CINQUE TERRE 2 ZU GAST BEI UNS

Bei dieser Reise zeige ich (Catherina Unger) unseren Gästen, gemeinsam mit meiner Kollegin Heidi "unsere" Cinque Terre. Der Standort ist Manarola, das Dorf der Cinque Terre, das seit fast 25 Jahren meine Wahlheimat ist. Die Wanderungen führen meist abseits „ausgetretener Pfade", dafür bieten sie traumhafte Ausblicke und herrliche Naturerlebnisse: oft begegnen wir nur wenigen Wanderern. Wir erleben die Cinque Terre von ihrer ursprünglichen Seite und erfahren, was diese Landschaft und ihre Menschen ausmacht. Auch die Weine und die lokale Küche spielen eine wichtige Rolle: wir begegnen Winzern und ergründen die Geschichte des Weines der Cinque Terre. Abends lernen wir einige Restaurants der Cinque Terre und ihre Spezialitäten kennen. Besonders Liebhaber der mediterranen Fischküche kommen auf ihre Kosten. Untergebracht ist diese Reise in ausgewählten, individuell eingerichteten Zimmern, alle mit eigenem Bad, einige mit Balkon und schönem Meerblick. Auf diese Weise leben unsere Gäste fast so, als wären sie hier zuhause, denn alle Unterkünfte waren einst Wohnungen von Einheimischen. Morgens treffen wir uns zu einem italienischen Frühstück im Café, wo auch die Manaroleser ihren Cappuccino trinken und den neuesten Klatsch des Tages austauschen.

BENVENUTI ALLE CINQUE TERRE!

Samstag: individuelle Anreise nach Manarola. Am frühen Abend Kennenlernen bei einem gemütlichen Aperitif. Anschließend gemeinsames Abendessen in einem typischen Restaurant im Ort, in dem wir die traditionelle Gerichte der lokalen Küche probieren.

RUND UM MANAROLA

Sonntag: Die Wanderung beginnt heute direkt an der Haustür. Mitten durch die Weinterrassen steigen wir steil hinauf zum Dorf Volastra immer mit dramatischen Ausblicken über das Meer und die kleinen Dörfer, die uns bald zu Füssen liegen. Unterwegs kommen wir an einigen der spektakulären Weinterrassenfelder vorbei, wo wir Interessantes über den Weinanbau der Cinque Terre erfahren. Anschliessend wandern wir weiter über die vom Nationalpark neu angelegten Weinterrassen auf dem Hügel über Manarola, von wo aus wir weitere Panoramen geniessen und steigen dann auf dem historischen Weg über das kleine Dörfchen Groppo wieder nach Manarola ab. Hier erwartet uns die Sommeliere Yvonne in ihrer kleinen Enoteca mit einer Verkostung ausgewählter Weine der Cinque Terre. Abendessen in einem Restaurant in Manarola.
Gehzeit ca. 3 Stunden. Höhenmeter ca. +/- 350 m

DIE DÖRFER DER CINQUE TERRE

Montag: Bahnfahrt nach Vernazza wo wir das Erwachen des malerischen Örtchens erleben, bevor es die Touristen wieder in Besitz nehmen. Anschliessend geht es auf einem sehr steilen und schmalen Weg mit dramatischen Blicken über Vernazza und das Meer hoch hinauf zum kleinen Dorf San Bernardino, wo wir ein spannendes neues Weinprojekt kennenlernen. Nach einer Besichtigung und einer kleinen Weinprobe wandern wir weiter nach Corniglia, dem kleinsten Dorf der Cinque Terre. Hier gibt es Zeit für eine Mittagspause und zum Ausprobieren der verschiedenen Focaccias. Am Nachmittag wandern wir durch eines der am schönsten erhaltenen Weinanbaugebiete mit atemberaubenden Panorama zurück nach Manarola. Am heutigen Abend ist das Essen frei.
Gehzeit ca. 4,5 Stunden. Höhenmeter ca. +/- 650 m

DAS TAL VON LEVANTO

Dienstag: Morgens Bahnfahrt nach Levanto, einem grösseren Ort unweit der Cinque Terre, ebenfalls am Meer gelegen und Heimatort von Heidi. Im Gegensatz zu den Dörfern der Cinque Terre hat der Ort Levanto nicht nur eine lange Bucht mit Sandstrand, sondern auch eine recht weitläufige Talebene, die fächerförmig von den Bergkämmen umgeben ist, die es vom Varatal trennt. Auf diesen Hügeln liegen uralte Weiler, die sich noch ihre Ursprünglichkeit bewahrt haben. Die Wanderung führt uns durch diese kleinen Bergdörfer sowie durch verzauberte Kastanienwälder und Olivenhaine. Normalerweise begegnet man auf dieser Strecke kaum anderen Wanderern – sie ist noch ein echter Geheimtipp!

wandern&wein Italien by Arbaspàa

Wandern & Wein by Arbaspàa srl
sede amministrativa: Via Discovolo 252 A - 19017 Manarola (SP)
sede legale: Via Molini 11 - 19017 Manarola (SP)
codice fiscale e P.IVA 01120490113 *Reg. imprese CCIAA La Spezia 01120490113 REA-SP 102437*

c.unger@arbaspaa.com
Tel: +39 0187 760083

Der Höhepunkt aber wartet mittags im Dorf Lavaggiorosso: ein uriges Mittagessen in einer Osteria, wie es sie heute nur noch selten gibt! Hier kocht „La Mamma“ grosse Portionen von handgemachten Ravioli, selbstgemachtes Pesto oder Ragout… Dazu gibt es süffigen Hauswein und zum Abschluss das mit Sicherheit leckerste Tiramisu der Welt. Anschließend folgt der Abstieg bis nach Levanto Zentrum. Hier bleibt Zeit für einen Sprung ins Meer. Am Abend wartet kein allzu üppiges Essen auf uns – wir treffen uns im alten Weinkeller, der von Gabriel geführt wird, einem musikbegeisterten Manaroleser. Fast jeden Abend gibt es Livemusik, oft Jazz und Blues. Dabei essen wir einen Abendimbiss, ein paar leckere Bruschettas mit Pesto und Sardellen, und ein Stück Farinata (Kichererbsengebäck) dazu ein Gläschen Wein.
Gehzeit ca. 4/4,5 Stunden. Höhenmeter ca. +/- 450 m

DOLCE FAR NIENTE

Mittwoch: freier Tag - gern helfen wir mit Tipps für die Gestaltung des Tages. Auch das Abendessen ist frei, zur Erkundung der Restaurants in der Umgebung oder für ein Picknick mit Meerblick.

DIE INSEL PALMARIA

Donnerstag: Frühe Bahnfahrt nach La Spezia, wo wir einen Spaziergang auf dem Markt unternehmen. Hier bringen die lokalen Fischer und Gemüsehändler ihre Ware schon am frühen Morgen vorbei und die einheimischen Hausfrauen gehen hier täglich frisch einkaufen. Vielleicht wollen auch wir uns hier für ein Picknick eindecken? Vom Hafen La Spezias fahren wir mit der Fähre auf die Insel Palmaria, die im Golf der Poeten liegt. Wir erkunden sie auf einer schönen Rundwanderung, bei der sich immer neue wechselnde spektakuläre Ausblicke eröffnen. Der Weg führt durch wunderschöne Vegetation, vorbei an einigen Festungsanlagen und an einem alten Steinbruch. Danach bleibt noch Zeit für einen Bummel in Portovenere bevor es mit dem Schiff direkt nach Manarola zurück geht.
Abends probieren wir ein weiteres gutes Restaurant in Manarola aus, das uns mit immer neuen Spezialitäten aus dem Meer überrascht.
Gehzeit ca. 3 Stunden. Höhenmeter ca. +/- 400 m

DIE TREPPEN VON MONASTEROLI

Freitag: Heute steht noch einmal ein ganz spezieller Tag auf dem Programm! Ein Bus bringt uns nach Tramonti. Auf vielfachen Wunsch haben wir an diesem Tag die Wanderung nach Monesteroli aufgenommen – die berühmten 1100 Treppenstufen, die steil von der Küste hinab zum Meer ins Dörflein Monesteroli führen. Spektakulärer können Panoramen über das Meer der Cinque Terre nicht sein! Nach etwa 2 Stunden erreichen wir Campiglia, ein kleines Dorf mit tollem Ausblick über den Golf der Poeten auf der einen Seite und das weite Mittelmeer auf der anderen Seite. Hier wartet Walter de Batté in seinem Weinkeller auf uns und gemeinsam mit ein paar Snacks verkosten wir hier zum Abschluss einige seiner neuesten Kreationen. Am Nachmittag wandern wir auf dem Höhenweg zurück nach Riomaggiore oder Manarola. Abschlussessen im Restaurant in Manarola noch einmal mit einem leckeren landestypischen Menu!
Gehzeit ca. 5,5 Stunden. Höhenmeter +/-500 m.

ARRIVEDERCI E ALLA PROSSIMA!

Samstag: Abreise oder Verlängerung individuell

DIE WANDERFÜHRERINNEN

Catherina Unger: “In den Cinque Terre lasse ich es mir nicht nehmen, die Wanderungen selbst zu führen, obwohl ich sonst eigentlich im Büro sitze und eher hinter den Kulissen wirke. Denn normalerweise ist die Organisation von Reisen in Italien mit allem was dazu gehört die Hauptaufgabe von Arbaspàa, dem Reiseunternehmen, das ich im Jahr 2001 gemeinsam mit meinem Mann Eugenio in Manarola gegründet habe. Aber in die Entwicklung und Realisierung der Reisen “Wandern & Wein in Italien” habe ich besonders viel Herzblut gesteckt. Hier kommen meine grossen Leidenschaften auf ihre Kosten: das Reisen, das Wandern, das Interesse für Weine und die Fotografie. Meine Wahlheimat Manarola ist mir sehr ans Herz gewachsen, seine Geschichte und seine Bewohner beeindrucken mich sehr und ich versuche mich hier vor Ort auf meine Art mit einzubringen, vor allem bei der Landschaftserhaltung.”

Heidi Pfeiffer: Lebt in Italien seit 2004. Als Diplombiologin und erfahrene Wanderführerin macht sie unsere Wanderwege mit ihrem profunden Wissen über die hiesige Flora und Fauna noch spannender. Eine grosse Wanderfreundin, Kennerin Italiens und Liebhaberin der italienischen Lebensart.

REISEDATEN:
25.05./01.06.2024
14.09./21.09.2024

REISEPREIS:
€ 1.265 pro Person im Doppelzimmer (bei mind. 10 TN)
Zuschlag im Doppelzimmer zur Alleinbenutzung € 430 pro Person
Kleine Gruppen 10 - 14 Personen *(bei geringerer TN-Zahl kann ein Kleingruppenzuschlag anfallen, der entsprechend der Gruppengrösse tagesaktuell kalkuliert wird)*

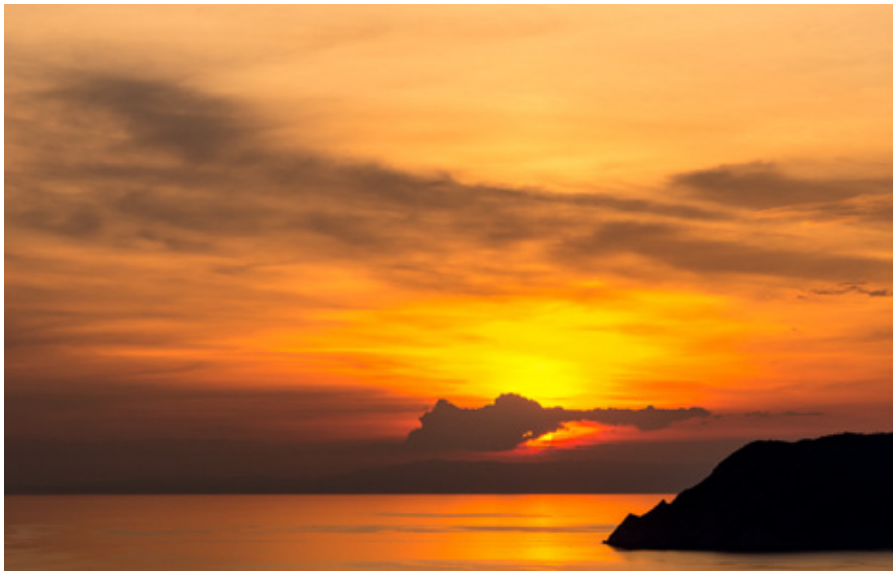
LEISTUNGEN:
7 Übernachtungen in Ferienzimmern m. Bad in Manarola, eine Zwischenreinigung & Handtuchwechsel pro Woche. 7 x italienisches Frühstück. 4 x Abendessen in typischen Restaurants in Manarola. Ein kleines Abendessen mit gemischten Bruschette und Wein. Aperitif am ersten Abend. Wanderführer für alle Wanderungen, Bahn-, Schiff- und Busfahrten laut Programm, Besichtigungen und Weinverkostungen mit Snacks bei Walter de Battè, Cian du Giorgi. Weinverkostung in Enoteca in Manarola. Mittagessen in Osteria bei Levanto.

NICHT INBEGRIFFENE LEISTUNGEN:
Anreise nach Manarola, Trinkwasser u. Snacks während der Wanderungen, Dinge des persönlichen Bedarfs, Trinkgelder
WEINVERKOSTUNGEN:
Wo nicht anders beschrieben, handelt es sich bei Weinproben in der Regel um sensorielle Verkostungen von 2-3 Weinen mit etwas Brot oder Gebäck, keinem vollwertigen Essen.)

ANFORDERUNGEN UND AUSRÜSTUNG :
Die Wanderungen sind teils anspruchsvoll, es handelt sich um Wanderwege, die mitunter steil und sehr schmal sind. Die Cinque Terre sind durch steile Treppenwege charakterisiert. Angemessene Wanderschuhe sind vonnöten, genauso wie Trittsicherheit und Fitness. Weiterhin empfehlen wir geeignete Kleidung, einen Wanderrucksack, eine Kopfbedeckung sowie Sonnen- und Regenschutz. Wer gern Wanderstöcke benutzt, kann sie hier einsetzen, besonders für die Abstiege.

FRÜHSTÜCK & ABENDESSEN
Bei dieser Reise sind auch die Abend-Essen sehr speziell, landestypisch und vor allem "authentisch" - eine spannende Auswahl aus dem, was Manarolas Restaurants an lokaltypischen Abendessenmenüs zu bieten haben! Aber: so viel Wert in Italien auf ein üppiges, abwechslungsreiches und leckeres Abendessen gelegt wird, das auch für uns fast immer in Form eines Dreigangmenus häufig mit lokalen Pastaspezialitäten und vielen verschiedenen Fisch- und Meeresfrüchtegerichten daherkommt, so nebensächlich ist das Frühstück! Es besteht in der Regel aus einem Cappuccino oder Espresso und einem Hörnchen. Wem das nicht ausreicht, der hat natürlich die Möglichkeit, bei Buchung gezielt eine der Unterkünfte mit Küche oder coffee-facilities anzufragen, um sich individuell mit einem Frühstück wie zu Hause verwöhnen zu können. Auch im Cafè können noch zusätzliche Kaffees oder Gebäckteile gg. Aufpreis hinzubestellt werden.

GEHZEIT:
Bei den nach jeder Tagesetappe angegebenen Gehzeiten handelt es sich um durchschnittliche Wanderzeiten, Pausen nicht inbegriffen. Natürlich können die Zeiten etwas variieren, sie hängen von der Gruppengroesse, der allgemeinen Fitness sowie verschiedenen anderen Faktoren wie zum Beispiel den atmosphärischen Bedingungen ab. Gern beraten wir auch persönlich und ausführlich per e-mail oder auch telefonisch wenn Fragen zu den Anforderungen und Schwierigkeitsgraden der Wanderwege auftauchen.

PROGRAMMÄNDERUNGEN VORBEHALTEN

ANREISE:
Unsere Reisen beginnen und enden in Manarola. Gern stehen wir bei der Organisation der An- und Abreise zur Seite und helfen, hierfür die ideale Lösung zu finden.