

Zwischen Meer und Bergen



Es gibt viele Wege, die Toskana zu entdecken. Erleben Sie mit uns die Toskana auf eine etwas andere Weise. Beschreiten Sie Wege, die vor Ihnen schon Dante Alighieri, Leonardo da Vinci oder Giacomo Puccini

durch die herrliche Landschaft wählten. Genießen Sie das Zusammenspiel von Natur und Kultur. Lassen Sie sich vom Duft der würzigen Macchia, dem kristallklaren Meer sowie der herrlichen Tier- und Pflanzenwelt inspirieren.



Die Wanderungen sind als Tagesausflüge gestaltet und von den Anforderungen her für jede/jeden der das Wandern liebt geeignet. Unser Motto: entspannen, genießen und erholen.

Es begleitet Sie bei allen Wanderungen eine staatlich anerkannte Wanderführerin, die in der Toskana lebt.

Gute Wanderschuhe sind Voraussetzung für Ihr Wohlbefinden und den Genuss dieses Urlaubs.

1. Tag Ankunft

Ankunft im erwähnten Hotel. Anschließende Zimmerbeziehung. Beim **Willkommenscocktail** am Abend leitet die Wanderführerin die anstehenden Wandertage ein und gibt Auskunft über Beschaffenheit der Wege und Programmdetails. **Abendessen** und Übernachtung.

2. Tag

Die Pisaner Berge zwischen Lucca und Pisa

Fahrt nach Pisa. Die alte Seefahrerrepublik Pisa und die reiche Seidenmetropole Lucca lagen im Mittelalter ständig im Streit. Schon **Dante Alighieri**, Vater der italienischen Sprache, schreibt in seiner göttlichen



Komödie, wie gut, dass es die **Pisaner Berge** gibt, so können sich die beiden verfeindeten Städte nicht sehen. Auf seinen Spuren wandern wir am Berg von **S. Giuliano** vorbei an kleinen Dörfern und dann auf schmalen Wanderwegen in Richtung Pisa.

Der Duft der typischen mediterranen Macchia mit der Myrthe, dem Ginster und den Erdbeerbäumen erwartet uns. In der Höhe angekommen haben wir eine spektakuläre Sicht auf Pisa, das Mittelmeer und bei klarer Sicht sind in der Ferne einige der toskanischen Inseln zu erkennen.

Wir überqueren den **Dante Pass** und wandern bis hin zu einer alten verfallenen Villa mit herrlichem Blick auf die Pisaner Ebene. Dort stärken wir uns mit einem toskanischen Picknick und wandern dann im Anschluss durch die mediterrane Macchia wieder zu unserem Ausgangspunkt zurück. Am späten Nachmittag schauen wir uns noch das bezaubernd mittelalterliche Städtchen Lucca an.

Höhenunterschied: ↓↑375 m , Dauer: 4 Stunden, Schwierigkeitsgrad: mittelschwer

Rückkehr ins Hotel. **Abendessen** und Übernachtung.

3. Tag

Carrara und das weiße Gold

Fahrt Richtung Norden. Der schönste Marmor der Welt befindet sich in den **Apuanischen Alpen** oberhalb



der Stadt Carrara. Die Wanderung führt in eines dieser berühmten Gebiete, nach **Colonnata**. Dieser Ort ist bekannt wegen seines großen Marmorbeckens. Hier fand man einen der größten Marmorbrüche aus der Römerzeit. Die Wanderung beginnt in dem kleinen Bergdörfchen Colonnata. In einem kleinen Lebensmittelladen besorgen wir uns den Proviant für den Aufstieg.

Durch Kastanienwälder, vorbei an verlassenem Steinhäusern erreichen wir die einsame Bergwelt der Apuanischen Alpen mit ihrer besonderen alpinen Vegetation. Höhepunkt der Wanderung ist der **Pass Focè Luccica**. In über tausend Meter

Höhe hat man einzigartige Ausblicke auf die schroffe, alpine Hügelkette der Apuanischen Alpen, das Mittelmeer und die bizarre Welt der Marmorsteinbrüche. Nach einer Pause machen wir uns dann an den Abstieg.

Höhenunterschied: ↓500 ↑500m, Schwierigkeitsgrad: mittelschwer bis anstrengend – Dauer 2 ½ Stunden, 4 Stunden für geübte Wanderer).

Anschließend besichtigen wir einen beeindruckenden Tiefenbruch.

Rückfahrt ins Hotel. **Abendessen** und Übernachtung.

4. Tag

Am Meer – Im Gebiet der Etrusker

Heute unternehmen wir einen Ausflug in den Süden der Toskana, zu einem der schönsten Küstenabschnitte und Strände der Toskana. Wir genießen den Duft der Macchia auf unserem Weg zum mittelalterlichen Ort Populonia.

Diese Küstenwanderung führt uns zum Golf von Baratti und zu der etruskischen Nekropole San Cerbone, die auf Wunsch besichtigt werden kann.



Anschließend gelangen wir auf dem kleinen Vorgebirge von Piombino nach Populonia, eine Ortschaft, die schon im 9. Jahr. Vor Christus besiedelt war. An diesem Tag können sie auch Baden gehen.

Höhenunterschied: ↓↑200 m , Dauer: 4 Stunden, Schwierigkeitsgrad: mittelschwer

Rückfahrt ins Hotel. **Abendessen** und Übernachtung.

5. Tag

Die Einsamkeit der Monti Pisani Rocca di Verruca



Fahrt zum Monte Pisano. Inmitten von Olivenhainen liegt das bereits 1366 gegründete Kartausekloster von Calci, Ausgangspunkt der abwechslungsreichen Wanderung in den Pisaner Bergen.

In einer ruhigen fast einsamen Gegend umsäumt von kleinen Bergdörfchen und nur wenige Kilometer vom Rummel des schiefen Turms von Pisa entfernt, führt uns diese Wanderung durch verschlungene Waldwege zum **Monte Verruca (537m)** und zu den Überbleibseln der einstigen pisanischen Festung.

Der Duft der typischen mediterranen Macchia mit der Myrthe, dem Ginster und den Erdbeerbäumen begleitet uns bei dieser Wanderung.

In der Höhe angekommen haben wir eine spektakuläre Sicht auf Pisa, das Mittelmeer und bei klarer Sicht sind in der Ferne einige der toskanischen Inseln zu erkennen. Vor dem Abstieg stärken wir mit einem typisch toskanischen Picknick.

Im Anschluss an die Wanderung besichtigen wir die heutige barocke Kartause, nach Pavia zweitgrößte Italiens und die romanische Pfarrkirche in Calci mit einem einzigartigen Taufbecken aus dem 12. Jahrhundert.

Höhenunterschied ↓↑ 500 m, Schwierigkeitsgrad: mittelschwer, Dauer ca. 4 Stunden

Rückkehr ins Hotel und Erfrischungspause. Anschliessend Fahrt in die lucchesischen Hügel. **Abendessen auf einem besonderen Landgut** wo ein hervorragendes Olivenöl hergestellt wird und der gute Sangiovese Wein die Spezialitäten des Landes und des Hauses begleitet.

Rückkehr ins Hotel und Übernachtung.

6. Tag

Toskanische Poesie Von Sassetta nach Castagneto Carducci



Fahrt Richtung Süden. Die heutige Wanderung beginnen wir in einem wunderschönen mittelalterlichen Ort, in dem schon der berühmte italienische Poet Giosuè Carducci lebte und über die Zypressen der Toskana schrieb.

Auf einem alten Mühlenweg gelangen wir in einen dichten Mischwald der Grafen Gheradesca und gelangen zu dem verwunschenen Ort Sassetta. Dann geht es weiter zu einem wunderschönen Aussichtspunkt „Capo di Monte“. An klaren Tagen kann man die Insel Elba erblicken.

Die Rundwanderung führt uns nach Castagneto Carducci zurück. Von hier aus fahren wir zu der berühmtesten Zypressenallee Italiens und schauen uns den Ort Bolgheri mit seinen vielen kleinen Weinläden an, die zu einem Glas des etruskischen Weines einladen.

Höhenunterschied ↓↑ 335 m, Schwierigkeitgrad: mittelschwer, Dauer ca. 4 Stunden

Rückkehr ins Hotel. **Abendessen** und Übernachtung.

7. Tag

Cinque Terre: Land über dem Meer

Fahrt zu den Cinque Terre: Fünf kleine verträumten Fischerdörfchen am ligurischen Meer, eine jahrtausendjährige Kultur, einsame Buchten, steile Weinterrassen mit Trockenmauern ... und damit eine der schönsten Küstenabschnitte Italiens.

Von La Spezia aus fahren wir mit dem Zug zu dem ersten Ort der Cinque Terre Orte nach **Riomaggiore**. Dort beginnen wir die Wanderung mit der **Via dell'Amore**,



vorbei an Trockenmauern, Weinterrassen, Felsabstürze, Mittelmeermacchia erkunden wir vier der fünf Dörfer nacheinander und mit herrlichen Meeresblicken. Von **Manarola** aus verläuft der Weg direkt oberhalb und parallel zum Meer entlang. Bis zum Ort **Corniglia**, der einzige der nicht direkt am Meer liegt, müssen viele Stufen erklommen werden. Dann schließlich erreicht man nachdem man einen ausnehmend schönen Olivenhain durchquert hat und immer wieder durch Postkartenblicke verzaubert wird, **Vernazza**, den schönsten Ort der Cinque Terre.

Nach einer Mittagspause zur freien Verfügung besteigen wir das Boot und fahren auf dem Meeresweg nach **Monterosso**, der größte und lebhafteste Ort der Cinque Terre.

Höhenunterschied: ↓↑370 m, mittelschwer, Dauer 3 Stunden, Riomaggiore - Vernazza

Rückfahrt mit dem Zug zum Ausgangspunkt des Ausfluges und zum **Abendessen** im Hotel.

8. Tag

Abreise

Nach dem Frühstück Antritt der Heimreise.