



7 Tage „Ligurien – Wandern mit Meeresblick“ Genießen – Kochen - Wandern

Die Cinque Terre und die umliegenden Orte und Landschaften gehören zu einem der schönsten Küstenabschnitte Italiens. Fünf kleine Orte liegen hier am Hang, inmitten von Weinterrassen und Olivenhainen. Sie sind durch eine Bahnlinie und einen Wanderweg miteinander verbunden. Diese uralte Kulturlandschaft mit ihren künstlich geschaffenen Terrassen für den Weinanbau ist von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt worden.

Wir werden eine Woche in dem ruhigen, freundlichen Badeort Moneglia unweit der Cinque Terre verbringen. Wir haben hier den Vorteil, uns außerhalb der Touristenströme, die mittlerweile die 5 Orte der Cinque Terre überschwemmen, zu befinden, die Wanderwege und Orte aber bequem mit der Bahn in wenigen Minuten erreichen zu können. Wir werden auch auf den ebenso schönen, aber viel ruhigeren Wegen außerhalb der Cinque Terre wandern.

Unser nettes, familiengeführtes ***Hotel in einer historischen Villa mit schönem Garten befindet sich im Ortszentrum von Moneglia. Von dort aus sind es nur wenige Fußminuten bis zum großen Sandstrand von Moneglia. Auch der Bahnhof ist praktischerweise nur 4 Minuten entfernt.

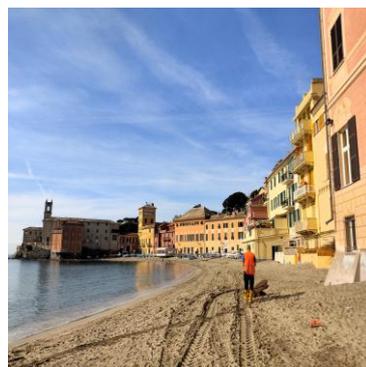
Kochen werden wir mit dem Chefkoch des Hotelrestaurants, auf dem Plan stehen die typischen Gerichte Liguriens, so weit wie möglich gekocht mit lokalen Saisonprodukten hoher Qualität: Focaccia, Gemüse, Kräuter, Fisch und Fleisch, Pasta und Süßes. Jeden Abend verwöhnt uns das Hotelrestaurant mit wunderbaren Mehrgänge-Menüs.

In der Hafenstadt La Spezia besuchen wir den großen Markt und haben Zeit für Einkäufe und zum Bummeln.

Während unserer Wanderungen nach Framura, Volastra und Portovenere besuchen wir Winzer, die in mühsamer Arbeit an den Steilhängen hervorragende Weine herstellen.

Bei unseren Wanderungen durch Weinberge, Olivenhaine und Wälder entdecken wir wunderschöne Landschaften, wobei wir fast immer einen tollen Meeresblick haben. Das Klima ist in diesem Gebiet milde und im März/April blüht schon vieles. Es wird eine vielfältige Flora zu entdecken geben: Wildkräuter, Korkeichen, die Pflanzen, die sich an den Trockenmauern ansiedeln, Erdbeerbäume, Liguster u.v.a.

Eine gute Kondition und Schwindelfreiheit sollten mitgebracht werden, da Steigungen nicht ausbleiben. Auch sind die Wege manchmal recht eng und steinig, manchmal mit Stufen. Wanderstöcke sind bei den Abstiegen hilfreich. Diese Reise ist leider für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.



NÄCHSTER TERMIN: 30.3.-5.4.2025

REISEABLAUF

SONNTAG: ANREISE

Individuelle Anreise, Begrüßungsaperitif, gegenseitiges Kennenlernen und Abendessen.
Auf Wunsch hole ich Sie vom Bahnhof in Moneglia ab.

MONTAG: WANDERN & WEIN

Wir wandern von dem kleinen Ort Bonassola bis nach Framura, ein Ort, der sich vom Meer den Hang hinaufzieht. Während der Wanderung haben wir wunderbare Ausblicke über das Meer. Eine letzte Anstrengung führt uns zu einem Weingut hoch über dem Meer. Hier erwartet uns die Verkostung eigener Weine zu einem Mittagsimbiss mit Produkten, die z.T. aus dem Garten des Winzers stammen, und natürlich viele Informationen über den Weinanbau in diesem Gebiet.

Zurück nach Moneglia geht es mit der Bahn, der Nachmittag ist frei zum Ausruhen und für eigene Unternehmungen.
Abendessen im Hotel.

Wanderung Bonassola – Framura: Ca. 6 km, Höhenunterschied ca. 280 m im Anstieg, ca. 3 Stunden Wanderzeit, Schwierigkeit: mittel.

DIENSTAG: WANDERN & KOCHEN

Wir fahren mit der Bahn zu dem schönen Ort Sestri Levante und machen dort eine Rundwanderung mit Panoramablick nach Punta Manara. Sestri Levante lohnt einen Spaziergang, auf Wunsch kann man nach unserer Wanderung noch dort bleiben, etwas essen oder sich am Sandstrand von Sestri Levante ausruhen und dann individuell nach Moneglia zurückfahren.

Am Nachmittag Kochkurs im Hotel.
Abendessen im Hotel.

Wanderung Sestri Levante – Punta Manara – Sestri Levante: ca. 6,8 km, Höhenunterschied 230 m im Anstieg, ca. 3 Stunden Wanderzeit, Schwierigkeit: mittel.

MITTWOCH: LA SPEZIA, MARKT & KOCHEN

Morgens fahren wir mit der Bahn nach La Spezia und besuchen gemeinsam den großen Markt, auf dem wir Fisch, Obst, Kräuter und Gemüse, Käse und Wurstwaren finden. Danach haben wir Zeit für einen individuellen Stadtbummel durch diese lebendige Hafenstadt mit ihrer Fußgängerzone, der Hafenspazierpromenade und vielen interessanten Geschäften.

Zum Mittagessen treffen wir uns wieder in einem netten Lokal am Markt, und am Nachmittag erwartet uns unser Hotelkoch zum gemeinsamen Kochen.
Abendessen im Hotel mit den von uns gekochten Gerichten.

DONNERSTAG: WANDERN & WEIN

Vormittags wandern wir von Corniglia, dem kleinsten Dorf der Cinque Terre, über Volastra nach Manarola. Diese schöne Wanderung dauert ca. 3 ½ Stunden. Nach einem ca. 45 Minuten dauernden Aufstieg und einem mehr oder weniger ebenem Weg durch den Wald erreichen wir einen wunderschönen schmalen Weg, der uns durch die berühmten und am besten erhaltenen Weinterrassen der Cinque Terre führt. Bei der Winzergenossenschaft der Cinque Terre werden wir zu einer Weinverkostung mit Imbiss erwartet. Dann beginnt der Abstieg nach Manarola. Der Nachmittag ist frei, um sich ggf. die Orte der Cinque Terre anzusehen. Individuelle Rückfahrt mit der Bahn nach Moneglia.

Abendessen im Hotel.

Wanderung Corniglia - Manarola: etwa 8 Km, 250 m Höhenunterschied bergauf und 300 m bergab, insg. ca. 3 Stunden. Schwierigkeit: mittel, anstrengend ist nur der erste Teil mit dem Anstieg, einige schmale Wegabschnitte im Weinberg.

FREITAG: WANDERN, WEIN & BOOTSFAHRT

Zum Abschluss machen wir eine lange Höhenkammwanderung zu dem schönen Ort Portovenere. In La Spezia nehmen wir einen Bus, der uns hoch hinauf zum Ausgangspunkt unserer Wanderung bringt. Auf dem Weg nach Portovenere besuchen wir Walter De Batté, einer der berühmtesten Winzer Liguriens, ein sehr experimentierfreudiger Winzer. Bei einem kleinen Mittagsimbiss und Gespräch mit ihm verkosten wir einige seiner einzigartigen Weine.

In Portovenere haben wir etwas Zeit zum Ausruhen und zum Besichtigen des Ortes. Rückfahrt in die Cinque Terre mit dem Schiff (wenn die Wetterbedingungen dies zulassen), dann weiter mit der Bahn.

Abschiedsessen im Hotel.

Wanderung Telegrafo - Portovenere: 8 km, Höhenunterschied 140 m bergauf und 648 m bergab, ca. 3 ½ - 4 Std (ohne Pausen), Schwierigkeit: mittel, mit schmalen und felsigen Wegabschnitten im 2. Teil der Wanderung (von Campiglia nach Portovenere), die eine erhöhte Konzentration erfordern. Es folgt ein etwas anstrengender Abstieg nach Portovenere, auch hier ist Konzentration erforderlich. Falls es regnen sollte oder die Wege nass sind, ist es möglich, den schwierigeren Wegabschnitt auf einer Straße zu umgehen oder mit dem Bus von Campiglia nach Portovenere zu fahren.

SAMSTAG: ABREISE

Nach dem Frühstück Abreise.

UNTERKUNFT

Wir haben für unsere Gruppe Zimmer in dem kleinen, familiär geführten „Hotel Villa Argentina“ in Moneglia reserviert. Alle Zimmer verfügen über ein eigenes Bad. Das Hotel verfügt neben dem Essraum über einen Frühstücksraum, der auch als Bar für das abendliche Zusammensitzen genutzt werden kann. Die Zimmer sind ausgestattet mit Fön, TV, Minibar, Safe, Telefon, WLAN und Klimaanlage.

Der Ort Moneglia ist sehr angenehm, er ist ruhiger als die Orte der Cinque Terre und verfügt über einen Strand und viele Lokale. Mit der Bahn sind wir in wenigen Minuten in den Cinque Terre. Der Bahnhof und der Strand sind nur wenige Fußminuten vom Hotel entfernt.

REISEBEGLEITUNG

Maren von Appen stammt aus Hamburg und hat nach einer Ausbildung im Druckgewerbe in Hamburg Romanistik studiert. Seit mittlerweile über 20 Jahren lebt sie in Italien, zuerst in Bologna, dann auf dem Land auf den Hügeln von Marzabotto. Sie hat ihre privaten Vorlieben (Kochen, Wandern, gesundes und gutes Essen, Reisen & Reisevorbereitung) zu ihrem Beruf gemacht und „bastelt“ Reisen zusammen, die ihr selbst Spaß bringen. Nach einigen Jahren der Vorbereitung und Durchführung von Bildungsurlaubsreisen in Italien liegt mittlerweile der Schwerpunkt auf kulinarischen Reisen, bei denen immer das Kennenlernen der Erzeuger hochwertiger Produkte, der Landschaften abseits der Touristenmassen, der Kontakt zur Bevölkerung, der Spaß am Zusammensein, am Kennenlernen netter Menschen im Vordergrund stehen.

Maren lebt mit ihrem italienischen Mann Carlo sowie Hund und Katze auf den Hügeln von Marzabotto und kümmert sich, neben der Vorbereitung und Begleitung der Reisen, mit viel Begeisterung um ihren biologischen Blumen- und Gemüsegarten.

Bei den Wanderungen begleitet uns die deutsche Wanderführerin Inge Thorwart, sie lebt seit langer Zeit im Hinterland der Cinque Terre und hat eine Leidenschaft für die Tier- und Pflanzenwelt, die sie uns während der Wanderungen auf ruhigen Wanderwegen nahebringen wird.

REISEPREIS

€ 1.350 pro Person im DZ

€ 170,00 EZ-Zuschlag (DZ als EZ)

LEISTUNGEN

- 6 Übernachtungen (DZ mit Bad) mit Frühstück in einem ***Hotel in Moneglia nördlich des Nationalparks der Cinque Terre
- 6 Abendessen (incl. Wasser und Hauswein) im Hotelrestaurant
- 2 halbe Tage (ca. 2-3 Std.) Kochkurs
- Fahrkosten vor Ort für die vom Programm vorgesehenen Bahn-, Schiffs- und Busfahrten
- Sämtliche Honorar- und Programmkosten vor Ort
- 3 kleine Mittagsimbisse im Rahmen von Verkostungen sowie 1 Mittagessen
- 3 Weinverkostungen
- Wanderungen lt. Programm mit Wanderführerin
- Deutschsprachige Reisebegleitung während der gesamten Zeit des Aufenthaltes
- Pro Zimmer eine Mappe mit Informationsmaterial sowie ein Foto-Rezeptbüchlein und eine Foto-Musik-DVD nach der Reise
- Vorbereitung und Bürokosten
- Die Mitgliedschaft im Kulturverein InGiro, dem Reiseveranstalter, bis zum Ende des laufenden Jahres
- Reisesicherungsschein

Der Preis beinhaltet nicht:

- Die An- und Abreise der TeilnehmerInnen
- Andere als vom Programm vorgesehene Mahlzeiten
- Trinkgelder
- Versicherungen

Mindestens 10, höchstens 15 TeilnehmerInnen.

KONDITIONEN UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Die Buchung der Reise wird verbindlich, indem sie schriftlich von uns bestätigt worden ist, sowie durch die darauf folgende Überweisung einer Anzahlung in Höhe von €280. Der Restbetrag muss 21 Tage vor Reiseantritt bei ADAGIO CON BRIO eingegangen sein. Bei Buchungen, die danach erfolgen, ist der gesamte Reisepreis sofort zu zahlen.

Die Teilnahme an der Reise und insbesondere an den Wanderungen erfolgt auf eigenes Risiko, es wird keine Verantwortung für eventuelle Unfälle übernommen. Für die Teilnahme an den Wanderungen sollten geeignete Kleidung, festes Schuhwerk, Tagesrucksack und ev. ein Wanderstock mitgebracht werden.

Die Reise wird vom eingetragenen Kulturverein InGiro Associazione culturale durchgeführt, InGiro kann nur Reisen für seine Mitglieder veranstalten, eine Mitgliedschaft im Verein ist daher unabdingbar. Der Mitgliedsbeitrag ist im Preis inbegriffen. Die Mitgliedschaft endet automatisch am Ende des laufenden Jahres.

Veranstalter ist ADAGIO CON BRIO Management UG (haftungsbeschränkt), Schwarzeneck 5a, D- 24628 Hartenholm.

Aufgrund von nicht vorhersehbaren Gegebenheiten kann es zu Änderungen am Reiseprogramm bzw. bei der Reisebegleitung kommen. Bei Nichterreichen der MindestteilnehmerInnenzahl kann die Reise bis vier Wochen vor Reisebeginn abgesagt werden, alle bereits geleisteten Zahlungen werden in diesem Fall umgehend und in voller Höhe zurückerstattet.

Es gelten die Allgemeinen Reisebedingungen von ADAGIO CON BRIO Management UG, die wir Ihnen auf Anfrage gerne zuschicken. Sie finden sie auch auf unserer Homepage www.ingiro.de unter AGB.

RÜCKTRITT VOM VERTRAG

Der pauschalierte Anspruch auf Rücktrittsgebühren beträgt in der Regel pro Person bei Stornierungen:

bis zum 31. Tag vor Reiseantritt 20 %

ab dem 30. Tag vor Reiseantritt 40 %

ab dem 24. Tag vor Reiseantritt 50 %

ab dem 17. Tag vor Reiseantritt 60 %

ab dem 10. Tag vor Reiseantritt 80 %

ab dem 3. Tag vor Reisebeginn und bei Nichtantritt der Reise 100 % des Reisepreises;

Reiseversicherungen

Zu Ihrer eigenen Sicherheit empfehlen wir Ihnen den rechtzeitigen Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung (RRV). Die RRV ersetzt Ihnen in vielen Fällen den größten Teil der vereinbarten Stornokosten, wenn Sie aus wichtigem Grund von der Reise zurückgetreten sind. Außerdem empfehlen wir den Abschluss eines Versicherungs-Paketes. Es bietet umfassenden Versicherungsschutz und garantiert Soforthilfe bei Unfall oder Krankheit.

ANMELDUNG

Reiseveranstalter: ADAGIO CON BRIO Management UG (haftungsbeschränkt)
Schwarzeneck 5a, D- 24628 Hartenholm in Zusammenarbeit mit
InGiro Associazione culturale Via Malfolle 9 A, I – 40043 Marzabotto (BO)

Reiseziel: Moneglia / Ligurien

Reisetermin: 30.März - 5. April 2025

Reisepreis pro Person: € 1350,00 € 170,00 EZ-Zuschlag (DZ als EZ)

Bitte ankreuzen: DZ EZ

Name, Vorname _____

Straße _____

PLZ/Stadt _____

Telefon _____

e – mail _____

Geburtsdatum _____

Ggf. bitte angeben: Ich esse kein Fleisch Ich esse keinen Fisch

Bemerkungen / Fragen:

Diese Reiseanmeldung wird durch meine Unterschrift verbindlich. Die Reise- und Zahlungsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen.

Ort, Datum

Unterschrift

Anmeldung bitte an folgende Adresse schicken:

InGiro Associazione culturale Via Malfolle, 9A I – 40043 Marzabotto (Bo)
Tel. +39 346 23.19.603 e-mail ingiro@ingiro.de

Zahlungen bitte auf folgendes Konto:

ADAGIO CON BRIO Management UG (haftungsbeschränkt) HypoVereinsbank (UniCredit)
IBAN: DE07200300000616153599 BIC: HYVEDEMM300