

# ESCAPE



PROGRAM: LÄTT VANDRING I LIGURIEN MED CINQUE TERRE

## LÄTT VANDRING I LIGURIEN

🍴 7 frukostar, 5 luncher och 6 middagar inkluderad

Dag 1

### Sestri Levante

🍴 Middag

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

Dag 2

### Vandring till Sant'Anna

🍴 Frukost, lunch, middag

🕒 3 timmar

📍 Ca 6 km

📏 Ca 200 m upp/ner

Vi börjar veckan med att vandra mellan Sestri Levantes färgglada fasader och upp på den grönskande kusten. Högt över havet får vi en härlig utsikt över Tigullio-bukten som sträcker sig till Portofino i väst. Vi når den suggestiva kyrkoruinen Sant'Anna innan vi går ner igen för att ta ett bad. Blir det från långsträckt Baia delle Favole (sagobukten) eller

idylliska lilla Baia del Silenzio (tystnadens bukt)?

Dag 3

## Vandring i Cinque Terre

🍴 Frukost, lunch, middag

🕒 Ca 3 timmar

📍 Ca 5 km

📏 Ca 200 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 mellan Corniglia och Vernazza genom terrassodlingar och doftande natur med storartade utsikter över havet. Starten är lite tuff (räkna trappstegen till Corniglia!) men det som följer är väl värt mödan. 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

🕒 Ca 3 timmar

📍 Ca 5 km

📏 Ca 170 m upp/ner

Dagen börjar i fashionabla Santa Margherita Ligure, känt för sina klassiska hotell i Liberty-stil. Vi vandrar sedan ut längs Portofino-halvön genom typiska växtmiljöer för medelhavet med blandskog, buskvegetationen "la macchia" med alla de doftande örterna och de blommande stenmurarna. Vi når sedan omöjligt gulliga Portofino där vi tar picknick och sedan båt och tåg 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 runt Palmaria

🍴 Frukost, lunch, middag


🕒 Ca 2,5 timmar

📏 Ca 200 m upp/ner


Vi åker privata båtar från hamnstaden La Spezia till 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. Till sist åker vi hem med båt och tåg efter en riktig heldag.


Dag 7

## Vandring i Cinque Terre

 Frukost, lunch, middag

 Ca 3 timmar


 Ca 5 km

 Ca 200 m upp/ner

Vi återvänder till Cinque Terre och den mellersta byn Manarola. Här lämnar vi den lägre kuststigen och vandrar uppför mot Volastra. Här vankas kaffe och några av veckans finaste utsikter där vi går längsmed branta terrasser där det lokala vinet Sciacchetrá odlas. Vi väljer sedan efter gruppens ork och lust om vi vandrar ner till Corniglia eller tar bussen ner till Manarola för hemresa.

Dag 8

## Farväl till vandringsresan i Cinque Terre

 Frukost

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