



Liguria

I sentieri panoramici delle 5 TERRE

TREKKING 🌊 mare 🌿 natura 📖 cultura

📅 **Da lunedì 11 a giovedì 14**
dicembre 2023

📶 **Medio**

🏠 **4 giorni / 3 notti**

Le Cinque Terre sono cinque antichi borghi marinari che si affacciano a picco sul mare in una delle più belle aree mediterranee naturali d'Italia. Rappresentano un insieme di paesaggi e borghi mozzafiato, forgiati dalla natura e dall'uomo e sono: Monterosso, Vernazza, Manarola, Riomaggiore e Corniglia. A strapiombo sul mare si arroccano le casette colorate, che donano un effetto cromatico molto suggestivo e quasi surreale. Lo scenario paesaggistico è paragonabile a quello di una fiaba, e per questo l'Unesco ha dichiarato l'intero territorio patrimonio dell'umanità, nel 1997. Di sera, le Cinque Terre si accendono di luci e colori, che rimbalzano tra il mare cristallino, le casette colorate e le montagne, come naturale cornice di uno spettacolo mozzafiato.

€ 790,00/pers.

in doppia (min. 18 persone)

Quota garantita

con prenotazione entro 11 settembre 2023

| | |
|--|------------------|
| Acconto | 200€ |
| Assicurazione contro annullamento | 40€ |
| Sistemazione in camera singola disponibilità limitata, solo su richiesta | 120€ |
| Supplemento nr. inferiore partecipanti min 12 persone | 220€/pers |

La quota comprende

Sistemazione in hotel 3 stelle in camera con servizi privati; trattamento di mezza pensione (bevande escluse, dalla cena del primo giorno alla colazione del quarto, le cene potrebbero essere in ristoranti convenzionati); bus GT a disposizione per l'intero itinerario; guida autorizzata ambientale di media montagna; visite come da programma; biglietti treno locale; assicurazione sanitaria

La quota non comprende

I pasti non indicati, le bevande, assicurazione annullamento obbligatoria, facchinaggio, la tassa di soggiorno locale (ove prevista), ingressi o entrate, le mance e gli extra personali, tutto quanto non espressamente specificato nella "quota comprende".

itinerario giornaliero

1° giorno: - nostra zona / Levanto - Monterosso

(trekking 8 km dislivello +/-300 mt)

Ritrovo dei partecipanti nelle località di partenza per viaggio verso la Liguria. Arriviamo a Levanto, una cittadina adagiata su un golfo con una bellissima spiaggia, con sentieri e itinerari nel verde, tramonti e scorci pittoreschi. Iniziamo una camminata che ci porta sul Promontorio di Punta Mesco fino al borgo di Monterosso in un ambiente di natura incontaminata. Attraverso la macchia mediterranea, in un tripudio di erica, mirto, corbezzolo, lentisco, cisto e un tappeto di pino marittimo e pino d'Aleppo la vista corre sulla successione dei promontori delle 5 Terre fino alle isole Palmaria e Tino. Si scende a Monterosso, il primo dei meravigliosi paesi affacciati sullo splendido golfo, paese più grande delle Cinque Terre i cui primi cenni storici risalgono al 1200. E' l'unico dei cinque borghi ad avere un'ampia spiaggia sabbiosa e una lunga passeggiata a mare. Rientro in treno, proseguimento verso l'hotel a Levanto o Manarola, assegnazione delle camere, cena e pernottamento.

2° giorno: - Monterosso - Vernazza - Corniglia

(trekking 11 km - dislivello +/-690 mt)

Prima colazione. Il sentiero inizia nella parte orientale del centro storico di Monterosso su una lunga scalinata che attraversa vigneti e uliveti, continuando con un tratto pianeggiante in mezzo ad una rigogliosa macchia mediterranea. Il percorso comprende rapidi pendii a picco sul mare e favolosi panorami. Quando il sentiero inizia a scendere verso Vernazza si attraversano oliveti e campi coltivati, si entra nel paese lungo i vicoli per terminare nel magnifico porticciolo. Si prosegue attraverso le viuzze all'inizio del sentiero e con gradini si raggiunge in pochi minuti la torre sopra le fortificazioni. La salita continua, abbastanza ripida fino al punto panoramico Punta Palma (208 metri sul livello del mare). Da qui con dislivelli alti e bassi, ci si affaccia sulla spiaggia di Guvano e si raggiunge il paese di Corniglia, il più piccolo dei cinque villaggi, situato su un piccolo promontorio a 100 mt. Rientro in hotel con treno, cena e pernottamento.

3° giorno: - Corniglia - Manarola - Riomaggiore

(trekking 11 km - dislivello +/-970)

Prima colazione. Raggiungiamo Corniglia con il treno, per affrontare la scalinata della Lardarina (circa 380 gradini) fino al paese e su ancora percorrendo una vecchia mulattiera attraverso vigneti e terrazzamenti con viste mozzafiato. Questo è uno dei sentieri più belli delle Cinque Terre; si arriva a Volastra (300 m s.l.m.), passando per il Santuario della Madonna della Salute, e da qui si inizia la discesa verso Manarola tra la macchia mediterranea. Questo sentiero è stata la prima via di collegamento tra i paesi Manarola e Riomaggiore, prima che fosse costruita la Via dell'Amore (chiusa per frana fino a luglio 2024); dai pressi della chiesa di San Lorenzo con una ripida scalinata si apre un panorama stupendo su Manarola e nel periodo di Natale è possibile vedere il famoso Presepe luminoso. Si prosegue fino al crinale fino alla discesa, tra vigneti e "trenini" a cremagliera utilizzati per trasportare l'uva, dove si intravede Riomaggiore. Rientro in hotel con treno, cena e pernottamento.

4° giorno: - Campiglia - Portovenere / nostra zona

(trekking 8 km - dislivello +150/-540 mt)

Prima colazione e rilascio camere. Iniziamo da Campiglia, località posta a 400 metri s.l.m. che offre vedute straordinarie sul Golfo della Spezia e sul versante selvaggio a mare che qui prende il nome di "Tramonti". La strada attraversa la foresta mediterranea con pietre e rocce, fino a raggiungere Portovenere, vicino al castello di Doria. Entriamo nel Borgo, risalente all'undicesimo secolo, con torri circolari che un tempo erano mulini. Tempo libero sul lungomare e nella parte medievale. Con bus, iniziamo il rientro con arrivo previsto in serata.