miradores - Mejor momento: Atardecer - Tiempo: 1 h
- 6

Punta Bonfiglio

El promontorio del cementerio de Manarola, con bancos mirando al pueblo. Gratis, tranquilo y con la misma vista que el bar de al lado.

Miradores - Mejor momento: Atardecer - Tiempo: 30 min
- 7

Corniglia IMPRESCINDIBLE

El único de los cinco que no toca el mar: está cien metros por encima, sobre una terraza de viñedos. Por eso es el más tranquilo y el que menos gente sube a ver.

Pueblos - Mejor momento: Mañana - Tiempo: 1 h 30
- 8

La Lardarina

Los 382 escalones en 33 tramos que suben de la estación al pueblo. Hay autobús lanzadera si no te apetece, pero subirlos una vez tiene su gracia.

Transporte - Mejor momento: Mañana - Tiempo: 20 min
- 9

Terraza de Santa María

Al final de Corniglia, con vista de los cinco pueblos a un lado y a otro en un solo golpe de vista. El mejor mirador del conjunto y casi siempre vacío.

Miradores - Mejor momento: Atardecer - Tiempo: 20 min
- 10

Vernazza IMPRESCINDIBLE

El más bonito de los cinco y el único con puerto natural, con una plazuela abierta al mar rodeada de terrazas. En 2011 una riada lo enterró bajo cuatro metros de barro y se rehizo entero.

Pueblos - Mejor momento: Mañana - Tiempo: 2 h 30
- 11

Castillo Doria IMPRESCINDIBLE

La torre cilíndrica del siglo XI sobre el puerto de Vernazza. Cuesta un par de euros y da la vista aérea del pueblo que sale en todas partes.

Miradores - Mejor momento: Tarde - Tiempo: 45 min
- 12

Iglesia de Santa Margarita

Gótico ligure del XIII con los pies literalmente en el agua: en los temporales las olas rompen contra el ábside.

Monumentos - Mejor momento: Tarde - Tiempo: 20 min
- 13

Monterosso al Mare IMPRESCINDIBLE

El más grande de los cinco y el único con playa de arena de verdad y hoteles. Está partido en dos: el casco viejo y el barrio nuevo de Fegina, unidos por un túnel peatonal.

Pueblos - Mejor momento: Todo el día - Tiempo: 3 h
- 14

Playa de Fegina IMPRESCINDIBLE

La única playa amplia de las Cinque Terre, con arena y sombrillas de alquiler. Es donde acaba la gente que viene con niños.

Playas - Mejor momento: Mediodía - Tiempo: 3 h
- 15

El Gigante

Un Neptuno de hormigón de catorce metros incrustado en la roca desde 1910, sosteniendo lo que fue la terraza de una villa. Perdió los brazos y la cabeza en la guerra.

Monumentos - Mejor momento: Tarde - Tiempo: 15 min

16 Torre Aurora

La torre de vigía del siglo XVI en el promontorio que separa las dos mitades de Monterosso. Hoy es un bar con la mejor terraza del pueblo.

Miradores - Mejor momento: Atardecer - Tiempo: 30 min

17 Convento de los Capuchinos

Sobre la colina de San Cristóbal, con una Crucifixión atribuida a Van Dyck dentro. La subida es corta y la vista de la bahía, la mejor de Monterosso.

Monumentos - Mejor momento: Tarde - Tiempo: 30 min

Los senderos y los santuarios (8)

18 Sendero Azul: Monterosso-Vernazza IMPRESCINDIBLE

El tramo más duro y más bonito del Sentiero Azzurro: 3,5 kilómetros de subidas y bajadas entre viñedos con el mar siempre debajo. De pago con la Cinque Terre Card.

Naturaleza - Mejor momento: Primera hora - Tiempo: 2 h

19 Sendero Azul: Vernazza-Corniglia IMPRESCINDIBLE

Algo más suave que el anterior, con la vista de Vernazza desde arriba que es la imagen que todo el mundo se lleva de las Cinque Terre.

Naturaleza - Mejor momento: Primera hora - Tiempo: 1 h 30

20 Vía del Amor IMPRESCINDIBLE

El paseo tallado en el acantilado entre Riomaggiore y Manarola, un kilómetro llano y apto para todo el mundo. Estuvo cerrado doce años por desprendimientos y volvió a abrir en 2024.

Naturaleza - Mejor momento: Atardecer - Tiempo: 45 min

21 Sendero de Volastra

La alternativa alta entre Corniglia y Manarola, subiendo a Volastra por miles de escalones entre bancales. Mucho más duro y mucho más vacío que el de la costa.

Naturaleza - Mejor momento: Mañana - Tiempo: 2 h 30

22 Volastra

Una aldea de treinta casas a trescientos metros de altura sobre Manarola, en medio de los viñedos. Aquí se entiende de qué vivía esta costa antes del turismo.

Pueblos - Mejor momento: Mañana - Tiempo: 45 min

23 Santuario de Montenero

A 340 metros sobre Riomaggiore, con la panorámica más amplia de toda la costa: se ven los cinco pueblos y, con día claro, hasta Portovenere.

Miradores - Mejor momento: Atardecer - Tiempo: 1 h 30

24 Santuario de Soviore

El santuario mariano más antiguo de Liguria, del siglo VIII, sobre Monterosso. Hay autobús desde el pueblo si no quieres subir andando.

Monumentos - Mejor momento: Mañana - Tiempo: 1 h

25 Santuario de Reggio

Sobre Vernazza, entre cipreses y con una Virgen negra dentro. Se sube en cuarenta minutos por un camino de piedra bien conservado.

Monumentos - Mejor momento: Mañana - Tiempo: 1 h

La Spezia, Portovenere y el golfo de los Poetas (10)

26 Portovenere IMPRESCINDIBLE

El sexto pueblo, aunque no esté en las Cinque Terre. Fachadas altísimas de colores frente al puerto y un casco medieval entero. Patrimonio de la Humanidad junto con los otros cinco.

Pueblos - Mejor momento: Todo el día - Tiempo: 3 h

27 Iglesia de San Pedro IMPRESCINDIBLE

La iglesia gótica a rayas blancas y negras sobre el acantilado, en el extremo del cabo. La imagen más reconocible del golfo y una de las mejores de la zona.

Monumentos - Mejor momento: Atardecer - Tiempo: 45 min

28 Gruta de Byron

La cueva marina desde la que, según la leyenda, Byron se lanzó a nadar hasta Lerici para ver a Shelley. Ocho kilómetros a mar abierto, así que tómate el tiempo con calma.

Naturaleza - Mejor momento: Tarde - Tiempo: 20 min

29 Castillo Doria de Portovenere

La fortaleza genovesa del siglo XII que corona el pueblo, con terrazas escalonadas y vista del golfo entero.

Miradores - Mejor momento: Tarde - Tiempo: 1 h

30

Isla Palmaria

Enfrente de Portovenere, con senderos, calas y las canteras del mármol negro portoro. Cinco minutos en barca y casi nadie cruza.

Naturaleza - Mejor momento: Todo el día - Tiempo: 4 h

31

La Spezia

La ciudad grande del golfo y el nudo de trenes desde el que se llega a los cinco pueblos. Fea de fama y bastante mejor de lo que dicen, con un paseo marítimo largo y precios de ciudad normal.

Pueblos - Mejor momento: Tarde - Tiempo: 2 h

32

Museo Amedeo Lia

Un museo pequeño y excelente con Tiziano, Bellini, Pontorno y Canaletto, donado entero por un coleccionista local. Casi nunca hay nadie.

Museos - Mejor momento: Mañana - Tiempo: 1 h 30

33

Lerici

Al otro lado del golfo de los Poetas, con castillo, bahía y mucha menos gente. Aquí vivieron Shelley y Byron, de ahí el nombre del golfo.

Pueblos - Mejor momento: Tarde - Tiempo: 2 h

34

Castillo de Lerici

Fortaleza pisana del siglo XIII sobre el puerto, con un museo de paleontología dentro y la mejor vista del golfo desde el este.

Monumentos - Mejor momento: Tarde - Tiempo: 1 h

35

Tellaro

Uno de los pueblos más bonitos de Italia, de casas rosas y ocres colgadas sobre las rocas. Es lo más parecido a las Cinque Terre sin la multitud.

Pueblos - Mejor momento: Atardecer - Tiempo: 1 h

Levanto, Bonassola y la costa norte (4)

36

Levanto IMPRESCINDIBLE

La base más lista para dormir: está a un tren de las Cinque Terre, tiene playa grande, precios normales y aparcamiento, que en los cinco pueblos no existe.

Pueblos - Mejor momento: Todo el día - Tiempo: 2 h

37

Bonassola

Un pueblo de playa tranquilo a cinco kilómetros de Levanto por la vía verde, con una cala de aguas transparentes y ni un autobús turístico.

Pueblos - Mejor momento: Tarde - Tiempo: 1 h 30

38

Vía verde Levanto-Framura IMPRESCINDIBLE

Seis kilómetros de antigua vía de tren convertidos en carril bici y peatonal, entre túneles iluminados y ventanas al mar. Llano, con bicis de alquiler en dos extremos.

Naturaleza - Mejor momento: Mañana - Tiempo: 2 h

39

Framura

Cinco aldeas repartidas por la ladera, un puertecillo diminuto y una torre carolingia. El final de la vía verde y el sitio donde nadie para.

Pueblos - Mejor momento: Tarde - Tiempo: 1 h

Un día

- Primer tren a Riomaggiore (1) y baja a la marina (2) antes de las nueve, que es cuando aun no hay nadie.
- Via del Amor (20) hasta Manarola (4) y sube a Punta Bonfiglio (6) a por la foto.
- Tren a Vernazza (10) para comer y subir al castillo Doria (11). Acaba en Monterosso (13) con un baño en Fegina (14).

Dos días

- Día 2 - Sendero de Monterosso a Vernazza (18) a primera hora: dos horas exigentes y la mejor vista del viaje.
- Come en Vernazza y sigue hasta Corniglia (19). Sube a la terraza de Santa Maria (9) al atardecer.

Cuatro días

- Día 3 - Barco a Portovenere (26), con la iglesia de San Pedro (27) y el castillo (29).
- Si sobra tarde, cruza a la isla Palmaria (30) o sigue a Lerici (33) y Tassarolo (35).
- Día 4 - Via verde de Levante (36) a Framura (39) en bici, con baño en Bonassola (37). Tarde en el santuario de Montenero (23).

Ocho cosas que conviene saber

- El tren une los cinco pueblos cada 15 o 20 minutos y tarda cuatro minutos entre pueblo y pueblo. Casi todo va por túnel: no esperes vistas.
- La Cinque Terre Card con tren compensa desde el tercer trayecto del día. Si vas a coger dos, salen más baratos los billetes sueltos.
- Valida siempre el billete sencillo antes de subir. La multa son cincuenta euros y los revisores pasan.
- Los senderos cierran con frecuencia por desprendimientos. Comprueba el estado en la web del parque el día antes, no el mes antes.
- Calzado cerrado obligatorio en los senderos del parque. Con chanclas te pueden multar y la mayoría de rescates son por resbalones.
- Ve contracorriente: empieza por el pueblo más lejano a primera hora y vuelve despacio. A mediodía todo está lleno.
- Dormir en Levante o La Spezia sale la mitad, hay aparcamiento y el tren te deja en Monterosso en cuatro minutos.
- Distancias a pie: Riomaggiore-Manarola 1 km llano, Corniglia-Vernazza 3 km, Vernazza-Monterosso 3,5 km y el más duro.

Version interactiva del mapa

Escanea este código para abrir el mapa interactivo, con filtros por zona, tu posición en tiempo real y la ficha de cada lugar.

viajesymapas.com/europa/italia/cinque-terre-mapa/

