



ITINARRANDO

CINQUE TERRE

TRE GIORNI SOSPESI TRA AZZURRO, BORCHI E SENTIERI

3 giorni / 2 notti

dal 12.03.2027 al 14.03.2027

Pronti per un week-end con itinerari mozzafiato? Un week end di trekking tra i percorsi più belli delle Cinque Terre e dei suoi Borghi con visita anche di Portovenere e del relativo Parco Naturale Regionale. Percorreremo un tratto dell'Alta via delle Cinque Terre raggiungendo uno splendido Santuario sospeso sul mare ed incastonato tra i vigneti. E' proprio dall'alto che è possibile apprezzare il meglio di questi posti. Visiteremo i borghi di Portovenere, Monterosso, Riomaggiore, Manarola e Corniglia e percorreremo in celebre e suggestivo Sentiero dell'Amore.

ATTIVITÀ: cammino trekking

TIPOLOGIA DI VIAGGIO: in gruppo italiano con Guida Aigae

LIVELLO: 3



GIORNO 1 – 12.03.2027

Ritrovo ore 12:00 alla stazione ferroviaria di La Spezia e spostamento in treno a Levanto oppure ritrovo direttamente alla stazione ferroviaria di Levanto alle 12:40. Conoscenza del gruppo, briefing e partenza per la nostra prima escursione.

Escursione 1 : Levanto - Monterosso

Il trekking da Levanto a Monterosso è un affascinante itinerario di circa 8 km a picco sul mare che regala panorami unici sulla scogliera ligure, unisce la tranquillità di Levanto alla vivacità del primo borgo delle Cinque Terre. Passeremo per il promontorio di Punta Mesco che divide Levanto da Monterosso. Esso una vista magnifica sulle Cinque Terre. Lungo il cammino si incontrano i resti dell'Eremo di Sant'Antonio del Mesco dell'XI secolo e un vecchio semaforo militare. Ma non è tutto lungo il percorso incontreremo il Podere Lovara del FAI punto di sosta ed educazione ambientale per chi cammina.

Dati Tecnici: Lunghezza: 8 km - Dislivello: +380 m - Difficoltà: mediamente impegnativo

Termine escursione, spostamento a La Spezia per il check in in struttura. Cena libera e pernottamento

Pasti: nessuno

Pernottamento: b&b - camera doppia/tripla

GIORNO 2 – 13.03.2027

Colazione e alle 8.30 partenza e trasferimento in bus pubblico a Portovenere. Visita del Borgo, della Chiesa di San Pietro e delle sue balconate e della scogliera antistante la Grotta di Lord Byron

Escursione 2: Alta via delle Cinque Terre/Sentiero dell'Infinito (Portovenere- Riomaggiore)

Il trekking ci porterà su uno dei tratti più suggestivi dell'Alta via delle Cinque Terre partendo dal Parco Regionale di Portovenere. Il percorso alterna tratti panoramici sulla costa con passaggi nei boschi per terminare in mezzo a dei vigneti. Un Santuario dove regna la pace apparirà sospeso sulla costa e da qui non ci resterà che scendere in mezzo ai filari dei vitigni fino a Riomaggiore.

Dati Tecnici: Lunghezza: 15 km - Dislivello: + 790 m/ - Difficoltà: mediamente impegnativo con breve tratto EE (Possibilità di ridurre il dislivello ed i Km ricongiungendosi al gruppo in un punto intermedio)

Pranzo al sacco.

Termine escursione, rientro in bus a La Spezia, cena tipica.

Pasti: colazione, cena

Pernottamento: b&b - camera doppia/tripla



GIORNO 3 - 14.03.2027

Colazione, check out e partenza in treno per Monterosso.

Escursione 3: Monterosso - Corniglia via Vernazza

Camminare lungo il celebre Sentiero Verde-Azzurro (SVA) che unisce Monterosso a Corniglia passando per Vernazza è un'esperienza che ti entra dentro, fatta di profumi di pini marittimi, salsedine salendo gli scalini tra cielo e mare. Si parte da Monterosso, la più grande delle Cinque Terre, lasciandosi alle spalle la spiaggia e le case colorate per imboccare subito una ripida scalinata in pietra. Ogni metro guadagnato in altezza ti regala una cartolina sul golfo. Il sentiero prosegue camminando a mezza costa, immerso tra vigneti strapiombanti e antichi uliveti, dove il rumore delle onde sale attutito dal vento. La vista di Vernazza dall'alto vi lascerà senza fiato.

Vernazza: il suo porticciolo, la torre rotonda e le case pastello sembrano un presepe adagiato sull'acqua. La discesa ti porta dritta nel cuore del borgo, perfetto per una sosta rigenerante tra i caruggi prima di ripartire.

La seconda parte dell'escursione, da Vernazza a Corniglia (circa 4 km), riprende a salire tra muretti a secco e macchia mediterranea. Passo dopo passo, camminando in quota, vedremo i spuntare in lontananza Corniglia, l'unica delle Cinque Terre a non avere un accesso diretto al mare, ma a troneggiare fiera su un alto promontorio roccioso. L'arrivo a Corniglia sa di traguardo, con il paese che ti accoglie con la sua atmosfera raccolta e silenziosa. Infine raggiungeremo in treno il borgo di Riomaggiore da dove percorreremo la Via dell'Amore fino a Manarola (1 km). Sarà questo l'ultimo dei momenti della nostra fantastica esperienza nelle Cinque Terre. Da Manarola in treno raggiungeremo La Spezia

(Per la seconda parte dell'escursione a Vernazza la Guida valuterà in base all'andatura del gruppo se percorrere anche il tratto Vernazza-Corniglia oppure raggiungere il borgo di Riomaggiore in treno per percorrere la Via dell'Amore)

.Dati Tecnici: Lunghezza: 9 km (+ 4 km da Vernazza a Corniglia) - Dislivello +/- 437 m-

Difficoltà: mediamente impegnativo

Pranzo al sacco.

Termine escursione e saluti finali

FINE DEI SERVIZI

Pasti: colazione

INFORMAZIONI UTILI

DATE DI PARTENZA:

da venerdì 12.03.2027 a domenica 14.03.2027

DURATA:

3 giorni /2 notti

QUOTA per persona

(gruppo di minimo 6 persone - massimo 15 persone):

€ 350 pernottamento in camera doppia/tripla in condivisione

- **acconto** pari al 25% della quota viaggio (assicurazioni facoltative escluse), da versare al momento dell'iscrizione: € 87,50

- **saldo** da versare entro il 12.02.2027

LA QUOTA COMPRENDE:

- ✓ 2 notti in b&b in camera doppia/tripla
- ✓ 2 colazioni
- ✓ 1 cena
- ✓ guida ambientale escursionistica Aigae
- ✓ assicurazione medico-bagaglio

LA QUOTA NON COMPRENDE:

- ✗ pranzi al sacco
- ✗ 1 cena
- ✗ bevande a cena
- ✗ tassa di soggiorno
- ✗ Trasporti locali (bus e treni)
- ✗ Ticket Via dell'Amore (facoltativo)
- ✗ spese di viaggio per raggiungere La Spezia
- ✗ extra e quanto non specificato



Direzione tecnica fornita da:

Itinarrando - Trekking Adventures in Hi Fi di
Itinarrando Soc. Coop
Via Angelomi 3 -5
03100 Frosinone (FR)
Tel. 3807651894