

TREKKING ALLE 5 TERRE



Quando: da giovedì 12 maggio a domenica 15 maggio 2022

Dove: 5 Terre

In collaborazione con Agenzia Sole Neve Viaggi Mezzolombardo

Partenza ore 6:00 parcheggio area Zuffo (su richiesta Rovereto Sud)

PROGRAMMA:

Giorno 1: Arrivo a Lerici, bellissimo località fondata dalla repubblica Marinara di Pisa nel XII secolo che si affaccia sul Golfo dei Poeti e che prende il nome dagli illustri personaggi che vi hanno transitato. Del suo splendore hanno scritto personalità importanti come Byron e Shelley. Pranzo in un ristorante del centro e battello per Portovenere. Portovenere è una vera perla dove natura e architettura si fondono in un connubio perfetto. L'impronta medioevale crea un contrasto suggestivo con il lungomare e le case colorate tipiche della costa ligure. Assolutamente da vedere la Chiesa di San Pietro di epoca paleocristiana. Per raggiungere il nostro pullman possiamo fare una passeggiata di 15 minuti in lieve salita oppure prendere una delle navette che portano al parcheggio autobus (costo € 2,00 a persona da pagare in loco).

Giorno 2: Camogli, San Fruttuoso, Portofino e Santa Margherita

Inizieremo con una passeggiata lungo le pittoresche vie della borgo marinaro di Camogli, famoso per le sue case variopinte. Durante il tragitto ci fermeremo a ritirare il nostro pranzo al sacco in una storica focacceria. In barca raggiungeremo l'abbazia di San Fruttuoso, incastonata nell'incantevole baia e punto di partenza del sentiero panoramico che ci condurrà a Portofino. Pranzo al sacco con la tipica focaccia ligure immersi nel verde della macchia mediterranea e con una magnifica vista sul mare. Tempo libero a Portofino per assaporare l'elegante atmosfera del piccolo borgo prima di proseguire in barca per Santa Margherita Ligure.

Camminata effettiva: 2,5 ore Dislivello: 450 m Difficoltà: medio

Giorno 3: Una giornata alle Cinque Terre

Escursione abbastanza impegnativa che ci ricompenserà con meravigliosi scorci su questi piccoli borghi, vere perle della costa ligure. Partenza da Corniglia e primo tratto fino a Vernazza, la più pittoresca delle cinque località. Dopo una meritata pausa si prosegue sul secondo tratto che conduce a Monterosso. Al termine dell'escursione raggiungiamo Levanto in treno e da qui rientriamo in hotel in pullman.

Camminata effettiva: 4 ore Dislivello: 550 m Difficoltà: impegnativo

Possibilità di percorrere a piedi solo il primo tratto da Corniglia a Vernazza e proseguire in treno per Monterosso ed eventualmente Manarola e Riomaggiore (se ci sarà abbastanza tempo, dipende dal tempo impiegato dal gruppo per l'escursione a piedi).

In questo caso il tempo di camminata effettiva è di 2 ore con un dislivello di 300m, livello di difficoltà medio.

TREKKING ALLE 5 TERRE



Giorno 4: Sestri Levante, Punta Manara e corso di pesto –

rientro Partendo da Sestri Levante percorso ad anello sul promontorio di Punta Manara con spettacolare vista a 360° sul Golfo del Tigullio Ritorno in paese per partecipare al corso per la preparazione del pesto in una tipica osteria. Al termine del corso saremo ricompensati da un piatto di pasta accompagnato da un buon bicchiere di vino. Nel pomeriggio tempo libero per godersi il caratteristico centro e le suggestive spiagge di Sestri Levante, detta anche la “città dei due mari”. Partenza per il rientro a casa.

Camminata effettiva: 3 ore Dislivello: 350 m Difficoltà: da facile a medio

Il programma potrebbe subire variazioni per motivi tecnici o organizzativi.

HOTEL MEDITERRANEO A CAVI DI LAVAGNA <https://www.hotelmed.eu>

Numero posti disponibili: 42 posti (minimo 20)

Quota di partecipazione:

- socio € 539,00 + quota assicurativa obbligatoria 25,00 = 564,00 (30 posti)

- familiare € 599,00 + quota assicurativa obbligatoria 25,00 = 624,00 (12 posti)

supplemento camera singola: € 84

quota giovani fino a 18 anni in camera con 2 adulti e sistemazione in 3° letto: 579 €

La quota assicurativa obbligatoria di 25 € per persona prevede:
assicurazione medico, bagaglio e annullamento

La quota comprende:

- Viaggio in pullman o minibus e trasferimenti previsti durante il viaggio
- 3 pernottamenti con colazione a buffet, 3 cene bevande escluse
- Pranzo a Lerici il 1^a giorno, pranzo al sacco con focaccia genovese il 2^a giorno, pranzo al sacco il 3^a giorno corsi di pesto con incluso 1 piatto di pasta e 1 bicchiere di vino e acqua
- Battello Lerici – Portovenere, Battello Portofino – Santa Margherita, Battello Camogli – San Fruttuoso
- 5 Terre-card (include l'accesso ai sentieri e gli spostamenti con treni regionali in 2^a classe tra Levante e La Spezia) valida il giorno 3
- Guida ambientale escursionistica per i giorni 2, 3 e 4
- Accompagnatore turistico per l'escursione a Lerici e Portovenere
- Assistenza referente dell'agenzia per tutto il viaggio

La quota NON comprende

- Bevande ai pasti
- Consumazioni lungo il percorso
- Eventuali entrate ai musei
- Imposta soggiorno (1,5 euro a notte a persona)
- Tutto quanto non elencato alla voce «la quota comprende»

Trekking alle 5 Terre

Iscrizione è aperta al Socio più un familiare a partire dalle ore 14,00 di venerdì 11 marzo fino a venerdì 25 marzo 2022 presso la segreteria del Circolo Via Mantova 67 – angolo Via Calepina effettuando il versamento dell'acconto di euro 100,00.

Il saldo dovrà essere versato entro il 15 aprile 2022.

OBBLIGO DI GREEN PASS

I consiglieri responsabili dell'attività

Linda Zampedri – Tiziana Brusco

Via Mantova 67 - angolo via Calepina
38122 Trento
Tel. 0461 495126 - Fax 0461 495127
E-mail: circolo@provincia.tn.it
www.circolopat.it