



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.

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 22 marzo al 20 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 2025 a persona in camera doppia****Quota di partecipazione** € 1299.--**La quota comprende**

Pernottamenti in albergo *** con prima colazione
Trasporto bagagli da albergo ad albergo (1 bagaglio a persona)
Tracce Gps
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	€ 195.--
Noleggio bicicletta	€ 130.--
Noleggio bicicletta elettrica	€ 280.--
Roadbook e mappe stampati	€ 20.-- (per camera)



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.