

Tabella Tecnica

Tipologia :	WeekEnd
Dislivello :	vedi programma mt
Ore :	vedi programma ore
Difficoltà :	E
Lunghezza :	vedi programma km
Accompagnatore 1:	Picconi
Accompagnatore 2:	Tutti



LE CINQUE TERRE 01-04 maggio 2025

Cinque borghi arroccati tra la montagna e il mare: uno degli angoli più stupefacenti della nostra penisola. Percorsi scavati nella roccia a picco sul mare, sentieri alti che attraversano pinete e vigneti, sempre con un occhio alla roccia e uno al mare, in un alternarsi di vedute mozzafiato.

Monterosso al Mare, Vernazza, Corniglia, Manarola e Riomaggiore...StarTrek vi porta oggi alla scoperta di questo suggestivo angolo di paradiso. Con Levanto e Portovenere come sesta e settima terra, entrambe bellissime.

1 Maggio

Partiamo da Roma con direzione Liguria e il paese di Levanto. Prendiamo possesso del nostro hotel centralissimo e iniziamo a familiarizzare con la brezza marina di questo pittoresco borgo, visitando liberamente il centro storico nel pomeriggio. Un aperitivo sul mare sarà il giusto preludio alla nostra cena, dove avremo il primo assaggio delle specialità gastronomiche liguri, dominate dal pesto sì, ma da tante altre eccellenze di questa regione inscritta tra le montagne e il mare.

2 Maggio

Levanto-Monterosso

Partiremo dal suggestivo borgo di Levanto e imboccheremo uno dei curatissimi sentieri che si dipartono dal centro pedonale. Non c'è punto panoramico alle Cinque Terre che non contempli Punta Mesco, promontorio che ad ovest chiude l'Area Marina Protetta dividendo il borgo di Levanto dalla prima delle 5 terre "ufficiali": Monterosso al mare. L'escursione conduce sopra un imponente formazione rocciosa del giurassico, luogo delle passeggiate giovanili del poeta premio Nobel Eugenio Montale.

Per arrivare in alto e poter "osservare tra frondi il palpitar lontano di scaglie di mare", l'itinerario prosegue fino al paese vecchio attraverso il sentiero che attraversa la Valle del Morione: qui si incontrano imponenti muri in arenaria costruiti con legante a calce che racchiudono antichi orti di limoni.

Lo scenario è unico: la frescura di lecci, le querce da sughero, i castagni e i corbezzoli, alternati a coltivi a vigna ed ulivi che circondano il suggestivo Eremo della Maddalena. Rientro a Levanto tramite treno.

Lunghezza: 8 km
Dislivello 500 m
Durata: 5h
Difficoltà E

3 Maggio

Itinerario dei vigneti terrazzati

Riomaggiore - Manarola - Groppo - Volastra - Case Pianca - Corniglia

I paesi di Riomaggiore e Manarola, prima della costruzione della ferrovia Genova - La Spezia erano collegate da questo sentiero che è uno dei più pensili e panoramici dell'intero parco. Attraverseremo orti coltivati e antiche scalinate in pietra, passeremo tra campi e vigneti, in un abbraccio naturale tra uomo e natura. La vista non smette mai di essere panoramica, specie sul crinale della Costa Corniola, da dove si ammira la punta Montenero a Levante, Manarola ed il Golfo delle Cinque Terre a ponente.

Curioseremo per l'antico borgo di Manarola e scenderemo fino alla sua spiaggia per godere dell'infinito panorama del paese abbarbicato sulla roccia. Rientro a Levanto tramite treno.

Lunghezza: 8 km
Dislivello: 300 m
Durata: 4h
Difficoltà: E

4 Maggio

Monterosso - Corniglia

Il tratto più suggestivo del parco è un itinerario terrazzato dall'elevato valore panoramico. Tra roccia e storia, il sentiero ripercorre l'antica via di comunicazione tra i due paesi, offrendo scorci di impareggiabile bellezza. Cammineremo sopra le rocce, tra scalini naturali e terrapieni, godendo del movimento del mare che si infrange sui fantastici promontori.

Lunghezza: 7 km
Dislivello: 300
Durata: 4h
Difficoltà E

N.B. L'attività proposta potrà subire cambiamenti a discrezione degli accompagnatori, per ragioni di sicurezza e di opportunità. Pertanto, ogni partecipante è tenuto a rispettare le modalità di partecipazione stabilite dagli accompagnatori, seguendo le loro indicazioni, in caso contrario, verrà meno il rapporto di affidamento e, quindi, l'eventuale responsabilità verso chi sceglie percorsi, o modalità differenti da quelle indicate. I partecipanti sono tenuti ad essere preparati fisicamente e tecnicamente, nonché ad essere equipaggiati con abbigliamento e attrezzature adeguate alle esigenze dell'escursione programmata.

MATERIALE ED EQUIPAGGIAMENTO CONSIGLIATO

Scarpe da trekking alte (obbligatorie), zaino, bastoni telescopici, T-shirt traspirante (anche una di ricambio), K-way e giacca antivento, pantaloni comodi per camminare (lunghi), borraccia (acqua almeno 1,5lt), cappello, occhiali da sole, crema solare.

COSTI

399 € a persona, in trattamento di mezza pensione e sistemazione in camere doppie e triple.

La quota comprende:

- 3 pernotti in hotel 3 stelle con colazione
- 3 cene (indicativamente primo + secondo + dolce e acqua, vini a parte)
- 3 escursioni trekking
- Assistenza di almeno un accompagnatore StarTrek per tutto il periodo
- Un'esperienza unica tutta da vivere, altro che Instagram!

La quota non comprende:

- le spese di viaggio (accorperemo le auto per ridurre sensibilmente i costi)
- spostamenti in treno e traghetto per vedere i paesi dal mare e accorciare i trekking
- l'entrata per eventuali i sentieri a pagamento
- tassa di soggiorno
- supplemento singola (previa disponibilità) 35€ a notte

Partenza garantita con gruppo minimo di 10 pax

ACCOMPAGNATORI

AEV Pierluigi Picconi - 347 507 7183

APPUNTAMENTO

Primo Appuntamento

Ore 8:30 - Bar Cagliari, Largo Magna Grecia 1/2

<https://g.co/kgs/FgWSSNT>

Secondo Appuntamento
Ore 15:00 - Levanto (SP)

Potrete, in alternativa, raggiungere La Spezia con un comodo treno e da lì il trenino delle 5 terre per il paese di Levanto.

POLITICA DI CANCELLAZIONE

Entro 15 giorni dalla partenza, l'acconto verrà restituito ad esclusione del prezzo del biglietto aereo, treno, nave quindi al netto di biglietti acquistati da Startrekk. Trascorsi i 15 giorni sarà cura del partecipante trovare una sostituzione, per non perdere quanto versato. Possibilità di attivare l'opzione "Cancellazione Flessibile" al costo di 59/99 euro* (59€ evento di 1/2 notti, 99€* oltre le 2 notti) da aggiungere al prezzo finale. Sottoscrivendo tale opzione verrà garantita la restituzione di quanto versato entro 7 gg dalla partenza. Per informazioni su tale possibilità, scrivi a info@startrekk.it"

PER PRENOTAZIONI

Direttamente sul nostro sito www.startrekk.it cliccando su "Mi prenoto".

E' richiesto il versamento di un acconto di 199 euro da versare sull'IBAN intestato a STARTREKK:

IT61Z0306967684510724312088