



# CINQUE TERRE TOURS 2018

## - Tour regolari e in condivisione -

Trova nell'elenco qui sotto esperienze autentiche da consigliare ai tuoi clienti: si tratta di attività di tutti i tipi, con cui vivranno momenti unici. Questi tour sono l'ideale per ospiti che cercano attività fuori dall'ordinario e con un occhio di riguardo al rispetto della natura e alla sostenibilità. I nostri tour, organizzati nelle due formule half day e full day, sono suddivisi in base al loro focus tematico, riconoscibile attraverso diversi colori.

2

### TOUR ENOGASTRONOMICI

#### Tour del vino a Riomaggiore: visita nel vigneto e in cantina con vignaiolo

Andrea, un giovane vignaiolo di Riomaggiore, porta avanti le **tradizioni della viticoltura** tramandate attraverso generazioni. Con sapienza, mescola metodi di avanguardia enologica con ausili antichi, come le anfore di terracotta. Durante questo tour alla scoperta dei vini delle Cinque Terre, avrete modo di assaggiarne due, prodotti secondo metodi naturali, senza l'utilizzo di additivi, solfiti, lieviti: vi trasmetteranno i profumi e i sapori del territorio dove è coltivata l'uva da cui vengono prodotti.

E non solo: vi racconteranno i trascorsi degli abitanti che secoli fa per primi portarono nelle Cinque Terre queste colture.

**Identità, sapore, profumo, storia** saranno i fattori che troverete in questo tour.

Incontrerete Andrea nel centro di Riomaggiore e insieme prenderete il bus che vi porterà sopra il paese in località Montenero, dove vi mostrerà il suo **vigneto**, situato in un crinale molto panoramico dal quale si possono ammirare tutte le Cinque Terre. Dopo la visita tornerete a Riomaggiore per fare tappa alla sua **cantina**, situata vicino al castello, dove vi illustrerà le sue tecniche di vinificazione; al termine, parteciperete ad una **degustazione accompagnata dalla tipica focaccia ligure**.

<b>Tour disponibile:</b>	<b>ogni lunedì, mercoledì e venerdì dal 15 marzo al 31 ottobre</b>
<b>Luogo di incontro:</b>	Riomaggiore, presso la fermata bus del Santuario di Montenero
<b>Orario di incontro:</b>	ore 9.45
<b>Durata:</b>	circa 2h
<b>Prezzo:</b>	<b>€ 48 per persona</b>
<b>Partecipanti:</b>	minimo 3/massimo 8
<b>Inclusi nel prezzo:</b>	trasferimento da Riomaggiore alla località Montenero, visita del vigneto, visita della cantina, degustazione di 2 vini
<b>Lingue:</b>	italiano, francese, inglese.
<b>Da portare con sé:</b>	scarpe da trekking, acqua
<b>Importante:</b>	<b>per partecipare è necessaria una buona condizione fisica.</b>

#### Tour del vino a Manarola: visita nel vigneto e in cantina con vignaiolo

Scoprite le **tradizioni vitivinicole** di Manarola insieme a Alessandro, un giovane viticoltore nativo di questo **splendido borgo delle Cinque Terre**. Partirete dal centro di Manarola e con lui percorrerete la via principale che porta alla marina, ammirando **le tipiche case colorate e i gozzi in secca** lungo la via. Quindi, salirete al cimitero che si trova in una suggestiva posizione panoramica, dalla quale potrete ammirare **Manarola** e anche un piccolo scorcio di



Arbaspaa s.r.l. Tour Operator

Via Discovolo 252/a - 19017 Manarola (SP) - Cinque Terre - Italia tel: +39 0187 760083 - +39 0187 920783 - fax: +39 0187 760798

Via Veneto 11 - 19124 La Spezia - tel: + 39 0187 1987730 - + 39 0187 1987731 - Fax + 39 0187 1987732

Sede legale: via Molini, 11 - 19017 Manarola (SP) - Italia CF & P.IVA 01120490113

[www.arbaspaa.com](http://www.arbaspaa.com)

e-mail: [info@arbaspaa.com](mailto:info@arbaspaa.com)

CF & P.IVA 01120490113

**Corniglia.** Percorrendo un antico sentiero del paese in mezzo agli orti e ai giardini, arriverete nei **vigneti** di Alessandro e con lui imparerete a distinguere le varietà di vitigni, i vari metodi di potatura e coltivazione della vigna. Seguendo il sentiero, passerete davanti alla Chiesa parrocchiale di San Lorenzo, per raggiungere la cantina di Alessandro dove degusterete il suo **vino bianco Cinque Terre DOC** accompagnato dalla tipica focaccia ligure.

<b>Tour disponibile:</b>	<b>tutti i giorni dal 15 marzo al 31 ottobre</b>
Luogo di incontro:	Manarola
Orario di incontro:	ore 11
Durata:	circa 2h
<b>Prezzo:</b>	<b>€ 48 per persona</b>
Partecipanti:	minimo 2/massimo 6
Inclusi nel prezzo:	visita del vigneto, visita della cantina, degustazione di un vino bianco DOC Cinque Terre, focaccia, donazione alla Fondazione Manarola Cinque Terre per la salvaguardia del territorio
Lingue:	italiano e inglese
Da portare con sé:	scarpe da trekking, acqua
<b>Importante:</b>	<b>per partecipare è necessaria una buona condizione fisica!</b>

3

## **Degustazione di vini in un'antica cantina a Manarola**

Uno dei posti più suggestivi per gustare i vini delle **Cinque Terre** è una **vecchia cantina**: con questo tour, ne raggiungerete una nel centro di Manarola, vicino al porticciolo, che dopo essere stata completamente ristrutturata, è oggi un bar-enoteca. Un posto consacrato alla convivialità, dove **la gente si incontra, beve vino ed ascolta della buona musica**, spesso dal vivo, mangiando qualcosa. Assaggerete il **vino bianco DOC delle 5 terre**, un **vino rosso IGT** prodotto nelle Cinque Terre ed il famoso **Sciacchetrà**, il celebre vino passito della zona. Questa degustazione sarà accompagnata da saporiti stuzzichini tipici.

<b>Tour disponibile:</b>	<b>tutti i giorni, tranne giovedì, dal 15 marzo al 31 ottobre</b>
Luogo di incontro:	Manarola
Orario di incontro:	ore 17
Durata:	circa 1h
<b>Prezzo:</b>	<b>€ 15 per persona</b>
Partecipanti:	minimo 2/massimo 16
Inclusi nel prezzo:	degustazione di 3 tipi di vino (0,1 l per ciascun vino), stuzzichini tipici come crostini con pesto e con acciughe, formaggio ecc.
Lingue:	italiano e inglese

## **Degustazione di vini in enoteca a Monterosso**

Questo tour vi propone una **degustazione di vini a Monterosso**: assaggerete un **bianco Cinque Terre Doc**, un **bianco tradizionale naturale** e lo **Sciacchetrà**, il passito della zona, tutti prodotti nel paese.

Nonostante l'estensione dell'area non sia ampia, sono la varietà enologica della zona è notevole e durante questa esperienza, potrete apprezzarne un campione assai variegato; inoltre, imparerete di più riguardo alla nuova generazione dei **vignaioli delle Cinque Terre** e la rinascita del modo tradizionale di fare il vino.

La degustazione verrà accompagnata da dei **crostini** e dei biscotti secchi da abbinare con lo Sciacchetrà.

<b>Tour disponibile:</b>	<b>tutti i giorni dal 15 marzo al 31 ottobre</b>
Luogo di incontro:	Monterosso
Orario di incontro:	da concordare, fra le 11 e le 19
Durata:	circa 1h



*Arbaspaa s.r.l. Tour Operator*

Via Discovolo 252/a - 19017 Manarola (SP) - Cinque Terre - Italia tel: +39 0187 760083 - +39 0187 920783 - fax: +39 0187 760798

Via Veneto 11 - 19124 La Spezia - tel: + 39 0187 1987730 - + 39 0187 1987731 - Fax + 39 0187 1987732

Sede legale: via Molini, 11 - 19017 Manarola (SP) - Italia CF & P.IVA 01120490113

[www.arbaspaa.com](http://www.arbaspaa.com)

e-mail: [info@arbaspaa.com](mailto:info@arbaspaa.com)

CF & P.IVA 01120490113

<b>Prezzo:</b>	<b>€ 15 per persona</b>
Partecipanti:	minimo 2/massimo 50
Inclusi nel prezzo:	degustazione di 3 tipi di vino (0,1 l per tipologia), stuzzichini dolci e salati
Lingue:	italiano e inglese

## Corso di pesto a Manarola

Un bar a **Manarola** con una vista impareggiabile sul paese, diventato ormai famoso in tutto il mondo per la sua posizione panoramica: è questa la location speciale in cui si svolge uno dei nostri **corsi di pesto**, che vi porterà a realizzare con le vostre mani la deliziosa salsa verde secondo la tradizione, con il **mortaio di marmo e il pestello di legno**. La lezione partirà con la **raccolta del basilico** all'interno del giardino del bar, insieme alla scelta degli ingredienti che serviranno durante la preparazione, durante la quale il maestro di pesto Simone vi spiegherà **la storia e i segreti di questa tipicità ligure**. Alla fine del tour assaggerete, su una croccante **bruschetta**, il pesto fatto con le vostre mani, accompagnato da un bicchiere di **vino delle Cinque Terre**.

Previsto un **contest** fra i partecipanti, con premio a chi avrà realizzato la salsa più buona.

<b>Tour disponibile:</b>	<b>ogni giorno dal 15 marzo al 31 ottobre, eccetto il martedì</b>
Luogo di incontro:	Nessun Dorma, Manarola
Orario di incontro:	ore 10.30
Durata:	circa 1h
<b>Prezzo:</b>	<b>€ 50 per persona</b>
Partecipanti:	minimo 4/massimo 10
Inclusi nel prezzo:	raccolta del basilico, corso di pesto con mortaio, un piatto di salumi e formaggi, un quartino di vino locale, ricetta scritta, degustazione del pesto, grembiule. Previsto un premio speciale per il vincitore del contest
Lingue:	italiano e inglese

## Corso di pesto a Levanto

Nel cuore di Levanto, farete un tuffo nella Liguria più autentica imparando a preparare il pesto con le vostre mani in un vero e proprio laboratorio, dove dal 1976 si realizza questa salsa conosciuta in tutto il mondo.

L'esperienza comincerà con una degustazione di **vino frizzantino** ed un assaggio di olio extravergine locale e di il pesto genovese fatto **con il metodo moderno su un crostino**, quindi sarà la volta della spiegazione e della dimostrazione del pesto realizzato con il **mortaio, che preparerete subito dopo questa parte teorica**.

Insieme al maestro e agli altri partecipanti al corso, assaggerete la vostra salsa appena fatta con crostini, accompagnati con del **vino bianco** secco e alcuni **prodotti tipici**, quali olive taggiasche, bruschette con filetti di acciughe in olio extra vergine e alici marinate.

Per chiudere in bellezza, dolcetto della zona inaffiato con **limoncino**.

<b>Tour disponibile:</b>	<b>ogni martedì, giovedì, sabato e domenica dal 1° gennaio al 31 dicembre</b>
Luogo di incontro:	Levanto
Orario di incontro:	ore 11, oppure ore 17
Durata:	circa 1h
<b>Prezzo:</b>	<b>€ 29 per persona</b>
Partecipanti:	minimo 2/massimo 15
Inclusi nel prezzo:	corso di pesto con mortaio, degustazione del pesto con crostini accompagnati da un bicchiere di vino e assaggio di prodotti tipici locali, degustazione di olio locale con crostini, ricetta stampata
Lingue:	italiano e inglese



*Arbaspaa s.r.l. Tour Operator*

Via Discovolo 252/a - 19017 Manarola (SP) - Cinque Terre - Italia tel: +39 0187 760083 - +39 0187 920783 - fax: +39 0187 760798

Via Veneto 11 - 19124 La Spezia - tel: + 39 0187 1987730 - + 39 0187 1987731 - Fax + 39 0187 1987732

Sede legale: via Molini, 11 - 19017 Manarola (SP) - Italia CF & P.IVA 01120490113

[www.arbaspaa.com](http://www.arbaspaa.com)

e-mail: [info@arbaspaa.com](mailto:info@arbaspaa.com)

CF & P.IVA 01120490113



## VOLO

### Parapendio sulle Cinque Terre (Monterosso) o sulla Toscana

Uno dei tour più eccitanti fra quelli che vi proponiamo è sicuramente il **parapendio in tandem sopra le Cinque Terre**. Il tour, caratterizzato dall'adrenalina e dalla vista mozzafiato prenderà vita **sulle colline di Monterosso**: accompagnati da un istruttore autorizzato, volerete per circa 10/15 minuti, volando per circa 10/15 minuti, quindi atterrerete sulla spiaggia del paese.

Il parapendio a Monterosso è disponibile da ottobre a fine aprile; durante la stagione estiva si sposta nella vicina Toscana, **vicino a Pisa o Lucca** (secondo la disponibilità del pilota e delle condizioni meteo).

<b>Tour disponibile:</b>	<b>tutti i giorni, inf orario da concordare</b>
<b>Luogo di incontro:</b>	<b>dal 1° ottobre al 30 aprile a Monterosso; dal 1° maggio al 30 settembre nelle vicinanze di Pisa o Lucca</b>
<b>Orario di incontro:</b>	ore 10 (da confermare)
<b>Durata:</b>	1h30'
<b>Prezzo:</b>	<b>€ 140 per persona</b>
<b>Partecipanti:</b>	minimo 1
<b>Incluso nel prezzo:</b>	parapendio in tandem, pilota esperto ed autorizzato, assicurazione
<b>Lingue:</b>	italiano, inglese e francese
<b>Da portare con sé:</b>	acqua, occhiali da sole, crema solare, scarpe e vestiti comodi
<b>Importante:</b>	<b>Requisiti: il peso corporeo deve essere compreso fra i 40 e i 100 kg. Questo tour è soggetto a cambiamenti last minute per variazioni metereologiche.</b>
<b>Servizio di cortesia:</b>	il pilota potrà accompagnarvi al punto di partenza del volo con la propria vettura; questo servizio, erogabile secondo disponibilità, non è coperto da assicurazione

## ESPLORANDO

### Scopri le Cinque Terre con il bus "sali e scendi"

L'incantevole vista sulla costa che si sviluppa in verticale, il **verde dei vigneti** che si staglia davanti al **blu intenso del mare**, i **borghi incastonati nella roccia**: è questo il paesaggio che si può osservare da una prospettiva inedita utilizzando il bus **Hop-on Hop-off**, il **servizio di trasporto a terra** che permette di ammirare con un occhio diverso la bellezza senza pari delle Cinque Terre. Alla conquista della prospettiva più affascinante, questo servizio vi permetterà di **muovervi in libertà fra La Spezia e i meravigliosi paesi del Levante ligure**, scegliendo in autonomia quali fermate effettuare e quanto tempo trattenervi nelle diverse località, grazie ad un collegamento garantito da una serie di bus che vi porteranno **alla scoperta di scorci unici** e favolose panoramiche su mare, costa e borghi. A bordo del piccolo bus percorrerete una delle strade litoranee più ammirate d'Italia, che congiunge i borghi di **Riomaggiore, Manarola, Groppo, Volastra, San Bernardino, Corniglia, Vernazza e i Santuari delle Cinque Terre**. Potrete scendere e salire nelle fermate scelte da voi (La Spezia Terminal Crociere, Stazione Centrale della Spezia, Fabiano (quartiere della Spezia), Monesteroli, Riomaggiore, Manarola, Cantina Sociale al Groppo, Volastra, San Bernardino, Corniglia, Vernazza), e saperne di più su ciò che state visitando, grazie **all'audioguida** compresa nel prezzo del biglietto, disponibile in varie lingue, andando alla scoperta di questi borghi meravigliosi, che vivrete come se foste **accompagnati per mano** da uno dei loro abitanti.

<b>Tour disponibile:</b>	<b>tutti i giorni, da marzo a novembre</b>
<b>Luogo di incontro:</b>	La Spezia, terminal crociere o stazione ferroviaria La Spezia Centrale



Arbaspaa s.r.l. Tour Operator

Via Discovolo 252/a - 19017 Manarola (SP) - Cinque Terre - Italia tel: +39 0187 760083 - +39 0187 920783 - fax: +39 0187 760798

Via Veneto 11 - 19124 La Spezia - tel: + 39 0187 1987730 - + 39 0187 1987731 - Fax + 39 0187 1987732

Sede legale: via Molini, 11 - 19017 Manarola (SP) - Italia CF & P.IVA 01120490113

[www.arbaspaa.com](http://www.arbaspaa.com)

e-mail: [info@arbaspaa.com](mailto:info@arbaspaa.com)

CF & P.IVA 01120490113

Orario di incontro:	una partenza ogni ora
Durata:	8h circa
<b>Prezzo:</b>	<b>€ 32 per persona</b>
Partecipanti:	massimo 20
Inclusi nel prezzo:	biglietto giornaliero per il bus, con numero illimitato di discese, dépliant con orari, mappa con tutte le località e audioguida: un Ipod con cuffie, che resterà al visitatore come souvenir e da utilizzare per passeggiare nei borghi
Lingue:	italiano, inglese e francese (da indicare al momento della prenotazione)

## Vibrant Vernazza – Corso di acquerello

6

Catturare l'essenza e la bellezza di Vernazza su carta, rappresentandole con gli **acquerelli**. Verrete guidati da Susie, **un'artista di professione** che vive nel paese e che vi incoraggerà ad essere audaci, a sperimentare, ma soprattutto a sentirvi liberi nel **processo pittorico e creativo**.

L'acquerello, mezzo espressivo adatto tanto ai principianti, quanto agli appassionati, può essere utilizzato per ritrarre il soggetto in modo delicato e trasparente oppure **vibrante e ricco di consistenza**.

Per padroneggiare questa tecnica servono anni di pratica e una giornata come questa non ha la pretesa di darvi tutti gli strumenti per un'esecuzione impeccabile, ma sarà per voi l'occasione per sperimentare le svariate possibilità che vi può aprire questo mezzo espressivo.

Dopo una breve salita fino alla "Vista della Terra", dove si terrà la sessione pittorica, Susie parlerà con i suoi allievi degli obiettivi prefissati per la lezione e farà una breve dimostrazione; vi mostrerà alcune delle principali tecniche di acquerello e vi guiderà, assecondando le vostre esigenze creative.

<b>Tour disponibile:</b>	<b>dal 1° aprile al 28 ottobre, ogni mercoledì, giovedì e venerdì</b>
Luogo di incontro:	Vernazza
Orario di incontro:	ore 9.30
Durata:	circa 3h
<b>Prezzo:</b>	<b>€ 140 per persona</b>
Partecipanti:	minimo 2/massimo 4
Inclusi nel prezzo:	materiali per dipingere: acquerelli Winsor&Newton, due pennelli da acquerello (misura 14 e 16), fogli, tavole, tavolozza per mescolare i colori, cera e carte di carta
Lingue:	italiano e inglese
<b>Da portare con sé:</b>	<b>scarpe da tennis</b>

## Servizio fotografico alle Cinque Terre

Un **servizio fotografico personalizzato** è l'occasione ideale per immortalare gli istanti più preziosi delle vostre vacanze, creando storie che vi vedono **protagonisti** in uno scenario unico e affascinante come i **borghi delle Cinque Terre**. Insieme a un fotografo professionista, sceglierete la location che più vi piace, che sia un punto panoramico o un angolo dei borghi, e la sessione prenderà il via, scatto dopo scatto, fino a mettere insieme una galleria da conservare e riguardare nel tempo. Il servizio fotografico alle Cinque Terre è perfetto per **individuali, coppie e famiglie**.

<b>Tour disponibile:</b>	<b>tutti i giorni, si tratta di un tour privato</b>
Luogo di incontro:	da definire con il fotografo, fra Riomaggiore, Manarola e Porto Venere.
Orario di incontro:	da definire con il fotografo, nel pomeriggio
Durata:	circa 1h
<b>Prezzo:</b>	<b>lunedì al venerdì: € 345 per servizio,</b>
<b>Prezzo:</b>	<b>sabato e domenica: € 499 per servizio</b>
Partecipanti:	minimo 1/massimo 5



Arbaspaa s.r.l. Tour Operator

Via Discovolo 252/a - 19017 Manarola (SP) - Cinque Terre - Italia tel: +39 0187 760083 - +39 0187 920783 - fax: +39 0187 760798

Via Veneto 11 - 19124 La Spezia - tel: +39 0187 1987730 - +39 0187 1987731 - Fax +39 0187 1987732

Sede legale: via Molini, 11 - 19017 Manarola (SP) - Italia CF & P.IVA 01120490113

[www.arbaspaa.com](http://www.arbaspaa.com)

e-mail: [info@arbaspaa.com](mailto:info@arbaspaa.com)

CF & P.IVA 01120490113

Inclusi nel prezzo: servizio fotografico di un'ora con fotografo professionista, selezione di 10 immagini ad alta definizione, accesso a una web gallery privata con 20 foto  
Lingue: italiano e inglese

## Tour fotografico nelle Cinque Terre

La parola **fotografia** letteralmente significa "la scienza della luce", e proprio quest'ultima è uno degli elementi che più caratterizzano un bello scatto. **Guidati da un fotografo professionista**, durante questo tour imparerete quali sono i fattori che portano a fare delle foto speciali, oltre che a riuscire a trasmettere un messaggio. Passeggiando per **Manarola**, uno dei villaggi più pittoreschi delle **Cinque Terre**, vi concentrerete sugli angoli più belli da immortalare, assimilando nel contempo i segreti del mestiere della vostra guida.

Potrete utilizzare il mezzo con cui avete più confidenza, dalla macchina fotografica professionale allo smartphone, e in base a questo, il nostro fotografo vi assisterà, aiutandovi ad utilizzarlo al meglio.

Inoltre, dopo questo tour, avrete con voi foto stupende del vostro soggiorno alle Cinque Terre...e vedrete **il mondo con occhi nuovi!** Il tour si può svolgere anche a Monterosso

**Tour disponibile:** tutti i giorni, si tratta di un tour privato  
**Luogo di incontro:** da concordare con il fotografo, fra Manarola o Monterosso  
**Orario di incontro:** nel pomeriggio, da concordare con il fotografo  
**Durata:** circa 2h30''  
**Prezzo:** € 195 per persona (per più di 2 persone: richiedere preventivo personalizzato)  
**Partecipanti:** 1 o 2 persone  
**Inclusi nel prezzo:** tour fotografico con un fotografo professionista, una bevanda alla fine del tour durante l'analisi delle foto  
**Lingue:** italiano, francese, inglese

## ATTIVITÀ OUTDOOR

### Mountain bike tra le Cinque Terre e il Golfo della Spezia

Un'intensa esperienza sportiva in **mountain bike** per coloro che amano esplorare i paesaggi nascosti: con questo tour, avrete l'occasione di scoprire gli angoli meno conosciuti delle **Cinque Terre**, dedicandovi allo stesso tempo alla **forma fisica**. Partirete dalla Spezia in direzione colline, salirete verso crinali mozzafiato percorrendo la strada in direzione Porto Venere, da cui ammirerete il **Golfo dei Poeti** e la sua conformazione unica, per poi raggiungere **Campiglia**, località da cui scorgerete il litorale delle Cinque Terre. Da qui, proseguirete fino al cuore del Parco Nazionale, e a **Volastra**, un piccolo villaggio sulle alture di Manarola, vi riprenderete dalle fatiche con un gustoso pranzo leggero a base di specialità locali: focaccia, formaggi e torte di verdure. L'itinerario andrà ancora avanti per un breve tratto, verso un **punto panoramico** da cui potrete scattare foto ad alta suggestione. Il tour è preceduto da un breve briefing in cui saranno date tutte le istruzioni per l'utilizzo del mezzo e sull'itinerario.

**Tour disponibile:** tutti i giorni  
**Luogo di incontro:** stazione ferroviaria La Spezia Centrale  
**Orario di incontro:** ore 10  
**Durata:** circa 6h  
**Prezzo:** € 120 per persona con noleggio mountain bike, € 90 con mezzo proprio  
**Partecipanti:** minimo 2/massimo 10  
**Inclusi nel prezzo:** guida mountain bike esperta, noleggio mountain bike compreso kit antiforatura, casco, pranzo leggero



Arbaspaa s.r.l. Tour Operator

Via Discovolo 252/a - 19017 Manarola (SP) - Cinque Terre - Italia tel: +39 0187 760083 - +39 0187 920783 - fax: +39 0187 760798

Via Veneto 11 - 19124 La Spezia - tel: + 39 0187 1987730 - + 39 0187 1987731 - Fax + 39 0187 1987732

Sede legale: via Molini, 11 - 19017 Manarola (SP) - Italia CF & P.IVA 01120490113

[www.arbaspaa.com](http://www.arbaspaa.com)

e-mail: [info@arbaspaa.com](mailto:info@arbaspaa.com)

CF & P.IVA 01120490113

Lingue: italiano e inglese  
Da portare con sé: abbigliamento sportivo, acqua, cappello, occhiali da sole  
Importante: il tour non presenta particolari difficoltà tecniche, ma è richiesta una buona forma fisica

## Arrampicata al Muzzerone con vista mozzafiato su Portovenere

Un modo unico per vedere e toccare con mano **le spettacolari coste della Liguria di Levante**: l'arrampicata al **Muzzerone, parete amata dai rocciatori**, adatta sia ai principianti che ai più esperti.

Durante questo tour, accompagnati da una **guida alpina autorizzata che vi permetterà di divertirvi in totale sicurezza**, esplorerete uno dei tanti itinerari di questa incredibile palestra verticale fra Porto Venere e le Cinque Terre.

Dopo un sentiero di circa 45 minuti, arriverete a destinazione; preceduta da un'introduzione alle attività, prenderà il via l'arrampicata, in uno dei posti più suggestivi del Mediterraneo settentrionale.

**Tour disponibile:** tutti i giorni, si tratta di un tour privato  
**Luogo di incontro:** Porto Venere  
**Orario di incontro:** ore 8 per il tour mattiniero e ore 13 per il tour pomeridiano  
**Durata:** dalle 4 alle 5 ore  
**Prezzo:** € 295 per persona  
**Partecipanti:** minimo 1/massimo 3  
**Inclusi nel prezzo:** guida alpina autorizzata, noleggio attrezzatura per arrampicata: imbracatura, scarpe, casco  
**Lingue:** italiano e inglese  
**Da portare con sé:** acqua, occhiali da sole, vestiti comodi, scarpe da Trekking, felpa, macchina fotografica  
**Importante:** è richiesta una buona forma fisica

## IL MARE

### Una giornata "azzurra", in barca a vela alle Cinque Terre

Un modo unico per esplorare le **Cinque Terre** e il **Golfo dei Poeti** da un insolito punto di vista, quello del mare: durante la **giornata "azzurra"**: un suggestivo tour full day a bordo di una **barca a vela**. Dal porto della Spezia partirete per attraversare il **Golfo dei Poeti**: un tragitto panoramico, durante il quale potrete ammirare i meravigliosi borghi color pastello di Lerici, Porto Venere e l'arcipelago spezzino, composto da **Palmaria, Tino, Tinetto e Torre Scola**.

Dopo un suggestivo passaggio attraverso il Canale di Porto Venere sotto la spettacolare chiesetta romanica di San Pietro, situata sull'estremità del promontorio, continuerete la navigazione verso la costa delle Cinque Terre, che vi appariranno in tutto il loro splendore, circondate dalle terrazze create con i **muretti a secco**. Mentre non vi stancherete di ammirarne la bellezza, pranzereete a bordo con un pasto a base di gustose specialità locali, quali focaccia e acciughe, e se lo desidererete, farete una sosta per un **bagno nelle acque dell'Area Marina Protetta**. Ma non finisce qui: avrete anche la possibilità di imparare l'Abc della vela dal nostro skipper, che vi insegnerà i fondamenti di questa antica arte di andar per mare.

**Tour disponibile:** ogni martedì e giovedì dal 15 marzo al 31 ottobre  
**Luogo di incontro:** porto della Spezia  
**Orario di incontro:** ore 10  
**Durata:** circa 7h



Arbaspaa s.r.l. Tour Operator

Via Discovolo 252/a - 19017 Manarola (SP) - Cinque Terre - Italia tel: +39 0187 760083 - +39 0187 920783 - fax: +39 0187 760798

Via Veneto 11 - 19124 La Spezia - tel: + 39 0187 1987730 - + 39 0187 1987731 - Fax + 39 0187 1987732

Sede legale: via Molini, 11 - 19017 Manarola (SP) - Italia CF & P.IVA 01120490113



<b>Prezzo:</b>	<b>€ 129 per persona</b>
Partecipanti:	minimo 4/massimo 10
Inclusi nel prezzo:	giro in una moderna barca a vela con skipper esperto, pranzo a bordo, bevande (acqua e vino), assicurazione
Lingue:	italiano e inglese
Da portare con sé:	occhiali da sole, cappello, crema solare, costume da bagno, telo da mare, macchina fotografica e, a seconda delle condizioni meteo, una felpa per coprirsi in caso di necessità
Importante:	-Se soffrite di mal di mare, vi consigliamo di procurarvi delle apposite pillole in una farmacia -Nel caso in cui le Cinque Terre non fossero raggiungibili per condizioni meteomarine avverse, il tour è comunque garantito rimanendo all'interno del Golfo dei Poeti. Questa variazione non prevede alcun diritto ad uno sconto o alla cancellazione del tour senza penale -In caso di condizioni meteomarine non idonee, vi sarà offerto il tour in un'altra data (secondo disponibilità) o sarà modificato il servizio

## Tour di pesca sportiva da Monterosso

Nella **pesca sportiva** di oggi, la tradizione millenaria si lega alle tecniche più moderne: questo tour vi permetterà di cimentarvi nella disciplina, con un approccio rispettoso della natura e dei suoi equilibri, nel segno della **sostenibilità**. Equipaggiati di un'attrezzatura all'avanguardia a bordo di una barca dedicata, andrete a caccia di **pesce azzurro a poche miglia dalla costa** delle Cinque Terre, e nella zona di fronte a **Punta Mesco**, ritenuta una delle più pescose al mondo per questa specie, di **tonni giganti**. La pesca al tonno rosso o Blue Fin Tuna, severamente regolata dalle leggi italiane ed europee, si effettua principalmente attraverso **la presa ed il rilascio**, con le tecniche della **traina d'altura e del drifting**. La taglia media dei pesci che si trovano in queste acque è approssimativamente 70 kg, anche se si possono pescare esemplari che superano i 300 kg.

Con questa tecnica, non è raro agganciare anche squali e **pesce spada**.

Il tour comincia da Levanto al mattino presto o all'inizio del e vi sarà offerta una colazione o un aperitivo leggero, secondo l'opzione scelta.

<b>Tour disponibile:</b>	<b>tutti i giorni dal 1° aprile al 6 gennaio, si tratta di un tour privato</b>
Luogo di incontro:	Monterosso o Levanto
Orario di incontro:	ore 6.30, oppure ore 13
Durata:	circa 7h30'
<b>Prezzo:</b>	<b>€ 815 per tour</b> , indipendentemente dal numero di partecipanti
Partecipanti:	minimo 1/massimo 8
Inclusi nel prezzo:	giro in barca con skipper e attività di pesca, equipaggiamento dedicato, bevande a bordo, colazione/aperitivo
Lingue:	italiano e inglese
Da portare con sé:	occhiali da sole, cappello, macchina fotografica, felpa
Importante:	-In caso di condizioni meteomarine non idonee, vi sarà offerto un tour in un'altra data (soggetta a disponibilità) o sarà modificato il servizio

## Tour di pesca sportiva da Monterosso

Un'esperienza speciale pensata per chi è interessato alla **pesca**: uscirete in mare su un peschereccio **insieme ad un pescatore di Monterosso**. Uscirete in mare aperto e da lì godrete meravigliose viste sulla costa, sui pittoreschi villaggi delle **Cinque Terre** e sul promontorio di **Punta Mesco**. A bordo, aiuterete il pescatore a trainare la rete da pesca e apprenderete **le principali tecniche di pesca tradizionale**, con un focus sulla **sostenibilità** e sul rispetto dell'ambiente. Con un po' di fortuna, potrete pescare orate, triglie, naselli e piccoli tonni. E dopo le fatiche di questa battuta emozionante, vi rilasserete con un **drink** in mano e vi godrete il tramonto sul mare.

<b>Tour disponibile:</b>	<b>ogni giovedì dal 1° aprile al 31 ottobre</b>
Luogo di incontro:	Monterosso
Orario di incontro:	da concordare
Durata:	circa 2h
<b>Prezzo:</b>	<b>€ 295 per tour</b>
Partecipanti:	minimo 1/massimo 7
Inclusi nel prezzo:	utilizzo barca con skipper e attività di pesca, bevande a bordo
Lingue:	italiano e inglese
Da portare con sé:	occhiali da sole, cappello, macchina fotografica, felpa
Importante:	<b>- in caso di condizioni meteomarine non idonee, vi sarà offerto un tour in un'altra data (soggetta a disponibilità) o sarà modificato il servizio</b>

## Open bar grill tour da Levanto

Divertimento, esplorazione e tutta la bellezza del tramonto goduto dal mare: ecco lo spirito dell'**Open bar grill tour**, un'uscita in barca al calar del sole che promette di regalarvi momenti di svago e ricordi indimenticabili. Partirete da Levanto o Monterosso e vi dirigerete verso la spettacolare **Punta Mesco**, che dal mare segna l'inizio delle **Cinque Terre** arrivando da Ponente: durante la navigazione, avrete la possibilità di ammirare questo paesaggio unico e **fare un bagno** mentre il giorno si spegne. Dopo esservi riempiti lo sguardo e il cuore con queste bellezze fuori dal comune...sarà tempo di dedicarvi allo spasso! E allora, brinderete con **deliziosi cocktail** e **vini locali** senza limiti e, dopo questo lungo aperitivo, concluderete questa esperienza con una gustosa **grigliata**.

<b>Tour disponibile:</b>	<b>ogni giovedì dal 1° maggio al 30 settembre</b>
Luogo di incontro:	Levanto o Monterosso
Orario di incontro:	dal 1° maggio al 15 agosto: ore 20 da Levanto o ore 20.30 da Monterosso; dal 16 agosto al 30 settembre: ore 19.30 da Levanto e ore 20 da Monterosso
Durata:	circa 4h (ritorno dopo la mezzanotte)
<b>Prezzo:</b>	<b>€ 140 per persona</b>
Partecipanti:	minimo 5/massimo 12
Inclusi nel prezzo:	barca con skipper, mangiare e bere illimitato
Lingue:	italiano e inglese
Da portare con sé:	felpa, acqua, occhiali da sole, cappello, macchina fotografica
Importante:	<b>In caso di condizioni meteomarine non idonee, vi sarà offerto un tour in un'altra data (soggetta a disponibilità) o sarà modificato il servizio</b>

## Cinque Terre in Kayak da Monterosso

Questa escursione è un'opportunità per visitare le Cinque Terre da una **prospettiva insolita** ed esclusiva. Partendo dalla spiaggia di **Monterosso**, insieme ad una guida autorizzata, vi sposterete pagaiando all'interno dell'**area Marina protetta** delle Cinque Terre in direzione levante, verso **Vernazza**. Costeggiando le suggestive scogliere di questa zona, raggiungerete la spiaggia di **Guvano** e successivamente **Corniglia**. Durante il tour, avrete la possibilità di immergervi utilizzando una maschera "gran facciale", grazie alla quale potrete apprezzare con una visuale completa i **fondali ricchi di pesci** del Parco Nazionale. Per i più allenati, ci sarà l'opzione di continuare fino ai paesi più lontani: Manarola e Riomaggiore, da cui si tornerà indietro fino a Monterosso, sempre sul kayak.

<b>Tour disponibile:</b>	<b>ogni giorno dal 1° aprile al 31 ottobre</b>
Luogo di incontro:	Monterosso
Orario di incontro:	ore 10
Durata:	circa 5 ore, di cui 3 di pagaia
<b>Prezzo:</b>	<b>€ 119 per persona</b>
Partecipanti:	minimo 3/massimo 12
Inclusi nel prezzo:	guida, noleggio kayak e pagaia, muta, giubbotto salvagente, borsa impermeabile, maschera da sub, pranzo al sacco leggero (focaccia, frutta), selezione di foto scattate durante il tour dalla guida
Lingue:	italiano e inglese
Da portare con sé:	costume da bagno, scarpe da tennis o in neoprene, maglia termica o felpa, acqua, occhiali da sole, macchina fotografica
<b>Importante:</b>	<b>-In caso di condizioni meteomarine non idonee, vi sarà offerto un tour in un'altra data (soggetta a disponibilità) o sarà modificato il servizio</b>

11

## Cinque Terre in Kayak al tramonto con aperitivo

Un'escursione che vi permetterà di **apprezzare i paesaggi più belli delle Cinque Terre all'ora del tramonto**, quando tutti gli elementi si colorano d'oro e l'allegria frenesia delle giornate al mare si spegne dolcemente.

A bordo di un kayak, condotti da una guida, pagaiarete verso **Vernazza** lungo il litorale, e scoprirete le **grotte** che punteggiano quel tratto di costa, in cui potrete concedervi un bagno nelle acque cristalline e rinfrescarvi ai piedi di **una cascata d'acqua sorgiva**.

Ma non finisce qui: durante l'escursione, potrete godervi **un aperitivo unico, allestito nella tranquillità di una caletta accessibile soltanto dal mare**, con vino biologico locale e la tipica focaccia ligure.

<b>Tour disponibile:</b>	<b>tutti i giorni dal 1° aprile al 30 settembre</b>
Luogo di incontro:	Monterosso
Orario di incontro:	ore 16.30
Durata:	circa 2h30'
<b>Prezzo:</b>	<b>€ 80 per persona</b>
Partecipanti:	minimo 4/massimo 12
Inclusi nel prezzo:	guida, aperitivo (vino e focaccia), equipaggiamento: kayak, pagaia, giubbotto salvagente, borsa impermeabile
Lingue:	italiano e inglese
Da portare con sé:	costume da bagno, scarpe da tennis o in neoprene, maglia termica o felpa, acqua, occhiali da sole, cappello, macchina fotografica
<b>Importante:</b>	<b>In caso di condizioni meteomarine non idonee, vi sarà offerto un tour in un'altra data (soggetta a disponibilità) o sarà modificato il servizio</b>



Arbaspaa s.r.l. Tour Operator

Via Discovolo 252/a - 19017 Manarola (SP) - Cinque Terre - Italia tel: +39 0187 760083 - +39 0187 920783 - fax:+39 0187 760798

Via Veneto 11 - 19124 La Spezia - tel: + 39 0187 1987730 - + 39 0187 1987731 - Fax + 39 0187 1987732

Sede legale: via Molini, 11 - 19017 Manarola (SP) - Italia CF & P.IVA 01120490113

[www.arbaspaa.com](http://www.arbaspaa.com)

e-mail: [info@arbaspaa.com](mailto:info@arbaspaa.com)

CF & P.IVA 01120490113

## NOTE

- Tutte le esperienze sono tour regolari condivisi, ma possiamo organizzare gli stessi anche in forma privata: se interessati, siete pregati di chiederci una quotazione.
- Ogni tour inizia nelle località indicate. Gli ospiti, generalmente, arrivano al punto di ritrovo con i propri mezzi. Tutti i dati relativi al punto di ritrovo saranno indicati nel voucher che riceverete al momento della conferma del tour. Se i vostri clienti hanno bisogno di un servizio transfer, siete pregati di chiederci una quotazione e vi indicheremo l'ammontare del supplemento.
- Tutti i prezzi indicati sono comprensivi di tasse e della **vostra commissione**. Al momento della conferma, siete pregati di indicare la vostra preferenza per la modalità di fatturazione: a) **fattura direttamente a voi** con tariffe al netto; oppure b) **fattura al cliente finale** con i prezzi sopra menzionati, e la commissione separata in seguito.
- Siamo in grado di fornire anche **transfer privati in auto, minivan o barca-taxi**. Inoltre, mettiamo a vostra disposizione **servizi guida in diverse lingue, tour privati e shore excursions**. Forniamo anche un servizio di **noleggio di barche private a motore, yacht, barche a vela e gommoni, con o senza skipper**. Chiedete maggiori dettagli.



Arbaspaa s.r.l. Tour Operator

Via Discovolo 252/a - 19017 Manarola (SP) - Cinque Terre - Italia tel: +39 0187 760083 - +39 0187 920783 - fax: +39 0187 760798

Via Veneto 11 - 19124 La Spezia - tel: + 39 0187 1987730 - + 39 0187 1987731 - Fax + 39 0187 1987732

Sede legale: via Molini, 11 - 19017 Manarola (SP) - Italia CF & P.IVA 01120490113