



## 8 Tage „Ligurien – Wandern mit Meeresblick“ Genießen – Kochen - Wandern

Die Cinque Terre 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 den Cinque Terre und der unmittelbaren Umgebung verbringen. Die Unterbringung erfolgt in dem kleinen, ruhigen Ort Bonassola, von dort aus sind die Cinque Terre mit der Bahn in nur wenigen Minuten zu erreichen. Unser nettes, familiengeführtes Hotel befindet sich an einer kleinen Piazza mit Bars und Lokalen, nur wenige Schritte vom Strand entfernt.

Kochen werden wir mit dem Chefkoch des Hotelrestaurants, auf dem Plan stehen die typischen Gerichte Liguriens: Focacce, Fisch und Fleisch, Pasta und Süßes.

Wir besuchen eine moderne Olivenmühle und probieren verschiedene Olivenöle, und während unserer Wanderung nach Portovenere besuchen wir einen der berühmtesten Winzer der Cinque Terre und probieren seine hervorragenden Weine.

Bei unseren Wanderungen durch Weinberge, Olivenhaine und Wälder entdecken wir die wunderschöne Landschaft und die fünf Orte, die die Cinque Terre bilden. Ein bisschen Kondition sollte schon mitgebracht werden, da Steigungen nicht ausbleiben Auch sind die Wege manchmal recht eng.



**NÄCHSTER TERMIN: 10.-17. April 2021**

Verlängerung auf Anfrage eventuell möglich.

## REISEABLAUF

---

### **SAMSTAG: ANREISE**

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

### **SONNTAG: WANDERN & LIGURISCHER MITTAGSIMBISS**

Hoch über dem Meer wandern wir von Levanto nach Monterosso durch die charakteristische Macchiavegetation, inmitten von Steineichen, duftenden Kräutern und Erdbeerbäumen. Im ersten Abschnitt geht es durch kultiviertes Land: Wein- und Gemüsegärten, kleine Bauernhäuser mit schönen Blumengärten. In einem Weinlokal in Monterosso werden wir zu einem Mittagsimbiss mit Weinverkostung erwartet. Abendessen im Hotel.

Wanderung Levanto - Monterosso: etwa 7,5 km, 391 m Höhenunterschied im An- und Abstieg, ca. 3 Stunden, Schwierigkeit: mittel, etwas anstrengender Anstieg von Levanto und Abstieg nach Monterosso.

### **MONTAG: WANDERN & OLIVENÖL**

Vormittags frei. Es besteht die Möglichkeit, auf eigene Faust die Orte der Cinque Terre zu besuchen, auf den gut ausgezeichneten klassischen Wegen der Cinque Terre zu wandern oder den Strand und das Meer in unmittelbarer Nähe unseres Hotels zu genießen.

Am Nachmittag werden wir zur Besichtigung einer modernen Olivenmühle und zu einem Mittagsimbiss mit Olivenöl- und Weinverkostung erwartet. Abendessen im Hotel.

### **DIENSTAG: LA SPEZIA, MARKT & KOCHEN**

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

### **MITTWOCH: FREIE ZEIT & KOCHEN**

Wanderung auf ruhigen Wegen mit großartigen Ausblicken zu dem netten Ort Framura. Am Nachmittag kochen wir wieder zusammen mit unserem Koch und beschließen den Tag mit einem Abendessen auf der Basis der von uns gekochten Produkte.

Wanderung Bonassola – Framura: Ca. 4 km, Höhenunterschied 230 m, ca. 2 Stunden, Schwierigkeit: mittel.

### **DONNERSTAG: WANDERN & WEIN**

Vormittags wandern wir von Corniglia über Volastra nach Manarola. Diese schöne Wanderung dauert ca. 3 ½ Stunden. Nach einem ca. 45 Minuten dauernden schweißtreibenden 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. Kurz vor unserer Ankunft in Manarola treffen wir uns mit einem kleinen Winzer, der uns seine Weinberge hoch über dem Ort zeigt. 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 Riomaggiore nehmen wir den Bus, der uns hoch hinauf zum Ausgangspunkt unserer Wanderung bringt. Auf dem Weg nach Portovenere besuchen wir Walter De Batté, einer der berühmtesten Winzer der Cinque Terre, ein sehr experimentierfreudiger Winzer. Bei einem kleinen Mittagsimbiss und Gespräch mit ihm verkosten wir einige seiner 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.

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 delle Rose“ in Bonassola reserviert. Alle Zimmer verfügen über ein eigenes Bad. Das Hotel verfügt neben dem Essraum über eine neue, verglaste Dachterrasse, die außer als Frühstücksraum auch als Bar für das abendliche Zusammensitzen genutzt wird. Der Ort Bonassola ist sehr angenehm, er ist ruhiger als die Dörfer 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 ist 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 zwei Hunden und einer 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.

## REISEPREIS

---

Ca. € 1.290 pro Person  
€ 140,00 EZ-Zuschlag

## LEISTUNGEN

---

- 7 Übernachtungen (DZ mit Bad) mit Frühstück in einem \*\*\*Hotel in Bonassola am Rande des Nationalparks der Cinque Terre
- 7 Abendessen (incl. Wasser und Hauswein) im Hotelrestaurant
- 2 halbe Tage (a ca. 2 Std.) Kochkurs
- Fahrkosten vor Ort für die vom Programm vorgesehenen Bahn-, Schiffs- und Busfahrten
- Sämtliche Honorar- und Programmkosten vor Ort
- 4 kleine Mittagsimbisse, z.T. im Rahmen von Verkostungen, und 1 Mittagessen
- Besichtigung einer Olivenölmühle mit Wein- und Ölverkostung
- 2 Weinverkostungen
- Wanderungen lt. Programm
- Deutschsprachige Reise- und Wanderbegleitung während der gesamten Zeit des Aufenthaltes
- Eine Mappe mit Informationsmaterial sowie Rezeptmappe und Foto-Musik-DVD nach der Reise
- Vorbereitung und Bürokosten
- Die Mitgliedschaft im Kulturverein InGiro, dem Reiseveranstalter, bis zum Ende des laufenden Jahres

Der Preis beinhaltet nicht:

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

Mindestteilnehmerzahl 8 Personen, maximal 14 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 € 250. Der Restbetrag muss 21 Tage vor Reiseantritt bei tourgourmet 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 tourgourmet, Berger Straße 171 D - 60385 Frankfurt am Main.

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 tourgourmet, die wir Ihnen auf Anfrage gerne zuschicken. Sie finden sie auch auf unserer Homepage [www.ingiro.de](http://www.ingiro.de)

---

## RÜCKTRITT VOM VERTRAG

---

Folgende pauschalierte Rücktrittskosten je angemeldetem Teilnehmer werden berechnet:

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 90 % 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: tourgourmet, Berger Straße 171 D - 60385 Frankfurt am Main  
in Zusammenarbeit mit InGiro Associazione culturale (Via Malfolle, 9 A I - 40043 Marzabotto, Bologna)

Reiseziel: Bonassola / Ligurien

Reisetermin: 10.-17. April 2021

Reisepreis pro Person: € 1290,00 € 140,00 EZ-Zuschlag

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. +39 051 93.14.65 Fax +39 051 6787739 e-mail ingiro@ingiro.de

**Zahlungen bitte auf folgendes Konto:**

IBAN: DE 04 5007 0024 0125 2303 01 BIC: DEUTDEDBFRA

Kontoinhaberin: Silke Reinhard (tourgourmet),  
Berger Straße 171 / c/o Jacques' Wein Depot, D - 60385 Frankfurt am Main