

# Il Levante su due ruote

---

dalle Cinque Terre alla Val di Magra in bici

*Tour guidato*



## IL TERRITORIO

Un territorio suggestivo in provincia della Spezia, tutto da esplorare: borghi colorati, verdi colline, terrazzamenti a picco sul mare, coste frastagliate, un mare blu, cristallino nel quale tuffarsi, un fiume fra i più grandi della Liguria, storia, cultura e tanti sapori indimenticabili da gustare.

La valenza di ciò che sarà possibile visitare è testimoniato dalla presenza di due siti Patrimonio Mondiale dell'Umanità UNESCO e di ben tre aree protette naturali: Parco Nazionale delle 5 Terre, Parco Regionale di Porto Venere e il Parco Regionale di Montemarcello-Magra-Vara



## L'ITINERARIO

Una vacanza in movimento, all'insegna della sostenibilità, della natura e della cultura, un percorso guidato che attraversa le meraviglie dello spezzino: dal Parco Nazionale delle Cinque Terre, passando nel Parco regionale di Porto Venere, per arrivare infine nel Parco Regionale di Montemarcello-Magra-Vara.

L'itinerario si snoderà lungo strade e piste ciclabili, fornirà numerose occasioni per fermarsi ad ammirare paesaggi unici e, perché no, regalerà qualche tuffo ristoratore nello specchio cristallino del Mar Ligure.

La guida sceglierà il ritmo in base alle esigenze dei partecipanti, rimanendo comunque in un ambito di semplice cicloturismo.

Singoli, coppie, gruppi di amici, una vacanza su 2 ruote adatta a chiunque anche quando sono previste pendenze.

*Il percorso è consigliato ai maggiori di 16 anni.*



**GIORNO 1:**

**ARRIVO ALLA SPEZIA**

Arrivo alla Spezia con mezzi propri. Incontro entro le ore 17,00 con l'accompagnatore che fornirà una presentazione dettagliata del percorso. Trasferimento a Levanto con il primo treno utile che consenta il trasporto bici. Sistemazione nelle camere riservate. Cena libera. Pernottamento.

**GIORNO 2:**

**LEVANTO-FRAMURA-RIOMAGGIORE**

PARCO NAZIONALE CINQUE TERRE

Colazione presso la struttura e partenza in bici verso Framura, piccolo comune ligure, che leggenda vuole, nascere per mano etrusca, passando per Bonassola, lungo il percorso ciclabile ottenuto dalla riqualificazione del vecchio tracciato della linea ferroviaria. Da Framura si prosegue alla volta delle Cinque Terre - Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola e Riomaggiore - attraversando le incantevoli frazioni e le colline terrazzate, la cui fragile bellezza è stata riconosciuta Patrimonio Mondiale dell'Umanità UNESCO. Pranzo libero durante il percorso. L'arrivo della prima tappa è previsto nel Comune di Riomaggiore, con sistemazione nelle camere riservate, tempo libero, cena e pernottamento.





### GIORNO 3: **PORTO VENERE –LERICI- TELLARO**

PARCO REGIONALE PORTO VENERE  
PARCO REGIONALE MONTEMARCELLO-  
MAGRA-VARA

Colazione in albergo e partenza in bici alla volta di Porto Venere. Il borgo costiero è la porta a "ponente" del Golfo dei Poeti, come è comunemente chiamato il Golfo della Spezia. Infatti tra Porto Venere, San Terenzo e Lerici soggiornarono per lunghi periodi poeti quali Lord Byron e Shelley. Visita del borgo di Porto Venere, la cui bellezza culmina con la chiesa di San Pietro e la scogliera delle Grotte di Byron, riconosciuto, come le Cinque Terre e l'Isola Palmaria, Patrimonio Mondiale dell'Umanità UNESCO. Al termine trasferimento in battello a Lerici, la porta orientale del Golfo, tipico borgo marinaro dal fascino unico.

Dopo aver visitato il paese si inizia la salita verso Tellaro, che rientra nel Club dei "Borghi più belli d'Italia", ultimo baluardo delle perle spezzine, abbarbicato su una penisola rocciosa a strapiombo sul mare. Pranzo libero durante il percorso. Sistemazione nelle camere riservate, tempo libero, cena e pernottamento.



## GIORNO 4: **TELLARO-MONTEMARCELLO- SARZANA**

PARCO REGIONALE MONTEMARCELLO-  
MAGRA-VARA

Colazione in albergo. Partenza alla volta di Montemarcello, antico borgo il cui fascino è stato premiato con l'entrata nel club "Borghi più belli d'Italia". Da qui la discesa verso Bocca di Magra, nota località turistica sulla foce del fiume Magra, per poi raggiungere Sarzana. La cittadina medievale, divisa in due dalla Via Francigena, è la tappa finale dell'itinerario. Pranzo libero durante il percorso. Trasferimento alla Spezia in treno.



## LE DATE

28-31 MAGGIO 2015  
25-28 GIUGNO 2015  
30 LUGLIO-2 AGOSTO 2015  
24-27 SETTEMBRE 2015  
8-11 OTTOBRE 2015

## QUOTA PER PERSONA A PARTIRE DA € 335

NB: la quota per persona varia in base al numero di partecipanti fino ad un massimo di 8. I bagagli dei partecipanti saranno trasportati nelle diverse strutture ricettive da un servizio navetta.

## LA QUOTA COMPRENDE:

- n. 3 pernottamenti in camera doppia con servizi privati,
- n. 2 cene con bevande incluse (1/2 acqua e 1/4 vino),
- n. 2 biglietti ferroviari a partecipante per le tratte previste + n. 2 pass treni regionali per bici,
- n. 1 biglietto battello per la tratta prevista + supplemento bici,
- trasporto bagagli come previsto da programma,
- accompagnatore UISP in bicicletta.

## LA QUOTA NON COMPRENDE:

- assicurazione MEDICO BAGAGLIO e/o annullamento,
- noleggio bici €25 al giorno,
- supplemento singola (solo su richiesta),
- pernottamento ultima notte (solo su richiesta),
- parcheggio presso Park Centrostazione – La Spezia centrale FS per i giorni di permanenza (solo su richiesta),
- pranzi,
- tasse di soggiorno,
- mance, extra in genere e quanto non elencato alla quota comprende.

## **Progettato da**

Hydra Cooperativa  
Viale Mazzini, 101 – 19038 Sarzana (SP)  
Tel 3271273871  
<http://www.hydrasc.it>



## **Per info e prenotazioni:**

AGENZIA VIAGGI TURISMO SOSTENIBILE  
CINQUE TERRE  
Via Paleocapa snc 19121 LA SPEZIA  
Tel. 0187 715693 - Fax 0187 708806  
<http://www.agenziaviaggi5terre.it>



Foto di: Archivio Hydra, Marco Putti