

Trekking bus - 3 giorni in provenza

TREKKING: SELVAGGE CALANQUES DA MARSIGLIA A CASSIS E ISOLE FRIOUL SULLE ORME DEL CONTE DI MONTECRISTO



Una tre giorni dedicata al trekking nel Parco Nazionale delle Calanques, alla scoperta dell'arcipelago delle Frioul e dell'antica città di Marsiglia

Visiteremo il **Parco Nazionale delle Calanques** lungo i meravigliosi tratti di costa famosi per le falesie di calcare bianco che nascondono calette stupende. Un ecosistema eccezionale, terrestre e marino, con ben 140 specie terrestri protette di animali e piante e 60 specie del patrimonio marino per il massimo piacere di naturalisti e botanici! Alterneremo escursioni e passeggiate in luoghi storici e turistici di notevole importanza e bellezza. Scopriremo **l'arcipelago delle Frioul**, dalla visita dell'isola di If famosa per essere stata la prigione del **Conte di Montecristo**, al super trekking dell'**isola di Pomègues**, non solo la maggiore ma anche la più selvaggia e autentica!

Ci innamoreremo della bellezza atavica di **Marsiglia** e della sua arte contemporanea. Con un'anima vivace, multiethnica e all'avanguardia, frutto anche del restyling iniziato con l'investitura a **Capitale Europea della Cultura 2013**, la cui massima espressione è rappresentata dal modernissimo MUCEUM (museo delle civiltà d'Europa e del Mediterraneo), capoluogo della Regione Provenza-Alpi-Costa Azzurra e del dipartimento delle Bocche del Rodano, oltre che il primo porto della Francia, del Mediterraneo e quarto a livello europeo, fondata da marinai Greci nel 600 a.c., è una delle più antiche città francesi.

PROGRAMMA DI VIAGGIO:

PRIMO GIORNO - PARTENZA IN BUS / MARSIGLIA: partenza in mattinata con bus gran turismo e accompagnatrice trekking, dalle località previste alla volta della Francia. Sosta per la colazione lungo il percorso. In tarda mattinata arrivo a Marsiglia e visita a piedi dei luoghi simbolo della cittadina provenzale. Visiteremo in particolare....

- **Le Panier, il quartiere più antico.** Cammineremo per le strade storiche, piene di espressioni artistiche e reperti unici, una vera e propria immersione in epoche lontane, con la Cathédrale de la Major, caratterizzata da cupole e campanili che puntano a unire, idealmente, Oriente e Occidente e dall'alternanza tra marmo bianco di Carrara e pietra verde di Firenze che ricorda elementi gotici.
- **La Basilica di Notre Dame de la Garde.** L'iconica basilica, eretta su una collina a 154 metri sul livello del mare con la facciata rivolta al Mediterraneo, è visibile da tutta la città, sulla quale offre uno sguardo panoramico a 360 gradi. Realizzata in stile romanico-bizantino (per le cupole, la policromia e i mosaici) è dominata da un campanile sormontato dalla statua in oro della Madonna col Bambino, ed è nota per la sua splendida vista sulla città e sul mare, un viaggio spirituale e visivo, che sorprende soprattutto durante i famosi tramonti tra i più fotografati in assoluto -
- **La Grotta preistorica sottomarina Cosquer** (facoltativa, a pagamento 18€ consigliata). ricostruita sotto l'edificio della Villa Méditerranée a Marsiglia. Grazie ad un ascensore che simula una gabbia di immersione subacquea raggiungeremo la base sottomarina dove saliremo a bordo di moduli autonomi per un'avventura unica, un salto indietro nel tempo di 33.000 anni! Incroceremo riproduzioni a grandezza naturale di specie animali che facevano parte della fauna selvatica dei Calanchi nell'era glaciale, incisioni rupestri databili a 20.000 anni fa, la riproduzione di una donna Sapiens incinta ed osserveremo infine proiezioni digitali e audiovisive sulla storia, sull'innalzamento del livello del mare e sul clima.

In serata sistemazione in hotel (nei dintorni zona Marsiglia Aix En Provence Salon de Provence) per la cena ed il pernottamento.

SECONDO GIORNO - L'ARCIPELAGO DELLE FRIOUL NEL PARCO NAZIONALE DELLE CALANQUES:

prima colazione in hotel. Trasferimento alla volta di Marsiglia ed imbarco sul traghetto (durata circa 20 minuti) alla volta dell'arcipelago delle Frioul che, formato da quattro isole situate a soli 4 km al largo di Marsiglia, fa parte del Parco Nazionale delle Calanques. Il toponimo Frioul deriva dal termine provenzale "frieu" che indica un passaggio marittimo. Questo, evidentemente, si riferisce a quel tratto di mare che separa Pomègues da Ratonneau. Oggi le due isole sono collegate tra loro da una diga eretta durante il regno di Luigi XVIII. **Breve sosta all'isola di IF**, all'insegna della suggestione e della leggenda! L'isola prigione resa famosa dal celebre romanzo (rivisitato varie volte in numerosi film) "il **Conte di Montecristo**". Qui le porte delle celle si aprono al nostro sguardo curioso, facendoci rivivere l'atmosfera dei carcerati costretti all'isolamento senza via di fuga. A seguire proseguimento in battello alla volta dell'isola di Pomegue, dove inizieremo il **primo bellissimo trekking**:

* **isole di Pomègue e Ratonneau.** Traversata della dorsale di Pomègue. La bellezza e la varietà di acque turchesi ed i paesaggi lunari fanno rallentare il passo per ammirare le calanques da un punto di vista insolito e fare mille fotografie! Al rientro tempo libero, per fare shopping o per visitare autonomamente uno dei famosi musei, o altri luoghi di interesse insieme alla nostra guida accompagnatrice
Al termine rientro in hotel per la cena ed il pernottamento.

TERZO GIORNO - CASSIS E LE CALANQUES: prima colazione in hotel e partenza in bus alla volta del borgo di Cassis, un villaggio di pescatori, un labirinto di stradine attorno al porticciolo, le casette seicentesche, le piazzette bomboniera come la Mirabeau. - Da qui partirà il nostro **secondo trekking**:

***trekking delle Calanques** - Picchi di calcare bianco e panorami mozzafiato attraverso un itinerario emozionante con passaggi tra le falesie sul mare e insenature che svelano piccole calette e gioielli da sogno: Port Miou, Port Pin, En-Vau. Nel primo pomeriggio rientro in Italia, con tanta gioia e bellezza da portare nel cuore!

N.B: il programma potrà subire variazioni a seconda della situazione meteo o altro, a giudizio insindacabile della guida accompagnatrice

DATI TECNICI delle escursioni:

- **Dislivelli:** 300/500 metri
- **Difficoltà:** E media. Escursioni modificabili a seconda del livello escursionistico dei partecipanti ma adatte a persone che abbiano una minima esperienza di trekking
- **Equipaggiamento:** scarpe e abbigliamento da trekking + scarpe comode per le passeggiate nel centro città, borraccia con almeno un litro di acqua, pranzi al sacco da acquistarsi in loco e/o a scelta snacks da portarsi da casa, crema solare, berretto e occhiali da sole, giacca antivento/pioggia, t-shirt di ricambio, bandana leggera multiuso)

SUPPLEMENTO CAMERA SINGOLA:

€ 75

25 partecipanti

La quota comprende:

Viaggio in pullman gt - Sistemazione in hotel 3/4 stelle - Trattamento di mezza pensione (cena, pernottamento e prima colazione) - Assicurazione medico bagaglio - Servizio accompagnamento viaggio + trekking con guida ambientale escursionistica certificata Aigae.

La quota non comprende:

I pasti di mezzogiorno - il costo del traghetto per le isole Frioul - le bevande durante la cena - Eventuale ingressi a musei e grotte - Assicurazione annullamento facoltativa € 20 da richiedersi alla prenotazione.

Località di partenza

- Genova
- Riviera Ligure di Ponente
- Val Bormida