PORTOVENERE & PALMARIA - TREKKING CON LA NOSTRA GUIDA "AMBIENTALE ESCURSIONISTICA" MARINA CARAMELLINO"

Dal 13 Novembre 2026 al 15 Novembre 2026

(3 giorni in tour)



VIAGGIO IN BUS GRAN TURISMO – TRAGHETTO PER ISOLA PALMARIA GUIDA AMBIENTALE ACCOMPAGNATRICE SISTEMAZIONE IN HOTEL 3 STELLE - TRATTAMENTO DI MEZZA PENSIONE CON PRIMA COLAZIONE E CENA - PRANZO TIPICO – ESCURSIONE IN BARCA

Tra mare, storia e sentieri: Portovenere e Palmaria a passo lento, l'antica Villa Romana del Varignano ed i sapori del "Rifugio Muzzerone."

1° GIORNO – PARTENZA / PORTOVENERE Ritrovo dei partecipanti sistemazione sul nostro Bus GT e partenza per **Portovenere**. Inizio del nostro trekking alla scoperta di uno degli angoli più suggestivi della Riviera Ligure, lungo un affascinante **percorso tra Le Grazie e Portovenere**, dove il blu intenso del mare accompagna il verde della macchia mediterranea e antichi sentieri conducono verso panorami di straordinaria bellezza con la **visita alla Villa Romana del Varignano**, preziosa testimonianza della presenza romana lungo queste coste. Immersa in un paesaggio di ulivi e affacciata su quella che già nell'antichità era una tranquilla insenatura naturale, la villa racconta una storia iniziata oltre duemila anni fa. Costruita tra la fine del II e l'inizio del I secolo a.C., fu al tempo stesso elegante dimora sul mare e importante centro agricolo. Passeggiando tra i suoi resti sarà possibile immaginare la vita quotidiana dei suoi antichi abitanti, scoprendo gli ambienti residenziali, le terme private, le cisterne per la raccolta dell'acqua, i mosaici e gli spazi dedicati alla lavorazione delle olive. Particolarmente interessante è l'antico impianto per la produzione dell'olio, con il **frantoio romano più antico finora conosciuto in Liguria** .

Terminata la visita, inizierà il nostro trekking panoramico. Lasciato gradualmente il borgo delle Grazie, il sentiero si inoltrerà tra uliveti, boschi e profumata vegetazione mediterranea, salendo dolcemente verso le alture. Passo dopo passo, il paesaggio si aprirà sul **Golfo dei Poeti**, regalando scorci sempre diversi sulla costa, sulle baie sottostanti e sull'isola Palmaria. Il cammino proseguirà lungo antiche mulattiere e sentieri immersi nella natura, in un ambiente dove il profumo dei pini e delle erbe mediterranee si mescola alla brezza proveniente dal mare. Avvicinandoci a **Portovenere**, appariranno poco a poco le sue case colorate, il Castello Doria e l'inconfondibile profilo della Chiesa di San Pietro, sospesa tra cielo e mare sulla punta estrema del promontorio. Arrivo nel cuore di Portovenere, uno dei borghi più affascinanti della Liguria, e tempo a disposizione per scoprirne gli angoli più caratteristici. Una passeggiata attraverso il vivace carugio condurrà verso il porticciolo e quindi fino alla spettacolare Chiesa di San Pietro, da cui lo sguardo abbraccia il mare aperto e le isole del Golfo. Poco distante, la romantica Grotta di Byron ricorda il legame di questi luoghi con poeti e scrittori che rimasero incantati dalla bellezza di questa costa. Rientro quindi in hotel per la cena ed il pernottamento.

Dati tecnici del trekking : **Lunghezza percorso Km 2,7 - dislivello mt. 200.**

Difficoltà: **Trakking facile adatto a tutti**

2° GIORNO – ISOLA PALMARIA E L'ANTICO BORGO (pranzo al sacco a cura dei partecipanti) Prima colazione in hotel e partenza verso l'imbarco per la splendida **Isola Palmaria**, autentico gioiello naturale del Golfo dei Poeti. Inizio della nostra escursione a piedi salendo verso la parte alta dell'isola attraverso sentieri immersi nella vegetazione mediterranea. Lungo il percorso si apriranno magnifici panorami sul mare aperto e sulle vicine **isole del Tino e del Tinetto,** alternati a scorci particolarmente suggestivi tra antiche cave, falesie e pareti rocciose. Nel pomeriggio, intorno alle ore 16.00, rientro in **battello a Portovenere** e visita dell'antico borgo, uno dei luoghi più affascinanti della Riviera Ligure. Passeggiando tra i caratteristici caruggi raggiungeremo la scenografica **Chiesa di San Pietro,** con le tipiche fasce bianche e nere, spettacolarmente adagiata sul promontorio roccioso a picco sul mare. Poco distante si trova la romantica **Grotta di Byron** , legata alla memoria del celebre poeta inglese. La passeggiata proseguirà fino alla **Chiesa di San Lorenzo**

, nel cuore del borgo, che custodisce preziose opere d'arte e l'immagine della Madonna Bianca, patrona di Portovenere, protagonista di un'antica tradizione legata a un evento miracoloso del 1399 e solennemente festeggiata ogni anno il 17 agosto. In serata rientro in hotel, cena e pernottamento.

Dati tecnici del trekking : **Lunghezza percorso Km 4 - dislivello mt. 130.**

Difficoltà: **Trakking facile adatto a tutti**

3° GIORNO – TREKKING AL RIFUGIO MUZZERONE E PRANZO TIPICO / PARTENZA Prima colazione in hotel e partenza a piedi per una piacevole escursione verso il **Rifugio Muzzerone** immersi nello straordinario scenario naturale che circonda Portovenere. Il sentiero salirà gradualmente verso le alture del Muzzerone, attraversando la tipica vegetazione mediterranea e regalando, man mano che si guadagna quota, splendidi scorci sulla costa e sul Golfo dei Poeti. Un ambiente particolarmente suggestivo, dove la montagna sembra tuffarsi direttamente nel mare e dove falesie, pareti rocciose e profumi della macchia mediterranea accompagnano il nostro cammino. Arrivo al Rifugio Muzzerone, situato lungo l'AV5T – **Alta Via delle Cinque Terre,** in una posizione privilegiata tra mare e montagna. Qui ci attenderà un piacevole pranzo tipico, occasione per gustare i sapori della tradizione spezzina e ligure in un contesto semplice e conviviale, circondati dalla natura e dagli spettacolari paesaggi del promontorio. Al termine del pranzo e dopo aver assaporato gli ultimi momenti di questa esperienza tra sentieri, mare, natura e antichi borghi, inizio del viaggio di rientro verso le località di provenienza, con arrivo previsto in serata.

Dati tecnici del trekking : **Lunghezza percorso Km 2 - dislivello mt. 250**

Difficoltà: **Trakking facile adatto a tutti**

LA NOSTRA GUIDA: MARINA CARAMELLINO

Ad accompagnarci lungo i sentieri di questo viaggio sarà Marina Caramellino, Guida Ambientale Escursionistica, profonda conoscitrice del territorio ligure e grande appassionata di natura, storia e tradizioni locali. Con Marina, il trekking diventa qualcosa di più di una semplice passeggiata: un modo piacevole e coinvolgente per leggere il paesaggio, scoprirne i piccoli tesori e conoscere le storie custodite lungo il cammino. Dalla costa ai borghi dell'entroterra, ama accompagnare i suoi gruppi con attenzione e passione, trasformando ogni escursione in un'esperienza di scoperta e condivisione. Durante il nostro soggiorno ci accompagnerà alla scoperta dei sentieri e degli splendidi panorami del Golfo dei Poeti e di Portovenere, aiutandoci ad apprezzare, passo dopo passo, la natura e la bellezza di questo straordinario angolo di Liguria.

PARTENZA CON TRASFERIMENTO IN BUS:	**€ 370**
SUPPLEMENTO CAMERA SINGOLA:	**€ 60**

Minimo 25 partecipanti

La quota comprende:

Viaggio in bus GT - Sistemazione in hotel 3 stelle in zona in camere doppie, trattamento di mezza pensione (prima colazione, cena e pernottamento) – Traghetto Portovenere per Palmaria A/R - Guida ambientale - Assicurazione Nobis Medico Non Stop

La quota non comprende:

I pranzi - La tassa di soggiorno - Le bevande - Eventuali ingressi - Gli extra personali in genere - Assicurazione annullamento Nobis “All Inclusive” facoltativa ma consigliata, in camera doppia € 23 in camera singola € 26 a persona (da richiedersi contestualmente alla prenotazione).

Nb. In caso di mancato raggiungimento del nr minimo di partecipanti il costo bus verrà ricalcolato.

APPUNTI DI VIAGGIO:

Equipaggiamento:
Scarpe da trekking o con buona suola, kway, borraccia da riempire strada facendo. Bastoncini se abituati. Kit di pronto soccorso individuale, varie ed eventuali. La guida sarà sempre a disposizione per fornire assistenza e consigli per bagaglio e per tutte le perplessità

Località di partenza

- Partenze dalla Riviera Ligure di ponente