



## CINQUE TERRE 2 - ZU GAST BEI UNS

wandern&wein  
**Italien**  
*by Arbaspàa*

Bei dieser Reise zeige ich (Catherina Unger) unseren Gästen, gemeinsam mit meiner Kollegin Heidi "unsere" Cinque Terre. Der Standort ist Manarola, das Dorf der Cinque Terre, das seit fast 25 Jahren meine Wahlheimat ist. Die Wanderungen führen oft abseits „ausgetretener Pfade“, dafür bieten sie traumhafte Ausblicke, meist treffen wir nur wenige Wanderer. Wir erleben die Cinque Terre sehr authentisch und erfahren, was diese Landschaft und ihre Menschen ausmacht. Auch die Weine und die lokale Küche spielen eine wichtige Rolle: wir begegnen Winzern und ergründen die Geschichte des Weines der Cinque Terre. Abends lernen wir einige der besten Restaurants der Cinque Terre und ihre Spezialitäten kennen. Besonders Liebhaber der mediterranen Fischküche kommen auf ihre Kosten. Untergebracht ist diese Reise direkt in Manarola in dem wunderschönen kleinen Hotel Marina Piccola, gleich am Meer. Perfekt nicht nur für alle, die gern nach der Wanderung noch schwimmen gehen ...

**REISEDATEN**    24.05. - 31.05.2025                      20.09. - 27.09.2025

**REISEPREIS**        € 1.420 PRO PERSON IM DOPPELZIMMER  
                              € 550 ZUSCHLAG DZA

**TEILNEHMERZAHL 8 – 14 PERSONEN**

### Inbegriffene Leistungen:

7 ÜF im Hotel Marina Piccola \*\*\*, Begrüssungsaperitif, Wanderführung für 5 Wandertage lt. Programm. Zwei Abendessen in typischen Restaurants in Manarola. Ein Abendessen mit gemischten Bruschette und Wein. Ein Abendessen in einem Gourmet-Restaurant in Riomaggiore. Aperitif am ersten Abend. Wanderführer für alle Wanderungen, Bahn-, Schiff- und Busfahrten laut Programm. Eintritt Via dell'Amore. Weinverkostungen (teils mit Snacks) bei Cian du Giorgi, in Enoteca in Manarola, Stella di Lemmen. Mittagessen in Osteria bei Levanto.

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

**Programmänderungen vorbehalten**



## REISEABLAUF

### Samstag: Benvenuti in Manarola

Eigene Anreise nach Manarola. Am frühen Abend Kennenlernen bei einem gemütlichen Aperitif. Anschließend gemeinsames Abendessen, bei dem wir einige traditionelle Gerichte der lokalen Küche probieren.

### Sonntag: Rund um Manarola

Die Wanderung beginnt heute direkt an der Haustür. Mitten durch die Weinterrassen steigen wir steil hinauf zum Dorf Volastra immer mit spektakulären Ausblicken über das Meer und die kleinen Dörfer, die uns bald zu Füßen liegen. Unterwegs kommen wir an einigen der Weinterrassenfelder vorbei, wo wir Interessantes über den Weinanbau der Cinque Terre erfahren. Anschließend wandern wir weiter über die vom Nationalpark neu angelegten Weinberge auf dem Hügel über Manarola, von wo aus wir weitere Panoramen genießen und steigen dann auf dem historischen Weg über das kleine Dörfchen Groppo wieder nach Manarola ab. Hier erwartet uns die Sommeliere Yvonne in ihrer kleinen Enoteca mit einer Verkostung ausgewählter Weine der Cinque Terre. Abendessen frei. Gehzeit ca. 3 Stunden. Höhenmeter ca. +/- 350 m

### Montag: Die Dörfer der Cinque Terre und ihr Wein

Bahnfahrt nach Vernazza, wo wir das Erwachen des malerischen Örtchens erleben, bevor die ersten Tagestouristen kommen. Anschließend geht es auf einem sehr steilen und schmalen Weg mit dramatischen Blicken über Vernazza und das Meer hoch hinauf zum kleinen Dorf San Bernardino, wo wir ein spannendes neues Weinprojekt kennenlernen. Nach einer Besichtigung und einer kleinen Weinprobe wandern wir weiter nach Corniglia, dem kleinsten Dorf der Cinque Terre. Hier gibt es Zeit für eine Mittagspause und zum Ausprobieren der verschiedenen Focaccias. Am Nachmittag wandern wir durch eines der am schönsten erhaltenen Weinanbaugebiete mit atemberaubendem Panorama zurück nach Manarola. Am heutigen Abend ist das Essen frei. Gehzeit ca. 4,5 Stunden. Höhenmeter ca. +/- 650 m

### Dienstag: Das Tal von Levanto und seine urige Osteria

Bahnfahrt nach Levanto, einem größeren Ort unweit der Cinque Terre, am Meer gelegen und Heimatort von Heidi. Im Gegensatz zu den Cinque Terre hat der Ort Levanto nicht nur eine lange Bucht mit Sandstrand, sondern auch eine recht weitläufige Talebene, die fächerförmig von den Bergkämmen umgeben ist. Hier liegen uralte Weiler, die sich noch ihre Ursprünglichkeit bewahrt haben. Die Wanderung führt uns durch diese kleinen Bergdörfer sowie durch verzauberte Kastanienwälder und Olivenhaine. Meist begegnet man auf dieser Strecke kaum anderen Wanderern - sie ist ein echter Geheimtipp! Der Höhepunkt ist ein uriges Mittagessen in einer Osteria, wie es sie heute nur noch selten gibt! Hier kocht „La Mamma“ grosse Portionen von handgemachten Ravioli, Pesto oder Ragout... Dazu gibt es süffigen Hauswein und zum Abschluss ein leckeres Tiramisu. Danach folgt der Abstieg bis nach Levanto. Am Abend wartet kein allzu üppiges Essen auf uns - wir treffen uns im alten Weinkeller, der von Gabriel geführt wird, einem musikbegeisterten Manaroleser. Fast jeden Abend gibt es Livemusik, oft Jazz und Blues. Dabei essen wir einen Abendimbiss, ein paar leckere Bruschettas mit Pesto und Sardellen, und ein Stück Farinata (Kichererbsengebäck) dazu ein Gläschen Wein. Gehzeit ca. 4/4,5 Stunden. Höhenmeter ca. +/- 450 m



## Mittwoch: Dolce far niente

Freier Tag - gern helfen wir mit Tipps für die Gestaltung des Tages. Auch das Abendessen ist frei, zur Erkundung der Restaurants in der Umgebung oder für ein Picknick mit Meerblick.

## Donnerstag: Die Insel 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 hier täglich frisch einkaufen. Vielleicht wollen auch wir 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 einigen Festungsanlagen und an einem alten Steinbruch. Danach bleibt noch Zeit für einen Bummel in Portovenere bevor es mit dem Schiff direkt nach Manarola zurück geht.

Gehzeit ca. 3 Stunden. Höhenmeter ca. +/- 400 m

## Freitag: Die Treppen von Monesteroli und ein spannendes Weinprojekt

Heute steht noch einmal ein ganz spezieller Tag auf dem Programm! Ein Bus bringt uns nach Tramonti. Auf vielfachen Wunsch haben wir an diesem Tag die Wanderung nach Monesteroli aufgenommen - die berühmten 1100 Treppenstufen, die steil von der Küste hinab zum Meer ins Dörflein Monesteroli führen. Spektakulärer können Panoramen über das Meer der Cinque Terre nicht sein! Hier ist der Weg das Ziel, wir geniessen den Ausblick und bestaunen das Bauwerk. Auf dem Rückweg kommen wir an einem spannenden Weinbauprojekt oberhalb von Riomaggiore vorbei. Hier wird biologisch und sogar biodynamisch gewirtschaftet, neben Wein gibt es auch historische Obstsorten und viele Wildkräuter. Am Nachmittag wandern wir auf dem Höhenweg zurück nach Manarola. Abschlussessen in einem besonderen Ambiente in Riomaggiore mit feiner Fischküche.

Gehzeit ca. 5,5 Stunden. Höhenmeter +/-500 m.

## Samstag: Arrivederci und alla prossima!

Eine schöne Reise geht zu Ende. Gern kann auch eine Verlängerung organisiert werden.



**AUSRÜSTUNG, ANSPRUCH:** Die Wanderungen sind teils anspruchsvoll, es handelt sich um Wanderwege, die mitunter steil und sehr schmal sind. Die Cinque Terre sind durch steile Treppenwege charakterisiert. Angemessene Wanderschuhe sind vonnöten, genauso wie Trittsicherheit und Fitness. Weiterhin empfehlen wir geeignete Kleidung, einen Wanderrucksack, eine Kopfbedeckung sowie Sonnen- und Regenschutz. Wer gern Wanderstöcke benutzt, kann sie hier einsetzen, besonders für die Abstiege.

Wo nicht anders beschrieben, handelt es sich bei Weinproben in der Regel um sensorielle Verkostungen von 2-3 Weinen mit etwas Brot oder Gebäck, keinem vollwertigen Essen.)

**GEHZEIT:** Bei den nach jeder Tagesetappe 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.

**ANREISE:** Unsere Reisen beginnen und enden in Manarola. Gern stehen wir bei der Organisation der An- und Abreise zur Seite und helfen, hierfür die ideale Lösung zu finden.