



## 8 giorni „Liguria – Camminare con vista mare“

Passeremo una settimana nelle Cinque Terre (e dintorni), una delle zone costiere più belle dell'Italia, dichiarate dall'UNESCO Patrimonio culturale dell'Umanità. Durante le nostre camminate per vigne ed oliveti godremo di una vista spettacolare sul mare. Le specialità enogastronomiche della Liguria invece – focaccia, olio, acciughe, erbe, pesto, pasta e vino - le conosceremo durante il corso di cucina con il cuoco del nostro hotel e visitando alcuni produttori per assaggiare i loro prodotti .

Durante le nostre camminate per vigneti, oliveti, boschi e macchia mediterranea scopriamo paesaggi bellissimi ed i paesi che formano le Cinque Terre. Le camminate non sono difficili, ma un minimo di allenamento ci vuole, perché non mancano le salite. Alcuni tratti di sentiero sono in po' stretti.



**PROSSIMA DATA: 10-17 Aprile 2021**

A richiesta e concordandolo anticipatamente è eventualmente possibile un prolungamento del soggiorno.

## PROGRAMMA

---

### **SABATO: ARRIVO**

Arrivo individuale nell'hotel.

Prima della cena ci incontriamo per un aperitivo di benvenuto, per conoscerci, per rilassarci e per "arrivare".

Poi mangiamo insieme nel ristorante dell'hotel il menu preparato per noi dallo chef Marco.

### **DOMENICA: CAMMINATA & SPUNTINO LIGURE**

In alto sopra il mare camminiamo da Levanto a Monterosso passando per macchia mediterranea e lecceti. In un'enoteca a Monterosso ci aspetta uno spuntino con la degustazioni di alcuni vini locali.

Cena nell'hotel.

Camminata Levanto - Monterosso: circa 7,5 km, 391 m dislivello in salita e discesa, circa 3 ore, Difficoltà: media, salita un po' faticosa da Levanto e discesa faticosa a Monterosso.

### **LUNEDI': TEMPO LIBERO & OLIO D'OLIVA**

La mattinata è libera.

In un frantoio moderno ci aspetta nel pomeriggio uno spuntino con focacce ed olive, assaggeremo l'olio ed il vino prodotto nel frantoio e nella cantina della cooperativa.

Cena nel nostro hotel.

### **MARTEDI': LA SPEZIA, MERCATO & CORSO DI CUCINA**

Di mattina andiamo in treno a La Spezia e visitiamo il grande mercato dove troviamo una grande varietà di pesce, frutta e verdura, carne e salumi. Poi c'è tempo libero per scoprire da soli questa piacevole città con il suo lungomare e la zona pedonalizzata con negozi interessanti.

Per pranzo ci ritroviamo in un'osteria vicino al mercato, e nel pomeriggio ci aspetta il nostro cuoco per cucinare insieme un altro menu ligure.

Cena nell'hotel con i piatti da noi preparati.

### **MERCOLEDI': CAMMINATA & VINO**

Di mattina camminiamo da Corniglia a Manarola, passando per Volastra. Dopo una salita faticosa raggiungiamo un bellissimo sentiero che passa per le vigne terrazzate meglio conservate delle Cinque Terre. Degustazione vini e merenda presso la Cooperativa delle Cinque Terre e prima di arrivare a Manarola incontro con un vignaiolo nella sua vigna, in alto sopra il paese. Cena nell'hotel.

Camminata Corniglia - Manarola: circa 8 Km, dislivello in salita 250 m, in discesa 300 m, complessivamente circa 3 ore. Difficoltà: media, è faticosa solo la prima parte della camminata (salita), nella vigna alcuni tratti stretti.

### **GIOVEDI': CAMMINATA & CORSO DI CUCINA**

Camminata a Framura, con vista panoramica sul mare. Di pomeriggio cuciniamo di nuovo con il nostro chef e poi mangiamo i piatti da noi preparati. Chi vuole può concludere la giornata anche con un bicchiere di vino sulla terrazza dell'hotel o in uno dei locali a due passi dal nostro hotel.

Camminata Bonassola - Framura: Ca. 4 km, dislivello in salita 230 m, circa 2 ore. Difficoltà: media.

### **VENERDI': CAMMINATA, VINO & GIRO IN BARCA**

Per concludere il nostro viaggio facciamo una camminata sul crinale per arrivare a Portovenere. Lungo la strada andiamo a trovare Walter De Batté uno dei più noti vignaioli delle Cinque Terre e dell'Italia. Durante un piccolo pranzo nella sua cantina ci presenta alcuni dei suoi vini. A Portovenere abbiamo un po' di tempo per riposarci e per visitare il borgo In Portovenere. Poi, mare permettendo, torniamo nelle Cinque Terre con un battello, così

possiamo ammirare tutta la costa anche dal mare.  
Cena finale.

Camminata Telegrafo - Portovenere: 8 km, dislivello in salita 140 m e 648 m in discesa, circa 3 ½ - 4 ore (senza pause).  
Difficoltà: media, con tratti stretti e rocciosi nella seconda parte del percorso (da Campiglia a Portovenere) ed una discesa lunga ed un po' faticosa per Portovenere.

## **SABATO: PARTENZA**

Partenza dopo la colazione.

A richiesta e concordandolo anticipatamente è eventualmente possibile un prolungamento del soggiorno.

## **ALLOGGIO**

---

Per il nostro gruppo abbiamo prenotato alcune camere con bagno nel piccolo Hotel delle Rose in Bonassola. L'hotel è a conduzione familiare e l'atmosfera è molto gentile e disponibile. Sul tetto c'è una grande terrazza in parte chiusa da una vetrata che viene usata per la colazione ed è a disposizione dei clienti anche di sera, per stare insieme e bere qualcosa. Il paese di Bonassola è piccolo e piacevole, molto più tranquillo dei cinque paesi che compongono le Cinque Terre. Bonassola dispone di una spiaggia e di molti locali. In treno raggiungiamo le Cinque Terre in pochi minuti, la stazione si trova in prossimità dell'hotel.

## **PREZZO**

---

€ 1.290 per persona in camera doppia € 140,00 Supplemento singola (doppia come singola)

## **SERVIZI**

---

- 7 pernottamenti (camera doppia o singola con bagno) con colazione in un hotel\*\*\* a Bonassola, vicino al Parco Nazionale delle Cinque Terre
- 7 cene nel ristorante dell'hotel, acqua e vino della casa inclusi
- 2 mezze giornate (a circa 2 ore) di corso di cucina
- Spese di trasporto nell'ambito del programma (treno, bus e battello)
- 4 merende, in parte nell'ambito di degustazioni, ed 1 pranzo
- Visita di un frantoio con degustazione di olio e vino
- 2 degustazioni di vino
- Camminate come da programma
- Accompagnamento durante tutto il soggiorno
- Materiale informativo e dopo il viaggio un libretto di ricette/foto ed un dvd con le migliori foto per ogni coppia/ogni Single
- Preparazione e spese d'amministrazione

Il prezzo non include:

- Il viaggio A/R dei partecipanti

- Altri pasti
- Assicurazioni
- Mance

Numero minimo di partecipanti 8 persone, numero massimo 14 persone.

## CONDIZIONI

---

L'iscrizione diventa vincolante nel momento della nostra conferma per iscritto e con il pagamento di un acconto di € 250. La somma restante deve essere pagata entro 21 giorni dall'inizio del viaggio. In caso di iscrizioni dopo questa data il prezzo è da pagare e per intero in un'unica rata.

Il viaggio viene preparato e realizzato da InGiro Associazione culturale, l'organizzatore è il tour operator tourgourmet, Berger Straße 171 / c/o Jacques' Wein Depot, D - 60385 Frankfurt am Main. L'associazione InGiro può realizzare viaggi solo per i propri iscritti. La quota annuale per l'iscrizione all'associazione è già inclusa nel prezzo.

La partecipazione al viaggio avviene a proprio rischio, tourgourmet e InGiro Associazione culturale non si assumono nessuna responsabilità per eventuali infortuni, in particolare durante le escursioni ed il corso di cucina. E' consigliato portarsi scarpe e vestiti adatti ed uno zainetto.

A causa di avvenimenti non prevedibili ci possono essere cambiamenti nel programma o nell'accompagnamento. Se il viaggio dovesse essere disdetto a causa di un numero di partecipanti non sufficiente o per motivi da addebitarsi all'associazione, eventuali pagamenti già effettuati verranno restituiti immediatamente e senza detrazioni. Valgono le Condizioni contrattuali generali di tourgourmet che vi inviamo a richiesta.

## RECESSO DAL CONTRATTO

---

In qualsiasi momento è possibile recedere dal contratto. Nel qual caso siamo autorizzati a chiedere un indennizzo che viene calcolato come segue:

fino al 60° giorno prima dell'inizio del viaggio 10% del prezzo del viaggio

dal 59° al 45° giorno 25% del prezzo del viaggio

dal 45° al 20° giorno 45% del prezzo del viaggio

dal 19° al 7° giorno 60%del prezzo del viaggio

dal 6° giorno fino all'inizio del viaggio 80% del prezzo finale del viaggio.

### **Assicurazioni di viaggio**

Per la vostra sicurezza vi consigliamo di stipulare in tempo un'assicurazione annullamento viaggio. Se dovete rinunciare per un motivo importante al viaggio, l'assicurazione annullamento viaggio in molti casi vi restituisce una buona parte dell'indennità che avete dovuto sborsare. Inoltre vi consigliamo la stipula di un pacchetto di assicurazioni che garantiscano la copertura in caso di incidente o malattia.

## ISCRIZIONE

Touropoperator: tourgourmet (Berger Straße 171, D - 60385 Frankfurt am Main) in collaborazione con InGiro Associazione culturale (Via Malfolle, 9 A I - 40043 Marzabotto, Bologna)

Luogo del viaggio: Bonassola / Liguria

Data del viaggio: 10 - 17 Aprile 2021

Prezzo per persona: € 1290,00 € 140,00 supplemento singola (doppia come singola)

Indicare, per favore: Camera doppia  Camera singola

Cognome, Nome \_\_\_\_\_

Via \_\_\_\_\_

CAP / Luogo \_\_\_\_\_

Telefono \_\_\_\_\_

e - mail \_\_\_\_\_

Data di nascita \_\_\_\_\_

Indicare, per favore:  Non mangio carne  Non mangio pesce

Commenti o domande:

---

Questa iscrizione diventa vincolante con la mia firma. Ho preso conoscenza delle condizioni generali di viaggio e di pagamento.

\_\_\_\_\_  
Luogo, Data

\_\_\_\_\_  
Firma

**Per favore, mandate l'iscrizione al seguente indirizzo:**

InGiro Associazione culturale Via Malfolle, 9A I - 40043 Marzabotto (Bo)  
Tel. +39 051 93.14.65 Fax +39 051 6787739 e-mail ingiro@ingiro.de

**Coordinate bancarie per il pagamento:**

IBAN: DE 23500400000272554700 BIC: COBADEFFXXX Conto corrente: 272554700  
Commerzbank AG Titolare del conto corrente: Silke Reinhard (tourgourmet), Berger Straße 171 / c/o Jacques' Wein Depot, D - 60385 Frankfurt am Main, Germania