



## Genova e le Cinque Terre Italia in bicicletta: viaggio individuale in Liguria da Genova a La Spezia

Un tour meraviglioso con partenza da Genova, antica città di mare, ed arrivo a La Spezia nel Golfo del Tigullio, passando attraverso il parco naturale delle Cinque Terre, tra i profumi e gli intensi colori del Levante Ligure. Lasciata Genova, diventata più bella grazie anche al restyling operato dal suo architetto Renzo Piano, si prende il treno per Casella con bella vista sul golfo e sui forti a ridosso della città. Alcune parti del viaggio presentano qualche dislivello consistente, ma la fatica sarà ripagata dal paesaggio punteggiato di piccoli e antichi borghi immersi fra gli uliveti. A Cicagna è stato realizzato un ecomuseo dedicato alla tipica pietra locale, l'ardesia, con la quale è stata costruita la splendida Basilica dei Fieschi del XII sec di Cogorno. Nella verde Val Graveglia si può visitare la miniera di manganese di Gambatesa, ancora attiva. Con partenza da Levanto si potrà godere dall'alto lo spettacolare panorama dei villaggi di pescatori incastonati tra le aspre montagne delle Cinque Terre. Infine si scende al mare nello scenario incantevole del golfo di La Spezia, con possibilità di proseguire fino a Portovenere, dove soggiornò fra gli altri il poeta romantico inglese Byron. Il percorso è segnalato, ma si consiglia l'uso della traccia GPS.

### 1° giorno arrivo individuale a Genova.

Genova, da secoli crocevia di popoli del Mediterraneo, è una delle antiche Repubbliche marinare che rivaleggiava con Venezia; una traccia dell'antico splendore è ben visibile nei palazzi di marmo ornati di affreschi e nelle chiese eleganti come la cattedrale di S. Lorenzo. L'altro volto di Genova, quello popolare, lo si scopre nelle vie vicino al porto piene di pittoresche piccole botteghe. Se avete tempo non perdetevi la visita del Museo del Mare e dell'Acquario.

**2° giorno** Genova - treno per Casella - Scoffera - Lumarzo - Carasco - Chiavari ca. 65 km; dislivello 500 m  
Oggi giornata piena di emozioni: il treno vi porterà a Casella 410 m sopra il livello del mare; da Casella si sale dolcemente fino al passo della Scoffera, per poi scendere lungo stradine fra gli ulivi toccando piccole frazioni come Lumarzo, paese natale della mamma di Frank Sinatra. Arrivo al mare a Chiavari lungo l'ombrosa e fresca pista ciclabile che corre lungo il fiume Entella.

**3° giorno** Chiavari - Val Graveglia - Varese Ligure ca. 65 km, dislivello 800 m  
Tappa impegnativa per il dislivello ma senza salite ripide. Da Chiavari si torna nell'entroterra passando per la Basilica dei Fieschi, gioiello romanico, poi si imbecca la tranquilla Val Graveglia dove è situata la miniera di manganese di Gambatesa, oggi visitabile. Arrivo a Varese Ligure, piccolo borgo dai vivaci colori e dalla caratteristica forma circolare, unico in Liguria.

**4° giorno** Varese ligure - Levanto ca. 48 km; dislivello 650 m  
Dopo le fatiche di ieri, oggi si scende fra le verdi montagne dell'entroterra, punteggiate di deliziosi paesini che ricordano le case di un presepe, fino a tornare al mare a Levanto, luogo ideale dove concedersi un bel bagno al mare o rilassarsi in uno dei tanti locali caratteristici ed accoglienti gustandosi un buon gelato.

**5° giorno** Levanto - Cinque Terre in barca e/o a piedi  
Giornata senza bici dedicata alle Cinque Terre, territorio unico al mondo dove la montagna piena di terrazzamenti scende a picco sul mare dando vita ad uno scenario indimenticabile. Via mare con il traghetto o, in caso di maltempo, via terra con il treno, raggiungerete i cinque pittoreschi villaggi; suggeriamo di fare una parte del percorso di ritorno a piedi lungo la famosissima "Via dell'Amore"

**6° giorno** Levanto - Cinque Terre - La Spezia ca. 41 km; dislivello 350 mt  
Da Levanto si sale verso il santuario di Soviore, luogo di accoglienza con un bel panorama su Monterosso, poi si prosegue quasi in piano lungo la spettacolare strada che serpeggia fra le montagne permettendo di godere della splendida vista delle insenature e dei villaggi di pescatori visitati il giorno prima. Discesa mozzafiato su La Spezia, porto militare dove si trova un interessante museo navale. Possibilità di raggiungere Portovenere in bus o in bici ma su strada trafficata.

**7° giorno** La Spezia, termine dei servizi dopo colazione

Per il ritorno a Genova è consigliato il treno, circa 1 ora di viaggio.

### Caratteristiche

**Tipo di viaggio** individuale

**Partenze** minimo 2 persone; ogni sabato dal 23 marzo al 21 settembre

**Durata del viaggio** 7 giorni/6 notti

**Livello di difficoltà** medio

I percorsi, su asfalto con qualche tratto su sterrato, prevedono dislivelli anche consistenti e alcune salite affrontabili con un buon cambio e un po' di allenamento. Da Levanto il 5° giorno si visiteranno le 5 Terre (Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola, Riomaggiore) via mare passando in tutti e cinque i paesi; il ritorno può avvenire con il battello oppure a piedi lungo la famosa via dell'Amore e continuando poi verso Vernazza.

**Km totali** 219**Tipo di bici** city bike o da turismo**Trasporto bagagli** si**Incontro informativo/briefing nel primo hotel** no**Solo noleggio bici** si**Solo trasporto bagagli** si**Personalizzazione del viaggio** si**Possibilità di trasformazione in viaggio con accompagnatore** si (minimo 10 persone)**Quota 2024 a persona in camera doppia****Quota di partecipazione** € 1215.-- (minimo 2 persone)  
€ 890.-- (minimo 4 persone)**La quota comprende**

Pernottamenti in albergo \*\*\* con prima colazione  
Trasporto bagagli da albergo ad albergo  
Materiale informativo, carte e descrizione dettagliata dell'itinerario  
Assicurazione medico/bagaglio 24 ore su 24  
Supporto telefonico d'emergenza  
Quota d'iscrizione

**La quota non comprende**

Il viaggio per raggiungere le località di ritrovo e ritorno  
Il biglietto del treno per Casella  
Biglietto battello Levanto - Riomaggiore  
Biglietto per il sentiero "La via dell'Amore"  
I pranzi e le cene  
Le bevande ai pasti  
Le visite e gli ingressi  
Le mance  
Gli extra in genere di carattere personale  
Tutto quanto non specificato sotto la voce "la quota comprende"

**Supplementi a persona**

Mezza pensione	non disponibile
Camera singola	€ 175.--
Noleggio bicicletta	€ 130.--
Noleggio bicicletta elettrica	€ 280.--



#### **A richiesta**

Assicurazione annullamento viaggio: 5% del costo del viaggio

Parcheggio auto

Notti aggiuntive

Accompagnatore in bicicletta

Preventivi per gruppi precostituiti (CRAL – associazioni – amici - scuole)

#### **Prenotazioni**

Per prenotare compilare e spedire il modulo di iscrizione qui a fianco; versare il 25% della quota di partecipazione; versare il saldo circa un mese prima della partenza.