PROGRAMMA
Sabato 28 Aprile

Lerici *si affaccia insieme a La Spezia e a Portovenere sul Golfo dei Poeti, così chiamato proprio perchè all'inizio del XIX secolo Lerici ha ospitato Lord Byron, Mary e Percy Shelley. È uno dei borghi marinari più famosi della Liguria.*
Il villaggio è dominato dall'imponente castello a base poligonale, risalente al XII secolo, che domina il promontorio roccioso della baia di Lerici.
Il nucleo abitato è di origine antichissima: vi si trovano gli edifici addossati lungo gli stretti vicoli, mentre il castello è testimone dell'epoca delle Repubbliche marinare di Genova e Pisa.

Lerici con il Castello in primo piano

Domenica 29 Aprile

Le 5 Terre.
E' uno dei paesaggi più rinomati al mondo, riconosciuto "patrimonio culturale e naturale mondiale" dall'UNESCO (1997); cinque borghi arroccati a picco sul mare, un sentiero li unisce attraversando scogliere e fasce coltivate; alle spalle i terrazzamenti coltivati ad ulivo e vite, opera millenaria del lavoro agricolo dell'uomo. L'area tutelata comprende anche l'Area Marina Protetta lungo la costa.

Riomaggiore, la Marina

Manarola

Corniglia

Vernazza

Monterosso

Trekking alle 5 Terre.
Da Manarola, percorrendo una mulattiera in salita, si raggiunge l'abitato di Volastra (340 m). Il percorso offre panorami mozzafiato verso la costa e a tratti si snoda lungo le strette sommità dei muretti a secco. Superata la zona coltivata a vigneto si scende verso l'abitato di Corniglia, l'unico dei 5 villaggi che non si trova a contatto col mare ma su un promontorio situato a 100 m di altezza. Manarola. Per raggiungere Vernazza si sale ancora poichè si tocca il minuscolo nucleo abitato di Prevo (200 m), il punto più elevato situato lungo il sentiero Verde-Azzurro, quello più vicino alla linea di costa. Anche l'ultimo tratto, quello tra Vernazza e Corniglia è spettacolare: si raggiungono infatti i 180 m slm e si percorre nel tratto finale una lunga scalinata a picco su Monterosso.

Lunedi 30 aprile.

Gruppo Trekking*: Riomaggiore - Santuario di Montenero (320 m) - Colle del Telegrafo (520 m) - Campiglia (400 m) - Portovenere o Le Grazie.*
Nel primo tratto del percorso si tocca il Santuario di Montenero, eccezionale belvedere su tutto il tratto di costa delle 5 Terre. Si attraversa successivamente l'antico villaggio rurale di Lemmen, posto nel mezzo dei versanti terrazzati a vigneto, per poi toccare il crinale sommitale al Colle del Telegrafo. Si segue la dorsale di "tramonti". il tratto di costa che segue, dall'abitato di Campiglia fino a Portovenere, è uno dei più selvaggi e spettacolari di tutta la Riviera di Levante.

lungo il percorso
Riomaggiore - Portovenere

Gruppo turistico: *Sestri Levante (visita).*
Sestri Levante *chiude ad oriente il Golfo del Tigullio. Il centro storico, ricco di monumenti e ville d'epoca, è racchiuso lungo una caratteristica penisola: si distinguono ad ovest la "Baia delle Favole" ed ad est la suggestiva "Baia del Silenzio" o "Portobello". Fondata in epoca romana con il nome di Segesta, è oggi celebre per il "Premio Andersen", il più importante concorso letterario dedicato alle letture per bambini e ragazzi.*

la penisola con il centro storico di Sestri Levante

Da Sestri Levante ci si sposta a Rapallo.
Rapallo *è situata al centro del Golfo del Tigullio, ed è una meta turistica dalla seconda metà dell'Ottocento. Tra gli edifici di rilievo spicca il Castello sul Mare, situato all'estremità orientale del Lungomare Vittorio Veneto, realizzato dalla Repubblica di Genova nel XVI secolo.*

il Castello di Rapallo

Da Rapallo si raggiunge in battello Portofino.
Portofino*, in passato borgo marinaro e citato da Plinio come "Portus Dephini", è conosciuto in tutto il mondo come prestigiosa località turistica. Fanno da contorno alle colorate facciate le Chiese di San Martino e San Giorgio, il Castello San Giorgio, il Castello Brown. Con una breve passeggiata lungo un viottolo lastricato, fino all'estremità della penisola di San Giorgio, è possibile raggiungere il Faro.*

Portofino fotografato dal Castello Brown

Martedi 1 Maggio.

Isola Palmaria.

La Palmaria fa parte dell'unico arcipelago ligure, composto da tre Isole: Palmaria, Tino e Tinetto. L'isola, separata dalla terraferma da uno stretto tratto di mare di soli 100 metri ("Le Bocche"), è situata di fronte al celebre borgo fortificato di Portovenere: dall'isola, la vista del borgo e della Chiesa di San Pietro (posta in eccezionale posizione sul Promontorio dell'Arpaia) costituiscono un insieme di indescrivibile bellezza. L'arcipelago è compreso nel Parco Naturale Regionale di Portovenere ed è stato dichiarato Patrimonio Mondiale dell'Umanità dall'UNESCO (1997). I motivi di interesse sono numerosi. L'isola presenta aspetti geologici complessi che comprendono fenomeni carsici ed una roccia particolare, il marmo Portoro che, per il suo pregio estetico (è una pietra nera con striature giallo dorate) veniva estratta sull'isola dall'epoca romana. Sono presenti le cave ormai inattive e le strutture dismesse che servivano per l'estrazione.Inoltre una delle 28 cavità dell'isola, la "Grotta dei Colombi" (posto in un luogo difficilmente accessibile lungo la rocciosa falesia sud – ovest dell'isola), è stata frequentata dall'uomo fin dal Neolitico ed è luogo di ritrovamento di importanti reperti paleontologici.

Gli aspetti naturalistici comprendono la presenza di un ambiente mediterraneo particolarmente integro e del Fiordaliso di Portovenere, una pianta che vive solo qui e nel Promontorio di Portovenere. Il nome "Palmaria" deriva da "balma" o "barma" (cioè "grotta") oppure (ipotesi meno accreditata) dalla presenza della Palma nana. Sull'isola, sono presenti alcune strutture militari realizzate nell'800.

Portovenere visto dall'Isola Palmaria