

# Der Golf der Poeten & die Lunigiana

## Meer und Berge zwischen Ligurien & Toskana

Die Lunigiana ist ein antikes Siedlungsgebiet zwischen Ligurien und der Toskana, benannt nach der römischen Hafenstadt Luni. Unsere Wanderungen führen uns meist auf wenig begangenen Wegen durch abwechslungsreiche Landschaften. Mal gibt es eine Inselwanderung auf Palmaria, mal geht es in die Marmorberge von Carrara, dann zwischen Olivenhainen mit Meerblick oberhalb des Golfes mit malerischen Hafenorten 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...



## Benvenuti in Lunigiana!

**Sonntag:** individuelle Anreise zum Hotel Ama la Luna bei Sarzana. Bezug der Zimmer. Am frühen Abend Treffen mit Simonetta, unserer Wanderführerin, die uns Kultur und Natur ihrer Heimat mit viel Kompetenz näherbringen wird. Gemeinsamer Willkommensaperitif zum Kennenlernen. Erstes Abendessen im Restaurant des Hotels.

## Die Frankenstrasse & Pontremoli

**Montag:** Die heutige Wanderung führt uns mitten in das historische Kerngebiet der Lunigiana auf einen kleinen Abschnitt der antiken Frankenstrasse, dem berühmten Pilgerweg, der von Mitteleuropa nach Rom führte, bis nach Pontremoli. Wir beginnen die Tour bei dem kleinen Weiler Groppoli, einer von vielen kleinen Ansiedlungen, die im Laufe der Jahrhunderte entlang des Weges entstanden sind und die nun verschlafene Oasen zwischen den Weinbergen und Kastanienwäldern sind. Wir geniessen immer wieder 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 Belmesser, das sich in einer historischen Mühle in einer idyllischen 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.

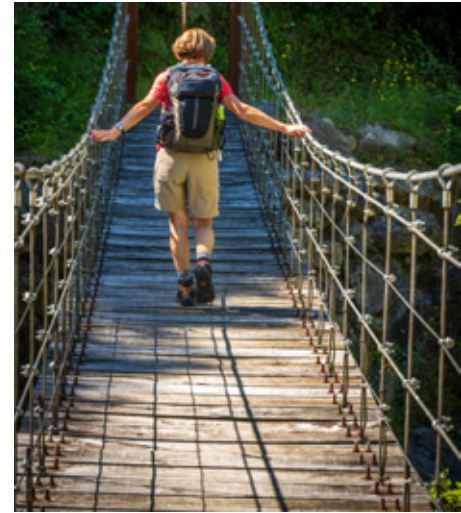
Gesamtgehzeit an diesem Tag ca. 4 Stunden, 12 km +370/- 670 m

Taxifahrt: insgesamt 100 km

## Der Golf der Poeten

**Dienstag:** 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 Tour 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.

Gesamtgehzeit an diesem Tag ca. 3 Stunden/9 km +/- 450 m Taxifahrt: insgesamt 20 km



# Dolce far niente

**Mittwoch:** Ein freier Tag, der individuell gestaltet werden kann. 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.

## Inselwanderung auf Palmaria

**Donnerstag:** 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. 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 einigen Festungsanlagen und an einem alten Steinbruch. Auch die Möglichkeit zum Schwimmen gibt es, an einem Strand auf der rückwertigen Inselfeite. Danach bleibt noch Zeit für einen Bummel im malerischen Hafentort 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.

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

## Marmorberge & Lardo

**Freitag:** Heute steht eine Wanderung in den beeindruckenden Marmorbergen auf dem Programm, die wir schon die ganze Woche über von der Ferne aus verschiedenen Richtungen sehen konnten. Der Weg beginnt in Colonnata, einem winzigen Steinbrecherdorf, in dem wir uns vor dem Abmarsch 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 über das Gebirge zum Meer bieten und interessante Einblicke in den Steinbruch selbst. Das Highlight befindet sich aber an der Wand - das riesige Murales von Michelangelos 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.

Gehzeit an diesem Tag ca. 2,5 Stunden, 7 km +/- 450 m. Busfahrt: insgesamt 42 km

## Arrivderci & alla prossima!

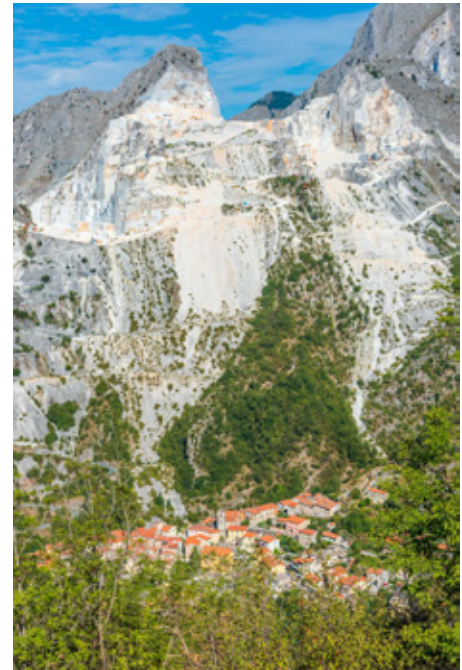
**Samstag:** Eine interessante Reise mit vielen Highlights geht zu Ende. Wer noch ein paar Tage zur Erholung anhängen möchte, kann das natürlich gern auf Nachfrage tun. Wir helfen gern, hier die schönste Lösung zu finden, sei es in Sarzana oder in den benachbarten Cinque Terre.

## Unsere Wanderführerin Simonetta

*Simonetta wuchs auf am Fuss der Apuanischen Alpen und wohnt im schönen Pietrasanta ganz in der Nähe zu Carrara. Der Ort ist berühmt für sein Kunstmuseum und seine monumentalen Skulpturen und so kommt hier viel zusammen – die Natur und die Kunst, gutes Essen und historische Traditionen. Das hat Simona verinnerlicht und bringt es immer wieder auf sympathische Art an.*

*Schon in sehr jungen Jahren nähert sie sich der Natur über die Kunst, sie zeichnet. Bald merkt sie, dass das Durchstreifen der Natur und das Erzählen ihrer Schönheit ihre eigentlichen Leidenschaften sind und so ist es nur naheliegend, dass sie sich, nach ihrem Studium der Germanistik, zur Wanderführerin ausbilden lässt.*

*Auch über die jahrhundertealte Geschichte der Lunigiana, ihre vielen Legenden wird sie auf den abwechslungsreichen Wanderungen erzählen. Simonetta liebt den spirituellen Aspekt, den sie in der Natur, den Pflanzen und Bäumen findet und der sich auch in den Volksbräuchen und den Traditionen zeigt, von denen sie erzählen kann.*



# Leistungen:

6 Übernachtungen mit Frühstück im Hotel Ama La Luna \*\*\* im DZ mit 5 x Abendessen. Begrüßungsaperitiv. 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 INBEGRIFFENE LEISTUNGEN:

Anreise nach Sarzana, Trinkwasser für die täglichen Wanderungen, Dinge des persönlichen Bedarfs, Proviant für die Wanderungen, an denen kein Mittagessen inbegriffen ist, Trinkgelder, Kurtaxe.

## REISEDATEN:

02.06.- 08.06.2024

01.09.- 07.09.2024

## REISEPREIS:

€ 1.140 P. P. IM DZ

+ € 235 P. P. IM EZ

## KLEINE GRUPPEN: 10 - 16 TEILNEHMER

bei geringerer TN-Zahl kann ein Kleingruppenzuschlag anfallen, der entsprechend der Gruppengröße tagesaktuell kalkuliert wird

**PROGRAMMÄNDERUNGEN VORBEHALTEN.** Unsere Winzer sind häufig kleinere Familienunternehmen, die ihre Kellerei exklusiv für uns öffnen. So kann es zum Austausch von Programmtagen untereinander kommen oder zum Ersatz durch eine andere Kellerei im gleichen Weinanbaugebiet. Wo nicht anders beschrieben, handelt es sich bei den Weinproben in der Regel um sensorielle Verkostungen von 2-3 Weinen mit etwas Brot oder Gebäck, keinem vollwertigen Essen.

## WANDERUNGEN & AUSTRÜTUNG:

Die Wanderungen sind meist einfach 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 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 verschiedenen anderen Faktoren wie zum Beispiel den atmosphärischen Bedingungen ab. Gern beraten wir auch persönlich und ausführlich per e-mail oder auch telefonisch wenn Fragen zu den Anforderungen und Schwierigkeitsgraden der Wanderwege aufkommen.

## ANREISE:

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

