CINQUE TERRE 2 – ZU GAST BEI UNS

Diese Wanderreise in die Cinque Terre ist eine Einladung, gemeinsam mit uns die Region so zu erleben, wie wir sie selbst lieben und kennen. Ich, Catherina Unger, Inhaberin von Wandern & Wein und seit vielen Jahren in Manarola zu Hause, führe diese Reise zusammen mit meiner Kollegin Heidi persönlich – für uns ist es etwas Besonderes, unsere Gäste in kleiner, exklusiver Gruppe zu begleiten. Wir entdecken Manarola und die umliegenden Dörfer – abseits der üblichen Routen, auf weniger begangenen Wegen und mit spektakulären Ausblicken. Persönliche Begegnungen stehen im Mittelpunkt: Wir sind bei lokalen Winzern zu Gast und erleben innovative Weinprojekte, die die Tradition der Cinque Terre lebendig halten.
Unsere Wanderungen führen durch steile Weinterrassen und mediterrane Landschaften – immer wieder mit Zeit für besondere Genussmomente, wie die Einkehr in einer Osteria im Tal von Levanto oder ein Glas Wein direkt im Weinberg. An einigen Abenden besuchen wir ausgewählte Restaurants und genießen die Vielfalt der ligurischen Küche. Ein Höhepunkt ist das Gourmet-Dinner in einem der besten Restaurants der Cinque Terre, wo uns ein aufwendiges Fischmenü erwartet. Wir wohnen in einem kleinen, familiengeführten Hotel direkt am malerischen Hafen von Manarola. Die liebevoll eingerichteten Zimmer und die herzliche Atmosphäre machen diesen Ort zu etwas ganz Besonderem – perfekt, um nach einer Wanderung noch ein Bad im Meer zu genießen.

REISEDATEN 22.05. - 29.05.2027 18.09. - 25.09.2027

REISEPREIS € 1.495 PRO PERSON IM DOPPELZIMMER
€ 590 ZUSCHLAG DZA pro Person

TEILNEHMERZAHL 6 – 12 PERSONEN

Inbegriffene Leistungen:

7 ÜF im Hotel Marina Piccola ***S, Begrüssungsaperitif. 4 Abendessen: 2 x in typischen Restaurants in Manarola, 1 x italienische Brotzeit in kleiner Weinbar, 1 x Gourmet-Abendessen in Riomaggiore. Aperitif am ersten Abend. Wanderguide für alle Wanderungen, Bahn-, Schiff- und Busfahrten laut Programm. Eintritt Via dell'Amore. Weinverkostungen (teils mit Snacks) bei Cian du Giorgi, in Manarola oder Volastra, 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

Nach der individuellen Anreise treffen wir uns am frühen Abend zu einem ersten Kennenlernen bei einem Aperitif. In entspannter Runde stoßen wir gemeinsam auf die kommenden Tage an und genießen die besondere Atmosphäre unseres kleinen Küstenortes. Anschließend lassen wir uns bei einem gemeinsamen Abendessen verwöhnen und probieren einige traditionelle Gerichte der lokalen Küche – ein genussvoller Start in unsere gemeinsame Zeit in den Cinque Terre.

Sonntag: Rund um Manarola

Die Wanderung beginnt heute direkt an der Haustür. Der Weg führt uns zunächst mitten durch die **steilen Weinterrassen**, die das Landschaftsbild der Cinque Terre prägen. Während wir stetig an Höhe gewinnen, eröffnen sich immer wieder andere, spektakuläre **Ausblicke auf das Meer** und die bunten Dörfer der Cinque Terre, die uns bald zu Füssen liegen. Unterwegs erfahren wir Spannendes über den traditionsreichen, aber auch heute noch innovativen Weinanbau in der Region. Unser erstes Ziel ist das **charmante Dorf Volastra**, das wie ein **Balkon über der Küste** thront. 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. Unterwegs kehren wir ein bei einem Winzer und lernen seine Weine direkt im Weinberg und Weinkeller kennen (oder in einer Enoteca in Manarola mit Sommelier).
Gehzeit ca. 3 Stunden, 8 km Höhenmeter ca. +/- 440 m

Montag: Die Dörfer der Cinque Terre und ihr Wein

Bahnfahrt nach Vernazza. Am Morgen erleben wir, wie das **malerische Örtchen** langsam erwacht – bevor die ersten Tagestouristen eintreffen, genießen wir die **authentische Atmosphäre** in den engen Gassen und am kleinen Hafen. Anschließend nehmen wir einen **sehr steilen und schmalen Weg** in Angriff, der uns mit **dramatischen Ausblicken über Vernazza** und das glitzernde Meer belohnt. Schritt für Schritt steigen wir hoch zum **kleinen Dorf San Bernardino**, das wie ein **Adlerhorst** über der Küste thront. Hier erwartet uns ein innovatives Weinprojekt: Wir erhalten exklusive Einblicke in die Arbeit der Winzer und verkosten bei einer kleinen Weinprobe die Ergebnisse ihrer Leidenschaft. Danach setzen wir unsere Wanderung fort und erreichen **Corniglia**, das kleinste und ursprünglichste Dorf der Cinque Terre, wo wir Zeit für eine Mittagspause. Am Nachmittag führt uns der Weg durch eines der am **schönsten erhaltenen Weinanbaugebiete** der Region. Mit **atemberaubenden Panoramablicken über die Terrassen, das Meer** und die umliegenden Dörfer wandern wir zurück nach Manarola.
Gehzeit ca. 4,5 Stunden. 10,5 km 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 treffen wir uns in einem 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 Stunden. 8 km Höhenmeter ca. +/- 350 m

Mittwoch: Dolce far niente – Ein Tag zur freien Verfügung

Freier Tag - gern helfen wir mit Tipps für die Gestaltung des Tages. Heute steht euch der Tag ganz offen: Ihr entscheidet selbst, wie ihr die Cinque Terre erleben möchtet. Ob ihr die **Atmosphäre in Manarola** genießt, durch die Gassen schlendert, ein Bad im Meer nehmt oder euch auf Entdeckungstour in eines der Nachbardörfer begebt – die Möglichkeiten sind vielfältig. Wir empfehlen eine **private Boots- oder Kajak-Tour**, bei der ihr die Küste der Cinque Terre aus ganz anderer Perspektive erlebt.

Donnerstag: La Spezia, Portovenere und 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. 6,5 km Höhenmeter ca. +/- 250 m

Freitag: Die Treppen von Monesteroli und ein spannendes Weinprojekt

Heute erwartet uns ein ganz besonderer Tag voller **spektakulärer Ausblicke und einzigartiger Eindrücke**. Ein Bus bringt uns nach Tramonti, wo **unser Wanderweg** zu einem der **eindrucksvollsten Orte in der Umgebung der Cinque Terre** startet. Die **berühmten Treppen von Monesteroli**: Über mehr als **1.100 Stufen** steigen wir hinab nach Monesteroli – ein **historischer Weg**, der heute vom FAI (Fondo Ambiente Italiano) betreut und geschützt wird, um dieses einzigartige Kulturerbe für die Zukunft zu bewahren. Der Weg selbst ist das Ziel – unterwegs genießen wir **atemberaubende Panoramen** über das glitzernde Wasser und die zerklüftete Küste und es bieten sich spannende Fotomotive. Nach dem Aufstieg zurück erwartet uns ein weiteres Highlight: Wir besuchen ein **innovatives Weinbauprojekt** oberhalb von Riomaggiore. Hier wird mit großer Leidenschaft biologisch gearbeitet. Neben den Weinreben gedeihen auf den Terrassen auch **historische Obstsorten** und zahlreiche Wildkräuter – ein lebendiges Beispiel für nachhaltige Landwirtschaft und den respektvollen Umgang mit der Natur der Cinque Terre. Wir erfahren **Spannendes über die Philosophie** und die Herausforderungen dieses Projekts und können die Vielfalt der Aromen direkt vor Ort bei einer kleinen Verkostung erleben.

Am Abend erwartet uns dann ein festlicher Abschluss: nach einem Spaziergang auf der legendären **Via dell'Amore erreichen wir den Nachbarort Riomaggiore.** Hier lassen wir uns bei einem mehrgängigen **Gourmetdinner** verwöhnen. In einem der besten Restaurants der Region genießen wir ein aufwendiges Menü, das die Vielfalt und Raffinesse der ligurischen Fischküche zelebriert. Ein stilvoller und genussvoller Ausklang für unsere besondere Wanderreise in den Cinque Terre.
Gehzeit ca. 5,5 Stunden. 11 km Höhenmeter +400/-700 m.

Samstag: Arrivederci und alla prossima!

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

Anreise

Unsere Reisen beginnen und enden in Manarola. Wir unterstützen gern bei der Planung und Organisation der An- und Abreise und helfen, die für euch passende Lösung zu finden. Manarola ist bequem mit der Bahn zu erreichen – die Zugverbindungen entlang der ligurischen Küste sind hervorragend. Wer mit dem Flugzeug anreist, kann die Flughäfen Pisa oder Genua nutzen und von dort aus unkompliziert mit dem Zug weiterfahren.

Bitte beachtet: Manarola ist autofrei! Das bedeutet, dass Autos nicht in den Ort hineinfahren dürfen. Für alle, die mit dem eigenen Fahrzeug anreisen, gibt es am Ortseingang eine Parkzone.

- **Parkmöglichkeiten:**
  Wir haben für unsere Gäste auf Wunsch einige Garagen am Ortseingang reserviert. Die Nutzung ist gebührenpflichtig (25 Euro pro Tag). Gern reservieren wir euch einen Stellplatz – bitte gebt uns einfach Bescheid, falls ihr diesen Service in Anspruch nehmen möchtet.

So beginnt eure Reise entspannt – egal, ob ihr mit Bahn, Flugzeug oder Auto anreist.

Anspruch & Ausrüstung

Die Wanderungen in den Cinque Terre sind zum Teil anspruchsvoll und führen über schmale, mitunter steile Wege sowie zahlreiche Treppen. Trittsicherheit, eine gute Grundkondition und angemessene Wanderschuhe sind daher unerlässlich. Wir empfehlen außerdem:

- Bequeme, wetterangepasste Wanderkleidung
- Einen kleinen Wanderrucksack
- Kopfbedeckung sowie Sonnen- und Regenschutz
- Wer gern Wanderstöcke nutzt, kann diese insbesondere für die Abstiege sehr gut einsetzen

Gehzeiten

Die bei den einzelnen Tagesetappen angegebenen Gehzeiten sind als durchschnittliche Wanderzeiten ohne Pausen zu verstehen. Diese Zeiten können je nach Gruppengröße, allgemeiner Fitness und Wetterbedingungen variieren.

Weinproben

Soweit nicht anders beschrieben, handelt es sich bei den Weinproben um sensorische Verkostungen von 2–3 Weinen, begleitet von Brot oder Gebäck. Es handelt sich dabei nicht um ein vollständiges Essen.