

# ESCAPE



## PROGRAM: VANDRING I LIGURIEN MED CINQUE TERRE

☞ 7 frukostar, 5 luncher och 6 middagar inkluderad

De flesta dagar erbjuder vi ett ordinarie och ett längre alternativ. Det längre alternativet erbjuds i form av en förlängning efter ordinarie vandring. På så vis väljer du själv från dag till dag hur långt du vill gå. Vid större grupper delar vi upp oss i två grupper med varsin guide och går turerna på olika dagar. Vid små grupper går guiden med förlängningen medan övriga återvänder till hotellet enligt dennes anvisningar.

Dag 1


### Sestri Levante

☞ Middag

Vi landar i Nice och åker privat transfer den vackra vägen längs franska och italienska Rivieran till charmiga kuststaden Sestri Levante. Välkomstdrink och middag på hotellet (vid ev. sen flygankomst byts denna mot lunch på avresedagen).

Dag 2

## Vandring till Punta Manara

 Frukost, lunch, middag


 3 timmar

 200 m upp/ner

Vi börjar dagen med en rundvandring i vackra Sestri Levante. Vi vandrar sedan ut till udden Punta Manara och får en fantastisk vy över havet. På vägen avnjuter vi vår första goda picknick bestående av lokala specialiteter innan vi strosar tillbaka till hotellet för en ledig eftermiddag i byn.

Dag 3

## Vandring i Cinque Terre

 Frukost, lunch, middag


 Kortare: 3 timmar. Längre: 4 timmar

 Kortare: 200 m upp/ner. Längre: 600 m upp/ner

Dagens vandring går vid de fem kända byarna i Cinque Terre. Byarna är än idag till största delen bilfria och kunde förr bara nås med båt eller de leder vi går. Vi vandrar genom terrassodlingar och doftande natur med storartade utsikter över havet, och med jämna mellanrum når vi en ny by. Det är ett förundrande samspel mellan natur och kultur vi möter i detta UNESCO-skyddade område. Vandringen avslutas med ett salt bad för den som vill.

Dag 4

## Vandring till Portofino

 Frukost, lunch, middag

 Kortare: 3 timmar. Längre: 4 timmar

 Kortare: 220 m upp/ner. Längre: 400 m upp/ner

Dagen börjar i Camogli som även kallas de tusen seglens stad. Vi tar sedan båten till det vackert belägna klostret San Fruttuoso. Här börjar vår vandring genom Parco di Portofino. Vandringen bjuder på typiska växtmiljöer för medelhavet med blandskog, buskvegetationen "la macchia" med alla de doftande örterna och de blommande stenmurarna. Vi besöker semesteridyllen Portofino och avslutar i Santa Margherita Ligure, känt för sina klassiska hotell i Liberty-stil, där vi tar tåget hem.

Dag 5

## Vilodag

 Frukost

Vi föreslår en dagsutflykt till Genua, dit man kommer enkelt med tåg. Här kan man besöka en av Europas största historiska stadskärnor, det stora akvariet och mat- och vinupplevelsen Eataly. Det är också möjligt att besöka Pisa över dagen (1,5 timmar med tåg), eller bege sig till någon av grannbyarna Chiavari eller Rapallo. Eller varför inte bara koppla av i sköna Sestri Levante? Kvällen lämnas fri för egna kulinariska utflykter.

Dag 6

## Vandring till Portovenere

 Frukost, lunch, middag

 Kortare: 2,5 timmar. Längre: 5,5 timmar

 Kortare: 220 m upp/ner. Längre: 600 m upp/ner


Dagen börjar med att susa fram över La Spezias naturhamn, som självaste Napoleon utsåg till världens vackraste. Målet är den lilla ön Palmaria. Vi går runt ön, njuter av den dramatiska naturen och kanske badar i det turkosa vattnet. Efter vandringen tar vi båten över till charmiga Portovenere där lunchen med pasta och vin dukas upp åt oss.


Om vi skulle ha två guider kan vi erbjuda en separat kustvandring från Riomaggiore som kräver lite mer. Vi går på höjd längs en mytomspunnen led som slutar i Portovenere, på vars klippa ett Venustempel en gång låg.

Dag 7

## Vandring från Levanto till Monterosso

 Frukost, lunch, middag

 Kortare: 3,5 timmar. Längre: 4 timmar

 Kortare: 320 m upp/ner. Längre: 400 m upp/ner

Vi åker det havsnära tåget till Levanto och vandrar sedan leden till Monterosso som bjuder på storslagna vyer. Väl framme i Monterosso, den västligaste av Cinque Terre-byarna, finns möjlighet att provsmaka den lokala citronlikören och ansjovisen, eller varför inte ta ett bad även idag?

Dag 8

## Farväl till vandringsresan i Cinque Terre

🍴 Frukost

Vi lämnar Ligurien och Italiens sköna land bakom oss och återvänder till Sverige.