

Cinque Terre e Riviera spezzina

In cammino sul Sentiero Verde Azzurro
Codice 2025CA003



IL VIAGGIO

*“Osservare tra frondi il palpitare
lontano di scaglie di mare
mentre si levano tremuli scricchi
di cicale dai calvi picchi.”*

Da: Merigiare pallido e assorto, Eugenio Montale, 1916

Camminare alle Cinque Terre è una vera festa di primavera, perché a marzo i profumi si fanno già intensi, il sole scalda la pelle, e se anche fa qualche goccia di pioggia, non mancano gli arcobaleni. Quattro giorni di esplorazione con zaino leggero, facendo base a Bonassola, tranquillo borgo marinaro, da cui partiamo ogni mattina, a volte in treno, oppure direttamente a piedi, per camminare di paese in paese. Le tappe sono brevi, quindi c'è tempo per visitare con calma caruggi e vicoli. Oltre ai celebri percorsi delle Cinque Terre, proseguiamo l'esplorazione del Sentiero Verde Azzurro oltre Monterosso, fino a Framura, lontano dalla folla.

Punti forti:

- Si cammina sempre con vista mare
- Attraversiamo i vigneti terrazzati
- Oltre le Cinque Terre: scopriamo i sentieri tra Framura e Levanto

Sapori e prodotti: i pranzi sono l'occasione per assaggiare i tipici cibi da strada della Liguria, la farinata e la focaccia, la frittura di pesce da asporto, i 'gattafin' di Levanto. Cene a base di pesce, trofie al pesto e ottimi vini.

Territorio, società e ambiente: Le Cinque Terre sono parco nazionale e sito Unesco, per la qualità dell'ambiente, frutto di una felice interazione millenaria tra comunità contadine e natura. Solo camminando si percepisce la dimensione del paesaggio terrazzato, oggi minacciato dall'abbandono, anche se si notano alcuni esempi positivi di recupero di terreni abbandonati, grazie agli sforzi di tutela da parte degli enti preposti e di aziende agricole private. La crescente notorietà delle Cinque Terre le rende però vulnerabili: il fenomeno dell'overtourism qui si tocca con mano.

L'accoglienza: B&B/appartamento

SOMMARIO

Destinazione: Liguria

Durata: 4 giorni, 3 notti

Periodo: Dal 20 al 23 marzo 2025

Compreso nell'offerta:

Pernotto
2 cene
Transfer come da programma
Guida GAE regione Piemonte **Roberta Ferraris**
Assicurazione Medico Bagaglio
comprensiva di copertura Covid-19 e
annullamento
Video call per presentare l'escursione.
Un simpatico omaggio

Non compreso nell'offerta:

Le colazioni e i pranzi
Una cena
Tutto quanto non specificato in
"compreso nell'offerta"

Extra:

Supplemento singola € 50,00 al giorno
nelle strutture dove è possibile e fino
ad esaurimento

Assicurazione:

Assicurazione Medico Bagaglio
comprensiva di copertura Covid-19 e
annullamento



CONTATTI

Email: betania@betaniatravel.it

Tel: +39 039 6790746

Cell: 389 4563152

Da lunedì a venerdì
dalle **9.30** alle **13.00** e
dalle **14.00** alle **18.00**

Cinque Terre e Riviera spezzina

In cammino sul Sentiero Verde Azzurro
Codice 2025CA003

IL PROGRAMMA

Giovedì 20 marzo - da Framura a Bonassola.

- Appuntamento a Bonassola tra le 12:00 e le 13:00. Dopo il check in, pochi minuti di treno ci portano a Framura. Passeggiata pomeridiana a mezzacosta, con possibile sosta a Montaretto. Arrivo a Bonassola e cena in paese (5,4 km, 2h30 di cammino, 280 m di dislivello in salita e 290 m in discesa).

Venerdì 21 marzo - da Manarola a Vernazza

- Con il treno visitiamo Riomaggiore, poi da Manarola saliamo a Volastra, piccolo borgo tra gli ulivi. Un sentiero tra le vigne terrazzate scende a Corniglia, da cui proseguiamo per Vernazza. Cena libera nel borgo e rientro a Bonassola in treno (9,6 km, 4 ore di cammino, 500 m di dislivello in salita, 650 in discesa).

Sabato 22 marzo - da Bonassola a Monterosso

- La mattina il Sentiero Verde Azzurro ci porta a Levanto. Nel pomeriggio affrontiamo la salita alla Punta del Mesco, attraverso leccete ad alto fusto, fino ai ruderi dell'eremo romanico di Sant'Antonio. Raggiungiamo la prima delle Cinque Terre, Monterosso. Rientro a Bonassola in treno e cena in paese (10,8 km, 5 ore di cammino, 575 m di dislivello in salita e in discesa).

Domenica 23 marzo - da Vernazza a Monterosso

- Con il treno raggiungiamo Vernazza, per percorrere l'ultima frazione del Sentiero Verde Azzurro. Pranzo di arrivederci a Monterosso, per rientrare a Bonassola (4,3 km, 2 di cammino, 200 m di dislivello in salita, 220 m in discesa)

Guida: Roberta Ferraris, guida GAE regione Piemonte e accompagnatrice turistica. È autrice della guida Cinque Terre per Touring Club Italiano - Slowfood.

SOMMARIO

Grado di difficoltà delle camminate: medio, i sentieri delle Cinque Terre sono mulattiere a gradini, con dislivelli marcati, anche se le salite sono di breve durata.

Tipo di viaggio: il viaggio è stanziale, con zaino leggero. Si cammina su sentieri e mulattiere, con qualche tratto di strada minore e lungomare. In caso di cattivo tempo o chiusura di qualche tratto di sentiero, il viaggio si effettua in ogni caso, con itinerari ed esperienze alternative.

La partenza: Ritrovo alla stazione FS di Bonassola tra le 12 e le 13. Il paese è collegato dalla linea Genova - Pisa di Trenitalia.

L'arrivo: Si riparte da Bonassola, intorno alle 15 - 16.

Quota di partecipazione p.p.: a partire da € 475,00 da 10 a 15 partecipanti. **Supplemento piccolo gruppo da 6 a 9 persone € 110,00**



Roberta Ferraris

CONTATTI

Email: betania@betaniatravel.it

Tel: +39 039 6790746

Cell: 389 4563152

Da lunedì a venerdì
dalle **9.30** alle **13.00** e
dalle **14.00** alle **18.00**