heartrek

IN CAMMINO SULLE
(ALTE) VIE DELLO SPIRITO

a cura di ODISSEO

PROGRAMMA DELLE ESCURSIONI/VISITE

Venerdì 22 Aprile. Partenza libera dalle varie località con percorrenza della A12 dei Fiori fino all'uscita di Lavagna e da qui verso Cavi. All'arrivo in albergo: check-in, sistemazione in camera e, intorno alle 20:00, cena conviviale.

Sabato 23 Aprile. BATTERIE DI CAMOGLI-SAN FRUTTUOSO. Il primo giorno di vacanza esordisce con l'escursione (hiking) in uno dei percorsi più interessanti del Parco Naturale del Monte di Portofino, quello che dal borgo medievale di Camogli passando per l'abitato di San Rocco conduce alle Batterie, in realtà delle installazioni militari dell'ultima guerra mondiale (alcune casematte, un osservatorio con telemetro, una piattaforma per cannone e mitragliatrici ed un insieme di postazioni di guardia, oltre al comando ed agli alloggi), prosegue fino alla bella chiesetta di San Nicolò di Capodimonte (XII sec.) per poi scendere a Punta Chiappa da dove (porto Pidocchio) nel primo pomeriggio, tramite l'apposito traghetto e dopo aver costeggiato (e fotografato) il magnifico promontorio, si raggiunge San Fruttuoso. Qui si può visitare l'omonima, famosa abbazia realizzata da monaci italo-greci intorno alla metà del X secolo che, dopo il passaggio ai benedettini, ai Doria e ad alcuni secoli di totale abbandono, è stata restaurata agli inizi del Novecento ed è ora in gestione al FAI. Degni di nota: l'altare maggiore con l'argenteo cofano che custodisce le reliquie dei martiri Fruttuoso, Augurio ed Eulogio, la bizantineggiante cupola, il museo con le ceramiche da tavola usate dai monaci ed il chiostro romanico con le sottostanti sepolture dei membri della famiglia Doria in marmo bianco e pietra grigia. Dopodiché, sempre con il traghetto, si rientra (stavolta) a Camogli.

Domenica 24 Aprile. BASILICA DEI FIESCHI-CHIAVARI. La giornata festiva comincia da San Salvatore dei Fieschi, frazione di Cogorno, dove si potrà visitare e apprezzare da vicino l'omonima basilica gotico-romanica (XIII sec.) con la facciata in ardesia alternata a marmo bianco dominata da un esuberante rosone, e prosegue con l'escursione di soft-trekking di monte San Giacomo (4 h. a/r oltre alla pausa per colazione al sacco). Il pomeriggio viene dedicato all'immancabile visita del Parco Botanico di Villa Rocca: una rinfrancante *full-immersion* tra monumentali serre di specie esotiche (cosiddette "bananiere"), lecceti, camelieti, giochi d'acqua, grotte artificiali, ponticelli in legno, chioschi pompeiani e la deliziosa Villetta del Te.

Lunedì 25 Aprile. MINIERE DI MONTE LORETO-SESTRI LEVANTE. La mattinata dell'ultimo giorno contempla la visita del complesso museale archeo-minerario di monte Loreto a Castiglione Chiavarese, le più antiche miniere di rame dell'Europa occidentale, dove sarà possibile rivivere le fasi storiche dell'estrazione: dall'epoca preistorica a quella tardo-antica, da quella moderna al secolo scorso. Sono le stesse miniere dove, nella seconda metà dell'Ottocento, è stata trovata la più grossa pepita d'oro italiana (8oo gr.). Nel pomeriggio, la visita di Sestri Levante con piacevole passeggiata lungo i tipici "carrugi" del centro storico suggestivamente incastonato tra le due baie, quella delle Favole e quella del Silenzio. Intorno alle 17:00 si è liberi di prendere la via del rientro alle proprie destinazioni.

N.B. Fermo restando l'obbligo di effettuare tutte le escursioni/visite, ad esclusiva discrezione della guida il programma è però suscettibile di variazioni per eventi imprevedibili o cause di forza maggiore (avverse condizioni meteo, eventuale inaccessibilità a qualche sito, ecc.).

DATI TECNICI/GENERALI

DIFFICOLTÀ: pressoché nessuna ed alla portata di tutti;

EQUIPAGGIAMENTO SUGGERITO: abbigliamento sportivo o tecnico da trekking primaverile, scarponcini, walking-foot da città, copricapo, giacca a vento, k-way, bastoni telescopici, zainetto, borraccia, torcia e fotocamera;

SISTEMAZIONE: in camera doppia presso l'HOTEL MEDITERRANEO di Cavi di Lavagna (www.**hotelmed**.eu), moderno e confortevole albergo a 3 Stelle affacciato sul lungomare, con trattamento di mezza pensione (breakfast mattutino a buffet e pranzo serale con menù tipico e bevande incluse);

DURATA E PERIODO DI EFFETTUAZIONE: **4** gg. (3 notti), dal **22** al **25 Aprile 2016**;

QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE: **240,00** (in doppia/matrimoniale) e **270,00 Euro** (in doppia uso singola) comprensiva di organizzazione generale, accompagnamento quotidiano di una guida locale qualificata e soggiorno in H/B. Sono esclusi i pasti di metà giornata (colazioni al sacco), i biglietti per il traghetto o d'accesso a taluni siti a pagamento e gli eventuali extra;

CHECK-IN: nel pomeriggio (a partire dalle ore 15:30) di Venerdì 22 Aprile 2016;

CHECK-OUT: nella mattina (ore 8:30-9:00) di Lunedì 25 Aprile 2016;

STANDARD GIORNALIERO: a partire dalle ore **7:30** prima colazione, alle **8:30** rendez-vous con la guida, dalle **13:00** alle **14:30** breve sosta per pasto leggero/veloce preferibilmente con colazione al sacco, tra le **18:00** e le **18:30** rientro in hotel e intorno alle **20:00** pranzo serale;

PER PRENOTARE: va necessariamente inviata una email a odisseo.heartrek@gmail.com, specificando nominativo/i, numero dei partecipanti, tipologia della camera prescelta e recapito telefonico personale, **entro,** e non oltre, **il 31 Marzo 2016** allegando l'attestato del versamento di quanto previsto per persona/e effettuato mediante bonifico (IBAN: IT04J0760103200000005875886) a favore di SALVATORE DI MARZO c/o BancoPosta Roma-Centro;

PER ULTERIORI INFORMAZIONI E/O APPROFONDIMENTI: chiamare l'Organizzatore al **338 9642361** (12/24) oppure visitare l'apposita pagina web www.**heartrek**.it/speciale-ponteliberazione-riviera