



**VIAGGIO DI GRUPPO ORGANIZZATO**  
in collaborazione con Liliun Natura & Escursionismo e Con in faccia un po' di sole

**Cinque Terre: cinque sensi da vivere | 16-19 Maggio 2019**

**\*\*\* partenza garantita con un minimo di 35 partecipanti \*\*\***

Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola, Riomaggiore. Molto più semplicemente.... le famosissime Cinque Terre!

Sarà per i colori dei caratteristici borghi arroccati, o forse per il blu inteso del mare che fa da cornice, o ancora per i tantissimi scorci e panorami mozzafiato che questo particolare tratto di costa ligure sa offrire, o più in generale per l'atmosfera allegra e rilassata che si respira in questo angolo di paradiso.... fatto sta che non vi è viaggiatore al mondo capace di dimenticare uno spettacolo simile!

Parti con noi alla scoperta del "fiore all'occhiello" del Patrimonio Mondiale dell'Umanità UNESCO tutto all'italiana: 4 giornate di viaggio ricchissime di visite, passeggiate ed emozioni!

Percorsi via terra e via mare per un'esperienza a 360° davvero imperdibile!

E per i più attivi e dinamici, le nostre due Guide Ambientali AIGAE Nicola e Stefano vi aspettano con un interessante pacchetto escursioni in natura lungo i caratteristici sentieri delle Cinque Terre: camminate di varia difficoltà adatte a chi ha un minimo di allenamento e/o abitudine a fare trekking.

Una partenza adatta a tutti quindi, con la possibilità di una vacanza attiva o rilassante grazie al doppio programma che Con in faccia un po' di sole, Liliun Natura & Escursionismo e L'alternativa Viaggi hanno pensato per voi! Non vi resta che scegliere!

## **PROGRAMMA DI VIAGGIO – TURISTICO**

### **1° giorno | giovedì 16 Maggio**

Partenza agli orari e dai luoghi concordati. Salite a bordo su richiesta e soste di ristoro lungo il percorso. In mattinata arrivo a Levanto. Scarico bagagli e sistemazione in hotel.

#### **Visita di Monterosso e Levanto**

Monterosso: il borgo più grande delle Cinque Terre. Non si può resistere al fascino delle verdi colline che lo circondano e alla sua splendida spiaggia sabbiosa che invita i turisti a bagnarsi. E se il panorama ha deliziato la vostra vista, proseguite lungo Via Fegina che dal mare porta all'antico borgo: una passeggiata in centro vi condurrà lungo i caratteristici e stretti vicoli della Liguria, i “caruggi”, dove potrete degustare i prodotti del posto nelle tipiche enoteche, focaccerie e gelaterie. Tra le attrattive principali sono da menzionare la gigante statua del Nettuno alta ben 14 metri, la Chiesa di San Giovanni Battista in stile gotico-genovese, il convento dei cappuccini risalente al XVII secolo, l'articolato sistema difensivo con le mura della cittadella e i resti dell'antico castello con le sue due torri, e infine Villa Montale, la residenza estiva in cui il celebre poeta soggiornò per lungo tempo.

Levanto: vivace, giovane, brillante. Pur non facendo direttamente parte del Parco Nazionale delle Cinque Terre, non ha nulla da invidiare agli altri borghi grazie al suo centro storico che pulsa di storia e di leggende, ai suoi palazzi rinascimentali, alle sue vie senza tempo. Il profumo del mare, quello della focaccia e di succulenti piatti di pesce si spandono per i “caruggi”. Il rosso tenue, il mattone, il giallo ocre, il verde ligure e poi i balconi dipinti: tutto vi farà sognare! Tra le attrattive più belle di Levanto ci sono la via dei Forni, sede delle antiche botteghe e delle ville signorili e il Monastero delle clarisse degli inizi del XVII secolo. Assolutamente da non perdere è il percorso tra gli stretti vicoli che porta dal mare fino al castello: da qui si può poi scendere alla Chiesa di Sant'Andrea costeggiando le mura medievali e tornare al mare attraversando la Darsena, l'antico porto del paese. Una passeggiata da fare con il naso all'insù tra scorci fioriti e panorami mozzafiato.

### **2° giorno | venerdì 17 Maggio**

#### **Visita di Corniglia e Vernazza**

Corniglia: l'unico borgo a non essere a diretto contatto col mare. Sorge infatti su un promontorio roccioso, circondato dai colori della macchia mediterranea che si intrecciano con quelli delle acque cristalline del golfo ligure. La lunga scalinata formata da 22 rampe (ben 377 gradini!) ci condurrà fino al centro storico con la Chiesa di San Pietro, la terrazza panoramica di Santa Maria e i resti della torre di avvistamento da dove poter godere di uno splendido panorama che spazia fino a Manarola! Dall'alto di questo piccolo paese si può esplorare un territorio contornato da una magnifica rete di sentieri e percorsi tra rocce strapiombanti sul mare.. un vero “balcone” sulle Cinque Terre!

Vernazza: sembra quasi di essere in un dipinto! Un paesaggio unico fatto di muretti a secco e campi scoscesi che ne caratterizzano la bellezza. La cittadina, nobile ed elegante, è percorsa da ripide e strette viuzze che scendono verso la strada principale e terminano in una piazzetta di fronte al porticciolo, direttamente affacciata sul mare. All'interno del paese, classificato come uno dei "Borghi più Belli d'Italia", si possono ammirare elementi architettonici di pregio come logge, porticati e portali. Da non perdere la Chiesa dedicata a S.Margherita di Antiochia, il Castello Doria simbolo dell'antica importanza economica del borgo e l'ex convento dei frati.

### **3° giorno | sabato 18 Maggio**

#### **Visita di Riomaggiore e Manarola**

Riomaggiore: situato al di sopra di uno sperone di roccia a picco sulle onde, sembra uscito da una fiaba! Le case, come accatastate, scendono in due file parallele verso il mare adornando il borgo marinaro con i loro colori pastello che fanno da contrasto all'azzurro limpido dell'acqua mentre fra una casa e l'altra strettissimi "caruggi" si diramano per il paese. Un panorama unico nel suo genere, che ha ispirato artisti e pittori nel corso dei secoli. Come raggiungeremo questo angolo di paradiso?! In battello, via mare! Attraversando le acque dell'intero golfo delle Cinque Terre che separano Levanto dal promontorio a sud, navigando di fronte al litorale di questo meraviglioso Parco Nazionale e di sicuro rimanendo sbalorditi al cospetto della bellezza dei borghi che ci guarderanno dall'alto!

Manarola: il più piccolo dei "cinque" sembra un paesino in miniatura, con un mucchietto di case ammassate l'una sull'altra e costruite dalle mani dei contadini ognuna con un colore diverso, come una tavolozza che splende al sole con la vivacità dei suoi colori. Lo scorcio più fotografato la presenta così, un intreccio di abitazioni colorate che scendono verso il piccolo porto di pescatori. Uno sguardo più ravvicinato permette di scoprire la trecentesca Chiesa di San Lorenzo, il campanile attiguo e l'oratorio.

### **4° giorno | domenica 19 Maggio**

#### **Visita di Portovenere**

Già il nome riporta a luoghi dove la bellezza incanta: non c'è da stupirsi che nel 1997, insieme alle Cinque terre, il paese di Portovenere sia stato inserito nel Patrimonio dell'Umanità UNESCO. Il suo fascino è quasi disarmante: un borgo variopinto con una vista spettacolare sul Mar Mediterraneo. Famoso è il suo porticciolo turistico, avvolto dall'infinita gamma di colori delle case, dalle ripide scalinate e dagli stretti vicoli. È protetto dall'imponente castello e dalla caratteristica palazzata, una fila ininterrotta di strette case-torri colorate sviluppate verticalmente e serrate una di fianco all'altra. Una tappa obbligatoria insomma, nonché il modo migliore, per concludere il nostro tour alle Cinque Terre!

## **COSTO DI PARTECIPAZIONE**

Quota individuale: € 535

camere singole su richiesta (previa disponibilità) | supplemento: € 120

La quota include:

- viaggio in pullman GT con doppio autista (trasferimento a/r)
- 3 pernottamenti in hotel con sistemazione in camere doppie/triple
- trattamento di pensione completa: colazione a buffet e cena in hotel + pocket lunch
- servizio di doppia guida ambientale certificate AIGAE
- servizio di accompagnatore turistico qualificato
- tutte le attività e le escursioni previste in programma
- copertura assicurativa sanitaria

La quota non include:

- bevande ai pasti
- tassa di soggiorno obbligatoria (pagamento in loco: € 1,50/persona/giorno)
- eventuali costi di trasferimento fra le varie località delle Cinque Terre, via terra in treno o via mare in battello
- eventuali costi di accesso ai sentieri del Parco Nazionale delle Cinque Terre (vedi programma escursionistico)
- ingressi e visite non menzionati
- mance, extra e tutto quanto non espressamente indicato

## **CONDIZIONI DI PAGAMENTO**

- versamento acconto di € 160,00 al momento dell'iscrizione, il quale prenderà forma di caparra non rimborsabile solo alla conferma della partenza da parte dell'agenzia viaggi organizzatrice (raggiungimento min. 35 partecipanti)
- saldo entro e non oltre martedì 16.04.2019
- polizza assicurativa annullamento facoltativa (informazioni e dettagli in agenzia)

## **INFO E PRENOTAZIONI**

L'alternativa Viaggi

Via Vincenzo Gioberti, 6 – Fabriano

tel. 0732.770552 | 328.5770488

info@alternativaviaggi.it



**VIAGGIO DI GRUPPO ORGANIZZATO**  
**in collaborazione con Lilium Natura & Escursionismo e L'alternativa Viaggi**

**Trekking Parco Nazionale Cinque Terre | 16-19 Maggio 2019**

**\*\*\* partenza garantita con un minimo di 35 partecipanti \*\*\***

Le chiamano Cinque Terre ma sono molte di più, infinite. Infinite come infiniti sono gli scorci mozzafiato sul mare, come i colori delle pittoresche case arroccate a picco, sul blu; come gli odori di macchia mediterranea che ti inondano ad ogni passo. Infiniti gli scalini, faticosi, ma senza fatica non si può godere dello straordinario paesaggio di questo fazzoletto d'Italia che spazia dai vigneti terrazzati all'orizzonte lontano, all'infinito.

Uno dei più piccoli parchi nazionali del nostro paese ma tanto basta per inserire le Cinque Terre nella lista del Patrimonio Mondiale dell'Umanità UNESCO come "paesaggio culturale". Una ricchezza fatta di natura e storia, di adattamento dell'uomo alle condizioni difficili di un territorio apparentemente improduttivo ma dove ha trovato la sua identità, forse ora messa a rischio.

Un viaggio di gruppo per chi ha voglia di quella montagna che bacia il mare con escursioni in natura lungo i caratteristici sentieri delle Cinque Terre, attraversando gli angoli più suggestivi e i celebri borghi di questo angolo di Liguria: Monterosso, Riomaggiore, Manarola, Vernazza, Levanto, Portovenere. Camminate di varia difficoltà, adatte a chi ha un minimo di allenamento e/o abitudine a fare escursioni.

E per chi vuole vivere appieno la bellezza delle Cinque Terre, senza rinunciare alla cultura, alle tradizioni e a quel pizzico di relax, la nostra Accompagnatrice Turistica Giulia vi aspetta con un interessante pacchetto di attività e percorsi via terra e via mare per un'esperienza a 360°!

Una partenza adatta a tutti quindi, con la possibilità di una vacanza attiva o rilassante grazie al doppio programma che Con in faccia un po' di sole, Lilium Natura & Escursionismo e L'alternativa Viaggi hanno pensato per voi! Non vi resta che scegliere!

**PROGRAMMA DI VIAGGIO - ESCURSIONISTICO**

**1° giorno | giovedì 16 Maggio**

Partenza agli orari e dai luoghi concordati. Salite a bordo su richiesta e soste di ristoro lungo il percorso. In mattinata arrivo a Levanto. Scarico bagagli e sistemazione in hotel.

**Escursione Monterosso - Levanto**

Da Monterosso verso Punta Mesco, spettacolare punto panoramico dal quale è possibile osservare l'intero territorio del Parco delle Cinque Terre. Da Punta Mesco, limite occidentale delle Cinque Terre che ospita le rovine del convento di Sant'Antonio, attraverso un sentiero sospeso sul mare si arriva alla cittadina di Levanto, col cielo tinto di rosso da un indimenticabile tramonto.

Dettagli dell'escursione:

Difficoltà: E

Lunghezza: 7,5 km circa

dislivello: 400m circa

durata: 5h circa

## **2° giorno | venerdì 17 Maggio**

### **Escursione Riomaggiore - Manarola**

Spettacolare e impegnativa traversata tra i due celeberrimi borghi, separati da una verticale costa rocciosa. Un viaggio nell'anima profonda delle Cinque Terre, tra terrazzamenti e vigneti, castagneti e macchia mediterranea, dove cielo e mare che si toccano all'orizzonte.

Dettagli dell'escursione:

Difficoltà: E

Lunghezza: 9 Km circa

dislivello: 650 m

durata: 6h circa

## **3° giorno | sabato 18 Maggio**

### **Escursione Vernazza - Monterosso**

Escursione dal grande valore paesaggistico, sempre con il mare a far da guardiano ai nostri passi. Il blu profondo del mare e il verde della vegetazione sono i colori che dominano questo percorso. Ma ci sarà anche l'arancio, nascosto dietro una curva: voglia di una spremuta fresca? C'è!

[ l'accesso al sentiero prevede un costo extra con pagamento obbligatorio in loco pari ad € 7 a persona ]

Dettagli dell'escursione:

Difficoltà: E

Lunghezza: 6 Km circa

dislivello: 300 m circa

durata: 4h circa

## **4° giorno | domenica 19 Maggio**

### **Escursione Portovenere - Monte Muzzerone**

Portovenere è un autentico gioiello incastonato nel Golfo dei Poeti e lo raggiungeremo salendo per il Monte Muzzerone che regala scorci meravigliosi sul golfo, sull'isola Palmaria e sulle Alpi Apuane. Borgo dalla storia millenaria, Portovenere ospita importanti testimonianze architettoniche e storiche come la famosa Chiesa di San Pietro, arroccata su uno scoglio, o i ruderi della Cava Canese. Al termine dell'escursione, tempo libero per le stradine e il lungomare del borgo.

Dettagli dell'escursione:

Difficoltà: E

Lunghezza: 8 Km circa

dislivello: 250 m

durata: 4h circa

### **COSTO DI PARTECIPAZIONE**

Quota individuale: € 535

camere singole su richiesta (previa disponibilità) | supplemento: € 120

La quota include:

- viaggio in pullman GT con doppio autista (trasferimento a/r)
- 3 pernottamenti in hotel con sistemazione in camere doppie/triple
- trattamento di pensione completa: colazione a buffet e cena in hotel + pocket lunch
- servizio di doppia guida ambientale certificate AIGAE
- servizio di accompagnatore turistico qualificato
- tutte le attività e le escursioni previste in programma
- copertura assicurativa sanitaria

La quota non include:

- bevande ai pasti
- tassa di soggiorno obbligatoria (pagamento in loco: € 1,50/persona/giorno)
- eventuali costi di trasferimento fra le varie località delle Cinque Terre, via terra in treno o via mare in battello
- eventuali costi di accesso ai sentieri del Parco Nazionale delle Cinque Terre (vedi programma escursionistico)
- ingressi e visite non menzionati
- mance, extra e tutto quanto non espressamente indicato

### **CONDIZIONI DI PAGAMENTO**

- versamento acconto di € 160,00 al momento dell'iscrizione, il quale prenderà forma di caparra non rimborsabile solo alla conferma della partenza da parte dell'agenzia viaggi organizzatrice (raggiungimento min. 35 partecipanti)
- saldo entro e non oltre martedì 16.04.2019
- polizza assicurativa annullamento facoltativa (informazioni e dettagli in agenzia)

### **INFO E PRENOTAZIONI**

L'alternativa Viaggi

Via Vincenzo Gioberti, 6 – Fabriano

tel. 0732.770552 | 328.5770488

info@alternativaviaggi.it

### **INFO TECNICHE SUL PROGRAMMA ESCURSIONISTICO**

Nicola Pezzotta – tel. 333.3626495

Stefano Properzi – tel. 338.3365114