

## Til fots i Liguria – med Cinque Terre

16.-23.10.2024



*Vi drar på fottur blant idylliske landsbyer og kystperler på den vakre Liguriakysten. Her får du en fantastisk kombinasjon av aktiv naturopplevelse og avslapping. Turglede på naturskjønne turstier bl.a. i Cinque Terre nasjonapark, via vingårder, olivenlunder og øyer med vakker havutsikt. Vi koser oss med lokal mat og vin og nyter 7 varierte og flotte dager fra vår base på Hotel Monte Rosa i sjarmerende Chiavari.*

### **Dag 1 Avreise og lunsj med vinsmaking**

Avreise med SAS fra Stavanger Lufthavn kl. 06:00, via København, ankomst Firenze 11:30. Buss venter som tar oss med til en Agriturismo for en velsmakende start på vår uke i Italia. Vi får smake 6 viner og serveres lokale spesialiteter som bruschetta, ost, salami, tomater, oliven, pasta og andre godsaker. Videre til Hotel Monte Rosa i Chiavari, et familiedrevet hotell med rikholdig frokostbuffet, utendørs svømmebasseng og boblebad. Insjekk 7 netter på rom i «Superior Category». Avslapping etter reisen, på sandstranden (600m unna), den vakre landsbyen eller hotellet.

Nettsted hotell: <https://hotelmonterosa.it/en/>

Bilder fra hotellet: <https://hotelmonterosa.it/en/hotel/gallery/>





## Dag 2 Sestri Levante, fottur til Punta Manara og pastakurs

Vi reiser med tog til Sestri Levante. Her starter vi ferien med en hyggelig spasertur rundt det vakre sentrum av Sestri Levante. En sjarmerende fiskerlandsby som ligger langs en pittoresk halvøy.

Vår fottur tar oss gjennom et naturlig mangfold til Punta Manara odden, et panoramisk utsiktspunkt over Tigullio-bukten. Etter å ha nytt den fantastiske utsikten forstetter til Riva Trigoso og via Monte Castello tilbake til Sestri Levante. Her deltar vi på matlagingskurs, hvor vi lærer å lage typisk pasta fra Liguria. På slutten av leksjonen skal vi smake på resultatet av innsatsen og nyte en god pastarett med lokalprodusert pestosaus, akkompagnert av et glass hvitvin. Tog tilbake til Mongelia.

Vandretid:	ca 3 timer/7 km
Høydeforskjell:	350 høydemeter
Vanskelighetsgrad:	lett til moderat



## Dag 3 Fottur - San Fruttuoso, Portofino, Santa Margherita

Vi når Camogli med buss, den sjarmerende fiskerlandsbyen er utgangspunkt for dagens tur. Vi stopper ved et historisk lokalt bakeri for å hente lunsjpakken (inkl.) vår som inneholder bl.a. typisk "focaccia". Etter en hyggelig spasertur gjennom de trange smugene går vi med båten (inkl.) til den lille bukten San Fruttuoso. Vår fottur tar oss til verdensberømte Portofino, med sine luksuriøse yachter omgitt av pittoreske fiskebåter. Vi nyter en spasertur i denne elegante

byen før vi når den forførende Santa Margherita, vårt endelige reisemål. Retur med tog fra Santa Margherita.

Gangtid: 2,5-3 timer – 6 km  
Høydeforskjell: ca 450 høydemeter  
Vanskelighetsgrad: middels



#### Dag 4 Cinque Terre

Vi reiser med toget via Levanto til Vernazza. Dette er utgangspunktet for vår vandring i retning Corniglia. Vi går gjennom et landskap med oliventrær og fantastisk panorama og når Corniglia på ca. 2,5 timer. Herfra tar vi toget til Manarola, for å beundre den vakre landsbyen. Etter en avslappende pause drar vi tilbake med tog via Levanto til Moneglia.

Gangtid: ca 2,5 timer – 5 km  
Høydeforskjell: ca 400 høydemeter  
Vanskelighetsgrad: middels til vanskelig

*NB! Denne turen involverer en del smale, steinete stier og trapper. God balanse og at man takler høyder er en fordel.*

#### Dag 5 På egenhånd

Fridag til avslapping å gjøre det man har lyst til, f.eks. ta en enkel fottur på egen hånd til den neste landsbyen Deiva Marina og komme tilbake med tog.





## Dag 6 Palmaria-øya

Bussen vår tar oss til La Spezia, hvor vi tar båten (inkl.) til Palmaria-øya. På dette vakre naturparadiset nyter vi en hyggelig vandring med vakker utsikt over la Speziabukten og de andre øyene i skjærgården (Tino og Tinetto). På slutten av turen tar vi båten til Portovenere.\* Byen har beholdt sitt middelalderse utseende med sine festningslignende hus og slott. Etter å ha nytt fritiden drar vi til Moneglia med bussen. \* Skyttelbuss til bussparkeringen i Portovenere: € 2,00 per person (betales på stedet) I løpet av høysesongen (juni – september) kan ikke bussen hente gjestene i sentrum av Portovenere. Hvis noen ikke vil betale for skyttelbussen, er det mulig gå til bussparkeringen, det tar ca. 15 minutter (oppoverbakke).

Lengde: ca 3-8 km  
Høydeforskjell: ca 350 høydemeter  
Vanskelighetsgrad: middels



## Dag 7 Rapallo - basilikaen Madonna di Montallegro - Chiavari

Vi når Rapallo med tog og tar en spasertur gjennom det lokale markedet. Der stopper vi ved en typisk dagligvare for å hente lunsjpakkene våre med gourmetsmørbrød. Vi går videre til taubanen som tar oss til Madonna di Montallegro (600 moh). Utsikten over bukten og kysten er fantastisk. Vi begynner å vandre nedover gjennom skogen og langs åsryggen med et vakkert panorama foran oss. I Chiavari nyter vi en avslappende spasertur gjennom de pittoreske smugene med sine typiske arkader og vakre butikker.

Gangtid: ca 4,5 timer – 14 km

Høydeforskjell: ca 600 m (nedoverbakke)  
Vurdering: middels

## Dag 8 Hjemreise

Utsjekk fra hotellet og busstransfer til Firenze. Insjekk og avreise med SAS kl. 12:20, ankomst København kl. 14:30. Videre kl. 17:05, ankomst Stavanger 18:15. Arrivederci!

## Reisefakta

**DATO:** 16.-23.10. 2024

**PRIS:** kr 21 950,- per person i dobbeltrom

**PÅMELDINGSFRIST:** 12.08.2024

### PRISEN INKLUDERER:

- 🚫 Reiseleder fra Boreal Adventure
- 🚫 Fly Stavanger Lufthavn – Firenze t/r med SAS
- 🚫 Busstransfer fra/til flyplassen i Italia
- 🚫 Transport iht. program (buss, tog, båt og taubane)
- 🚫 7 overnattinger inkl. frokostbuffet på 4\* hotell i Chiavari
- 🚫 5 middager på hotellet inkl. salatbuffet
- 🚫 1 lunsj inkl. vinsmaking 6 viner på Agriturismo D1
- 🚫 2 piknik-bokser med lokalmat
- 🚫 Pestokurs i en typisk Osteria (inkl. en pastarett og 1 glass vin)
- 🚫 Engelskspråklig turguide på alle fotturer
- 🚫 Inngangsbillett til turstiene

*Antall deltakere er begrenset til 24.*

### Ikke inkludert:

- 🚫 Enkeltromstillegg 7 netter: kr 1 850,-
- 🚫 Drikke på måltidene
- 🚫 Turistskatt: ca. €2 per natt (betales direkte til hotellet)
- 🚫 Evt. tips til lokal reiseleder/bussjåfør

OBS! Reiseleder ikke kan yte særskilt assistanse til noen av deltakerne under reisen. Det er deltakers ansvar å være i god nok form, fysisk og psykisk, og ha en god nok helse til å kunne delta på reisen som beskrevet. Vandreturene går til dels på steinete stier, og vant til å gå vandreturer i terreng.

Informasjonsbrev om turen sendes ut 10-14 dager før avreise. Sjekk at navn på alle påmeldte på bestillingsbekreftelsen er identisk med pass, inkl. alle for-, mellom og etternavn slik at det blir riktig på flybilletten (navne endring kan medføre merkostnader).

Påmelding til Boreal Adventure: Treskeveien 5, 4043 Hafrsfjord

Telefon 51 82 02 10 / epost [reiser@boreal.no](mailto:reiser@boreal.no)