

# Trekking alle 5 Terre

Sestri Levante – Portofino – Le Cinque Terre - Lerici

1 - 4 maggio 2025

**SOLENEVE**  
VIAGGI



## Giovedì 1 maggio Sestri Levante

- **In pullman:** Trentino-Sestri Levante
- **A piedi:** percorso ad anello di Punta Manara
- **Durata:** 3 ore, dislivello: 350 m+, percorso: difficoltà da facile a media

Partiremo di buonora in pullman per raggiungere Sestri Levante la “città dei due mari”. In una tipica osteria parteciperemo al corso per la preparazione del pesto. Al termine del corso saremo ricompensati da un piatto di pasta accompagnato da un buon bicchiere di vino. Ci cimenteremo poi nel percorso ad anello sul promontorio di Punta Manara con spettacolare vista a 360° sul Golfo del Tigullio. In pullman raggiungeremo il nostro hotel a Lavagna, nostra base anche per i giorni successivi, per la cena ed il pernottamento.

## Venerdì 2 maggio Portofino

- **A piedi:** le pittoresche vie di Camogli e da San Fruttuoso a Portofino
- **Durata:** 2h e 30min, dislivello: 450 m+
- **In barca:** da Camogli a San Fruttuoso, da Portofino a Santa Margherita Ligure

Fatta Colazione ci sposteremo in pullman a Camogli dove inizieremo con una passeggiata lungo le pittoresche vie del borgo marinaro, famoso per le sue case variopinte. Durante il tragitto ci fermeremo a ritirare il nostro pranzo al sacco in una storica focacceria. In barca raggiungeremo l'abbazia di San Fruttuoso, incastonato nell'incantevole baia e punto di partenza del sentiero panoramico che ci condurrà a Portofino. Pranzo al sacco con la tipica focaccia ligure immersi nel verde della macchia mediterranea e con una magnifica vista sul mare. Tempo libero a Portofino per assaporare l'elegante atmosfera del piccolo borgo prima di proseguire in barca per Santa Margherita Ligure. Da qui in pullman raggiungeremo il nostro hotel dove ceneremo e pernosteremo.

## Sabato 3 maggio Le Cinque Terre

- **A piedi:** Corniglia - Vernazza – Monterosso
- **Durata:** 4 ore, dislivello: 550 m+, percorso: impegnativo
- **In Treno:** Levanto – Corniglia; Monterosso - Levanto
- 

Fatta colazione (e ritirato il cestino per il pranzo al sacco) il nostro bus ci porterà a Levanto dove incontreremo le nostre guide per l'escursione. In treno ci trasferiremo a Corniglia dove inizia la più classica delle escursioni delle Cinque Terre che ci ricompenserà con meravigliosi scorci su piccoli borghi, vere perle della costa ligure. Da Corniglia raggiungeremo Vernazza la più pittoresca delle cinque località percorrendo la prima parte di un sentiero lungo la costa. Dopo una meritata pausa proseguiremo fino a Monterosso. Al termine dell'escursione raggiungiamo Levanto in treno e da qui

rientriamo in hotel in pullman per la cena ed il pernottamento. Nota: per problematiche legate alla percorribilità dei sentieri causa manutenzione stagionale l'escursione potrebbe per tutti interrompersi a Vernazza con successivo proseguimento in treno. In tal caso distanze e tempi di percorrenza si dimezzano. Nota: per scelta individuale è possibile dimezzare gli sforzi interrompendo la passeggiata a Vernazza e proseguendo in treno fino a Monterosso

## **Domenica 4 maggio**

## **Lerici**

- **In pullman:** dall'hotel ad Ameglia e viaggio di rientro
- **A piedi:** da Ameglia a Lerici
- **Durata:** 2h e 30min, dislivello: 270 m+ percorso: difficoltà facile

In pullman ci trasferiremo ad Ameglia, piccolo borgo collinare dominato dalla roccia. Camminata con splendidi scorci sul mare fino a Lerici bellissima località sul Golfo dei Poeti. Tempo libero per godersi la spiaggia o passeggiare tra i caratteristici vicoli prima di intraprendere il viaggio di rientro.

## **Quota di partecipazione:**

- |   |                       |
|---|-----------------------|
| • persona in camera doppia:                                       | 749€                  |
| • supplemento per camera singola:                                 | 90€                   |
| • quota di iscrizione e assicurazione medica in corso di viaggio: | 25€                   |
| • assicurazione facoltativa annullamento viaggio:                 | 6% del totale pratica |

## **INCLUSI:**

- viaggio in pullman e trasferimenti previsti durante il viaggio
- 3 pernottamenti con colazione a buffet, 3 cene bevande escluse c/o Hotel Real Park a Cavi di Lavagna
- corso di pesto incluso 1 piatto di pasta e 1 bicchiere di vino e acqua il 1° giorno, pranzo al sacco con focaccia genovese il 2° giorno
- battello Camogli – San Fruttuoso, battello Portofino – Santa Margherita,
- 5-Terre-Card (include l'accesso ai sentieri e gli spostamenti con treni regionali in 2° classe tra Levanto e La Spezia) valida il giorno 3
- guida ambientale escursionistica per tutti i percorsi in programma
- assistenza referente dell'agenzia per tutto il viaggio

## **ESCLUSI:**

- pasti e bevande non menzionati,
- imposta soggiorno (1,5 € a notte a persona),
- tutto quanto non elencato alla voce "la quota comprende"

## **Hotel: REAL PARK HOTEL 3★ Cavi di Lavagna**

Classico hotel ligure a gestione familiare a pochi passi dal mare.

**Termine chiusura iscrizioni:** ad esaurimento posti disponibili

**Partenze:** di mattina presto dalle località di seguito indicate: Bolzano, Malè, Cles, Mezzolombardo, Trento (piazzale Zuffo), Casello A22 di San Michele, Casello A22 di Rovereto Sud e Caselli autostradali lungo il percorso. L'esatto orario sarà comunicato alcune settimane prima della partenza

**Documenti obbligatori:** Carta d'identità

**Note:** ogni partecipante si intende pienamente responsabile del proprio stato di salute e dovrà provvedere a dotarsi di attrezzatura idonea. La partecipazione di minori di età inferiore ai 16 anni deve essere stabilita di volta in volta; il genitore o accompagnatore deve ritenersi responsabile dei minori accompagnati. Il programma delle escursioni potrebbe subire modifiche per interruzione dei tracciati, maltempo o cause di forza maggiore.

**Prenotazioni:** SOLENEVE Viaggi a Trento (Top Center), Mezzolombardo, Cles, Malè o agenzie autorizzate in regione.

**Informazioni:** 0461 600381 \* 348 4151387 \* [info.mezzo@soleneve.it](mailto:info.mezzo@soleneve.it)