

# Cinque Terre / Italien



## Cinque Terre - Wandern im Weltkulturerbe



### Wanderreise in Italien

8 Tage (ohne Anreise)

- ☀ **Malerische Felsendörfer und einmaliges Wanderparadies**
- ☀ **Wohnen im ursprünglichsten Cinque-Terre Dorf Corniglia**
- ☀ **Das UNESCO-Weltkulturerbe und den Nationalpark erleben**

#### Termin und Reisepreis (pro Person im DZ)

|                     |         |
|---------------------|---------|
| 23.03. - 30.03.2024 | 1.098 € |
| 30.03. - 06.04.2024 | 1.098 € |
| 04.05. - 11.05.2024 | 1.098 € |
| 28.09. - 05.10.2024 | 1.098 € |
| 05.10. - 12.10.2024 | 1.098 € |
| 12.10. - 19.10.2024 | 1.098 € |

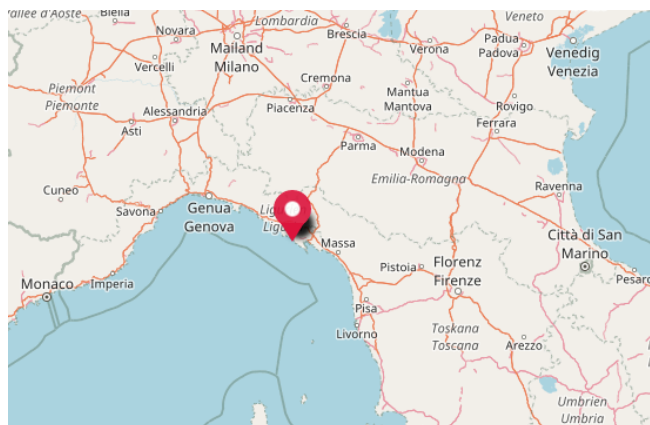
Einzelzimmer-Zuschlag: 300 €

#### Gruppengröße: 6-12 Personen

#### Anforderung an die Kondition: **Mittel**

#### Im Reisepreis enthalten

- 7 Übernachtungen in Doppelzimmer mit Dusche/WC in einem Gästehaus im Cinque Terre-Dorf Corniglia
- 7x Frühstück und 6x dreigängiges Abendessen im Restaurant Cecio
- Wanderprogramm wie beschrieben
- Nationalparkpass im Rahmen des Wanderprogramms
- Freie Bahnfahrten in den Cinque Terre im Rahmen des Wanderprogramms
- Geschulte deutsche Tourenbegleitung



Karte hergestellt aus OpenStreetMap-Daten/ Lizenz: Open Database License (ODbL)/ Courtesy of OpenStreetMap.de

Malerisch schmiegen sich Dörfer und Weinberge an die steilen Hänge. Das Meer ist allgegenwärtig. Hier macht Wandern Spaß und lässt fast vergessen, dass es harte Arbeit ist, die diese Landschaft formte. Über Jahrhunderte terrassierten die Menschen die Hänge und auch heute noch sind Pflege und Ernte des Weins reine Handarbeit. Was die Unesco mit dem Weltkulturerbe honorierte, dürfen wir entspannt zu Fuß erleben. Nicht vergessen, den einmaligen Wein zu verkosten! Und natürlich die frischen Frutti di mare!



## Reisebeschreibung

Zwischen den Städten Genua und La Spezia erstreckt sich die Italienische Riviera an der ligurischen Steilküste. In tiefen Felseinschnitten und auf Terrassen liegen hier die fünf Weltkulturerbe-Dörfer („Cinque Terre“) Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza und Monterosso. Pastellfarbene Häuser recken sich über das türkisblaue Meer. Die verwinkelten Gassen sind für Menschen gemacht, für Autos gilt: „Wir müssen draußen bleiben“. Die harte Arbeit im Weinberg und auf dem Meer prägte die Menschen dieser Region.

Zwischen den Dörfern finden wir eine herrliche Landschaft mit steil aufragenden Bergen und Hügeln, der würzige Duft von Thymian, Minze und Feigen liegt in der warmen Luft. Schmale Pfade winden sich zwischen dem tief unter uns liegenden Meer und den Kastanienwäldern und Weinterrassen am Hang. Die fünf Dörfer der Cinque Terre waren einst kleine Felsennester, in denen die Fischer beschaulich und die Schmuggler ungestört lebten. Auch jetzt noch sind sie größtenteils nur durch eine Bahnlinie und alte Maultier- und Fußpfade verbunden. Diese Abgeschlossenheit hat dazu beigetragen, dass sie ihren Charme bis heute erhalten konnten.

Die Anfahrten zu den Wanderungen finden mit dem Zug statt, die Bahnstrecke zwischen den Dörfern verläuft außerhalb der Bahnhöfe zu einem großen Teil in Tunneln.

### Reiseablauf (Änderungen vorbehalten)

#### 1.Tag: Anreise nach Corniglia

Individuelle Anreise nach Corniglia bis zum Abendessen gegen 19 Uhr. Danach erkunden wir bei einem Rundgang das Dorf.

#### 2.Tag: Von Levanto nach Monterosso

Mit dem Zug geht es in die lebendige Kleinstadt Levanto nördlich der Cinque Terre. Nach einem Spaziergang durch die Fußgängerzone steigen wir mit ständigem Meer-Panorama bergan. Vom ehemaligen Kloster St. Antonio haben wir einen schönen Blick über das Meer und die gesamte Cinque Terre. Nach dem steilen Abstieg erwartet uns der Traumstrand des Cinque Terre-Dorfes Monterosso (ca. 2,5-3 Std., 250 Höhenmeter HM). Wer mag, kann die Wanderung um ca. 1 Std. verlängern.

#### 3. Tag: Von Corniglia über Volastra nach Manarola oder Riomaggiore

Von Corniglia aus wandern wir nach einem kräftigen Anstieg durch weitläufige Weinterrassenfelder zur Wallfahrtskirche Nostra Signora della Salute im Örtchen Volastra. Anschließend steigen wir ab nach Manarola (ca. 3 Std., 340 HM). Wer mag, verlängert die Tour noch nach Riomaggiore, bevor es mit dem Zug wieder zurück nach Corniglia geht.

#### 4. Tag: Von Corniglia über Vernazza nach Monterosso

Wanderung von Corniglia entlang der Küste nach Vernazza. Nach einem Bummel durch das malerische Örtchen geht es weiter nach Monterosso, wo wir die Gassen der Altstadt erkunden oder wieder am Strand baden können. (ca. 3,5 Std.)

#### 5. Tag: Von Framura nach Bonassola

Kleine, abgeschiedene Pfade verbinden die beiden Küstenorten nördlich der Cinque Terre und führen hoch über der Küste an schönen Aussichtsstellen vorbei (ca. 3 Std.).

#### 6. Tag: Die Halbinsel vor La Spezia - von Riomaggiore nach Portovenere

Nach einer 5-minütigen Zug-Anreise steigen wir hinauf zum Kloster Madonna di Montenero und genießen den Ausblick vom „Balkon“ der Cinque Terre. Über Telegrapho und San Antonio erreichen wir Campiglia. mit dem besonderen Café Piccolo Blu. Nachdem wir dort die Pause genossen haben, wandern wir noch 2,5 Stunden zum Hafenort Portovenere an der Landspitze der Bucht von La Spezia (insgesamt ca. 5 Std.). Portovenere war schon in antiker Zeit besiedelt, Altstadt und Festung laden zu

einer Stippvisite ein. Als Alternative zum Zug kann die Rückfahrt von Portovenere per Boot bis Monterosso stattfinden, so dass wir Gelegenheit haben, die Wanderstrecke vom Meer aus nachzuvollziehen (Bootsfahrt nicht im Reisepreis enthalten).

#### **7. Tag: Zwischen den Wallfahrtskirchen**

Wir wandern von Vernazza bergan zur Wallfahrtskirche Madonna di Reggio, weiter geht es in Richtung Norden zur Wallfahrtskirche Madonna di Soviore, von wo wir hinabsteigen nach Monterosso. (ca. 4 Std., 520 HM)

#### **8. Tag: Abreise oder Verlängerung**

Nach dem Frühstück ist Zeit, „arrivederci“ zu sagen und die letzten Postkarten zu schreiben.

Es handelt sich um einen beispielhaften Reiseverlauf. Die Reihenfolge und die einzelnen Tagestouren werden den örtlichen Gegebenheiten angepasst.

#### **Anreise**

Die Anreise ist nicht im Reisepreis enthalten. Sie ist möglich per Bahn, Fernbus, Auto oder Flugzeug. Reisebeginn in Corniglia am Anreisetag 19 Uhr, Reiseende nach dem Frühstück. Gerne macht Lupe Reisen Ihnen ein Bahn- oder Flug-Angebot.

##### **Bahn-Anreise:**

Es gibt eine Tagzug-Verbindung von Frankfurt via Mailand mit zwei Umstiegen bis Corniglia oder eine Nachtzug-Verbindung von München nach Florenz und 3- bis 4-stündiger Weiterfahrt via Pisa oder La Spezia nach Corniglia. Die Fahrt bieten wir ab 240 € hin und zurück an, im Nachtzug (für den es selten freie Plätze gibt) kommen für ein 4er-Abteil 31 € je Strecke hinzu. Vom Bahnhof in Corniglia fährt ein Bus hinauf ins autofreie Dorf.

##### **Anreise mit dem Fernbus:**

Aus vielen Großstädten gibt es die Möglichkeit, mit einem Fernbus in die Zielregion zu gelangen. Die letzten Kilometer in Italien müssten mit der Bahn zurückgelegt werden.

##### **Flug-Anreise:**

Die Flughäfen von Pisa und Genua liegen etwa 2 Stunden Zugfahrt von Corniglia entfernt (Bahnfahrkarte nach Corniglia 16 bis 32 € pro Strecke je nach Zugwahl). Lufthansa bietet Direktflüge von mehreren deutschen Flughäfen nach Pisa und nach Genua an.

##### **Auto-Anreise:**

Mit dem PKW beträgt die reine Fahrtzeit z.B. aus dem Ruhrgebiet ca. 13 Stunden, es empfiehlt sich eine Zwischenübernachtung. Für einen Autostellplatz außerhalb von Corniglia fallen vor Ort Gebühren von ca. 50 € pro Woche an (eine Vorab-Reservierung ist nicht möglich).

## Unterkunft und Verpflegung

Corniglia, das mittlere der 5 Dörfer, liegt auf einem Felsen über dem Meer und ist das ursprünglichste und bis heute einzige hotelfreie Cinque Terre Dorf. Hier wohnen Sie im familiengeführten Gasthaus Cecio in gemütlichen Zimmern mit Bad/WC. Das fast vollständig autofreie Dorf ist sehr klein und eng bebaut, denn das Land war dem Wein vorbehalten. Die absolute Stille finden Sie daher eher auf den abgelegenen Wanderwegen.

**Verpflegung:** Das an deutsche Gewohnheiten angepasste Frühstück und das ausgiebige, dreigängige Abendessen nimmt die Gruppe gemeinsam im hauseigenen Restaurant des Gasthauses Cecio ein, an schönen Tagen speisen wir auf der Terrasse unter Zitronenbäumen mit Meerblick. Die typisch ligurischen Speisen werden frisch und schmackhaft zubereitet. Die Primi Piatti ist dabei keine klassische Vorspeise, sondern oft eine Pasta-Variation als erster Gang. Die Secondi besteht oft aus Fisch und teils aus Fleisch, aber ohne „Sättigungsbeilage“ und den Abschluss bildet ein Dolce. Für reine Vegetarier gibt es in diesem Wanderurlaub statt einer eigenen Menüfolge meist Variationen beim Secondo.

## Reiseleitung

Geschulte deutsche Tourenbegleitung.

### Anforderungen an die Kondition: **Mittel**

5 Wanderungen von 100 bis 500 Höhenmeter aufwärts und abwärts, Gehzeiten von 2,5 bis 5 Stunden. Viel Auf und Ab entlang dem Küstenverlauf, häufig sind Stufen zu steigen. Die Touren erfordern Trittsicherheit und ein gewisses Maß an Höhenfestigkeit. Verlängerungen der Wanderstrecken sind meist möglich.



## Nicht im Reisepreis enthalten

- Hin- und Rückreise in die Cinque Terre (siehe „Anreise“ am Ende des Reiseablaufs)
- Mittagsverpflegung und 1 Abendessen
- Fakultative Bootsfahrt Portovenere – Monterosso ca. 22 €
- Busfahrt Bahnhof Corniglia - Ort: 3 €

## Anreise

Die Anreise ist nicht im Reisepreis enthalten. Sie ist möglich per Bahn, Auto oder Flugzeug. Reisebeginn in Corniglia am Anreisetag 19 Uhr, Reiseende nach dem Frühstück. Bitte beachten Sie die detaillierten Angaben zur Anreise am Ende des Reiseablaufs.

## Teilnahme-Voraussetzung

Diese Reise ist für Menschen mit Behinderung oder mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

## Vertragsbedingungen

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Veranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 21 Tage vor Reisebeginn.

Der Reisepreis ist zum Reiseende fällig.

## Veranstalter

Lupe Reisen Partner

