



DER GOLF DER POETEN UND DIE LUNIGIANA MEER UND BERGE ZWISCHEN LIGURIEN UND TOSKANA

wandern&wein
Italien
by Arbaspaa

Diese Wanderreise bringt uns ein authentisches Italien nahe. Die Lunigiana ist ein antikes Siedlungsgebiet benannt nach der römischen Hafenstadt Luni. Unsere Wanderungen führen meist auf wenig begangenen Wegen durch abwechslungsreiche Landschaften. So gibt es eine Inselwanderung auf Palmaria oder es geht in die Marmorberge von Carrara. Aber auch zwischen Olivenhainen mit Meerblick zu den malerischen Hafenorten des Golfes und schließlich auf dem uralten Pilgerweg der Frankenstrasse. Ein echter italienischer Geheimtipp von besonderer landschaftlicher Schönheit, wo interessante Weine hergestellt werden (Vermentino, Blauburgunder, Sangiovese) in kleinen Kellereien mit starkem Charakter. Auch kulinarisch gibt es viel zu entdecken - der Lardo di Colonnata, die feine Gemüseküche, aber auch Spezialitäten aus dem Meer, Kastanien, Schinken, frische Pasta, das gute Olivenöl... Auch unsere Wanderführerin Inge, die schon seit vielen Jahrzehnten in Ligurien lebt, ist ganz begeistert von diesem Reiseprogramm, das so ungewöhnlich und dabei so faszinierend ist.

REISEDATEN

01.06. - 07.06.2025

28.09. - 04.10.2025

REISEPREIS

€ 1.180 PRO PERSON IM DOPPELZIMMER

€ 235 ZUSCHLAG EZ

TEILNEHMERZAHL 8 – 16 PERSONEN

Inbegriffene Leistungen:

6 Übernachtungen mit Frühstück im Hotel Ama La Luna *** im DZ mit 5 x Abendessen. Begrüßungsaperitif. Wanderführer für alle Wanderungen laut Programm. Bus, Bahn oder Taxi für alle Transfers und Routen laut Programm (z. T. auch öff. Bus). Besichtigungen mit Verkostungen der Weinkellereien Pietra del Focolare, Belmesseri, Pian della Chiesa, zweimal Picknick.

Nicht inbegriffen: An- und Abreise nach Sarzana. Übernachtungssteuer, Trinkgelder, Getränke zu den Abendessen, Trinkwasser und evtl. Snacks für unterwegs. Alle weiteren nicht eindeutig erwähnten Leistungen.

Programmänderungen vorbehalten



REISEABLAUF

Sonntag: Benvenuti in Lunigiana

Eigene Anreise zum Hotel Ama la Luna bei Sarzana und Bezug der Zimmer. Am frühen Abend Begrüssung und Willkommensaperitif zum Kennenlernen der Gruppe. Erstes Abendessen im Restaurant des Hotels.

Montag: Die Frankenstrasse & Pontremoli

Die heutige Wanderung führt uns mitten in das historische Kerngebiet der Lunigiana auf einen kleinen Abschnitt der antiken Frankenstrasse. Das ist ein Pilgerweg, der von Mitteleuropa bis nach Rom führte. Wir beginnen die Tour bei dem kleinen Weiler Groppoli, einer von vielen kleinen Ansiedlungen, die im Laufe der Jahrhunderte entlang des Weges entstanden und die nun verschlafene Oasen zwischen den Weinbergen und Kastanienwäldern sind. Immer wieder genießen wir die Ausblicke auf die Berge des Apennin und der Apuanischen Alpen. Der Weg überquert viele Bachläufe, mal auf einer schwebenden Hängebrücke, dann wieder auf uralten mittelalterlichen Steinbrücken. Bevor wir den Endpunkt der Wanderung in Pontremoli erreichen, erwartet uns eine Weinverkostung im Weingut Belmesseri, das sich in einer historischen Mühle in idyllischer Umgebung befindet. Am Nachmittag bleibt Zeit für einen Besuch in Pontremoli, die "Hauptstadt" der Lunigiana mit seiner gewaltigen Festung, in der die berühmten Stelenstatuen aus der Steinzeit ausgestellt sind, die von den ersten Siedlern dieser Gegend erzählen. Wanderung an diesem Tag ca. 4 Stunden, 12 km +370/- 670 m Taxifahrt: insgesamt 100 km

Dienstag: Der Golf der Poeten und seine historischen Hafenorte

Lord Byron soll ihn durchschwommen haben und Percy Shelley war von ihm verzaubert - der Golf der Poeten mit seinen malerischen Orten. Einige davon lernen wir auf dieser panoramareichen Wanderung mit Meerblick kennen. Wir erwandern das Gebiet des Naturparks von Montemarcello oberhalb von Lerici und Tellaro. Die Wanderung beginnt direkt an der Festung von Lerici am Meer und führt nach einen kleinen Anstieg durch wunderschöne Olivenhaine zwischen denen sich immer wieder der Blick über das Meer öffnet über dem weiten Golf. Auf der gegenüberliegenden Seite lassen sich die Inseln erahnen. Mittags machen wir Pause in einem der schönsten Dörfer, Tellaro, direkt am Meer, hier kann man auch schwimmen gehen. Danach erwartet uns ein Besuch im Anwesen von Pian della Chiesa in einer idyllischen Umgebung. Wir verkosten hier einige Weine und lassen sie uns von Ottavio und seiner Frau erklären. Die Wanderung endet in Ameglia, einem historischen Weiler oberhalb des Magraflusses. Wanderung an diesem Tag ca. 3 Stunden/9 km +/- 450 m Taxifahrt: insgesamt 20 km

Mittwoch: Dolce far niente

Ein freier Tag. Die guten Bahnverbindungen ab Sarzana bieten sich an für einen Ausflug nach Lucca, Pisa oder in die Cinque Terre, alles ist von hier schnell zu erreichen. Auch das Abendessen ist frei - interessant sind die Restaurants in der schönen Altstadt von Sarzana oder die kleinen Agriturismi in den umgebenden Hügeln.

Donnerstag: Der Markt von La Spezia und Inselwanderung auf Palmaria.

Frühe Bahnfahrt nach La Spezia, wo wir einen Spaziergang auf dem Markt unternehmen. Hier bringen die lokalen Fischer und Gemüsehändler ihre Ware schon am frühen Morgen vorbei und die einheimischen Hausfrauen gehen täglich frisch einkaufen. Auch wir werden uns hier für ein Picknick eindecken. Vom Hafen La Spezias fahren wir mit der Fähre auf die Insel Palmaria, die im Golf der Poeten liegt. Wir erkunden sie auf einer schönen Rundwanderung, bei der sich immer neue wechselnde spektakuläre Ausblicke eröffnen.



Der Weg führt durch wunderschöne Vegetation, vorbei an alten Festungsanlagen und einem Steinbruch. Auch die Möglichkeit zum Schwimmen gibt es, an einem Strand auf der rückwertigen Inselfeite. Danach bleibt noch Zeit für einen Bummel im malerischen Hafenort Portovenere mit seiner gewaltigen genuesischen Festung bevor es mit dem Schiff einmal quer durch den Golf nach Lerici zurück geht und von dort aus mit dem Taxi zum Hotel zurück. Wanderung ca. 3 Stunden. Höhenmeter ca. +/- 400 m

Freitag: Die Marmorberge von Carrara, ihr Lardo und der Vermentino

Heute steht eine Wanderung in den beeindruckenden Apuanischen Alpen auf dem Programm, so heißen die „Marmorberge“ offiziell. Der Weg beginnt in Colonnata, einem kleinen Steinbrecherdorf, in dem wir uns mit den Aufschnittspezialitäten eindecken, die hier hergestellt werden (vor allem der Lardo, ein zarter weisser Speck, eingelegt in Marmorwannen, der auf der Zunge zergeht!). Nach ca. 1,5 Std. erreichen wir nach anstrengendem Aufstieg einen Steinbruch, von dem aus sich atemberaubende Blicke zum Meer bieten und interessante Einblicke in den Steinbruch selbst. Das Highlight befindet sich aber an der Wand - das riesige Mural von Michelangelo's David, ein beeindruckendes Kunstwerk mitten im Berg. Weiter geht es auf einem Weg über Felsen (Trittsicherheit gefragt!) nach Vergheto, ein verlassenes Steinmetzdorf in panoramischer Lage - der perfekte Ort für ein Picknick! Zum Abschluss besuchen wir ein kleines, von Frauen geführtes Weingut, in dem eine kleine Produktion von feinen Weinen entsteht, darunter verschiedene Vermentinos und ein guter Rotwein aus toskanischen Reben. Wanderung an diesem Tag ca. 2,5 Stunden, 7 km +/- 450 m. Busfahrt: insgesamt 42 km

Samstag: Arrivederci e alla prossima!

Eine schöne Reise geht zu Ende. Gern könnt ihr auch eine Verlängerung nach eurer Wanderung anfragen.



AUSRÜSTUNG, ANSPRUCH: Die Wanderungen führen über Wald- und Weinbergswegen oder auf historischen Pilger- und Transportwegen. Mitunter gibt es allerdings steilere Abschnitte. Für alle Wanderungen sind gute Wanderschuhe nötig, genauso wie Trittsicherheit und Fitness. Weiterhin empfehlen wir geeignete Kleidung, einen Wanderrucksack, eine Kopfbedeckung sowie Sonnen- und Regenschutz. Trinkwasser (wir empfehlen ca. 1,5 l pro Tag je nach Wetter) und kleine Energiesnacks (oder Nüsse, Kekse, Obst) für unterwegs sollte jeder Wanderer nach eigenem Bedarf mitführen. Auch Wechselkleidung und eine zusätzliche Kleidungsschicht empfiehlt sich je nach den Witterungsbedingungen.

GEHZEIT: Bei den angegebenen Gehzeiten handelt es sich um durchschnittliche Wanderzeiten, Pausen nicht inbegriffen. Natürlich können die Zeiten variieren, sie hängen von der Gruppengröße, der allgemeinen Fitness sowie anderen Faktoren wie zum Beispiel den atmosphärischen Bedingungen ab. Gern beraten wir Dich auch persönlich per e-mail oder telefonisch, wenn Du Fragen zu den Anforderungen und der Wanderwege hast.

ANREISE: Unsere Reisen beginnen und enden in Sarzana im Hotel Ama la Luna. Gern stehen wir bei der Organisation der An- und Abreise zur Seite und helfen, hierfür die ideale Lösung zu finden.

