

Trekking bus - 3 giorni in provenza

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

Dal 05 Giugno 2026 al 07 Giugno 2026
(3 giorni in tour)



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