

# ESCAPE



## PROGRAM: FOTTUR I CINQUE TERRE

☞ 4 frokoster, 3 nistepakker og 4 middager inkludert

Dag 1

### Norge – La Spezia

☞ Middag

Avreise med SAS fra Oslo, Stavanger eller Bergen lufthavn avhengig av dato. På enkelte avganger flyr vi via København. Ved ankomst Firenze/Pisa venter vår buss, og vi kjører til vårt hotell sentralt beliggende i La Spezia. Fra nå av er vi kun til fots og med tog til vi skal reise tilbake til flyplassen igjen.

La Spezia er en av Italias største havnebyer, og en stor del av den italienske flåten holder til her. På den store og brede havnepromenaden har du mulighet til å følge med på det travle havnelivet, og se på de mange skip og båter som kommer og går.

Vårt hotell Allegroitalia Hotel La Spezia ligger i et rolig boligområde med nær avstand til sentrums- og gågatene. Du får fort følelsen av å være en del av denne byen når gatene fylles på ettermiddagen og alle skal ut for å innta sin ettermiddagskaffe og en iskrem. Du kan gjøre det samme, for i den livlige gågaten finner du et stort utvalg av butikker og kaféer. Byen innbyr til å rusle rundt i, så finn din favorittplass og nyt det lokale livet. Og husk å se opp når du er ute og går for her er det mye flott arkitektur, fasader, balkonger - og klesvasker som henger til tørk!


Under oppholdet spiser vi middag på lokale restauranter i sentrum, og i kveld venter det oss en hyggelig middag i spaseravstand fra hotellet. Det er en familiedrevet liten restaurant hvor lokale retter står i fokus.


Dag 2

## Fottur Levanto – Monterosso

 Frokost, middag, nistepakke

 7 km

 +/- 500 m

 Ca. 4 timer

I dag skal vi vandre på de gamle stiene til **Monterosso**, en strekning som byr på fantastisk natur og flott utsikt. Vi tar toget til Levanto, Cinque Terres sjettede lille hemmelighet, hvor vi starter vandringen. Turen begynner med stigning, mange trapper og noe ujevnt terreng i skog, før landskapet åpner seg og vi følger den vakre kysten. På toppen av stigningen får vi den vakreste utsikt ned mot Monterosso. På veien passerer vi «Promontory of Mesco», ruinene etter San Antonio Semaforos-kapellet. Vår medbrakte lunsjpakke planlegger vi å spise her.


Det er bare å glede seg til å kunne vandre litt rundt på måfå i Monterossos smale gater. Monterosso er den største av de fem byene med sine rundt 1500 innbyggere - og den eneste som har sandstrand, så ta med deg badetøy om det kan friste med en dukkert etter dagens vandring. Nær hovedtorget i gamlebyen ligger 1300-tallskirken tilegnet Johannes døperen hvor det vakre rosevinduet kan beundres. På ettermiddagen tar vi toget tilbake til La Spezia.

Dag 3

## Fottur Monterosso – Vernazza – Corniglia

 Frokost, middag, nistepakke

 8 km

 +/- 250 m

 Ca. 4 timer

Dagens vandring starter i den østre delen av Monterosso. Turen starter med oppstigning i bratte trapper før vi kommer på stien og går gjennom et herlig landskap, forbi vinranker og sitrontrær. Etter ca 1,5 times vandring får vi den fantastiske utsikten over den fargerike og flotte byen **Vernazza**, den eneste naturlige havnen på Cinque Terre.

Vernazza med sine rundt 900 innbyggere er en svært pittoresk liten by. Den var i sin tid den rikeste av de små byene i Cinque Terre, noe de mange bygningene med vakre balkonger gjenspeiler. Vernazza er også kjent som pestoens opphav og olivenoljeproduksjonen er blant de beste i Italia. Det hyggelige torget innbyr til en kaffe og en iskrem, og kanskje vil du innta lunsjboksen din på moloen?

Vi finner etter hvert tilbake til stien når vi skal videre til **Corniglia**. Stien mellom Vernazza og Corniglia er en av de vakreste strekningene langs Cinque Terre. Denne delen av stien er ganske bratt og med mange trappetrinn. Stien tar oss gjennom vakre olivenlunder og vi ser boliger som klamrer seg til klippene rett over havet. Corniglia med sine rundt to hundre innbyggere ligger cirka 100 moh. og byr på en utrolig vakker utsikt over havet. Den lille byen var i sin tid romersk, den har i dag landsbruksstatus og er omringet av vinranker fra tre kanter. Etter litt tid på egenhånd i Corniglia tar vi toget tilbake til La Spezia.

Dag 4

## Fottur Corniglia – Volastra – Manarola

 Frokost, middag, nistepakke

4 km

+/- 350 m

Ca. 3 timer

Vi møter vår lokale guide som leder an på dagens vandring. Sammen tar vi toget til **Corniglia** hvor vi går trappene opp til byen som ligger 100 meter over havet. Dagens første strekning starter med stigning på god tursti og i trapper, før terrenget flater ut. Vi passerer noen luftige, men meget vakre partier med terrasserte vinmarker så langt øyet kan se. Etter hvert kommer vi til kirken ved **Volastra** hvor vi spiser vår medbrakte lunsjpakke. Dette lille stedet har cirka 150 innbyggere og ligger 350 meter over havet. Etter lunsjen følger vi ned mot byen **Manarola**, et flottere panorama skal vi lete lenge etter. Byen ligger på en klippe, har cirka 400 innbyggere og er den eldste av de fem fiskerlandsbyene. Havneområdet er spesielt vakkert og San Lorenzo-kirken fra 1338 er det viktigste monumentet. Vi får litt tid på egenhånd før vi tar toget tilbake til La Spezia. Om du ønsker å avslutte vandredagene med en times båttur tilbake til La Spezia, er det en flott måte å beundre kysttrippen på! (ikke inkludert).

Vi møtes som vanlig i resepsjonen før vi samlet går til middag. I kveld blir det tid til å mimre over alle opplevelsene og inntrykkene fra de siste dagene.

Dag 5

## Farvel, Italia!

☕ Frokost

Etter frokost kjører vi til flyplassen i Firenze/Pisa. Litt avhengig av reisetidspunkt benytter noen anledningen til å stikke bortom La Spezias matmarked som åpner tidlig for å kjøpe med seg litt italienske godsaker som parmesanost og skinke hjem - og kanskje blir det tid til å innta en cappuccino med de lokale på en liten kafé i nærheten også?

Vi lander i Norge sen ettermiddag eller tidlig kveld.