



TIGULLIO MARCONE

AGENZIA VIAGGI E TURISMO

LIGURIA

Le nostre proposte di **1** giorno

CINQUE TERRE *Riomaggiore - Manarola*

Corniglia - Vernazza - Monterosso

LERICI PORTOVENERE *le Isole del Golfo Poeti*



SUPER CINQUE TERRE da € 57

MANAROLA - RIOMAGGIORE - VERNAZZA - MONTEROSSO

BATTELLO + TRENO con PRANZO A MONTEROSSO!

PROGRAMMA

Arrivo a **MANAROLA**, incontro con la guida locale e breve visita del borgo. Trasferimento in treno a **RIOMAGGIORE**, il più a levante fra i 5 borghi. Dopo la visita, si raggiunge **MONTEROSSO** in battello, l'unica fra le Cinque Terre a disporre di ampie spiagge. **Pranzo in ristorante.**

Nel pomeriggio, dopo la visita del borgo, si prosegue in treno per **VERNAZZA** (5 min. ca.). Arrivo e visita all'interessante centro fortificato raccolto attorno al pittoresco porticciolo. Rientro in treno a **LA SPEZIA** e tempo a disposizione per la visita. Inizio del viaggio di ritorno nella località di partenza.

MENU' 1:

*Pasta al pesto genovese
Pesce al forno con patate
Dolce della casa
bevande incluse vino / acqua*

MENU' 2:

*Insalata di mare
Troffie al pesto
Trancio di spada ai ferri
Contorno di stagione
Dolce della casa
bevande incluse vino / acqua*

MENU 3:

*Risotto alla marinara &
Gnocchi al pesto genovese
Pesce al forno alla ligure
Insalata ligure
Dolce della casa
bevande incluse vino / acqua*

Quota individuale € 57 con un minimo di 48 partecipanti con menù 1

Quota individuale € 60 con un minimo di 48 partecipanti con menù 2

Quota individuale € 65 con un minimo di 48 partecipanti con menù 3

La quota comprende: Servizio guida locale full day; pranzo in ristorante con il menù prescelto; passaggio in battello da RIOMAGGIORE a MONTEROSSO (o passaggio in treno in caso di condizioni meteomarine sfavorevoli); passaggio in treno da MANAROLA a RIOMAGGIORE, da MONTEROSSO a VERNAZZA e da VERNAZZA a LA SPEZIA.

La quota non comprende: il viaggio; le escursioni non indicate sopra; gli ingressi a Musei, Parchi, ecc., gli extra in genere

SUPER CINQUE TERRE da € 62

MANAROLA - RIOMAGGIORE - VERNAZZA - MONTEROSSO

BATTELLO + TRENO con PRANZO A VERNAZZA!

PROGRAMMA

Arrivo a **MANAROLA**, incontro con la guida locale e breve visita del borgo. Trasferimento in treno a **RIOMAGGIORE**, il più a levante fra i 5 borghi. Dopo la visita, si raggiunge **VERNAZZA** in battello. Arrivo e visita all'interessante centro fortificato raccolto attorno al pittoresco porticciolo. **Pranzo in ristorante.** Ci si sposta, poi, in battello a **MONTEROSSO**, l'unica fra le Cinque Terre a disporre di ampie spiagge (10 min. ca.). Rientro in treno a **LA SPEZIA** per raggiungere il Vs pullman.

Inizio del viaggio di ritorno nella località di partenza.

MENU' 1:

*Insalata di mare
Spaghetti porticciolo
Frittura di pesce - Muscoli
Contorno di stagione
Dessert
bevande incluse vino / acqua*

MENU' 2:

*Antipasti di mare
Antipasti di mare
Risotto - Penne agli scampi
Bavette con pesce - Pesce ai ferri
Fritto misto - Contorno
Dolce - Caffè, acqua e vino*

MENU' 3:

*Antipasti di mare
Risotto - Penne agli scampi - Bavette
al pesce del Golfo
Pesce ai ferri - Scampi e gamberoni
alla griglia
Fritto misto - Contorno
Dolce - Caffè, acqua e vino*

Quota individuale € 62 con un minimo di 48 partecipanti con menù 1

Quota individuale € 72 con un minimo di 48 partecipanti con menù 2

Quota individuale € 77 con un minimo di 48 partecipanti con menù 3

La quota comprende: Servizio guida locale full day; pranzo in ristorante con il menù prescelto; passaggio in treno da MANAROLA a RIOMAGGIORE; passaggio in battello da RIOMAGGIORE a VERNAZZA (o passaggio in treno in caso di condizioni meteomarine sfavorevoli); passaggio in battello da VERNAZZA a MONTEROSSO (o passaggio in treno in caso di condizioni meteomarine sfavorevoli); passaggio in treno da MONTEROSSO a LA SPEZIA

La quota comprende: il viaggio; le escursioni non indicate sopra; gli ingressi a Musei, Parchi, ecc., gli extra in genere

CINQUE TERRE con partenza **DA LA SPEZIA**

**MANAROLA - la "Via dell'Amore" - RIOMAGGIORE - VERNAZZA - MONTEROSSO
PORTOVENERE**

da € 35

ANDATA IN TRENO E RIENTRO IN BATTELLO

PROGRAMMA

Arrivo con Vs. mezzi a **LA SPEZIA** ed incontro con la guida turistica. Proseguimento con Vostri mezzi per **MANAROLA**. Arrivo e visita del borgo. Trasferimento in treno a **RIOMAGGIORE**, il piu' a levante fra i 5 borghi. Dopo la visita, si raggiunge in treno **MONTEROSSO**, l'unica fra le Cinque Terre a disporre di ampie spiagge. Sosta per il pranzo libero. Visita del borgo. Proseguimento in battello per **VERNAZZA**. Sosta di 1 ora e 40 minuti per la visita all'interessante centro fortificato raccolto attorno al pittoresco porticciolo. Il ritorno avviene in battello fino a **LA SPEZIA** con 1 ora di sosta a **PORTOVENERE**.

Inizio del viaggio di ritorno per la località di partenza.

Quota individuale € 35 con un minimo di 50 partecipanti

La quota comprende: Il passaggio in treno da **MANAROLA** a **RIOMAGGIORE** e da **RIOMAGGIORE** a **MONTEROSSO**; Il passaggio in battello da **MONTEROSSO** a **VERNAZZA**; Il passaggio in battello da **VERNAZZA** a **LA SPEZIA** via **PORTOVENERE** (1 ora sosta); Servizio di guida locale intera giornata //

(*) NB: inclusa N.1 guida turistica fino a 50 pax

La quota non comprende: il pranzo; le escursioni non indicate sopra, gli ingressi, gli extra in genere ...

LA SPEZIA

IL MUSEO AMEDEO LIA

La collezione privata più importante d'Europa per i dipinti tra Duecento e Quattrocento, confrontabile per gusto e raffinatezza a quella veneziana del Conte Cini; una vera gemma con oltre settanta tavole di Pietro Lorenzetti, Bernardo Daddi, Lippo Memmi, Lippo di Benivieni, Lorenzo di Bicci, Barnaba da Modena, del Maestro di Città di Castello, Paolo di Giovanni Fei, Giovanni Bonsi, Il Sassetta; e molte tempere e tele di Vincenzo Foppa, Antonio Vivarini, il Bergognone, Ludovico Mazzolino, un probabile Raffaello giovane, Pontormo, Tiziano, Tintoretto, Sebastiano del Piombo, Giovanni Cariani, Giovanni Bellini, il Romanino, Alessandro Magnasco, Bernardo Bellotto, Pietro Longhi, Michele Marieschi.



RICHIEDETECI IL PROGRAMMA - PROGRAMMI PERSONALIZZATI SU RICHIESTA

CINQUE TERRE con partenza **DA LA SPEZIA**

**MANAROLA - la "Via dell'Amore" - RIOMAGGIORE - VERNAZZA - MONTEROSSO
PORTOVENERE**

da € 39

BATTELLO ANDATA E RITORNO

PROGRAMMA

Arrivo con Vs. mezzi a **LA SPEZIA** ed incontro con la guida turistica. Partenza in battello per **RIOMAGGIORE**, il piu' a levante fra i 5 borghi. Arrivo e visita del borgo. Trasferimento in treno a **MANAROLA**. Dopo la visita, si raggiunge in battello **MONTEROSSO**, l'unica fra le Cinque Terre a disporre di ampie spiagge. Sosta per il pranzo libero. Visita del borgo. Proseguimento in battello per **VERNAZZA**. Sosta di 1 ora e 40 minuti per la visita all'interessante centro fortificato raccolto attorno al pittoresco porticciolo. Il ritorno avviene in battello fino a **LA SPEZIA** con 1 ora di sosta a **PORTOVENERE**.

Inizio del viaggio di ritorno per la località di partenza.

Quota individuale € 39 con un minimo di 50 partecipanti

La quota comprende: Il passaggio in battello da **LA SPEZIA** a **RIOMAGGIORE**; Il passaggio in treno da **RIOMAGGIORE** a **MANAROLA**; Il passaggio in battello da **MANAROLA** a **MONTEROSSO**; Il passaggio in battello da **MONTEROSSO** a **VERNAZZA** e da **VERNAZZA** a **LA SPEZIA** via **PORTOVENERE** (con 1 ora sosta); Servizio di guida locale intera giornata //

(*) NB: inclusa N.1 guida turistica fino a 50 pax

La quota non comprende: il pranzo; le escursioni non indicate sopra, gli ingressi, gli extra in genere ...

LA SPEZIA

IL MUSEO NAVALE

Nato per conservare la memoria storica e la tradizione della Marina Militare, il percorso museale è disposto su due piani e inizia con lo spazio dedicato alle polene, tra le quali è presente quella del vascello borbonico Minerva e altri cimeli. Seguono la sala che raccoglie torpedini, siluri e varie armi subacquee e la sala dedicata all'artiglieria, che espone mitragliere, e cannoni, tra cui due spingarde moresche cinquecentesche. Al secondo piano si trova la raccolta di cimeli e modelli relativi alla Marina Militare. Segue la collezione di materiale del Servizio Navigazione e quella proveniente dalla spedizione del dirigibile Italia al Circolo Polare Artico. Infine, è presente la documentazione fotografica dei primi esperimenti di Guglielmo Marconi con le stazioni riceventi mobili alla fine dell'Ottocento.

RICHIEDETECI IL PROGRAMMA - PROGRAMMI PERSONALIZZATI SU RICHIESTA

5 TERRE EXPRESS

da € 59

MANAROLA - RIOMAGGIORE - VERNAZZA - MONTEROSSO

PRANZO A VERNAZZA INCLUSO

PROGRAMMA

Arrivo con mezzi propri a **MANAROLA** e breve visita del borgo. Trasferimento in treno a **RIOMAGGIORE**, il più a levante fra i 5 borghi. Dopo la visita, si raggiunge **VERNAZZA** in treno. **Pranzo in ristorante**. Nel pomeriggio si prosegue in trenino **MONTEROSSO**, l'unica fra le Cinque Terre a disporre di ampie spiagge. Inizio del viaggio di ritorno nella località di partenza.

MENU':

*Insalata di mare
Spaghetti ai frutti di mare
Frittura di pesce - contorni di stagione
Dolce della casa - vino/acqua*

Quota individuale € 59 con un minimo di 50 partecipanti

La quota comprende: il pranzo in ristorante // bevande incluse; il passaggio in treno da **MANAROLA** a **RIOMAGGIORE**, da **RIOMAGGIORE** a **VERNAZZA** e da **VERNAZZA** a **MONTEROSSO**; servizio guida intera giornata.

La quota non comprende: le escursioni non indicate sopra, gli ingressi, gli extra in genere ...

LEVANTO E LE 5 TERRE

da € 25

MANAROLA - RIOMAGGIORE - VERNAZZA - MONTEROSSO

A PIEDI + TRENO + BATTELLO

PROGRAMMA

Partenza con il treno da **LEVANTO** per **RIOMAGGIORE**. Arrivo ed incontro con ns. guida naturalistica. Visita del borgo. Trasferimento in treno a **MANAROLA**. Breve visita del borgo. Trasferimento in treno a **VERNAZZA** (10 min. ca.). Dopo una sosta per la visita all'interessante centro fortificato raccolto attorno al pittoresco porticciolo, ci si sposta in battello a **MONTEROSSO**, l'unica fra le Cinque Terre a disporre di ampie spiagge. Dopo la visita del borgo ritorno a **LEVANTO** in treno.

Quota individuale € 25 con un minimo di 50 partecipanti

La quota comprende: il passaggio in treno da **LEVANTO** a **RIOMAGGIORE**; il passaggio in treno da **RIOMAGGIORE** a **MANAROLA** e da **MANAROLA** a **VERNAZZA**; il passaggio in battello da **VERNAZZA** a **MONTEROSSO**; il passaggio in treno da **MONTEROSSO** a **LEVANTO**; servizio di guida locale //

(* NB: nella quotazione è inclusa N.1 guida turistica fino a 50 pax.

La quota non comprende: il pranzo, le escursioni non indicate sopra, gli ingressi, gli extra in genere ...

TREKKING alle 5 TERRE

da € 25

MANAROLA - CORNIGLIA - VERNAZZA - MONTEROSSO

SENTIERO PANORAMICO A PIEDI

PROGRAMMA

Arrivo con Vs mezzi a **LA SPEZIA** ed incontro con la guida naturalistica (1 ogni 25 pax). Proseguimento con Vs mezzi per **MANAROLA**. Arrivo e breve visita del borgo.

Trasferimento in treno per **CORNIGLIA**, borgo in posizione dominante sulla cima di un piccolo promontorio. Percorrendo poi a piedi il tratto più bello, interessante e panoramico di tutto il sentiero, si raggiunge **VERNAZZA**

(1 ora e mezza ca.). Dopo una sosta per la visita all'interessante centro fortificato raccolto attorno al pittoresco porticciolo, ci si sposta in treno a **MONTEROSSO**, l'unica fra le Cinque Terre a disporre di ampie spiagge. Il ritorno può avvenire in treno fino a **LA SPEZIA** per raggiungere il proprio pullman oppure questo può attendervi direttamente a **Monterosso**. Inizio del viaggio di ritorno nella località di partenza.

Quota individuale € 25 con un minimo di 50 partecipanti

La quota comprende: la carta delle Cinque Terre obbligatoria (accesso al Sentiero Azzurro); il passaggio in treno da **MANAROLA** a **CORNIGLIA**, da **VERNAZZA** a **MONTEROSSO** e da **MONTEROSSO** a **LA SPEZIA**; Servizio di guida naturalistica // **N. 1 guida naturalistica fino a 25/30 pax - N. 2 guide naturalistiche per grp. da 25 fino a 50 pax**

La quota non comprende: il pranzo, le escursioni non indicate sopra, gli ingressi, gli extra in genere ...

ISOLE DEL GOLFO

da € 22

PALMARIA - TINO - TINETTO

Gita naturalistica **BATTELLO + TREKKING**

PROGRAMMA

Incontro la guida naturalistica a **PORTOVENERE**. Imbarco sul battello per il periplo completo delle isole del Golfo. Il percorso permette di osservare **Palmaria**, ricca di grotte e piccole insenature, l'isola del **Tino**, zona militare che ospita l'interessante monastero di San Venerio ed il piccolo isolotto del **Tinetto** che mostra le rovine di un eremo medioevale. Il battello ci lascia alla cala del Pozzale sulla Palmaria, in prossimità delle antiche cave di "portoro", un marmo nero particolarmente pregiato. (Pranzo al sacco alla cala del Pozzale). Nel pomeriggio un sentiero ci permette di raggiungere, all'altro capo dell'isola, il seno del Terrizzo, dove e' in attesa il battello per il rientro a Portovenere.

Quota individuale € 22 con un minimo di 50 partecipanti

La quota comprende: trasferimento in battello da Portovenere alla Palmaria con giro delle isole, sosta sulla Palmaria e ritorno dalla Palmaria a Portovenere; servizio di guida locale// (*) **NB: nella quotazione è inclusa N. 1 guida naturalistica fino a 25/30 pax - N. 2 guide naturalistiche per grp.da 25 fino a 50 pax.**
La quota non comprende: il pranzo; le escursioni non indicate sopra, gli ingressi, gli extra in genere ...



CINQUE TERRE

IL SENTIERO DEI VIGNETI

Quest'itinerario consente di osservare dall'alto le Cinque Terre, camminando tra l'altro in mezzo a vigneti ben curati che danno il miglior vino della zona.

Sviluppo dell'escursione: arrivo a Manarola e visita del borgo. Si percorre l'antico sentiero che conduce a Volastra, borgo collinare dalle origini remote, dove si può consumare la colazione al sacco sul piazzale del santuario prima di iniziare il tratto più panoramico del percorso; attraverso vigneti a pergola bassa e camminando sui bordi delle terrazze ed accanto ad alti muri in pietra a secco si raggiunge il bivio presso cui ha inizio la discesa per Corniglia. Da qui si può proseguire per Vernazza o scendere alla stazione ferroviaria e spostarsi negli altri paesi in treno.

RICHIEDETECI IL PROGRAMMA - PROGRAMMI PERSONALIZZATI SU RICHIESTA

PORTOVENERE E ISOLE DEL GOLFO

PALMARIA - TINO - TINETTO

da € 49

con PRANZO A PORTOVENERE

PROGRAMMA

Incontro con la ns guida turistica a **PORTOVENERE** e breve visita del borgo. Imbarco sul battello per il giro completo delle isole del Golfo. In corso di navigazione si potrà osservare l'alta falesia della **Palmaria**, dove nidifica il gabbiano reale, ricca di grotte e piccole insenature. L'isola del **Tino**, zona militare ospita l'interessante monastero di San Venerio, mentre il piccolo isolotto del **Tinetto** mostra le rovine di un eremo medioevale. Dopo il giro delle isole, rientro in battello a **Portovenere** (50 minuti ca. di navigazione).

Pranzo in ristorante. Pomeriggio a disposizione per visite individuali. Inizio del viaggio di ritorno nella località di partenza.

MENU':

Risotto ai frutti di mare - penne agli scampi

Fritto misto - cozze alla marinara
contorno di stagione

Dolce della casa - vino / acqua

Quota individuale € 49 con un minimo di 50 partecipanti

La quota comprende: il pranzo in ristorante // bevande incluse; i passaggi in battello da PORTOVENERE per il tour delle isole PALMARIA - TINO - TINETTO e ritorno; servizio guida mezza giornata (mattino)
La quota non comprende: le escursioni non indicate sopra, gli ingressi, gli extra in genere ...

ISOLE DEL GOLFO

PALMARIA - TINO - TINETTO

da € 20

TOUR IN BATTELLO DI MEZZA GIORNATA

PROGRAMMA

Incontro con la ns guida turistica a **PORTOVENERE** e breve visita del borgo. Imbarco sul battello per il periplo completo delle isole del Golfo. In corso di navigazione si potrà osservare l'alta falesia del versante meridionale della **Palmaria**, dove nidifica il gabbiano reale, ricca di grotte e piccole insenature. L'isola del **Tino**, non visitabile in quanto zona militare ospita l'interessante monastero di San Venerio e conserva una vegetazione eccezionalmente integra, mentre il piccolo isolotto roccioso del **Tinetto** mostra le rovine di un eremo medioevale. Dopo il giro delle isole, rientro in battello a Portovenere (45 minuti ca.).

Quota individuale € 20 con un minimo di 50 partecipanti

La quota comprende: trasferimento in battello da Portovenere alla Palmaria con giro delle isole e ritorno a Portovenere; servizio di guida locale 3 ore (*) **NB: nella quotazione è inclusa N.1 guida turistica fino a 50 pax**
La quota non comprende: il pranzo; le escursioni non indicate sopra, gli ingressi, gli extra in genere ...

PORTOVENERE E ISOLE DEL GOLFO

PALMARIA - TINO - TINETTO

PROGRAMMA

Incontro la ns guida turistica a PORTOVENERE e breve visita del borgo.

Imbarco sul battello per il giro completo delle isole del Golfo. In corso di navigazione si potrà osservare l'alta falesia della **Palmaria**, dove nidifica il gabbiano

reale, ricca di grotte e piccole insenature. L'isola del **Tino**, zona militare ospita l'interessante monastero di San Venerio, mentre il piccolo isolotto del **Tinetto** mostra le rovine di un eremo medioevale. Dopo il giro delle isole, rientro in battello a **Portovenere** (50 minuti ca. di navigazione). **Pranzo libero**. Pomeriggio a disposizione per visite individuali. Inizio del viaggio di ritorno nella località di partenza.



Quota individuale € 39 con un minimo di 50 partecipanti

La quota comprende: passaggi in battello da PORTOVENERE per il tour isole PALMARIA-TINO-TINETTO e ritorno; servizio guida mezza giornata (mattino)
La quota non comprende: il pranzo; le escursioni non indicate sopra, gli ingressi, gli extra in genere ...

ITINERARI BREVI

Anche con sola mezza giornata a disposizione si hanno comunque diverse possibilità che permettono di non rinunciare ad una visita delle alle Cinque Terre.

**CONTATTA LA NOSTRA
AGENZIA!**

IL BALCONE PANORAMICO DEL PROMONTORIO DEL MESCO (traversata Levanto - Monterosso)

Escursione naturalistica

Il promontorio del Mesco chiude a ovest il tratto di costa delle 5 Terre e divide i paesi di Levanto e Monterosso. Il sentiero che lo attraversa è un piacevole itinerario immerso nella natura che attraversa il promontorio sul versante marittimo dove il verde lussureggiante della vegetazione mediterranea si mescola con l'azzurro del mare.

Sviluppo dell'escursione naturalistica: arrivo a Levanto ed incontro con la guida naturalistica. Si raggiunge il lungomare dominato dal **castello Malaspina** in prossimità del quale si imbecca il sentiero che si porta sulla punta del promontorio da dove la vista spazia su tutti i borghi delle 5terre fino all'arcipelago di Portovenere. **Pranzo al sacco** e discesa su **Monterosso** con breve visita del borgo; poi...tutti in spiaggia!!

Ritorno a Levanto con il treno da Monterosso oppure appuntamento con il pullman a Monterosso.

RICHIEDICI IL PROGRAMMA - PROGRAMMI PERSONALIZZATI SU RICHIESTA



LERICI-TELLARO-PORTOVENERE

PROGRAMMA

Arrivo con Vs mezzi a **TELLARO** e visita con guida dell'incantevole borgo nel Golfo dei Poeti, antica località presumibilmente di origine Etrusca in riva al mare, conosciuto per la caratteristica piazzetta ed il suo centro storico, abbracciato interamente sulla scogliera.

Proseguimento per **LERICI**, situata all'estremità orientale del "Golfo dei Poeti" dominata dall'imponente castello. Ricca di ville, giardini e spiagge, fu il soggiorno prediletto dei Romantici inglesi. Arrivo al parcheggio pullman in località VALLONA e proseguimento con le navette per il centro (15 minuti circa). Tempo a disposizione per la visita.

Proseguimento per **PORTOVENERE** suggestivo borgo affacciato sul Golfo dei Poeti caratterizzato dalla sua palazzata multicolore.

Pranzo in ristorante.

Pomeriggio a disposizione per la visita. Inizio del viaggio di ritorno nella località di partenza.

Quota individuale € 59 con un minimo di 48 partecipanti

La quota comprende: il servizio guida intera giornata, il pranzo in ristorante.

La quota non comprende: le escursioni non indicate sopra, gli ingressi, gli extra in genere ...

LERICI - PORTOVENERE

Arrivo con Vs mezzi a **PORTOVENERE** e visita con guida del suggestivo borgo affacciato sul Golfo dei Poeti caratterizzato dalla sua palazzata multicolore. **Pranzo in ristorante** a base di pesce.

Nel pomeriggio, partenza in battello per **LERICI**, situata all'estremità orientale del "Golfo dei Poeti" dominata dall'imponente castello. Ricca di ville, giardini e spiagge, fu il soggiorno prediletto dei Romantici inglesi.

Tempo a disposizione per la visita.

Rientro in battello a **PORTOVENERE**. Inizio del viaggio di ritorno nella località di partenza.

Quota individuale € 59 con un minimo di 48 partecipanti

La quota comprende: il servizio guida intera giornata, il passaggio in battello da PORTOVENERE a LERICI e ritorno

La quota non comprende: le escursioni non indicate sopra, gli ingressi, gli extra in genere ...

ALTRE

NOSTRE PROPOSTE...

LA VIA DELL'AMORE (VERRA' RIPRISTINATA PROSSIMAMENTE!)

Ricavata negli anni Venti, la Via dell'Amore è una romantica passeggiata a mare intagliata nella scogliera che divide Riomaggiore da Manarola. Si percorre in circa mezz'ora, comprese le soste per osservare la vegetazione esotica che qui convive con la macchia mediterranea e gli interessanti fenomeni geomorfologici. Si può abbinare a questo breve percorso la visita dei borghi di Riomaggiore e Manarola.

RICHIEDICI IL PROGRAMMA - PROGRAMMI PERSONALIZZATI SU RICHIESTA

DA CORNIGLIA A VERNAZZA

Per chi desidera fare un'escursione all'interno del parco, il tratto che unisce CORNIGLIA a VERNAZZA offre una breve immersione nel paesaggio delle Cinque Terre fatto di pietre, ulivi, vigneti e macchia mediterranea. Il percorso richiede 2 ore di cammino ed è altamente panoramico.

RICHIEDICI IL PROGRAMMA - PROGRAMMI PERSONALIZZATI SU RICHIESTA

LE CINQUE TERRE IN BATTELO

Per i più pigri, questa proposta risulterà certamente interessante: osservare le Cinque Terre dal mare, comodamente seduti, passando da un paese all'altro senza dover fare un solo scalino. L'escursione in battello può essere vantaggiosamente prolungata sino a Portovenere La Spezia.

RICHIEDICI IL PROGRAMMA - PROGRAMMI PERSONALIZZATI SU RICHIESTA

SPECIALE VAL DI VARA - LA VALLE DEL BIOLOGICO II CASEIFICIO VAL DI VARA ed il borgo rotondo di VARESE LIGURE

La Val di Vara rappresenta un esempio noto in tutta Italia di come un intero comprensorio possa modificare le attività produttive e i modi di vivere secondo uno stile più sostenibile: Varese è infatti il primo comune d'Europa ad aver conseguito la certificazione secondo la norma europea EMAS II per la Qualità Ambientale, e buona parte delle aziende agricole della vallata si sono "convertite" alle produzioni biologiche.

Sviluppo dell'escursione: Il percorso proposto inizia con una visita al caseificio della locale Cooperativa che produce formaggio biologico, presso la quale è possibile osservare le tecniche di lavorazione e scoprire in che modo le produzioni biologiche differiscano da quelle industriali. L'itinerario alla scoperta della vallata prosegue poi con la visita del centro storico di Varese Ligure, il bellissimo borgo rotondo che racconta innumerevoli storie sulle tradizioni dell'entroterra ligure, sulle sue antiche strade, su feudatari ed invasori e le loro tecniche di difesa.

RICHIEDICI IL PROGRAMMA - PROGRAMMI PERSONALIZZATI SU RICHIESTA

L'AREA ARCHEOLOGICA DI VALLE LAGORARA nella VALLE DEL BIOLOGICO

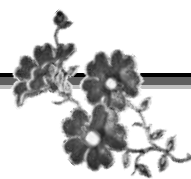
Si parte dal centro Ambientale di S. Maria di Maissana dove si incontra la guida e, dopo un facile percorso a piedi (20 min. ca.), si arriva alla cava preistorica di Valle Lagorara per la visita del sito archeologico. Su richiesta è possibile assistere ad una dimostrazione di scheggiatura del diaspro ed effettuare esercitazioni di archeologia sperimentale (durata escursione 3 ore ca.)

Pranzo al sacco libero in via di escursione. Nel pomeriggio si prosegue per la Val di Vara, esempio noto in tutta Italia di come un intero comprensorio possa modificare le attività produttive e i modi di vivere secondo uno stile più sostenibile. Varese è infatti, il primo comune d'Europa ad aver conseguito la certificazione secondo la norma europea EMAS II per la Qualità Ambientale, e buona parte delle aziende agricole della vallata si sono "convertite" alle produzioni biologiche.

Visita al caseificio della locale Cooperativa che produce formaggio biologico, presso la quale è possibile osservare le tecniche di lavorazione e scoprire in che modo le produzioni biologiche differiscano da quelle industriali.

RICHIEDICI IL PROGRAMMA - PROGRAMMI PERSONALIZZATI SU RICHIESTA

ITINERARI NATURALISTICI



Da FRAMURA a BONASSOLA

Si tratta di un itinerario di notevole interesse botanico-geologico e di facile percorribilità. Buona parte del sentiero si sviluppa su suggestive rocce a "pillow-lavas" (basalti a cuscino), dovute all'attività di antichi vulcani sottomarini. Qui crescono piante altrettanto curiose, specializzate fino al punto di divenire esclusive di questi luoghi come la Santolina ligustica e l' euforbia spinosa ligure, due essenze della gariga.

Sviluppo dell'escursione: partenza in treno da LEVANTO per FRAMURA. Arrivo ed incontro con la guida naturalistica. Proseguendo oltre la stazione di Framura, si può ammirare il bellissimo panorama su scogliere frastagliate, incantevoli insenature e piccole spiagge fino a raggiungere Punta dei Marmi dove si trovava un'antica cava del pregiato marmo "Rosso Levante". Da qui ci si inoltra nella fitta ed ombrosa lecceta della Valle delle Lame, regno incontrastato del cinghiale. Si esce dalla lecceta in località Saliceto, piccolo gruppo di case contadine, e si prosegue in piano tra boschi ed uliveti fino alla Foce di Carpeneggio. Da qui si giunge alla località conosciuta come Salto della Lepre, magnifico punto panoramico che merita davvero una sosta e che permette di abbracciare con lo sguardo gran parte della costa ligure. Tra profumate lavande ed elicrisi si arriva a Bonassola, borgo dalle case vivacemente colorate e dalla grande spiaggia che ben si presta ad una breve sosta ristoratrice.

RICHIEDICI IL PROGRAMMA - PROGRAMMI PERSONALIZZATI SU RICHIESTA

DALLE CINQUE TERRE A PORTOVENERE

Un itinerario alla scoperta della zona di tramonti, fra vigneti a picco sul mare e nuclei sparsi abitati stagionalmente nel periodo della vendemmia. In prossimità di Portovenere il panorama si apre sulle scenografiche falesie del Muzzerone.

Sviluppo dell'escursione: da Riomaggiore si raggiunge il Santuario di Montenero, posto su di un panoramico rilievo fra le Cinque Terre e Portovenere. Salendo tra i vigneti e le cantine si arriva al colle del Telegrafo. Da qui il sentiero affronta un lungo tratto pianeggiante, transitando presso il misterioso menhir di tramonti, testimonianza di una frequentazione preistorica della zona. Dopo essersi dissetati alla napoleonica fontana di Nozzano si raggiunge Campiglia, dove inizia la panoramica discesa su Portovenere. Colazione al sacco lungo il percorso.

RICHIEDICI IL PROGRAMMA - PROGRAMMI PERSONALIZZATI SU RICHIESTA

PARCO NATURALE MONTEMARCELLO

Da Montemarcello a Tellarò e Lerici

Una facile escursione sull'ultimo promontorio ligure, fra il golfo di La Spezia e la Lunigiana. **Montemarcello** è un antico borgo medievale sulla sommità del promontorio del "Caprione", a breve distanza dalla foce del Magra; **Tellarò** è una delle località costiere ligure meglio conservate. Il porto turistico di **Lerici** è dominato dalla mole del castello (oggi sede del Museo dei Dinosauri), per lungo tempo roccaforte pisana opposta alla genovese. **Portovenere**: un'importante pagina della storia delle Repubbliche Marinare e' stata scritta nelle acque del golfo dei Poeti.

Sviluppo dell'escursione: dopo aver visitato il piccolo centro storico di Montemarcello, lasciando alle spalle il tormentato profilo delle Alpi Apuane e attraverso antichi sentieri lastricati penetriamo nel cuore del promontorio. Superato il crocevia di Zanego raggiungiamo Portesone, villaggio abbandonato che conserva negli elementi architettonici delle case l'antica importanza. Una breve discesa fra i terrazzamenti ulivati conduce a Tellarò, affascinante borgo marinaro dell'estremo levante ligure. Qui ha termine l'escursione, tutta in discesa. (Pranzo al sacco lungo il percorso)

RICHIEDICI IL PROGRAMMA - PROGRAMMI PERSONALIZZATI SU RICHIESTA