

Rejsebekrivelse:

Ligurien: Vandreferie og Klosterophold ved Cinque Terre

Cinque Terre`s kyststrækning i Ligurien er med rette verdensberømt og fra hele verden kommer turister hertil for at nyde og opleve det unikke landskab som **UNESCO** satte på deres **Verdensarvsliste** i 1997. En anerkendelse af generationer af lokale bønder, som i århundreder har arbejdet hårdt for at tæmme de stejle skråninger, ved at etablere terrasser og bygge stenmure for at skabe plads til vinplanter og oliventrær.

Turisterne valfarter hertil og forsvinder igen, men hverdagslivet i de små landsbyer består bagved kulisserne. Et stilfærdigt liv, som i mange tilfælde stadigvæk er forbundet med **vinstokkene og olivenlundene**.

Du har nu en enestående mulighed for at opleve Cinque Terre, ved at bo i **Franciskaner Klosteret** ved **Monterosso**, som blev bygget i 16. hundrede tallet - helt fantastisk placeret lige oven for byen med kun 10 minutters gang fra det gamle centrum.

Under vores ophold på klostret får vi mulighed for at opleve en del af munkenes dagligdag, uden forpligtelser. **Padre Renato** der er ansvarlig for Klosteret og den eneste tilbageværende munk, vil i løbet af vores ophold berette om munkeordenen og deres værdier, som dateres tilbage til **Middelalderen og Skt Francis**, og stadig føres videre ind i fremtiden. Tilbagevendt fra dagens vandretur vil du have mulighed for at sidde på den smukkeste terrasse højt hævet over Cinque Terre, og nyde stilheden ved klostret, samt duften fra urtehaven omkring den gamle bygning.

Vi bor i de samme rum som munkene har beboet i århundreder. Alle værelser har en vask. Et par værelser har eget bad og toilet, imens de andre værelser deler 4 fælles bade & toiletter. Nogle værelser har udsigt til havet, andre til **den smukke søjlegang** begroet med planter og blomster.

Hver morgen (fra mandag til lørdag) kan man vælge at deltage i morgenbønnen før morgenmaden, og igen om aftenen kan man vælge at være med til aftenbønnen (efter aftensmaden). Til aften spiser vi en fælles menu i munkenes spisesal, som er tilberedt på klostret.

Hver dag skal vi ud og udforske de legendariske vandrestier ved **Cinque Terre** med **Middelhavet** som en imponerende baggrundskulisse.

Den største del af indtægten fra vores ophold på klostret vil støtte Missionerne i udlandet, samt vedligeholdelse af klosterbygningen, kirken m.m.

Dag 1. Ankomst til Cinque Terre

Ankomst til Monterosso og indlogering på klostret

Velankommet til **Italien**, kører vi fra lufthavnen til kystbyen **Levanto**, hvorfra vi kun har 5 minutter i toget til **Monterosso**.

Fra stationen vandrer vi ad en gammel sti op til klosteret, hvor vi bliver præsenteret for den fabelagtige udsigt over kyststrækningen og Middelhavet, som vi skal forkæles med den næste uges tid.

Munken Padre Renato vil byde os velkommen, og introducere os til klosteret "*som et fælleskabets hus, hvor man mødes og deler i broderskab*"

-/-/A

Dag 2. Til Santuario di Soviore og Sant'Antonio del Mesco

Rundtur til Santuario di Soviore (466 m.) og toppen af Punta Mesco (311 m.)

Efter morgenmaden starter vores første vandredag lige her i **Monterosso**. Flere kirker oppe i bjergene er tilknyttet de forskellige landsbyer ved kysten, og i dag vil vi besøge den gamle **Santuario di Soviore**, som stadigvæk bevarer en smuk kirke beliggende 466 meter over havet.

Ruten derop går ad små stier og veje. Under træerne foran kirken kan vi nyde skyggen og fylde flaskerne med frisk vand fra en fontæne. Vi tager en god pause heroppe, besøger kirkebygningen og nyder en kop kaffe ved caféen.

Vi vandrer ud i terrænet og følger stien igennem fyrretræs skove ud mod det højeste punkt på spidsen af **Punta Mesco - Sant' Antonio**. Heroppe ser vi de gamle middelalderlige ruiner af kirken og det lille kloster.

Vi fuldfører rundturen ved at fortsætte nedad og tilbage til Monterosso, hvortil vi ankommer ud på eftermiddagen.

Padre Renato vil møde os og inden aftensmaden og fortælle om "*Munkeordens og klostrets historie. Skt Francis og fattigdommen: Monterosso klosteret som model for franciskansk livsstil*"

M/-/A

Dag 3. Fra Manarola til Vernazza

Fra Manarola til Vernazza vandrer vi igennem Volastras smukke vinterrasser til den hyggelige landsby Corniglia

Man kan vælge at starte dagen kl. 07.30 med Padre Renato i kirken og følge morgenbønnen inden morgenmaden kl. 08.00. Dagen er begyndt med gode og positive energier, og vi går ned til stationen og tager toget til **Manarola**.

Efter et besøg i den hyggelige landsby ved kysten, vandrer vi opad igennem olivenlundene til **Volastra** (330 m.). Kirken i Volastra er en af de smukkeste ved Cinque Terre, og vi tager en god udsigtspause og fylder flaskerne med frisk vand.

Den næste strækning holder mere eller mindre højden igennem de stejle og smukke **vinterrasser** omkring **Volastra**. Lidt længere fremme krydser vi skovene, som har tilgroet de forladte landbrugsarealer. Mellem træerne kan vi skimte landsbyen **Corniglia**, nede i terrænet på toppen af en klippekold. Fremme i landsbyen finder vi et lille sted, hvor vi kan prøve en **egnsret til frokost**.

Eftermiddagens rute byder naturligvis også på smukke udsigter, da vi skal vandre langs kysten til landsbyen **Vernazza**. Herfra tager vi toget tilbage til Monterosso.

Tilbage ved klostret er der tid og mulighed for at slappe af på terrassen. Inden aftensmaden vil Padre Renato møde os og holde et lille oplæg: *"Munkens dag på klosteret. Bønnerne og arbejdet, som værdier for at møde Gud og mennesket"*

M/-/A

Dag 4. Fra Levanto til bjerglandsbyen Montaretto

Fra kystbyen Levanto vandrer vi til den lille landsby Montaretto

Fra stationen i Monterosso tager vi toget til nabobyen Levanto. Fem minutter senere slentrer vi igennem den gamle by, hvorefter vi vandrer ud af byen og op mod **Montaretto** (300 m.). Vores rute dertil er mere fredelig end de kendte stier, men udsigten er lige så smuk. I Montaretto er der mulighed for at besøge den traditionelle lokale **Trattoria**, hvor italienerne mødes til frokost. Her lidt væk fra turiststrømmen er egnsretterne tilberedte på traditionel vis.

Efter frokost går ruten nedad mod kystbyen **Bonassola**. Undervejs stopper vi og nyder udsigten fra **Salto della Lepre**, hvorfra klipperne falder lodret i det dyblå hav langt under os.

En dejlig is i **Bonassolas bedste isbar** er næsten en forpligtelse, inden vi vandrer tilbage til **Levanto** ad den gamle jernbane, som nu er transformeret til vandre- og cykelsti. Fra Levanto tager vi toget tilbage til Monterosso.

Inden aftensmaden vil Padre Renato holde et lille foredrag: *"Franciskaner munkenes støtte til mennesket i den moderne verden: opmærksomheden på de syge og de fattige på deres Missioner rundt om i verden"*

M/-/A

Dag 5. Fra Santa Margherita Ligure til Portofino og Camogli

Vandring i Portofinos Naturpark: Fra Santa Margherita Ligure til Camogli og forbi den liguriske perle

Portofino

I dag har vi en længere dag foran os, idet vi skal besøge et interessant område, som ligger mellem **Cinque Terre** og **Genova**.

Vi tager toget til **Santa Margherita Ligure**, hvorfra vandreturen starter. Vandreruten går langs kysten til **Portofino**, med frisk havluft i næsen. Vi passerer havnen, hvor de små fiskerbåde losser deres fangst til det lokale fiskemarked, og fortsætter langs det turkisblå vand, som takket være **Naturresevat** status også er dejligt rent.

I Portofino ser vi lidt på den lille havneby inden vi går videre opad igennem **Naturparken**, som indeholder bjerget mellem Portofino og den næste kystby **Camogli**. Vi vandrer igennem et landskab af skove og ubeboede områder, hvor de grønne skrån timer og grå klipper falder stejlt i vandet langs den uberørte kyststrækning.

Vores mål er **den smukke kystby Camogli** med sine pastelfarvede huse helt ned til vandet og den maleriske kirke mellem stranden og det lille havn, hvor de **liguriske Gozzi**, små traditionelle fiskerbåde er fortøjret. Efter en forfriskning i Camogli tager vi sidst på eftermiddagen toget tilbage til **Monterosso**.

M/-/A

Dag 6. Fra Monterosso til Vernazza. Besøg hos Italiensk-Dansk vinproducent

Fra Monterosso vandrer vi til Vernazza, hvor vi smager vin i den Italiensk-Danske vinkælder Cheo

Ovenpå gårsdagens lidt længere vandredag har vi i dag et lettere **vandreprogram** med kortere transporttid i toget.

Vandrestien mellem Monterosso og Vernazza er nok den mest kendte ved Cinque Terre, og vi tager den fra morgenstunden.

Uden hastværk og med ro i kroppen nyder vi de mange smukke udsigtspunkter undervejs. Vernazza dukker op under os med sin **lille strand og havn**, og snart går vi rundt i de charmerende smalle gyder i den **livlige kystby**.

Efter en god frokost i Vernazza går vi hen til **vinkælderen Cheo**. Lise er fra Danmark og er gift med Bartolo fra Vernazza. Begge er agronomer og har i lang tid knoklet for at etablere deres vinproduktion på Bartolos **stejle vinterrasser** ovenfor Vernazza.

Vi får en interessant snak med dem omkring deres **vinproduktion**, og smager på vinene, men vi hører også om, hvordan hverdagen udspiller sig i dette liguriske hjørne af **Italien**. Det er hyggeligt og berigende at møde en dansker, der har tilbragt en stor del af sit liv ved Cinque Terre og beskæftiget sig med vinproduktion. Vi kører tilbage til Monterosso om eftermiddagen, med en lidt større viden om den lokale vin, samt hverdagslivet på disse kanter.

Tilbage på klostret vil Padre Renato møde os inden aftensmad og fortælle lidt om *"Skt Francis og hans budskab om skabelsen og naturen"*

M/-/A

Dag 7. Fra Monterosso til Levanto

Vi vandrer over Punta Mesco til nabobyen Levanto

Vi begynder vandredagen med at vandre op til **Sant' Antonio**, som vi allerede kender fra vores første vandredag. Efter et sidste kig på udsigten over Cinque Terre fra denne naturlige balkon højt op over havet, fortsætter vi videre ned til **Levanto**.

Stien fra Sant' Antonio til Levanto passerer en gammel traditionel gård, som den **Italienske Miljø Fond** (FAI) har overtaget og restaureret. Terrasserne var skredet sammen, området var sprunget i skov, men nu jorden igen velpasset og dyrket på traditionel vis.

Vi ankommer til Levanto omkring frokost tid, og det er oplagt at afslutte vores uge ved Cinque Terre med en god og let fiskeret i en af Levantos bedste **fiskerestauranter**, som kun serverer absolut frisk fangst fra det nærliggende hav.

Levanto er en fin lille by, og vi har god tid til at kigge lidt nærmere på den, og måske købe nogle lækre **lokale specialiteter** med hjem, inden vi vender tilbage til Monterosso med toget.

Inden aftensmaden vil Padre Renato holde en lille "**afskedsmesse**" for os på engelsk i **klosterkirken**, og på den måde siger ordentligt farvel til os, inden vi i morgen forlader klosteret og rejser mod nord.

M/-/A

Dag 8. Afrejse

Hjemrejse til Danmark efter en unik oplevelse ved Cinque Terre

Efter en uge med mange spændende oplevelser og vandreture ved Cinque Terre tager vi afsked med klosteret i Monterosso, og kører til lufthavnen. Forhåbentligt medbringende nogle dejlige minder fra **Convento dei Cappuccini di Monterosso**.

M/-/-

Vigtig information om denne rejse

Rejsens varighed:

8 dage - 7 nætter

Rejsens sværhedsgrad:

2-3

Inkluderet i rejsens pris:

- Aktiv grupperejse med dansktalende Gjøa turlleder
- Flyrejse København - Milano t/r

- Alle lokale bustransfers på rejsen
- 3 togture som anført i rejseprogrammet
- Alle overnatninger på kloster ved Monterosso
- Inkluderede måltider som anført i rejseprogrammet
- Vinsmagning hos Cheo ved Vernazza
- Bidrag til Rejsegarantifonden

IKKE inkluderet i rejsens pris:

- Evt. afbestillingsforsikring og/eller rejseforsikring
- Ikke inkluderede måltider, som anført i rejseprogrammet
- Evt. tillæg for enkeltværelse på DKK 1000,-
- Drikkevarer

Overnatninger på rejsen:

Vi bor på et Franciskaner Kloster lige ovenfor den charmerende kystlandsby Monterosso. Den historiske bygning byder på fredelige omgivelser, en fantastisk terrasse med udsigt over kyststrækningen. De fleste værelser deler bad og toilet på gangen.

Flyrejsen og lokal transport på destinationen:

Vi flyver med SAS fra København til Milano t/r. Du er velkommen til, at kontakte os for at få oplyst flytiderne. På destinationen har vi hyret et lokalt transportfirma til at forestå bus transfers. Vi har 3 korte togture på rejsen i forbindelse med vandreturene.

Måltider på rejsen:

Inkluderede måltider i rejsens pris er noteret på hver enkelt dag i rejseprogrammet med M (morgenmad), F (frokost) og A (aftensmad). Hvis et måltid ikke er inkluderet markeres det med –

Område, klima og terræn:

Området er særlig skønt i det sene forår når vi kører turen. Grøn vegetation og blomster pynter kysten, og temperaturen er behagelig dag og nat. Cinque Terre viser sin smukkeste side i maj måned inden sommeren tager over.

Klimaet i maj måned er tempereret og meget behageligt både dag og nat.

Stierne ved Cinque Terre er de gamle ruter, som benyttes for at nå olivenlundene, vinterrasser osv. De gamle stentrin er slidte af tidens tand og regnen eroderer ubarmhertigt terrænet. Vandrestave er en god hjælp til, at tackle turene ned ad og sikre en god balance.

Lokal valuta & kreditkort:

Du kan bruge gængse kreditkort langt de fleste steder, men det er altid en god idé at medbringe lidt Euro i kontanter.

Wifi og mobildækning på overnatningsstederne:

Der er generelt god mobildækning og nem adgang til Wifi.

Bemærk venligst:

Opholdet på Klosteret er ikke noget man kan købe på nettet. Dette er en helt særlig mulighed for at tilbringe en uge på sådan et specielt sted. En oplevelse for sjæl og krop. Stemningen på klosteret er afslappet og uhøjtidelig.