



CINQUE TERRE - WEINBERGE MIT MEERBLICK

wandern&wein
Italien
by Arbaspaa

Auf unserer beliebtesten Wanderreise erkunden wir den berühmten Küstenstreifen Liguriens mit seinen malerischen Dörfern auf spektakulären Wanderwegen. Reizvoll ist die Verbindung von Aktivität und Genuss, denn wir erleben auch die Weine und lernen die köstliche ligurische Küche kennen. Unsere Wanderungen führen nicht nur die berühmten fünf Dörfer am Meer, sondern auch Portofino und die ligurische Küste nördlich der Cinque Terre stehen auf dem Programm. Unser gemütliches Villen-Hotel liegt im Moneglia, ein Ort mit besonderem mediterranem Charme, wo wir kulinarisch verwöhnt werden. Die Reise führen wir von Wandern & Wein persönlich, um euch aus erster Hand die Lieblingsecken unserer Wahlheimat Ligurien zu zeigen, wo wir seit über 20 Jahren zu Hause sind.

REISEDATEN	29.03. - 05.04.2025	13.09. - 20.09.2025 *
	12.04. - 19.04.2025 *	27.09. - 04.10.2025 *
	10.05. - 17.05.2025 *	18.10. - 25.10.2025
	17.05. - 24.05.2025 *	
	31.05. - 07.06.2025 *	

REISEPREIS	€ 1.170 PRO PERSON IM DOPPELZIMMER
	€ 45 PRO PERSON ZUSCHLAG REISEN MIT *
	€ 240 ZUSCHLAG EINZELZIMMER

TEILNEHMERZAHL 8 – 16 PERSONEN

Inbegriffene Leistungen:

7 ÜF in DZ im Hotel Villa Argentina in Moneglia mit 6 x Abendessen, davon ein Slow-Food-Essen. Aperitif am 1. Tag. Wanderguide für alle Wanderungen (ab Wanderausgangsort). Bahn- oder Schifffahrten lt. Programm. Weinverkostungen bei Walter de Battè, Ca Di Mare und Cheo sowie in Manarola mit lokalen Snacks, Verkostung lokaler Spezialitäten bei Walter de Battè und in Framura, ligurischer Imbiss am Freitag.

Nicht inbegriffen: An- und Abreise nach Moneglia. Übernachtungssteuer, Trinkgelder, Getränke zu den Abendessen, Trinkwasser und evtl. Snacks für unterwegs. Alle weiteren nicht eindeutig erwähnten Leistungen.

Programmänderungen vorbehalten



REISEABLAUF

Samstag: Benvenuti in Ligurien zur Wanderreise Cinque Terre!

Eigene Anreise nach Moneglia. Am frühen Abend Begrüßung im Hotel durch die Familie der Hotelinhaber und die Wanderleiterin. Ein gemeinsamer Aperitif stimmt uns auf eine genussvolle Wanderwoche in Ligurien ein. Erstes ligurisches Abendessen.

Sonntag: Auf einem Kräuterweg zu einem jungen Winzer bei Framura

Als Einstimmung in die Region Ligurien beginnt unsere Wanderung heute Bonassola, nur eine kurze Bahnfahrt von Moneglia entfernt. Hier beginnt der panoramische Weg, der neben seinen grandiosen Ausblicken noch eine andere Besonderheit bietet: hier wachsen eine Vielzahl von Wildkräutern, die wir in der lokalen Küche benutzen: wilder Spargel, Thymian, Bergbohnenkraut, Minze, Myrthe und viele andere. Angekommen in Framura treffen wir Emilio, den jungen Winzer, der uns zunächst seine wunderschön gelegenen Weinberge und Gärten zeigt - natürlich mit Meerblick. Danach genießen wir eine Verkostung seiner Produkte, die grossteils aus dem eigenen Garten stammen, begleitet von seinen eigenen Weinen. Auch feines Olivenöl stellt Emilio her. Im Anschluss steigen wir durch die charakteristischen Ortsteile Framuras zum Bahnhof ab. Bei schönem Wetter bleibt auch Zeit zum Baden! Wanderdauer an diesem Tag ca. 3 Std. reine Gehzeit, Höhenmeter +/- 400 m

Montag: Corniglia - Manarola: der Wein der Cinque Terre

Bahnfahrt nach Corniglia, das kleinste Dorf der Cinque Terre. Es liegt erhöht über dem Meer und hat sich einen ursprünglichen Charakter bewahrt. Unsere Wanderung führt mitten durch das Gebiet, in dem am schönsten die charakteristischen Weinterrassenfelder zu sehen sind. Hier bekommen wir einen Einblick, wie die Cinque Terre, Unesco-Welterbe, entstanden sind. Denn nur der Wein hat dieses Territorium zu dem gemacht, was es ist: eine beeindruckende Kultur-Landschaft steil über dem Meer, unterteilt von Trockenmauern mit einer Gesamtlänge von 7000 km. Geschaffen in Jahrhunderten mühseliger Handarbeit. Der Ausblick ist überwältigend: unten am Meer würfeln sich die bunten Häuser der fünf Dörfer übereinander. Im Anschluss erwartet uns in Manarola eine professionelle Wein-Verkostung mit Sommeliere verschiedener Weine der Cinque Terre mit einem kleinen Imbiss. Danach bleibt noch Zeit für einen Spaziergang durch den malerischen Ort. Wanderdauer an diesem Tag: ca. 3 Std. reine Gehzeit, Höhenmeter +/- 400 m

Dienstag: Monterosso - Vernazza: Weinberge mit Meerblick

Bahnfahrt nach Monterosso, dem größten Cinque Terre-Dorf und kurzer Bummel. Der Weg führt durch duftende Mittelmeermacchia, Zitronengärten und Olivenhaine und bietet grossartige Panoramen übers Meer. Unterwegs kommen wir an zwei schönen Marienwallfahrtskirchen vorbei, wo es unter gewaltigen, uralten Bäumen schattige Plätze für ein Picknick gibt. Am Nachmittag erwartet uns die Kellerei des Winzers Cheo in Vernazza mit einer Weinverkostung. Dabei lernen wir auch den wertvollen Passito-Wein Sciacchetrà kennen. Anschließend haben wir noch Freizeit in dem vielleicht malerischsten Dorf der Cinque Terre. Wanderdauer ca. 4 Stunden Gehzeit, +/- 550 m

Mittwoch: Dolce far niente!

Ein Tag zur freien Verfügung. Nutzt ihn für einen Strandtag oder einen Ausflug in Liguriens Hauptstadt Genua, das kulturell viel zu bieten hat. Gern helfen wir mit Tipps. Auch das Abendessen ist an diesem Tag frei.



Donnerstag: Riomaggiore - Portovenere: Panoramawanderung und kreative Weine

Heute erwartet uns die „Königstour“ - ein Tag voller Superlative! Die längste Wanderung, eine Schifffahrt, die ungewöhnlichsten Weine.

Morgens Bahnfahrt nach Riomaggiore. Aufstieg auf einem uralten Pilgerpfad zur Wallfahrtskirche von Montenero, von wo sich ein einzigartiger Blick über die gesamte Küste der Cinque Terre bietet. Weiter steigt der Weg an durch Pinienwälder und Weinterrassen, vorbei an verlassenem Weilern. Gegen Mittag erreichen wir Campiglia, wo uns einer der Höhepunkte dieser Reise erwartet. Walter de Batté, einer der meistbeachteten Winzer Liguriens, lädt uns in seinen Weinkeller ein und lässt uns teilhaben an seinem Wissen und seiner Begeisterung. Er ist Vorreiter im Experimentieren mit Rebsorten und interessanten Arbeitsmethoden und wird dafür von Sommeliers und Weinkennern Italiens und der ganzen Welt gefeiert. Auf seine eigene Art erklärt er uns seine Weine. Geben wir uns bei einer Verkostung diesem neuen Geschmackserlebnis hin. Begleitet wird alles durch hausgemachte ligurische Snacks. Im Anschluss erfolgt die Weiterwanderung nach Portovenere, das majestätisch mit seiner gewaltigen Festung am Eingang des Golfes von La Spezia liegt. Rückfahrt mit dem Schiff nach Riomaggiore und dann mit der Bahn nach Moneglia.

Wanderdauer an diesem Tag: ca. 5,5 - 6 Stunden reine Gehzeit, Höhenmeter +/- 520 m

Freitag: Wanderung bei Portofino und Mittagessen in einem alten Konvent

Bahnfahrt nach Santa Margherita Ligure, ein eleganter Badeort mit langen Stränden, Grand-Hotels und netten Cafés. Von hier beginnt unser Wanderweg im Naturschutzgebiet von Portofino, der durch abwechslungsreiche Landschaften, mal durch Wäldchen, mal vorbei an kleinen Weilern und alten Mühlen führt. Gegen Mittag erreichen wir eine idyllisch gelegene uralte Einsiedelei kurz oberhalb von Portofino. Dort erwartet uns ein liebevoll zubereitetes kleines Mittagessen. Anschliessend steigen wir ab nach Portofino, wo Zeit bleibt für einen kleinen Bummel und ein Eis bevor wir auf der schönen Meerespromenade nach Santa Margherita zurücklaufen. Am letzten Abend der Reise gibt es ein Themen-Essen mit den Spezialitäten von Slow Food, zubereitet vom Koch des Hotels. Ein schöner Abschluss der Reise, bei dem wir die Eindrücke der letzten Tage noch einmal Revue passieren lassen.

Wanderdauer an diesem Tag: ca. 3,5 Std reine Gehzeit, ca. 11 km. Höhenmeter +450/- 450 m

Samstag: Arrivederci und alla prossima!

Eine schöne Reise geht zu Ende. Gern könnt ihr aber auch eine Verlängerung nach eurer Wanderung anfragen.



AUSRÜSTUNG & ANSPRUCH: Die Wanderungen sind teils anspruchsvoll, es handelt sich um schmale Wege, oft verbunden mit steilen An- und Abstiegen, häufig über Treppen, mitunter über Felsen. Geeignete Wanderschuhe sind nötig, genauso wie Trittsicherheit und Fitness. Weiterhin empfehlen wir geeignete Kleidung, einen Wanderrucksack, eine Kopfbedeckung sowie Sonnen- und Regenschutz. Auch ausreichend Trinkwasser auf den Wanderungen ist wichtig (Empfehlung 1,5 l pro Person/Tag) und ein kohlenhydratreicher Snack für unterwegs sollte immer im Rucksack sein.

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 Gruppengröße, der allgemeinen Fitness sowie verschiedenen anderen Faktoren wie zum Beispiel den atmosphärischen Bedingungen ab. Gern beraten wir Dich auch persönlich per e-mail oder telefonisch, wenn Du Fragen zu den Anforderungen und Schwierigkeitsgraden der Wanderwege hast.

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