



PROGRAM: VANDRING I CINQUE TERRE

## VANDRING I CINQUE TERRE, ITALIA

☞ 6 frokoster, 1 lunsj, 3 nistepakker og 5 middager inkludert

Dag 1

### Norge – La Spezia

☞ Middag

Flyreise fra Norge til Firenze med mellomlanding og flybytte. Etter landing får vi buss til hotellet.

Hotellet vårt ligger sentralt i **La Spezia**. Med nærheten til Cinque Terre, er denne fargerike byen en populær base å ha. Den er en naturlig inngangsport til byene vi skal besøke på denne turen. Byen er en av Italias største havnebyer og huser også landets flåte. Gamlebyen har en riktig så koselig atmosfære og det er ingen mangel på smale gater, gode spisesteder og shopping. I den livlige gågaten finner du et stort utvalg av butikker og kaféer som stadig frekventeres av de lokale.

**Allegroitalia Hotel La Spezia** har fin beliggenhet med kort vei til det meste. Rundt oss er det mye flott arkitektur, fasader, balkonger - og klesvask som henger til tørk! Les mer om hotellet på deres egen nettside [her](#)


I kveld blir det velkomstmiddag på en familiedrevet liten restaurant hvor lokale retter står i fokus.


Dag 2

## Vandring Levanto – Monterosso

 Frokost, middag, nistepakke

 7 km

 +/- 500 m

 Ca. 4 timer

**Cinque Terre består av fem små fiskelandsbyer** mellom La Spezia og Genova i den østlige delen av Liguria-regionen på vestkysten. Hele Cinque Terre-området har status som nasjonalpark, og står på **UNESCOs** liste over verdensarven. Turstiene langs den steile kystlinjen og urørte naturen trekker!

I dag skal vi vandre på de gamle i gamle stiene til **Monterosso**, en strekning som byr på fantastisk natur og flott utsikt. Vi tar toget til **Levanto** og starter på turen til Monterosso. Dette er den eldste og største av landsbyene og har en historie som går helt tilbake til 600-tallet. Underlag blir mange trapper og noe ujevnt terreng i skog før vi kommer i åpent landskap langs kysten.

Underveis spiser vi medbrakt lunsj - kanskje ved «Promontory of Mesco», ruinene etter San Antonio Semaforos-kapellet.

Monterosso er også den største av de fem byene med sine rundt 1500 innbyggere - og den eneste som har sandstrand, så ta gjerne med badetøy! Nært torget i gamlebyen ligger 1300-tallskirken tilegnet Johannes døperen med det vakre rosevinduet. Dette er den eneste av byene som har sandstrand, så ta med badetøy.


Om ettermiddagen tar vi toget tilbake til La Spezia der det snart venter oss middag på en lokal restaurant.

Dag 3

## Vandring Monterosso – Vernazza – Corniglia

 Frokost, middag, nistepakke

 8 km

 +/- 250 m

 Ca. 4 timer

Dagens vandring starter i den **østre delen av Monterosso**. Noen bratte trapper venter, før vi kommer på stien og går gjennom et herlig landskap, forbi vinranker og sitrontrær.

Etter hvert kommer belønningen og et "postkort-øyeblikk". Vi skuer utover fargerike **Vernazza**, den eneste naturlige havnen på Cinque Terre. Byens skjønnhet er udiskutabel og de rundt 800 innbyggernes stolthet. Hovedgaten går opp fra elven, via torget og den hesteskoformede havnen. Bygningene langs elven bærer preg av mer tårnformede bygninger og er dermed litt annerledes enn de andre. Det gamle fortet og den vakre kirken forteller historier fra gamle dager. Det er et yrende liv på den lille plassen nede i havnen, kanskje et passende sted for vår medbrakte lunsj?

Etter å ha sett oss litt om i Vernazza, vandrer vi videre til **Corniglia**, dette er en av de vakreste strekningene langs Cinque Terre. Vel verdt at det er ganske bratt og med mange trappetrinn. Vi går gjennom sølvgrønne olivenlunder og ser boliger som klamrer seg til klippene.

Corniglia, med sine rundt 200 innbyggere ligger cirka 100 moh. og har fin utsikt! Den lille byen var i sin tid romersk, den har i dag landsbruksstatus og er omringet av vinranker fra tre kanter. Etter litt tid på egenhånd i Corniglia tar vi toget tilbake til La Spezia. I kveld spiser vi også felles middag på restaurant.

Dag 4

## Vandring Corniglia – Volastra – Manarola

🍴 Frokost, nistepakke

📍 4 km

📏 +/- 350 m

🕒 Ca. 3 timer

Vi møter vår lokale guide som leder an på dagens vandring. Sammen tar vi toget til **Corniglia** hvor vi går trappene opp til byen. Ja, du kan gjerne telle, cirka 400...

Corniglia ligger ikke ved havet, som den eneste av de fem. Den regnes som mer stille og tilbakelent der den ligger på 100 moh. og klamrer seg fast i klippene. Men den er ikke mindre vakker av den grunn. Turen starter med stigning på god tursti, før den flater ut og vi går langs vinrankene og kommer til en kirke ved **Volastra** hvor vi spiser medbrakt lunsjpakke. Vi går videre og ned igjen til **Manarola** som er den eldste av byene. Den er bygget nærmest opp i en klippeformasjon langs en bratt kløft. Manarola er kjent for sin søte dessertvin, Sciacchetrà og for praktfulle relikvier fra middelalderen. San Lorenzo-kirken fra 1338 er det viktigste monumentet.

Vi avslutter disse fine vandredagene med en times båttur tilbake til La Spezia. Herfra får vi et unikt perspektiv på kysten, byene og omgivelsene. Cinque Terre er spesielt!

Om kvelden vil reiseleder organisere middag for deg som vil med.

Dag 5

## Dag til egen disposisjon, vinsmaking om kvelden

🍴 Frokost, middag

I dag kan du bruke **dagen som du vil** i La Spezia eller omegn, reiseleder vil gi forslag.

Du kan f.eks ta toget til **Pisa** på egen hånd eller sammen med noen andre som ønsker det samme. Turen tar omtrent en time hver vei. Her ligger en enestående Piazza Miracoli der de store severdighetene troner. Tårnet i Pisa, frittstående til Domkirken, er like skjevt som før, men har blitt forankret med massivt stål 50 meter under bakken. Konstruksjonen av byens domkirke begynte allerede i 1064. I løpet av årene har det stadig blitt gjort arbeid og forbedringer. På 1100-tallet kom dåpskapellet til, og verdens kanskje mest kjente klokketårn sto etter nesten 200 år ferdig i 1350. Sammen med katedralen og dåpskapellet utgjør Det skjeve tårn en nesten perfekt treenighet som vitnesbyrd over Italias og Pisas storhetstid. Pisa har mer på lager: Bare 500 meter fra plassen ligger elven Arno som også passerer Firenze. Her finnes Pisas middelalderkvarter.

Vi møtes alle til avtalt tid på hotellet i La Spezia om ettermiddagen for nå venter **vinsmaking**. Vi skal smake på fire **lokale viner**, både rød og hvit i tillegg til dessertvinen **Sciacchetrà**. Et stort pluss: vi har en **dyktig sommelier** som leder seansen og forteller om vinene vi smaker! Vi får også servert småretter med inspirasjon fra Liguria. Ost, skinke, crostino og focaccia.

Dag 6

## Cave di Marmo

🍴 Frokost, lunsj, middag

Dagen i dag er viet noe helt annet, men også noe som Italia er verdenskjent for: marmor!

Vi tar turen til **Cave di Marmo** og får et annet syn på hvor designfavoritten **Carrara-marmor** kommer fra. Disse enorme steinbruddene har vært i drift siden romertiden og mange kjente kunstnere og skulptører har fått sin dyrebare stein herfra gjennom historien. Også arkitekter, mange berømte bygg er prydet av den hvite steinen. Det ser ikke ut som

etterspørselen avtar i våre dager - denne marmoren står for tidløs eleganse og er en ettertraktet stein. Vi skal utforske de enorme steinbruddene og de underjordiske gruvene, Vi får helt sikkert også høre om den lokale delikatessen «lardo di Colonnata» og dens tilknytning til Carrara-marmor.

Underveis spiser vi felles lunsj og på bordet står lokale råvarer og lokal drikke.

Vel tilbake på hotellet er det snart duket for siste **felles middag på en lokal restaurant**. Noen fine dager i Cinque Terre og La Spezia ligger snart bak oss. Men vi nyter siste kvelden til fulle!

Dag 7

## Hjemreise

☞ Frokost

Litt avhengig av avreisetidspunkt for bussen vår, kan du kanskje stikke bortom **La Spezias matmarked** som åpner tidlig for å kjøpe med deg litt italienske godsaker som parmesanost og skinke hjem - og kanskje blir det tid til å nyte en siste kaffe med de lokale på en liten kafé?

Flyreise fra Firenze med mellomlanding og flybytte før ankomst Norge.