

8 Tage -Ligurien, kulinarische Reise nach Ligurien Wandern mit Meeresblick

Die Cinque Terre gehören zu einem der schönsten Küstenabschnitte Italiens. Fünf kleine Orte liegen hier am Hang, inmitten von Weinterrassen und Olivenhainen. Sie sind durch eine Bahnlinie und einen Wanderweg miteinander verbunden. Diese uralte Kulturlandschaft mit ihren künstlich geschaffenen Terrassen für den Weinanbau ist von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt worden.

Sie werden in dieser Woche die großartige Kulturlandschaft der Cinque Terre und die unmittelbare Umgebung entdecken und genießen. Die Wanderungen führen Sie durch Weinberge und Olivenhaine, dabei haben Sie fast immer einen Blick aufs Meer. Die Unterbringung erfolgt in dem kleinen, ruhigen Ort Bonassola, von dort aus sind die Cinque Terre mit der Bahn in nur wenigen Minuten zu erreichen. Unser nettes, familiengeführtes Hotel befindet sich an einer kleinen Piazza mit Bars und Lokalen, nur wenige Schritte vom Strand entfernt.

Sie lernen in der Woche die kulinarische Vielfalt kennen. Freuen Sie sich auf Focaccia, Olivenöl, Wein, Sardellen, Kräuter, Pasta, frische Fischgerichte und vieles mehr. Gemeinsam mit dem Hotelkoch lernen Sie viele Rezepte kennen und bereiten diese zu und natürlich stehen auch wieder Erzeugerbesuche und Verkostungen auf Ihrem Programm.



SAMSTAG: ANREISE

Individuelle Anreise. Auf der verglasten Dachterrasse treffen Sie sich vor dem Abendessen zum Begrüßungsaperitif, um sich gegenseitig kennen zu lernen und um erst einmal abzuschalten und „anzukommen“. Danach genießen Sie gemeinsam das vom Chefkoch Marco zubereitete Menü.

Auf Wunsch holen wir Sie vom Bahnhof in Bonassola ab.



SONNTAG: WANDERN, LIGURISCHER MITTAGSIMBISS & KOCHEN

Hoch über dem Meer wandern Sie von Levanto nach Monterosso durch Pinienwald und charakteristische Macchiavegetation, inmitten von Steineichen, duftenden Kräutern und Pinien. In einem Weinlokal in Monterosso werden Sie zu einem Mittagsimbiss mit Weinverkostung erwartet.

Am Nachmittag kochen Sie ein ligurisches Menü mit dem Chefkoch des Hotels und genießen anschließend die Gerichte beim gemeinsamen Abendessen

Wanderung Levanto - Monterosso: etwa 7,5 km, 391 m Höhenunterschied im An- und Abstieg, ca. 3 Stunden, Schwierigkeit: mittel, etwas anstrengender Anstieg von Levanto und Abstieg nach Monterosso.



MONTAG: WANDERN & OLIVENÖL

Vormittags wandern Sie von dem hoch über dem Meer gelegen Ort Corniglia nach Vernazza mit seiner malerischen Piazza am Meer.

Anschließend werden Sie zur Besichtigung einer modernen Olivenmühle und zu einem Mittagsimbiss mit Olivenöl- und Weinverkostung erwartet. Abendessen im Hotel.

Wanderung Corniglia - Vernazza: 4 km, Höhenunterschied 128 m bergauf, 203 m bergab, ca. 1,5 Stunden, Schwierigkeit: leicht-mittel.



DIENSTAG: LA SPEZIA, MARKT & KOCHEN

Morgens fahren Sie mit der Bahn nach La Spezia und besuchen gemeinsam den großen Markt, auf dem Sie Fisch, Obst und Gemüse, Käse und Wurstwaren finden. Danach haben Sie Zeit für einen individuellen Stadtbummel durch diese lebendige Hafenstadt mit ihrer Fußgängerzone, der Hafenspazierpromenade und vielen interessanten Geschäften.

Zum Mittagessen treffen Sie sich in einem netten Lokal am Markt, und am Nachmittag erwartet Sie der Hotelkoch zum gemeinsamen Kochen.

Abendessen im Hotel mit den zubereiteten Gerichten.



MITTWOCH: WANDERN & WEIN

Vormittags wandern Sie von Corniglia über Volastra nach Manarola. Nach einem etwas anstrengenderen Aufstieg erreichen Sie einen wunderschönen Weg, der Sie durch die berühmten und am besten erhaltenen Weinterrassen der Cinque Terre führt. In Groppo erwartet Sie Christiane Utsch, die zusammen mit ihrem Mann eines der besten Lokale der Cinque Terre betreibt. Bei einem kleinen Mittagsimbiss mit ausgewählten lokalen Produkten stellt Ihnen Christiane einige der besten Weine der Gegend vor. Abendessen im Hotel.

Wanderung Corniglia - Manarola: etwa 8 Km, 250 m Höhenunterschied bergauf und 300 m bergab, insg. ca. 3 Stunden. Schwierigkeit: leicht-mittel, anstrengend ist nur der erste Teil mit dem Anstieg, einige schmale Wegabschnitte im Weinberg.



DONNERSTAG: FREIZEIT & KOCHEN

Der Vormittag ist frei zum Ausruhen oder für eigene Unternehmungen. Am Nachmittag kochen Sie wieder zusammen mit dem Koch und beschließen den Tag mit einem Abendessen auf der Basis der von Ihnen gekochten Speisen. Wer Lust hat, kann den Abend natürlich auch auf der Dachterrasse oder in einem der Straßenlokale bei einem Glas Wein beschließen...



FREITAG: WANDERN, WEIN & BOOTSFAHRT

Zum Abschluss machen Sie eine lange Höhenkammwanderung zu dem schönen Ort Portovenere. Auf dem Weg nach Portovenere besuchen Sie

Walter De Batté. Bei einem kleinen Mittagsimbiss und Gespräch mit ihm verkosten Sie einige seiner Weine. In Portovenere haben Sie Zeit zum Ausruhen und zum Besichtigen des Ortes. Rückfahrt in die Cinque Terre mit dem Schiff, wenn die Wetterbedingungen dies zulassen. Abschiedsessen.

Wanderung Telegrafo - Portovenere: 8 km, Höhenunterschied 140 m bergauf und 648 m bergab, ca. 3 ½ - 4 Std (ohne Pausen), Schwierigkeit: leicht-mittel, mit schmalen Wegabschnitten im 2. Teil der Wanderung (von Campiglia nach Portovenere) und einem etwas anstrengenden Abstieg nach Portovenere.



SAMSTAG: ABREISE

Nach dem Frühstück Abreise. (Individuelle Verlängerung auf Anfrage möglich)



Unterkunft:

Wir haben für unsere Gruppe Zimmer in dem kleinen, familiär geführten „Hotel delle Rose“ in Bonassola reserviert. Alle Zimmer verfügen über ein eigenes Bad. Das Hotel verfügt neben dem Essraum über eine neue, verglaste Dachterrasse, die außer als Frühstücksraum auch als Bar für das abendliche Zusammensitzen genutzt wird. Der Ort Bonassola ist sehr angenehm, er ist ruhiger als die Dörfer der Cinque Terre und verfügt über einen Strand und viele Lokale. Mit der Bahn sind Sie in wenigen Minuten in den Cinque Terre. Der Bahnhof ist nur wenige Fußminuten vom Hotel entfernt.

Reisebegleitung:



Maren von Appen stammt aus Hamburg und hat nach einer Ausbildung im Druckgewerbe in Hamburg Romanistik studiert. Seit mittlerweile über 20 Jahren lebt sie in Italien, zuerst in Bologna, dann auf dem Land auf den Hügeln von Marzabotto. Sie hat ihre privaten Vorlieben (Kochen, Wandern, gesundes und gutes Essen, Reisen & Reisevorbereitung) zu ihrem Beruf gemacht und „bastelt“ Reisen zusammen, die ihr selbst Spaß bringen. Nach einigen Jahren der Vorbereitung und Durchführung von Bildungsurlaubsreisen in Italien liegt mittlerweile der Schwerpunkt auf kulinarischen Reisen, bei denen immer das Kennenlernen der Erzeuger hochwertiger Produkte, der Landschaften abseits der Touristenmassen, der Kontakt zur Bevölkerung, der Spaß am Zusammensein, am Kennenlernen netter Menschen im Vordergrund stehen. Maren lebt mit ihrem italienischen Mann Carlo sowie zwei Hunden und einer Katze auf den Hügeln von Marzabotto und kümmert sich, neben der Vorbereitung und Begleitung der Reisen, mit viel Begeisterung um ihren biologischen Blumen- und Gemüsegarten.

Inklusive:

- 7 Übernachtungen (DZ mit Bad) mit Frühstück in einem ***Hotel in Bonassola am Rande des Nationalparks der Cinque Terre
- 7 Abendessen (incl. Getränken) im Hotelrestaurant
- 3 halbe Tage (a ca. 2 Std.) Kochkurs
- Fahrkosten vor Ort für die vom Programm vorgesehenen Bahn-, Schiffs- und Busfahrten
- 5 kleine Mittagsimbisse, z.T. im Rahmen von Verkostungen
- Besichtigung einer Olivenölmühle mit Verkostung
- 2 Weinverkostungen
- Wanderungen lt. Programm
- Deutschsprachige Reise- und Wanderbegleitung während der gesamten Zeit des Aufenthaltes
- Eine Mappe mit Informationsmaterial sowie Rezeptmappe und Foto-Musik-DVD nach der Reise
- Die Mitgliedschaft im Kulturverein InGiro, dem Reiseveranstalter, bis zum Ende des laufenden Jahres

Nicht Inklusive:

- Die An- und Abreise
- Andere als die angegebenen Mahlzeiten
- Versicherungen
- Trinkgelder
- Reiserücktrittsversicherung
- persönliche Ausgaben

Die Teilnahme an der Reise und insbesondere an den Wanderungen erfolgt auf eigenes Risiko, es wird keine Verantwortung für eventuelle Unfälle übernommen. Für die Teilnahme an den Wanderungen sollten geeignete Kleidung, festes Schuhwerk, Tagesrucksack und ev. ein Wanderstock mitgebracht werden.

Preis:

€ 1.200,- pro Person im DZ

EZ-Zuschlag € 120,-

Teilnehmerzahl:

Mindestens 8 Teilnehmer, höchstens 16 Teilnehmer.

Dieses Angebot wird Ihnen präsentiert von:

tourgourmet
Inhaberin: Silke Reinhart

Telefon: 069 47893691
Telefax: 069 3660157

Berger Str. 171
60385 Frankfurt am Main

info@tourgourmet.de
www.tourgourmet.de