



TREKKING ALLE 5 TERRE E LUNIGIANA

22-29 Maggio 2010

Colori, profumi e sapori di Liguria: tra cielo e mare.

Sabato 22 Maggio: Ritrovo presso il Circolo Araba Fenice a Padova in Via Transalgaro 2 alle ore 7,15 di sabato 22 maggio. Partenza da Padova con pullman GT per Genova. Pranzo ad Aulla durante il percorso. Arrivo a Genova e visita del famoso Acquario. Visita libera del centro storico o antico di Genova, i suoi musei e le sue esposizioni. In serata partenza per Aulla, arrivo all'Hotel DEMY, sistemazione nelle camere riservate. Cena e pernottamento.

Domenica 23 Maggio : 1^ colazione in hotel. *Programma del giorno. Santa Margherita – Rapallo.*

NON CAMMINATORI. In pullman fino a Santa Margherita, in battello o bus di A. F. per Portofino e al ritorno in Battello (o bus) per Rapallo dove si incontrerà il pullman. (punto di ritrovo anche per i camminatori).

CAMMINATORI: in bus fino a Ruta. Da Ruta a piedi con circa 2 ore e mezza di cammino, si arriva a San Fruttuoso di Camogli (luogo splendido, isolato dal mondo) e in barca da San fruttuoso via Portofino e Santa Margherita si ritorna a Rapallo. Per tutti pranzo con cestino hotel. Bus e guida tutto il giorno. Con bus rientro in hotel ad Aulla, cena e pernottamento.

Lunedì 24 Maggio: 1^ colazione in hotel- *Programma del giorno : Parco nazionale delle 5 terre e via dell'amore.* Avremo con noi una guida naturalistica per l'intera giornata. In pullman da Aulla arriveremo al primo paese delle 5 terre, Riomaggiore. Da lì si può iniziare a camminare lungo il sentiero n° 2 di cui la parte iniziale è fattibile a tutti e si chiama anche *la via dell'amore* e arrivare per lo meno fino a Manarola o fino a Corniglia. Per chi non desidera camminare, va in pullman che li porterà sulla litoranea delle 5 terre, che è molto panoramica e permette di vedere i vigneti della costa dei tramonti e delle 5 terre, consente di fare una panoramica dall'alto dei suggestivi paesini costruiti lungo la costa ripida e rocciosa, quindi si arriva al borgo di Manarola, l'unico dove può arrivare il pullman. Visita di Manarola prima di iniziare la famosa passeggiata sul mare, nota come "via dell'amore". Si arriverà a Piedi a Riomaggiore per proseguire in treno fino a Monterosso (o pullman), il borgo più grande e più turistico dove c'è la spiaggia ed un parco pubblico per pranzare al sacco. Nel pomeriggio rientro in pullman fino a La Spezia, facendo sosta a Vernazza, i borgo delle 5 terre, che con Manarola è nella lista dei borghi più belli d'Italia. Per i CAMMINATORI: fatto il percorso da Riomaggiore a Monterosso. Qui saranno recuperati ed assieme ai "turisti". Rientreremo ad Aulla. Cena.

Martedì 25 Maggio: 1^ colazione in hotel. *Visita di Portovenere e Lerici.* Bus e guida per intera giornata.

Nella mattinata, visita di Portovenere, il carruggio, la chiesa di San Pietro usata esclusivamente per i matrimoni, la chiesa di San Lorenzo, il castello (esterno). Qui si farà un pranzo in ristorante, poi breve tempo per relax. Nel pomeriggio visita di Lerici che si raggiunge con un quarto d'ora di vaporetto, attraversando il golfo dei poeti. Visita di Lerici, passeggiata fino al castello da cui si gode un'ottima vista. Rientro in pullman ad Aulla. Cena e pernottamento.

Mercoledì 26 Maggio: 1^ colazione in hotel. Spostamento con pullman. In questa giornata è prevista la visita al bellissimo paese di Pontremoli e al castello di Fosdinovo, uno dei più bei castelli della Lunigiana, da cui si domina tutta la Val di Magra (guida interna al castello) e successivamente pranzo in trattoria. Dopo il pranzo si può fare la visita alle cave di marmo di Carrara col museo all'aperto di fanti scritti (gratuito) e la possibilità di comprare souvenir di marmo, onice, alabastro nel negozio del proprietario del museo. La guida sarà con noi tutta la giornata. Rientro ad Aulla, cena e pernottamento.

Giovedì 27 Maggio: 1^ colazione in hotel. Oggi senza guida e giornata di riposto autista. Da Aulla si raggiunge in treno Monterosso. I camminatori ritorneranno a percorrere i sentieri delle 5 terre, lasciando chi non cammina al mare a Monterosso, dove saranno nuovamente raggiunti dagli escursionisti nel tardo pomeriggio. I CAMMINATORI percorreranno il sentiero n° 1 da Monterosso a Levanto. Da qui potranno ritornare a Monterosso o con il treno (poco più di un euro a persona) oppure per chi ce la farà sempre a piedi per percorso già fatto.. Ricompattato il gruppo di tutti i partecipanti si rientrerà in treno ad Aulla. Cena e pernottamento.

Venerdì 28 Maggio: 1^ colazione in hotel. Partenza dei due gruppi con il pullman e i non camminatori hanno la possibilità di visitare i borghi delle 5 terre o visitare arrivando fino a Viareggio e/o Forte dei Marmi. Per I CAMMINATORI con una guida alpina si impegneranno in un trek sulle Alpi Apuane, probabilmente sul crinale di S. Nicolao fino al Passo del Bracco. Per tutti pranzo al sacco con cestino hotel. Ritrovo dei due gruppi al punto convenuto e rientro in pullman ad Aulla, cena e pernottamento.

Sabato 29 Maggio: 1^ colazione in hotel. Preparazione bagaglio per il rientro e partenza per Lucca per visita alla città. Pranzo libero e breve relax, quindi verso le ore 16,00 con ns. pullman, rientro a Padova.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

Con minimo 50 pax soci dip.ti € 510,00 soci Fitel € 540,00

Con minimo 40 pax soci dip.ti € 530,00 soci Fitel € 560,00

Con minimo 30 pax soci dip.ti € 550,00 soci Fitel € 580,00

SUPPLEMENTI: Camera singola € 90,00

Hotel: Demi *** - Aulla.

La quota comprende: -Soggiorno 8 gg/ 7 notti in camera doppia all'Hotel Demy di Aulla a mezza pensione dal pranzo di sabato 22 maggio alla colazione di sabato 29 maggio; ¼ di vino e ½ d'acqua ai pasti ; l'ingresso per la visita all'acquario di Genova;la card sentieri delle 5 terre; il battello del giorno della visita a Portofino e Rapallo; il battello del giorno della visita a Lerici; l'ingresso al castello di Fosdinovo con guida; il pranzo in ristorante del sabato 22 maggio; il pullman a nostro seguito per tutta la settimana; 2 pranzi in ristorante e trattoria (25 e 26 maggio) bevande incluse; il costo della guida naturalistica per due intere giornate; la guida per due intere giornate (Rapallo e Portofino+ Lerici e Portovenere); quattro giorni di cestino viaggio forniti da hotel; guida Alpi Apuane, assicurazione medica e bagaglio no stop.

La quota non comprende: gli eventuali spostamenti personali in treno nell'ambito delle 5 terre; l'eventuale pranzo di sabato 29 maggio(ritorno) e gli extra in genere e tutto quanto non espressamente indicato alla voce "la quota comprende".

Per eventuali informazioni : Segreteria del Cral Araba Fenice e/o Gianni Sclip cell. 3280260811

SCADENZA ADESIONI 25 FEBBRAIO 2010**ADESIONE AL TREKKING CINQUE TERRE E LUINIGIANA
Da inviare alla Segreteria Cral Araba Fenice**

Il/la sottoscritto/a _____ Matricola _____

Uff./Ag. _____ Tel.Uff. _____ cell . _____

nato a _____ il _____ Residente a _____

Carta d'identità/passaporto n. _____ rilasciato da _____

in data _____ cell. _____

Adesione al Trekking: **Cinque Terre e Lunigiana dal 22 al 29 maggio 2010** assieme ai soci famigliari :

Sig _____ nato a _____ il _____

Resid. a _____ Tel casa/cell _____

Docum.n. _____ ril.il _____ da _____

Sig _____ nato a _____ il _____

Resid .a _____ Tel casa/cell _____

Docum.n. _____ ril.il _____ da _____

 camera singola camera doppia camera tripla

Autorizzo l'addebito dell'importo del viaggio nel momento in cui vengono confermati i servizi da parte dell'agenzia.

sul c/c n. _____ c/o l'ag./fil _____ (cod.int) _____

I soci aggregati FITEL non clienti di Banca Antonveneta dovranno bonificare a favore di "Cral Araba Fenice Veneto-Padova" codice IBAN . IT 19 A 05040 12159 000001420363 con causale : "Saldo Trekking 5 Terre" .

Data _____

Firma _____