

Il Parco Nazionale delle Cinque Terre

Il Parco Nazionale delle Cinque Terre con i suoi 3.868 ettari è il Parco Nazionale tra i più piccoli d'Italia e allo stesso tempo il più densamente popolato, con circa 4.000 abitanti suddivisi in cinque borghi: Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza e Monterosso al Mare. Qui l'uomo in più di mille anni ha "modificato" l'ambiente naturale sezionando gli scoscesi pendii delle colline per ricavarne strisce di terra coltivabili, i cosiddetti ciàn, sorrette da chilometri di muretti a secco. Questo è il vero tratto identitario delle Cinque Terre, con un paesaggio atipico e fortemente antropizzato: ecco perché è il Parco dell'Uomo, un territorio diventato Patrimonio Mondiale dell'Umanità.



da giovedì 6 giugno a domenica 9
4 GIORNI / 3 NOTTI

1° giorno: PADOVA - LAVAGNA 354 KM

*Imbarco e partenza alle ore 06,30 da Monselice parcheggio di fronte chiesa del Redentore
alle ore 06,00 Colli di fronte parcheggio scambiatore
alle ore 05,45 Piazza Azzurri d'Italia
alle ore 05,30 via Giolitti di fronte chiesa S.Lazzaro*

in pullman GT per le 5 Terre. Soste libere lungo il percorso. All'arrivo, sistemazione nelle camere riservate in hotel. Pranzo presso il ristorante dell'albergo. Verso le ore 15:00 incontro con la guida in albergo e partenza per mezza giornata di visita guidata alla conoscenza di Lavagna: un itinerario guidato nel centro storico di Lavagna, con partenza dall'Hotel a piedi, alla scoperta della storia di Lavagna, dei "caruggi" e delle sue piazzette. In aggiunta, visita a Casa Carbone, dimora-museo del FAI, che si trova a Lavagna, raggiungibile a piedi. Il piano nobile conserva arredi di fine Ottocento e inizio Novecento, pregevoli dipinti e curiosità legate alla vita quotidiana. In caso di gruppo numeroso occorrerà suddividere il gruppo in due sottogruppi da 20-22 persone per salire al piano. Tempo permettendo successiva visita alla Basilica di San Salvatore dei Fieschi, elegante monumento nazionale, in marmo e ardesia, la nota pietra "lavagna". Risalente alla metà del 1200 e raggiungibile con breve tragitto in pullman (la basilica dista circa 4 km da Lavagna). Ingresso gratuito. Rientro in hotel. Cena e pernottamento.

2° giorno: LAVAGNA - LE CINQUE TERRE (in treno)

Prima colazione in hotel, incontro con la guida e partenza in pullman per Sestri Levante. Partenza in treno alle ore 8:20 per la visita ad alcuni dei borghi delle Cinque Terre: la visita alle Cinque Terre sarà lo

spunto per affrontare tematiche diverse e diversi approfondimenti sia sugli aspetti paesaggistici davvero degni di ammirazione, sia sulla storia e le curiosità legate all'alimentazione, in particolare sulla viticoltura e sul vino, sull'olio e sulla pesca.

Per programmare una visita alle Cinque Terre occorre tener conto che la conformazione del paesaggio è in continuo "Sali-scendi" e che il modo migliore per visitare questi borghi è l'uso del treno (o eventualmente del battello), ma nelle stazioni o pontili di attracco vi sono quasi sempre scalinate da dover utilizzare per raggiungere il borgo da visitare. Inoltre in caso di maltempo o mare grosso i battelli non partono e bisogna utilizzare il treno.

Alle ore 9.00 arrivo a **Riomaggiore** e successiva visita guidata del borgo con escursione alla Chiesa di San Giovanni Battista e al castello situato in posizione estremamente panoramica. Alle ore 10.33: partenza con il treno per **Manarola**. Arrivo, visita guidata e breve passeggiata affacciata sul mare. Alle ore 12.25



partenza in treno per **Vernazza**.

Arrivo, **pranzo in ristorante** e tempo libero e breve visita guidata del borgo e della Chiesa medievale di Santa Margherita di Antiochia. Alle ore 15.34 partenza in treno per **Monterosso**, dove si svolgerà breve visita guidata del centro storico e si lascerà il tempo libero. Rientri nel pomeriggio per Sestri Levante da Monterosso circa alle ore 17.39 con arrivo alle 18.19. Tutti gli orari sono ancora indicativi. Al termine rientro in pullman in hotel. Cena e pernottamento.

3° giorno: LAVAGNA – LA SPEZIA 65 km - ISOLA DI PALMARIA E PORTOVENERE (in battello)



Prima colazione in hotel. Partenza in pullman per La Spezia. Incontro con la guida e imbarco sul battello delle ore 10:00 per l'Isola di Palmaria. Durata 30 minuti. Escursione trekking a piedi. **Pranzo in corso d'escursione**. Imbarco sul battello per Portovenere.

Visita guidata e tempo libero. Al termine rientro con battello delle ore 17:20 per La Spezia e con il pullman in hotel. Cena e pernottamento.

(gli orari dei battelli sono ancora indicativi)

4° giorno: LAVAGNA – CHIAVARI 2 km - SESTRI LEVANTE - PADOVA

*Prima colazione in hotel. Incontro con la guida e partenza per Chiavari. Breve visita del centro storico con il suo porticato medievale e della Cattedrale, tripudio del barocco e del rococò. Continuazione per Sestri Levante. **Pranzo in ristorante** e passeggiata libera per le vie del centro, famoso per le sue botteghe storiche e per la le due baie considerate tra le 12 più belle al mondo. Partenza per il rientro a Padova. Arrivo in serata.*



QUOTA di PARTECIPAZIONE

Quota base 45 e oltre persone	€ 460,00
Quota base 35/44 persone	€ 480,00
Quota base 25/34 persone	€ 520,00
Supplemento singola	€ 45,00 per l'intero soggiorno
Riduzione camera tripla	€ -20,00 per l'intero soggiorno sul 3° letto

PRENOTAZIONE ENTRO IL 21 GENNAIO 2019

inviando una mail a: cral.euganea@aulss6.veneto.it con le generalità dei partecipanti e un cellulare di riferimento. Verrà inviato il contratto di servizio da compilare, sottoscrivere e restituire.

Acconto € 150 entro 1 marzo 2019

Saldo entro il 15 maggio 2019

LA QUOTA COMPRENDE:

- viaggio in pullman GT da Padova
- vitto e alloggio autista in camera singola
- sistemazione all'Hotel Tigullio di Lavagna - 3 stelle o similare (20 doppie e 8 singole) se il gruppo è più numeroso va diviso in due alberghi vicini
- trattamento di pensione completa il primo giorno in Hotel
- mezza pensione il 2° e 3° giorno in hotel
- 3 pranzi in ristorante come da programma
- bevande ai pasti nella misura di 1/4lt vino della casa+ 1/2lt acqua per persona per pasto
- servizio di visite guidate come da programma
- biglietto d'ingresso a Lavagna alla Casa Carboni – gratuito per i soci FAI
- 5 terre card per i passaggi in treno
- biglietto integrativo del treno da Lavagna
- i passaggi marittimi da La Spezia a Palmaria e Portovenere
- pass per i pullman a La Spezia
- assicurazione medico / bagaglio

LA QUOTA NON COMPRENDE:

- Ingressi extra programma, le mance
- Tassa di soggiorno in hotel 0,75 € al giorno per persona
- assicurazione annullamento del viaggio FACOLTATIVA su richiesta 6%
- extra di carattere personale, quanto non espressamente indicato alla voce “la quota comprende”
- in caso di mare molto mosso il programma potrà essere rivisto al momento
- i caffè e i liquori (se non specificati)

Organizzazione Tecnica Sistema Viaggi S.r.l.s.

Sede Operativa Via A. Moro, 7 - 35010 Busa di Vigonza (Padova) P. Iva 05067220284

Licenza Provinciale n. 1449 del 5/10/2017 – Polizza assicurativa Allianz n. 112799171

Fondo di garanzia N. A/302.1737/1/2017 Sede legale Via A. da Bassano, 9 – 35135 Padova