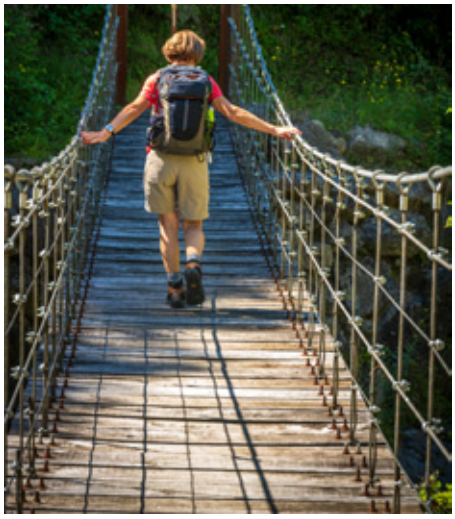
Der Golf der Poeten & die Lunigiana
Meer und Berge zwischen Ligurien & Toskana

Die Lunigiana ist ein antikes Siedlungsgebiet zwischen Ligurien und der Toskana, benannt nach der römischen Hafenstadt Luni. Unsere Wanderungen führen uns meist auf wenig begangenen Wegen durch abwechslungsreiche Landschaften. Mal gibt es eine Inselwanderung auf Palmaria, mal geht es in die Marmorberge von Carrara, dann zwischen Olivenhainen mit Meerblick oberhalb des Golfes mit malerischen Hafenorten und schliesslich auf dem uralten Pilgerweg der Frankenstrasse. Ein echter italienischer Geheimtipp von besonderer landschaftlicher Schönheit, wo interessante Weine hergestellt werden (Vermentino, Blauburgunder, Sangiovese) in kleinen Kellereien mit starkem Charakter. Auch kulinarisch gibt es viel zu entdecken - der Lardo di Colonnata, die feine Gemüseküche, aber auch Spezialitäten aus dem Meer, Kastanien, Schinken, frische Pasta, das gute Olivenöl...

Benvenuti in Lunigiana!

Sonntag: individuelle Anreise zum Hotel Ama la Luna bei Sarzana. Bezug der Zimmer. Am frühen Abend Begrüssung durch unser Wandern & Wein Team. Gemeinsamer Willkommensaperitif zum Kennenlernen der Gruppe. Erstes Abendessen im Restaurant des Hotels.



Die Frankenstrasse & Pontremoli

Montag: Die heutige Wanderung führt uns mitten in das historische Kerngebiet der Lunigiana auf einen kleinen Abschnitt der antiken Frankenstrasse, dem berühmten Pilgerweg, der von Mitteleuropa nach Rom führte, bis nach Pontremoli. Wir beginnen die Tour bei dem kleinen Weiler Groppoli, einer von vielen kleinen Ansiedlungen, die im Laufe der Jahrhunderte entlang des Weges entstanden sind und die nun verschlafene Oasen zwischen den Weinbergen und Kastanienwäldern sind. Wir geniessen immer wieder die Ausblicke auf die Berge des Apennin und der Apuanischen Alpen. Der Weg überquert viele Bachläufe, mal auf einer schwebenden Hängebrücke, dann wieder auf uralten mittalterlichen Steinbrücken. Bevor wir den Endpunkt der Wanderung in Pontremoli erreichen, erwartet uns eine Weinverkostung im Weingut Belmesseri, das sich in einer historischen Mühle in einer idyllischen Umgebung befindet. Am Nachmittag bleibt Zeit für einen Besuch in Pontremoli, die “Hauptstadt” der Lunigiana mit seiner gewaltigen Festung, in der die berühmten Stelenstatuen aus der Steinzeit ausgestellt sind, die von den ersten Siedlern dieser Gegend erzählen.
Gesamtgehzeit an diesem Tag ca. 4 Stunden, 12 km +370/- 670 m
Taxifahrt: insgesamt 100 km

Der Golf der Poeten

Dienstag: Lord Byron soll ihn durchschwommen haben und Percy Shelley war von ihm verzaubert - der Golf der Poeten mit seinen malerischen Orten. Einige davon lernen wir auf dieser panoramareichen Wanderung mit Meerblick kennen. Wir erwandern das Gebiet des Naturparks von Montemarcello oberhalb von Lerici und Tellaro. Die Tour beginnt direkt an der Festung von Lerici am Meer und führt nach einen kleinen Anstieg durch wunderschöne Olivenhaine zwischen denen sich immer wieder der Blick über das Meer öffnet über dem weiten Golf. Auf der gegenüberliegenden Seite lassen sich die Inseln erahnen. Mittags machen wir Pause in einem der schönsten Dörfer, Tellaro, direkt am Meer, hier kann man auch schwimmen gehen. Danach erwartet uns ein Besuch im Anwesen von Pian della Chiesa in einer idyllischen Umgebung. Wir verkosten hier einige Weine und lassen sie uns von Ottavio und seiner Frau erklären. Die Wanderung endet in Ameglia, einem historischen Weiler oberhalb des Magraflusses.
Gesamtgehzeit an diesem Tag ca. 3 Stunden/9 km +/- 450 m Taxifahrt: insgesamt 20 km

wandern&wein Italien by Arbaspàa

Wandern & Wein by Arbaspàa srl
sede amministrativa: Via Discovolo 252/A -19017 Manarola
sede legale: Via Molini 11 - 19017 Manarola
codice fiscale e P.IVA 01120490113 *Reg. imprese CCIAA La Spezia 01120490113 REA-SP 102437*
c.unger@arbaspaa.com
Tel: +39 0187 760083

Dolce far niente

Mittwoch: Ein freier Tag, der individuell gestaltet werden kann. Die guten Bahnverbindungen ab Sarzana bieten sich an für einen Ausflug nach Lucca, Pisa oder in die Cinque Terre, alles ist von hier schnell zu erreichen. Auch das Abendessen ist frei - interessant sind die Restaurants in der schönen Altstadt von Sarzana oder die kleinen Agriturismi in den umgebenden Hügeln.

Inselwanderung auf 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. Auch wir werden 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. Auch die Möglichkeit zum Schwimmen gibt es, an einem Strand auf der rückwertigen Inselseite. Danach bleibt noch Zeit für einen Bummel im malerischen Hafenort Portovenere mit seiner gewaltigen genuesischen Festung bevor es mit dem Schiff einmal quer durch den Golf nach Lerici zurück geht und von dort aus mit dem Taxi zum Hotel zurück.
Gehzeit ca. 3 Stunden. Höhenmeter ca. +/- 400 m

Marmorberge & Lardo

Freitag: Heute steht eine Wanderung in den beeindruckenden Marmorbergen auf dem Programm, die wir schon die ganze Woche über von der Ferne aus verschiedenen Richtungen sehen konnten. Der Weg beginnt in Colonnata, einem winzigen Steinbrecherdorf, in dem wir uns vor dem Abmarsch mit den Aufschnittspezialitäten eindecken, die hier hergestellt werden (vor allem der Lardo, ein zarter weisser Speck, eingelegt in Marmorwannen, der auf der Zunge zergeht!). Nach ca. 1,5 Std. erreichen wir nach anstrengendem Aufstieg einen Steinbruch, von dem aus sich atemberaubende Blicke über das Gebirge zum Meer bieten und interessante Einblicke in den Steinbruch selbst. Das Highlight befindet sich aber an der Wand - das riesige Murales von Michelangelos David, ein beeindruckendes Kunstwerk mitten im Berg. Weiter geht es auf einem Weg über Felsen (Trittsicherheit gefragt!) nach Vergheto, ein verlassenes Steinmetzdorf in panoramischer Lage - der perfekte Ort für ein Picknick! Zum Abschluss besuchen wir ein kleines, von Frauen geführtes Weingut, in dem eine kleine Produktion von feinen Weinen entsteht, darunter verschiedene Vermentinos und ein guter Rotwein aus toskanischen Reben.
Gehzeit an diesem Tag ca. 2,5 Stunden, 7 km +/- 450 m. Busfahrt: insgesamt 42 km

Arrivderci & alla prossima!

Samstag: Eine interessante Reise mit vielen Highlights geht zu Ende. Wer noch ein paar Tage zur Erholung anhängen möchte, kann das natürlich gern auf Nachfrage tun. Wir helfen gern, hier die schönste Lösung zu finden, sei es in Sarzana oder in den benachbarten Cinque Terre.

Unsere Wanderführerin Inge

Eigentlich ist Inge studierte Übersetzerin für Englisch. Die Idee mit Italien kam ihr erst nach ihrem Studium: Italienisch klang einfach schöner als die bisher gelernten Sprachen, und wo wenn nicht im Land selbst lernt man eine Sprache am Schnellsten? So fasste sie vor mehr als 30 Jahren den Entschluss, sich als Au-Pair- Mädchen in die Wiege der italienischen Sprache zu begeben, direkt nach Florenz, um dort die Sprache Dantes zu erlernen.
Über Umwege landete sie in Ligurien und wurde zertifizierte Stadt- und Naturführerin. Die Cinque Terre und Umgebung sind ein international beliebtes Wandergebiet, und hier hat Inge ihre Wanderleidenschaft und auch die Leidenschaft für die Botanik entdeckt und zu ihrem Beruf gemacht. Wir konnten sie im vergangenen Jahr für unser Programm in der Lunigiana gewinnen, dem Grenzgebiet zwischen der Toscana und Ligurien, das historisch auch die Cinque Terre umfasste. Das Kerngebiet allerdings hat seine eigene Geschichte, besondere Traditionen und Bräuche. Durchquert wird es unter anderem von der Via Francigena, dem alten Pilgerweg zwischen Canterbury und Rom. Östlich grenzen die berühmten Marmorberge an, und auch der Golf der Dichter mit der Bucht von La Spezia und seinen drei Inseln ist nicht weit.

wandern&wein Italien by Arbaspàa

Wandern & Wein by Arbaspàa srl
sede amministrativa: Via Discovolo 252/A -19017 Manarola
sede legale: Via Molini 11 - 19017 Manarola
codice fiscale e P.IVA 01120490113 *Reg. imprese CCIAA La Spezia 01120490113 REA-SP 102437*
c.unger@arbaspaa.com
Tel: +39 0187 760083

Leistungen:

6 Übernachtungen mit Frühstück im Hotel Ama La Luna *** im DZ mit 5 x Abendessen. Begrüssungsaperitiv. Wanderführer für alle Wanderungen laut Programm. Bus, Bahn oder Taxi für alle Transfers und Routen laut Programm (z. T. auch öff. Bus). Besichtigungen mit Verkostungen der Weinkellereien Pietra del Focolare, Belmesseri, Pian della Chiesa, zweimal Picknick.

NICHT INBEGRIFFENE LEISTUNGEN:
Anreise nach Sarzana, Trinkwasser für die täglichen Wanderungen, Dinge des persönlichen Bedarfs, Proviant für die Wanderungen, an denen kein Mittagessen inbegriffen ist, Trinkgelder. Kurtaxe.

REISEDATEN:
02.06.- 08.06.2024
01.09.- 07.09.2024

REISEPREIS:
€ 1.140 P. P. IM DZ
+ € 235 P. P. IM EZ

KLEINE GRUPPEN: 10 - 16 TEILNEHMER

bei geringerer TN-Zahl kann ein Kleingruppenzuschlag anfallen, der entsprechend der Gruppengrösse tagesaktuell kalkuliert wird

PROGRAMMÄNDERUNGEN VORBEHALTEN. Unsere Winzer sind häufig kleinere Familienunternehmen, die ihre Kellerei exclusiv für uns öffnen. So kann es zum Austausch von Programmtagen untereinander kommen oder zum Ersatz durch eine andere Kellerei im gleichen Weinanbaugebiet. Wo nicht anders beschrieben, handelt es sich bei den Weinproben in der Regel um sensorielle Verkostungen von 2-3 Weinen mit etwas Brot oder Gebäck, keinem vollwertigen Essen.

WANDERUNGEN & AUSRÜSTUNG:
Die Wanderungen sind meist einfach über Wald- und Weinbergswege oder auf historischen Pilger- und Transportwegen. Mitunter gibt es allerdings steilere Abschnitte. Für alle Wanderungen sind gute Wanderschuhe nötig, genauso wie Trittsicherheit und Fitness. Weiterhin empfehlen wir geeignete Kleidung, einen Wanderrucksack, eine Kopfbedeckung sowie Sonnen- und Regenschutz. Trinkwasser (wir empfehlen ca. 1,5 l pro Tag je nach Wetter) und kleine Energiesnacks (oder Nüsse, Kekse, Obst) für unterwegs sollte jeder Wanderer nach eigenem Bedarf mitführen. Auch Wechselkleidung und eine zusätzliche Kleidungsschicht empfiehlt sich je nach den Witterungsbedingungen.

GEHZEIT:
Bei den nach jeder Tagesetappe angegebenen Gehzeiten handelt es sich um durchschnittliche Wanderzeiten, Pausen nicht inbegriffen. Natürlich können die Zeiten variieren, sie hängen von der Gruppengrösse, 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 aufkommen.

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