

## TREKKING NELLE CINQUE TERRE

Il Golfo dei Poeti, le Cinque Terre e Portovenere

**30 MARZO - 2 APRILE 2023**

**2 - 5 NOVEMBRE 2023**



**VIAGGIO DI GRUPPO A PIEDI - CODICE:** TR03

**DURATA** 4 giorni / 3 notti

**DATE** 30 Marzo - 2 Aprile | 2 - 5 Novembre 2023

**SISTEMAZIONE** Hotel 4 stelle

**DIFFICOLTÀ** ●●●○○

Le cinque terre rappresentano senza dubbio uno dei luoghi più affascinanti del mondo. I borghi arroccati sulla scogliera, i santuari, i terrazzamenti a picco sul mare, la magia di Portovenere, i paesaggi aspri e i colori delle case costruite sulla roccia, l'inerpicarsi sulle colline e il buttarsi in picchiata verso il mare.

Un viaggio in un territorio unico, ricco di poesia e magia!

**PRENOTA ORA!**

**COSTO DEL TOUR PER PERSONA: 319,00 €**

### **COSA INCLUDE LA QUOTA**

- 3 notti in hotel 4 stelle in camere doppie / triple
- 3 colazioni a buffet
- guida escursionistica
- Cinque terre card
- trasferimenti in treno
- assicurazione medico-bagaglio

### **SUPPLEMENTI**

- camera singola (secondo disponibilità): + 90,00 €
- assicurazione annullamento viaggio Amieasy: + 5,5% della quota.

### **COSA NON INCLUDE**

Cene, Pranzi; tassa di soggiorno; entrate a musei e quant'altro non specificato nella voce 'cosa include la quota'.

### **SISTEMAZIONE**

3 notti in hotel 4 stelle nel centro di La Spezia. Chi viaggia da solo è abbinato da noi in camera con altri partecipanti.

### **NUMERO PARTECIPANTI**

Minimo 7 – massimo 18.

### **RITROVO**

La partenza del tour è fissata alle 11.00 dall'hotel di La Spezia

## ITINERARIO

### giorno 1

**Monterosso - Punta Mesco - Levanto:** durata 3h30min – Dislivello 350mt

Trasferimento in tarda mattinata in treno da La Spezia a Monterosso. Dopo una visita alla più settentrionale delle Cinque Terre inizieremo il trekking con la breve, ma faticosa ascesa verso Punta Mesco dove faremo sosta per il pranzo a sacco (dalla Punta potremo godere della vista d'insieme di tutto il Parco delle Cinque Terre). Da qui proseguiremo, prevalentemente in discesa, seguendo il tracciato, a picco sul mare, del Sentiero Liguria. Lungo lo splendido sentiero, a tratti scalinato, con scorci panoramici mozzafiato, raggiungeremo la cittadina di Levanto. Qui, dopo l'immane foto di rito sul lungomare, rientreremo in treno a La Spezia.

### giorno 2

**Monterosso al mare > Vernazza > Corniglia:** durata 5h – Dislivello 370mt.

È il giorno della traversata delle Cinque Terre, seguendo la parte ancora agibile del famosissimo Sentiero Azzurro. Da La Spezia ci sposteremo nuovamente in treno verso Monterosso al mare ma stavolta, proseguiremo in direzione sud in direzione Vernazza. Dopo una prima parte, abbastanza faticosa, caratterizzata da lunghi tratti a scalini, il cammino continuerà a mezzacosta, sempre con vista panoramica sul mare, per portarci al punto tappa intermedio nella piazzetta di Vernazza. Qui faremo pausa pranzo dopodiché riprenderemo la marcia nuovamente su brevi ma faticose scalinate. Una volta che saremo risaliti in "quota" seguiremo il sentiero con continui, facili, saliscendi per terminare le nostre fatiche a Corniglia (unico borgo delle Cinque Terre che non è posto a livello del mare). Avremo tempo di fare una lunga visita e di rilassarci per poi rientrare in treno a La Spezia.

### Giorno 3

**Portovenere - Riomaggiore:** durata 6h30min – Dislivello 800mt.

La tappa più lunga, quella che ci porterà a percorrere il crinale che separa il Golfo dei Poeti dalle Cinque Terre. Raggiungeremo, in autobus, Portovenere dove, dopo una visita, inizieremo a salire il ripido sentiero che ci porterà alla strada militare sterrata. Da qui in poi, con pendenze facili, ne seguiremo il tracciato per giungere al punto intermedio posto nella panoramica piazza di Campiglia. La restante parte dell'escursione si svolgerà sul tracciato dell'Alta Via delle Cinque Terre, tra boschi e affacci panoramici fino al Colle del Telegrafo, punto più alto dell'intero trekking. Inizierà poi una lunga discesa, leggermente impegnativa fino al Santuario di N.S. di Montenero e poi, molto più facile, su comoda mulattiera fino a Riomaggiore. Da qui rientreremo in treno a La Spezia.

### Giorno 4

**Corniglia > Manarola:** durata 2h 30min – Dislivello 380mt.

Tappa finale, priva di grandi difficoltà per ammirare i famosi terrazzamenti della zona di Volastra. In treno raggiungeremo Corniglia dove affronteremo l'unica salita, prevalentemente a scalini, che ci permetterà di immettersi sul tracciato del Sentiero dei Santuari delle Cinque Terre. Una volta entrati su questo tracciato proseguiremo, sostanzialmente in piano lungo la traccia che, poco prima di Volastra, attraversa l'area dei terrazzamenti in cui sono poste le vigne rinomate Vini delle Cinque Terre. Raggiunto l'abitato seguiremo fedelmente l'antica mulattiera che ci condurrà al mare, all'interno del borgo di Manarola, l'ultimo dei Cinque abitati che era rimasto da vedere. Dopo la visita di rito, riprenderemo il treno per rientrare nuovamente a La Spezia.

## COME PRENOTARE

Per prenotare la vostra vacanza potete scrivere una mail all'indirizzo [info@viaggiareinbici.it](mailto:info@viaggiareinbici.it), telefonare ai numeri **055218059** / **3924913161** o cliccare su **Prenota ora!** e compilare, senza impegno, il modulo di adesione. Verificheremo la disponibilità e sarete ricontattati dal nostro staff per avere la conferma e tutte le informazioni sul tour.

Successivamente dovrai compilare il Contratto di viaggio che riceverai via mail e rinviarcelo a [info@viaggiareinbici.it](mailto:info@viaggiareinbici.it). Per tutti i viaggi è richiesto un' acconto del 25% al momento della prenotazione e il saldo 30 giorni prima della partenza. Per le iscrizioni avvenute a meno di 30 giorni dalla partenza si richiede il versamento della quota intera.

## COME PAGARE

con bonifico bancario intestato a:

CAPONNETTO DANIELE VIAGGIAREINBICI

IBAN: IT68J0306902924100000004744

CAUSALE: nome o codice tour + vostro nome

BANCA: Intesa SanPaolo; Viale dei mille 26/r - 50131

Firenze

## DOCUMENTI

Carta d'identità.

## RICHIESTE PARTICOLARI E DIETE

Se siete vegetariani, vegani, celiaci, allergici, o seguite diete particolari, vi preghiamo di segnalarlo subito nel modulo di prenotazione. Non è detto che sia possibile accontentare richieste fatte all'ultimo momento.

Dobbiamo essere informati anche di qualsiasi eventuale problema di salute o necessità per provvedere al meglio.

## IN VALIGIA

Abbigliamento comodo per camminare, occhiali da sole, k-way, cambio più pesante per la sera, scarpe comode per camminare e un cambio per la sera, ciabatte da doccia, macchina fotografica, piccolo zainetto o marsupio per gli effetti personali da portare con sé durante il cammino.

**PRENOTA ORA!**

**COSTO DEL TOUR PER PERSONA: 319,00 €**