



EUROPA: ITALIEN

ITALIEN - ZWISCHEN WEINBERGEN UND FISCHERDÖRFERN

- > Wanderungen: 2 x moderat (3 - 4 Std.), 4 x mittelschwer (5 - 6 Std.)

Entlang des alten Pilgerweges der Äbte die Lunigiana erkunden

Mit Blick auf den Golf von La Spezia durch den Naturpark Montemarcello wandern

Bei einer Bootsfahrt auf die Küste des UNESCO Weltkulturerbe Cinque Terre blicken

Auf dem Wanderweg nach Framura wilde Kräuter am Wegesrand sammeln

Schmalen Pfaden durch Pinienwälder und Weinterrassen bis nach Portovenere folgen

In Manarola ein Mitglied der Stiftung Fondazione Manarola Cinqueterre treffen

Uralte Kastanienbäume säumen den einsamen Wanderpfad. Eine sanfte Brise lässt die Blätter der Bäume leise rascheln und die Schatten mystisch über den Boden tanzen. Auf einem nahen Hügel erhebt sich eine imposante Festung und in der Ferne glitzern die Wellen des Golfes von La Spezia in der Mittagssonne. Szenenwechsel: Wie bunte Farbtupfer schmiegen sich die kleinen Orte an die steilen Hänge. Das dunkle Blau des Meeres strahlt in intensivem Kontrast. Tosend schlagen die Wellen gegen die schroffen Felsen und lassen kleine Fischerboote wild auf dem Wasser tanzen. Der unbekannte Norden der Toskana und der malerische Süden Liguriens – die beiden Regionen sind sich so nah und könnten doch kaum unterschiedlicher sein. Und wir wollen den Kontrast hautnah erleben. Im ruhigen Hinterland der Lunigiana folgen wir der antiken Pilgerstraße „Francigena“ gen Süden, im Tal von Vinca tauchen wir in die beeindruckenden Marmorberge der Toskana ein und am Golf von La Spezia wandern wir durch den grünen Naturpark von Montemarcello. Kulinarisch werden wir abends in unserem Landhotel verwöhnt - der Hotelbesitzer persönlich bekocht uns mit lokalen Spezialitäten. Im UNESCO Weltkulturerbe Cinque Terre wandern wir entlang spektakulärer Steilküsten von Dorf zu Dorf. Bei einer Bootsfahrt bestaunen wir die wunderschöne Küste des Naturparks vom Wasser aus und auf dem Weg nach Framura sammeln wir wilde Kräuter am Wegesrand. Abends, wenn die Sonne im Meer versinkt, machen wir es uns mit einem Glas Wein gemütlich. Einsame Pfade, aufregende Klippen und italienisches Lebensgefühl – was will man mehr?



REISEDETAILS

1. Reisetag: Tag 1 Anreise

Ankunft in Genua. Am Flughafen werden wir empfangen und fahren gemeinsam zu unserer Unterkunft nach Sarzana. Wir beziehen unsere Zimmer und haben Zeit, die Umgebung kennenzulernen. Abends erwartet uns unsere Reiseleiter und bei einem Begrüßungsgetränk besprechen wir die bevorstehende Woche und lernen uns kennen.

Fahrzeit: von 1.5 Std. - bis 1.5 Std.

Fahrstrecke: von 110 km - bis 110 km

2. Reisetag: Tag 2 Wanderung entlang des Pilgerweges der Äbte nach Pontremoli

Unsere heutige Wanderung führt uns in das Kerngebiet der Lunigiana, einer Gegend mit langer Geschichte im Grenzgebiet zwischen Ligurien, der Toskana und der Emilia-Romagna. Nach dem Frühstück machen wir uns mit dem Kleinbus auf den Weg nach Cervara, einst ein wichtiger Punkt auf dem Pilgerweg der Äbte und dem Franziskusweg. Wir schnüren unsere Schuhe und wandern wie früher die Pilger auf der letzten Etappe des alten Pilgerwegs der Äbte in Richtung Süden. Auf dem historischen Weg streifen wir durch uralte Kastanienwälder, Olivenhaine und antike Dörfer und genießen die Ausblicke auf die umgebenden Festungen und die Bergspitzen der Apuanischen Alpen. Gegen Mittag erreichen wir eine antike Mühle im Tal, direkt am Fluss Magra gelegen und machen eine Rast. Bei einer kleinen Weinverkostung lernen wir den biologischen Wein der hier angebaut wird kennen. An warmen Tagen lädt der Fluss zu einem erfrischenden Bad ein. Später setzen wir unsere Wanderung fort und erreichen schließlich den historischen Ort Pontremoli. Hier bleibt Zeit zur freien Verfügung, wer Lust hat kann zum Beispiel das Museum der Stelenstatuen besuchen. Am späten Nachmittag fahren wir zurück zum Hotel. Der Hotelpool lädt nach der Wanderungen zum Entspannen ein, bevor wir uns zum gemeinsamen Abendessen wiedertreffen.

Fahrzeit: von 1.5 Std. - bis 1.5 Std.

Gehzeit: von 5 Std. - bis 6 Std.

Fahrstrecke: von 85 km - bis 85 km

3. Reisetag: Tag 3 Wanderung durch die Marmorberge der Apuanischen Alpen

Wir frühstücken und machen uns anschließend mit dem Kleinbus auf den Weg in die toskanische Bergwelt, in das Bergdorf Vinca. Heute erkunden wir die beeindruckenden Marmorberge dieser Gegend. Wir folgen einem Wanderpfad, der uns vorbei an einem Marmorrelief, durch Kastanienwälder und über Almwiesen bis hoch hinauf in felsigere Gebiete führt. Von hier oben genießen wir einen beeindruckenden Blick auf den Monte Sagro, den "heiligen Berg" der Apuanischen Alpen und hinunter in das Tal von Vinca und die Lunigiana Ebene. Auf einem anderen Weg steigen wir langsam wieder ab und erreichen unseren Bus, der uns zum Hotel zurückbringt.

Fahrzeit: von 2 Std. - bis 2 Std.

Gehzeit: von 5 Std. - bis 6 Std.

Fahrstrecke: von 70 km - bis 70 km

Höhe: Aufstieg 1135 Hm - Abstieg 1135 Hm

4. Reisetag: Tag 4 Wanderung durch den Naturpark von Montemarcello und Fahrt nach Levanto

Heute verabschieden wir uns von unseren Gastgebern. Nach dem Frühstück laden wir unser Gepäck in den Bus und fahren ein kurzes Stück bis an den Rand des Naturparks von Montemarcello. Unsere Wanderung beginnt in einem kleinen, historischen Weiler oberhalb des Flusses Magra. Zunächst führt uns der Weg bergauf durch Weinberge, Waldstücke und Olivenhaine. Hoch oben im Naturpark angekommen, bietet sich ein unvergesslich schöner Blick auf den Golf von La Spezia, auch Golf der Dichter genannt. Bei guter Sicht lassen sich die Inseln Tino und Palmaria erahnen. Zur Mittagszeit erreichen wir den kleinen Ort Tellaro, der direkt am Meer liegt. Eine gute Gelegenheit für eine gemütliche Rast. Gestärkt wandern wir weiter durch die duftende Mittelmeermacchia, Ginster und Erdbeerbäume, immer begleitet vom Ausblick über das Meer. Schließlich erreichen wir Lerici, mit seiner mittelalterlichen Festung, wo bereits der Bus auf uns wartet. Unser Fahrer bringt uns nach Levanto, dem Eingangstor zu den Cinque Terre. Wir beziehen unsere Zimmer und haben den restlichen Tag zur freien Verfügung.

Fahrzeit: von 1.5 Std. - bis 1.5 Std.

Gehzeit: von 3 Std. - bis 4 Std.

Fahrstrecke: von 55 km - bis 55 km

Höhe: Aufstieg 450 Hm - Abstieg 450 Hm

5. Reisetag: Tag 5 Fahrt nach Riomaggiore, Wanderung nach Portovenere

Die nächsten beiden Tage lassen wir den Bus stehen und nutzen die Bahn, mit der die kleinen Orte der Cinque Terre bequem erreichbar sind. Wir frühstücken zeitig und spazieren dann zum Bahnhof von Levanto und gelangen nach wenigen Minuten Zugfahrt nach Riomaggiore, im Herzen des Naturschutzparks. Hier starten wir zu unserer heutigen Wanderung und folgen einem alten Pilgerpfad hinauf zur Wallfahrtskirche von Montenero. Von her oben lässt sich das UNESCO Weltkulturerbe der Cinque Terre wunderbar überblicken. Weiter geht es durch Pinienwälder und Weinterrasse, an verlassenen Weilern vorbei bis nach Portovenere, das majestätisch mit seiner gewaltigen Festung am Einang des Golfes von La Spezia liegt. Entlang einer bunten Kulisse von pastellfarbenen Häusern, steilen Treppen und engen Gassen laufen wir bis zur Uferkirche San Pietro. Von hier bringt uns ein Linienschiff zurück nach Levanto. Während der Fahrt haben wir Gelegenheit, die Küste der Cinque Terre vom Meer aus zu bestaunen.

Fahrzeit: von 2 Std. - bis 2 Std.

Gehzeit: von 5 Std. - bis 6 Std.

Höhe: Aufstieg 600 Hm - Abstieg 600 Hm

6. Reisetag: Tag 6 Fahrt nach Vernazza, Wanderung nach Monterosso, Stiftungsbesuch in Manarola

Nach dem Frühstück spazieren wir wieder zum Bahnhof und nehmen den Zug nach Vernazza, dem wohl stimmungsvollsten Ort der Cinque Terre. Auf der engen Hauptstraße reihen sich unzählige einheimische Läden und morgens gesellen sich die Käse- und Fischverkäufer mit ihren Ständen dazu. Die Piazza mit den bunten Fassaden und dem kleinen Hafen ist ein erstes Fotomotiv. Wir brechen von hier zur Wanderung auf. Der Weg führt durch die duftende Mittelmeermacchia, Orangengärten und Olivenhaine, immer begleitet vom Ausblick auf die Küste. Auf dem Weg kommen wir an zwei Kirchen vorbei, deren schattige Vorplätze zu einem gemütlichen Mittagspicknick einladen. Nachmittags erreichen wir schließlich Monterosso, den ausgedehntesten Ort der Cinque Terre. Nach einer kleinen Pause fahren wir mit dem Zug nach Manarola, wo im Jahr 2014 ein lokales Stiftungsprojekt gegründet wurde. Ziel ist die Landschaft zu schützen, die jahrhundertealte Kultur der terrassierten Trockenmauern (UNESCO-Weltkulturerbe) zu erhalten und das Dorf vor Erdbeben zu schützen. Wir treffen ein Mitglied der Stiftung und lassen uns das Projekt genauer erklären. Gegen Abend fahren wir mit dem Zug zurück nach Levanto.

Fahrzeit: von 0.5 Std. - bis 0.5 Std.

Gehzeit: von 5 Std. - bis 6 Std.

Fahrstrecke: von 50 km - bis 50 km

Höhe: Aufstieg 650 Hm - Abstieg 650 Hm

7. Reisetag: Tag 7 Wanderung entlang der Bucht von Levanto

Unseren letzten Wandertag starten wir nach dem Frühstück direkt vom Hotel. Auf einem wenig besuchten Weg wandern wir durch die Fels- und Waldlandschaft bis zum Örtchen Montaretto. Ein panoramareicher Weg führt uns von hier weiter bis nach Framura. Unterwegs bietet sich die Möglichkeit eine duftende Erinnerung an die Küste Liguriens zu sammeln. Der Weg wird gesäumt von Wildkräutern und Gemüse. Je nach Jahreszeit wächst hier wilder Spargel, Thymian, Bergbohenkraut, Minze, Myrthe und vieles mehr. Tüten nicht vergessen. Von Framura fahren wir mit der Bahn zurück nach Levanto. Bei einem gemeinsamen Abschiedsabendessen in einem Restaurant im Ort lassen wir die Woche noch einmal Revue passieren.

Fahrzeit: von 0.5 Std. - bis 0.5 Std.

Gehzeit: von 3 Std. - bis 4 Std.

Fahrstrecke: von 10 km - bis 10 km

Höhe: Aufstieg 500 Hm - Abstieg 500 Hm

8. Reisetag: Tag 8 Abreise

Heute heißt es Abschied nehmen. Wir werden zum Flughafen von Genua gefahren und treten die Heimreise an.

Fahrzeit: von 1.5 Std. - bis 1.5 Std.

Fahrstrecke: von 90 km - bis 90 km

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
18.09.2022	25.09.2022	X	1.898 €
02.10.2022	09.10.2022	X	1.878 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Lokale, Deutsch sprechende Reiseleitung ab/bis Genua
- > Flug mit Lufthansa ab/bis München nach Genua
- > CO2-Kompensation des Fluges über atmosfair
- > Derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
- > Rail&Fly-Fahrkarte ab/bis deutsche Grenze
- > Übernachtung 7 x in Mittelklassehotels
- > 7 x Frühstück, 4 x Abendessen
- > Reisekrankenschutz

ZUSATZLEISTUNGEN

- > Flugabzug möglich; Preis auf Anfrage (0 €)
- > Anschlussflüge Wien, Zürich: Aufpreis auf Anfrage (0 €)
- > Einzelzimmerzuschlag 340,00 € (18.09.2022, 02.10.2022) (0 €)

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Weitere Mahlzeiten und Getränke (ca. 140,00 €)
- > Kurtaxe „tassa di soggiorno“ (Bezahlung vor Ort, ca. 1,50 € pro Person / Nacht)
- > Trinkgelder
- > Individuelle Ausflüge und Besichtigungen

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 9

Maximalanzahl von Personen: 14

ATMOSFAIR



NEUE ENERGIE FÜR NEPAL: Danke, dass Sie helfen das Klima zu schützen! Beim Hin- und Rückflug für eine Person nach Italien entstehen klimarelevante Emissionen in Höhe von **391 kg**. In Ihrem Reisepreis ist die Kompensation dieser Emissionen bereits inkludiert. Mit diesem Beitrag unterstützen Sie unser engagiertes Klimaschutzprojekt **NEUE ENERGIE FÜR NEPAL** und tragen so zur Entlastung unseres Klimas aktiv bei.

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 28 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 28 vor Reisebeginn möglich.
- > Bei kurzfristigen Buchungen (weniger als 28 Tage vor Reisebeginn) ist der Reisepreis, sofern keine Absage nach AGB Ziffer 5.1. mehr erfolgen kann, bei Übergabe der Reiseunterlagen sofort fällig.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.