



## Ihre Reiseinformationen

# Rad- oder Wanderreise Cinque Terre

**Reisecode:** **IT-CINQUE-TER-RAD** und  
**IT-CINQUE-T-WANDE**

Wie in der Ausschreibung ersichtlich, gibt es eine Radreise Cinque Terre und eine Wanderreise Cinque Terre. Wir haben bewusst darauf verzichtet 2 verschiedene Infoblätter zu erstellen. Deshalb sollten Sie sich als Wanderer für die Infos „Wandern“ angesprochen fühlen und die Radfahrer für die Informationen „Rad“. Es ist aber sicherlich für den Radfahrer interessant zu erfahren, was der Wanderer alles wissen sollte und umgekehrt.





Inhalt der Reiseinformationen zur Rad- / Wanderreise Cinque Terre	Seite
Buchungsabwicklung - Versicherung - Einreisebestimmungen - Wünsche .....	3
Anreise / Zustieg - Reiseunterlagen.....	3
Radmitnahme - Landkarten zu den Touren / Navigationsgerät - Höhenprofile.....	5
Ausrüstungsliste allgemein.....	5
Ausrüstungsliste / Fahrradtour das sollten Sie dabei haben.....	6
Ausrüstungsliste / Wandertour das sollten Sie dabei haben.....	7
Reiseprogramm / Reiseverlauf Radler.....	7
Reiseprogramm / Reiseverlauf Wanderer.....	9
Devisen- und Zollbestimmungen.....	11
Sperrung von Kreditkarten, Telefonkarten usw. bei Diebstahl.....	11
Wissenswertes	
Essen und Trinken .....	11
Wasser.....	11
Adapter für Elektrogeräte.....	11
Telefonieren.....	11
Trinkgeld.....	11
Notrufnummer.....	11
Maße und Gewichte.....	11
Sprache.....	11
Stechmücken.....	12
Klima.....	12
Nebenkosten.....	12
Unterbringung / Hotel.....	12
Tipps für Ihre Radreise.....	12
Ein letztes Wort.....	14

## **Buchungsabwicklung – Versicherung - Einreisebestimmungen - Wünsche**

### **Buchung**

Mit der Buchung benötigen wir Ihre Ausweisdaten mit Geburtsdatum und Ausweisnummer. Die Buchung können Sie direkt über unsere Internetseite [www.launer-reisen.de](http://www.launer-reisen.de) auf der jeweiligen Reise vornehmen oder uns per E-Mail zukommen lassen.

### **Versicherung:**

Prüfen Sie bitte Ihren Versicherungsschutz. Wir empfehlen eine Reiserücktrittskostenversicherung abzuschließen (nur innerhalb von 8 Tagen nach Erhalt der Bestätigung möglich). Die Europäische Krankenversicherungskarte, die von der Krankenkasse ausgestellt wird, ist vor der Reise einzuholen, falls Sie diese nicht schon haben. Genaue Leistungen erfragen Sie bitte bei Ihrer Krankenkasse. Unabhängig davon wird dringend empfohlen, für die Dauer des Auslandsaufenthaltes eine Auslandsreise-Krankenversicherung abzuschließen, die Risiken abdeckt, die von den gesetzlichen Kassen nicht übernommen werden (z.B. notwendiger Rücktransport nach Deutschland im Krankheitsfall, Behandlung bei Privatärzten oder in Privatkliniken).

Ansonsten erhalten Sie von Ihrer Krankenkasse Auskünfte über die aktuellen Regelungen.

### **Einreisebestimmungen**

Zur Einreise benötigen deutsche Staatsangehörige einen gültigen Personalausweis oder Reisepass. Die Dokumente müssen für die Dauer des Aufenthaltes gültig sein.

### **Wünsche**

Besondere Verpflegungswünsche (Vegetarier usw.) oder Lebensmittelunverträglichkeiten bitten wir bereits bei Buchung anzugeben. Hier sollte jedem Reisegast bewusst sein, dass keinesfalls die gewohnten Standards von zuhause angesetzt und erwartet werden können.

Auch Wünsche zum Zimmer, wie getrennte Betten, sollten ebenso gleich bei der Buchung mit angegeben werden, spätestens jedoch 1 Monat vor Abreise, denn sonst können wir Ihre Wünsche nicht mehr bearbeiten.

### **Anreise / Zustieg - Reiseunterlagen**

#### **Anreise mit dem PKW**

Zustieg in Wört bzw. Anreise nach Wört:

Ausgangspunkt unserer Reise ist Wört in Baden-Württemberg. Ihren PKW können Sie während der Reise kostenlos auf unserem Betriebshof parken. Weitere Zustiege auf Anfrage.

Unser Betriebshof ist ca. 5 Stunden vor Abfahrt für Sie geöffnet. Sie sollen sich auch vor Abreise wohlfühlen, deswegen bieten wir Ihnen unseren schönen Wartesaal an. Für kostenlose Getränke, Zeitschriften und Internet ist natürlich gesorgt. Sie stehen nicht im Regen oder im Kalten. Wir wollen, dass Sie sich von Anfang an wohlfühlen.

Die Koordinaten des Betriebshofes von Launer-Reisen lauten: 49°02'01.7"N 10°16'29.5"E

#### **Anreise mit dem Zug nach 73479 Ellwangen/Jagst:**

Wört verfügt über keine eigene Zusanbindung. Der nächste Bahnhof wäre z.B. Ellwangen/Jagst. Von dort sind es ca. 15 km bis nach Wört. Wir bieten einen Abholservice samt Bike und Gepäck vom Ankunftsbahnhof nach Wört an. Nach Ihrer Reise bringen wir Sie natürlich wieder zurück. Dieser Service muss rechtzeitig angemeldet werden, die Bezahlung findet direkt vor Ort statt:

Preise pro Transferstrecke (Tipp: Bei zwei Personen für eine Strecke halbiert sich der Preis.)

- bis 10 km: 10 Euro
- bis 20 km: 20 Euro
- bis 30 km: 40 Euro
- bis 50 km: 60 Euro

Sollten Sie für eine Nacht vor dem Abfahrtstermin eine Zwischenübernachtung in Wört benötigen, finden Sie hier Übernachtungsmöglichkeiten:

Landgasthof Lustnau  
Bösenlustnau  
D - 73499 Wört  
Tel: (07964) 3120

[www.landgasthof-lustnau.de](http://www.landgasthof-lustnau.de)

Gasthof Goldene Rose  
Hauptstr. 82  
D - 73499 Wört  
Tel: (07964) 517

[www.rose-woert.de](http://www.rose-woert.de)

### **Reiseunterlagen**

Die Reiseunterlagen erhalten Sie ca. 2 bis 3 Wochen vor Abreise. Darin finden Sie u.a. die genaue Abfahrtszeit für Ihren Zustiegsort und welcher Reiseleiter und Busfahrer für die Reise eingeplant sind.

### **Radmitnahme - Landkarten zu den Touren / Navigationsgerät - Höhenprofile**

#### **Radmitnahme**

Grundsätzlich empfehlen wir, das eigene Rad zu nehmen. Entscheidende Gründe sprechen dafür: Ihr eigenes Rad kennen Sie am besten, (Bremsen, Schaltung, Lenk- und Fahrverhalten).

Bei unseren Rad- und Aktivreisen, bei denen die Anreise mit dem Bus ist, fahren Sie in unserem modernen Fernreisebus mit Klimaanlage, WC, Bordküche und bequemen Schlafsesseln. Der sichere Transport Ihrer Räder ist durch unsere Spezialkonstruktion im Radanhänger gegeben.

#### **Landkarten - Navigationsgerät**

Auf der Reise erhalten Sie von uns Streckenkarten im Open-Street-Map-Format, um Ihnen einen Überblick über die einzelnen Etappen zu geben.

Wir besprechen jeden Tag miteinander. Bitte nehmen Sie sich etwas Schreibzeug mit. Es kann ja sein, dass Sie sich Infos notieren wollen usw.

Sollten Sie im Besitz eines Fahrrad-Navigationsgerätes oder eines Smartphones mit Navigationsapp sein, sollten Sie dies natürlich mit auf die Reise nehmen.

Urheberrechtlicher Schutz: Die von Launer-Reisen erstellten Reisen, Texte, Bilder aber auch GPS-Daten sind als persönliche geistige Schöpfungen und durch das Urheberrecht geschützt.

Das Urheberrecht sowie das Recht der Vervielfältigung an diesen Daten verbleiben vorbehaltlich ausdrücklicher schriftlicher Vereinbarung bei Launer-Reisen.

Wir weisen darauf hin, dass eine Veröffentlichung unserer GPS-Daten auf Internetportalen wie z.B. gpsies.com, gps-tour.info oder bike-gps.com usw. nicht gestattet ist. Bei diesen Daten steckt Know-how drin, lange Vorbereitungszeiten und was noch wichtiger ist – es stehen Arbeitsplätze dahinter. Diese möchten wir nicht gefährdet sehen. Daher weisen wir an dieser Stelle ausdrücklich auf diese Problematik hin. Für Fragen hierzu stehen wir gerne zur Verfügung und hoffen auf Ihr Verständnis.

Bitte beachten Sie, dass GPX-Daten nur mit entsprechender Software gelesen werden können. Nur wenn Sie im Besitz eines entsprechenden Gerätes sind, können Sie diese Daten lesen.

### **Ausrüstungsliste allgemein**

#### **Dokumente:**

- Flugtickets, Bahntickets (falls gebucht)
- Gültiger Reisepass oder Personalausweis
- Bargeld / Kreditkarte / Geldbörse oder wasserdichten Brustbeutel
- Impfausweis
- Nachweis Auslandskrankenversicherung
- Fotokopien der wichtigsten Dokumente
- Reiseunterlagen / Routenbeschreibung

## **Bekleidung – Sonstiges**

- Handy – kann auch als Wecker dienen...
- Notrufnummern / Adressbuch auch in Handy einspeichern
- evtl. kleine Taschenlampe
- Fotoausrüstung/Ersatzspeicherkarte/Ersatzakku
- Wasserdichte Müllbeutel für Aufbewahrung von Kleidung/Gegenständen
- Tagebuch, Schreibutensilien...
- Reiselektüre, Reisebuch, Sprachführer (evtl. auch im Handy....)
- Lesebrille, Ersatzbrille, Kontaktlinsen, Ersatz...
- Zipphose (sehr praktisch – leicht – elegant und ist gleichzeitig kurz/lang)
- Kofferbeschriftung

## **Toilettenartikel – Medizinische Artikel:**

- Persönliche Hygienartikel wie Duschgel, Shampoo, Deo, Kamm/Bürste, Zahnpasta, Zahnbürste, Rasierzeug, Monatshygiene usw.
- Kleines Handtuch, Toilettenpapier (Hakle feucht...falls zu Hause gewohnt...)
- Papiertaschentücher
- Nähset
- 1.Hilfe-Set

## **Persönliche Reiseapotheke**

- Ihre täglichen Medikamente, die Sie auch zu Hause nehmen (Blutdruck usw....)  
Fragen Sie Ihren Arzt – Ihren Apotheker – wir empfehlen:
- Kopfschmerzmittel, Leichte Schmerzmittel
- Mittel gegen Durchfall
- Wundsalbe/Wundspray
- Sportspray/Salbe (z.B. Voltaren...) bei leichten Zerrungen
- Magnesium-Tabletten (gegen Krämpfe) nur wenn Sie es gewohnt sind...

## **Ausrüstungsliste Fahrradtouren – das sollten Sie dabeihaben**

- Fahrradhelm
- Fahrradhandschuhe (falls benötigt)
- Radschuhe oder Turnschuhe – Wenn Sie Ihre Radschuhe mit Klicksystem mitnehmen, dann bitte nehmen Sie auch Ihre Klickpedale mit.
- Fahrradsocken/-strümpfe
- Regenbekleidung/Regenschuhe
- Radhose und Radtrikots
- Insektenschutzmittel (Autan Protection oder Anti Brumm usw.)
- Sonnenschutz
- Fahrradschloss
- Fahrradbrille / Sonnenbrille
- Trinkflasche (Kunststoff) mind. 1 pro Person
- Sportunterwäsche, Funktionsshirt/-jacke
- Etwas Waschmittel für die Trikots u. andere Kleidungsstücke zum Waschen
- Waschbürste und Spülmittel zum Säubern der Trinkflaschen! (Bakterien)
- 1 leichten Fahrradricksack oder Satteltasche (für Kamera u. sonstigen Utensilien)
- Halstuch / Mütze falls empfindlich
- Fahrradflickset falls zur Hand
- Landkarten - falls es Sie interessiert wo Sie fahren. Keine Sorge Sie haben einen Guide dabei...
- evtl. Müsli-/Energieriegel
- evtl. isotonisches Getränkepulver für die Fahrradflasche
- Erste-Hilfe-Set
- Wundpflaster/Pflasterspray

## Ausrüstungsliste Wandertouren – das sollten Sie dabeihaben

- Gute knöchelhohe Wanderschuhe
- Wanderbekleidung
- Wander-Teleskopstöcke
- Tagesrucksack
- Regenschutz (Poncho)
- Kopfbedeckung
- Sonnenbrille, Sonnenschutzcreme, Insektenschutz
- Trinkflasche (1 l)
- Blasenpflaster

Bitte beachten Sie, dass diese Liste keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt und nur als Orientierung behilflich sein soll.

Weitere Ausrüstungs- oder Urlaubschecklisten finden Sie z.B. im Internet.

## Reiseprogramm / Reiseverlauf Radler

### Radreise Cinque Terre mit Portofino und Portovenere

#### Traumhaftes Radlerparadies in Ligurien - mit Standorthotel

Liebe Radfreunde lassen Sie sich etwas inspirieren von einer sagenhaft schönen Landschaft der Cinque Terre. Die Radtour könnten wir auch nennen: Lebhafter Tourismus pur in den 5 Dörfern „Cinque Terre“ und grandiose, herrliche Einsamkeit oberhalb der 5 Dörfer der Cinque Terre. So wie die Wanderer natürlich auch die wunderschönen Dörfer besuchen, so sind sie auch wieder froh, wenn sie sich auf einsamen Wegen ohne Menschenmassen bewegen. Exakt das gleiche unternehmen wir Radfahrer auf meist geteerten ab und zu gesplitteten Wegen. Weg von der Menge - rein in eine herrliche Landschaft oberhalb der azurblauen Küste. Mit dem Rad kommen Sie durch viele kleine Dörfer, die in keinsten Weise vom Tourismus berührt sind. Gerade das macht den Reiz an dieser Tour. Dennoch besuchen wir auch die schönsten Orte in der Cinque Terre, was nun für Sie heißt: Höhenmeter fahren. Von 0 auf 500 oder gar 700 Meter und auch umgekehrt. Lernen Sie auf einer anspruchsvollen Tour die 5 Dörfer (Monterosso al Mare, Vernazza, Corniglia, Manarola und Riomaggiore kennen.

**Profil:** Unsere Etappen liegen zwischen 40 bis max. 70 Kilometer pro Tag und haben ca 700 bis 1.300 Höhenmeter pro Tag. Wir lassen uns viel Zeit und es ist auch kein Problem, wenn einmal das Rad geschoben wird. Dennoch sollte eine gute Kondition vorhanden sein. Sie können die Tour mit einem ganz normalen Trekking- und Tourenrad fahren.

Anforderungsprofil: 

Wir weisen hier grundsätzlich auf unsere Webseite hin: Bei jeder Reise finden Sie diese Symbole: Sie können auf diese Symbole klicken und erhalten eine Erklärung, welche Anforderung diese Reise erfordert. Wir bitten um Beachtung.

#### Leistungen:

- Fahrt im Fernreisebus mit WC, Klimaanlage usw.
- 6 x Hotel-Übernachtung/Frühstücksbuffet in gutem Mittelklassehotel
- Zimmer mit Du/WC
- 5 x Abendessen
- 1 x typisches ligurisches Abendessen
- Radreiseleitung
- Alle notwendigen Transfers mit Radbeförderung
- Fahrrad- u. Gepäcktransport während der Reise

Evtl. weitere Eintrittspreise sind nicht inbegriffen.

#### Leistungen nicht enthalten:

- nicht genannte Mahlzeiten und Getränke, Versicherungen, persönliche Ausgaben, Trinkgeld
- Trinkgelder für Guide und Fahrer

1. Tag: 05.00 Uhr ab Wört/Betriebshof Launer-Reisen. Fahrt über die Schweiz und den San Bernardino - Mailand - Genua zu unserem Übernachtungsort in Ligurien. Nach dem Hotelbezug haben Sie Freizeit für einen ersten Erkundungsspaziergang. Abendessen und Übernachtung. (-/-/A)

2. Tag: 1. Radtag: Framura – Levanto – Levanto-Tal ca. 50 km, ca. 1000 Höhenmeter:  
Das Einradeln könnte nicht besser sein. Auf dem wohl topp ausgebauten Radweg Italiens mit beleuchteten Tunnels starten wir auf einer stillgelegten Bahntrasse von Framura über Bonassola nach Levanto. In Levanto besuchen wir noch im Zentrum die Kirche Sant' Andrea, welche ein kleines Juwel der ligurischen Gotik darstellt. Anschließend steigen wir von 0 bis auf ca. 600 Höhenmeter an. Dabei passieren wir ein paar alte Dörfer bevor wir auf einem sagenhaft schönen Aussichts-Panorama-Radweg in luftiger Höhe treffen. Freuen Sie sich auf tolle Ausblicke auf das Meer aber auch auf das Landesinnere. Eine tolle Abfahrt nach Levanto beendet einen erlebnisreichen Radtag! (F/-/A)

3. Tag: 2. Radtag: Ins Hinterland zum Ökodorf Varese Ligure ca. 70 km ca. 900 Höhenmeter:  
Wir starten in Borgheto die Vara. Durch das grüne Varatal über Brugnato geht es zu unserem Zielort Varese Ligure. Der Ort erhielt ein Öko-Zertifikat der EU für nachhaltige Landwirtschaft. Im Ort befindet sich eine schöne Burg mit Bogenbrücke Ponte Grexino und bunten Arkaden. Erwähnenswert sind ebenso die Ligurischen Lüftmalereien. Weiter geht es über San Pietro Vara – Torza ins schöne Bergdorf Castiglione Chiavarese. Anschließend heißt es dann eigentlich nur noch „Downhill“ – also eine schöne Abfahrt Richtung Küste – Richtung Sestri Levante. (F/-/A)

4. Tag: 3. Radtag: „die Fünf“ per Rad eine Herausforderung ca. 45 Kilometer ca. 1400 Höhenmeter:  
Über Levante erreichen wir Monterosso. Genießen Sie den Augenblick z.B. bei einem gemütlichen Cappuccino am Strand. Anschließend geht es hinauf ins Hinterland und weiter über die Höhenstraße mit bezauberndem Blick auf das Meer, bis Vernazza. Von hier haben wir einen herrlichen Blick auf Corniglia, das herrlich auf einem Kamm oberhalb der Punta dell Lugo liegt. Dann tolle Abfahrt nach Manarola. In Manarola werden wir etwas „untypisches mit unserem Rad anstellen“.  
Eine kleine Wanderung von Manarola auf der berühmten Via dell Amore (hier sind auch Familien mit Kinderwagen unterwegs). Das Fahrrad schiebend nach Riomaggiore wird eine nette Abwechslung darstellen. Der Fussweg dauert 20 Minuten während der Weg über die Berge mit dem Fahrrad über 1,5 Stunden bedeuten würde. Die Via dell Amore ist ein „Pflichtprogramm“ in der Cinque Terre. In Riomaggiore angekommen müssen wir uns noch einmal ca. 250 Höhenmeter hinaufschrauben, um zu unserem Bus zu gelangen. (F/-/A)

5. Tag: 4. Radtag: Die Jetset-Küste – Park Portofino ca. 40 km ca. 900 HM:  
Schon Liz Taylor verliebte sich in Portofino. Unsere heutige Radtour beschäftigt sich einerseits mit dem Jetset, den wohl teuersten Urlaubsgegenden Italiens, mit Santa Margherita Ligure und Portofino und andererseits mit einem traumhaft schönen Radnetz im Parco di Portofino. Freuen Sie sich auf tolle Ausblicke auf das Meer, einsame Waldgegenden und auf ein Kontrastprogramm mit Lifestyle, tollen Villen, malerischen Häfen und Superjachten in Portofino. Anschließend fahren wir vorbei an Nobelbadeorten mit Halt in Rapallo an der Palmenpromenade zum Hotel. (F/-/A)

6. Tag: 5. Radtag: Golfo der Dichter – La Spezia – Portovenere ca. 45 km ca. 550 HM:  
Petarca und Montale lassen grüßen. Was schon die Poeten aus alter aber auch neuerer Zeit an dieser herrlichen Gegend inspirierte, soll auch unser heutiges Tagesziel sein. Im Hinterland startend arbeiten wir uns über eine kleine Bergkette hinauf und hinunter in den Golfo dei Poeti. Hier werden wir insbesondere das kleine Dörfchen Tellaro zu einem Capuccino besuchen. Natürlich darf Lerici – einzigartig im Golf der Dichter gelegen nicht fehlen. Von hier genießen wir den Blick hinüber auf die Halbinsel Portovenere, die unser heutiges Tagesziel sein wird. Aber auch La Spezia, trotz Verkehr und etwas Hektik, hat seinen Reiz. Am späten Nachmittag erreichen wir auf der herrlichen Küstenstraße Portovenere. (F/-/A)

7. Tag: Rückreise. Rückreise nach dem Frühstück an die Ausgangsorte. (F/-/-)

**Info:** Mit unserem Reisebus werden je nach Etappe Transfers durchgeführt.

Mindestteilnehmerzahl: 18 Pers. bei einer Absagefrist bis spätestens 30 Tage vor Reisebeginn. (weitere Hinweise siehe Info & Service). Stornostaffel: A. Deutsche Staatsbürger benötigen einen Personalausweis oder Reisepass. Für Bürger aus anderen Staaten können andere Einreise- und Visabestimmungen gelten.

### Kombinationsmöglichkeit - Ihr Vorteil:

Diese Radreise führen wir in Kombination mit unserer Wanderreise durch. Sollten Sie an einem Tag mal nicht Rad fahren wollen, so können Sie sich unserer Wandergruppe anschließen, sofern es hier genügend Teilnehmer sind. Also Wanderschuhe unbedingt einpacken!

## Reiseprogramm / Reiseverlauf Wanderer

### Eine traumhafte Wanderlandschaft - Wanderparadies mit Standorthotel

Zu Fuß an der Bilderbuchküste Italiens unterwegs und wohnen in einem Standort-Hotel an der Ligurischen Riviera. Unser Badeort ist im Raum Chiavari und Sestri Levante. Von dort erreicht man alle Ausgangspunkte bequem mit dem Zug bzw. mit dem Bus. Während unserer geführten Wanderreise durchwandern wir das gesamte Gebiet der Cinque Terre von Nord nach Süd. Sie erleben eine traumhaft schöne Küstenlandschaft mit den charmanten Ortschaften der Cinque Terre. Unten am Meer in den berühmten Ortschaften wie Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola und Riomaggiore ist Leben und Tourismus. Zählen diese Ortschaften doch zu den schönsten in Italien. Oberhalb auf herrlich angelegten Wanderwegen erleben Sie genau das Gegenteil. Ruhe, Weite und herrliche Ausblicke auf das Meer und die Küstenorte aber auch auf die Weinberge, die terrassenförmig angelegt sind. Freuen Sie sich auf eine Wanderreise mit unendlich vielen Eindrücken.

**Profil:** Die Teilnehmer sollten Wanderschuhe, einen Rucksack und gute Kondition mitbringen. Die Wanderungen können an jedem Tag (bis auf Wandertour Portovenere) gekürzt werden. Somit ist diese Wanderreise auch für Genusswanderer möglich.



Wir weisen hier grundsätzlich auf unsere Webseite hin: Bei jeder Reise finden Sie diese Symbole: Sie können auf diese Symbole klicken und erhalten eine Erklärung, welche Anforderung diese Reise erfordert. Wir bitten um Beachtung.

### Leistungen:

- Fahrt im Fernreisebus mit WC, Klimaanlage usw.
- 6 x Hotel-Übernachtung/ Frühstücksbuffet in gutem Mittelklassehotel
- Zimmer mit Du/WC
- 5 x Abendessen
- 1 x typisches ligurisches Abendessen
- Wanderungen mit Wanderführer
- Alle notwendigen Transfers (Bus, Zug, Schiff) und Eintrittsgebühren auf Wanderrouten

Evtl. weitere Eintrittspreise sind nicht inbegriffen.

### Leistungen nicht enthalten:

- nicht genannte Mahlzeiten und Getränke, Versicherungen, persönliche Ausgaben, Trinkgeld
- Trinkgelder für Guide und Fahrer

1. Tag: 05.00 Uhr ab Wört/Betriebshof

Launer-Reisen. Fahrt über die Schweiz und den San Bernardino - Mailand - Genua zu unserem Übernachtungsort in Ligurien. Nach dem Hotelbezug haben Sie Freizeit für einen ersten Erkundungsspaziergang. Abendessen und Übernachtung. (-/-/A)

2. Tag: 1. Wandertag: Framura - Bonassola - Levanto: Ca. 4,5 Stunden ca. 400 Höhenmeter und ca. 11 km

Wir starten langsam und gemütlich auf dem Verde Azzurro und durchwandern heute eine schöne Küstenlandschaft mit herrlichen Ausblicken auf das Ligurische Meer. Der Wanderweg wird Ihnen gefallen, er führt uns durch eine schöne Waldeinsamkeit, die aber in Bonassola, einem lebhaften Küstenort, zur Mittagspause farbenprächtig unterbrochen wird. Nachmittag weiter nach Levanto. (Wer abkürzen möchte kann auch bereits in Bonassola nach ca. 2,5 Wanderstunden aufhören.) (F/-/A)

3. Tag: 2. Wandertag: Levanto - Monterosso - Vernazza: Ca. 4,5 Stunden ca. 600 Höhenmeter und ca. 14,5 km

In Levanto besuchen wir die wunderschön gelegene Kirche San Andrea und starten gleich steil aufwärts unseren heutigen Wandertag. Der Rückblick auf Levanto ist atemberaubend. Noch schöner allerdings ist der Aussichtspunkt Punto Mesco - San Antonio. Von hier genießen wir bereits den Blick auf Monterosso. Der Stufenabstieg nach Monterosso geht schnell. Die Mittagspause machen wir in Monterosso. (Wer hier beenden möchte kann dies bereits nach ca. 2,5 Stunden und ca. 9 Kilometern.) Der weitläufige Badeort Monterosso und gleichzeitig erster Ort der Cinque Terre-Dörfer führt uns hinauf zu einem wunderschönen Wanderpfad durch Weinberge und tollen Ausblicken auf das Meer bis nach Vernazza. Hier reicht es bestimmt noch für einen schönen Capuccino am herrlichen Hafen bevor wir zurück zum Hotel fahren. (F/-/A)

4. Tag: 3. Wandertag: Vernazza - Corniglia - Via dell'Amore - Riomaggiore: Ca. 4,5 Stunden ca. 600 Höhenmeter und ca. 14 km

Von Vernazza Aufstieg durch die Macchia auf fast 200 Höhenmeter bevor wir wieder hinuntersteigen zum Dorf Corniglia, welches auf einem Kamm oberhalb der Punta dell Lugo herrlich liegt. Einen Abstecher hinein ins Dorf sollten Sie sich auf jeden Fall gönnen. Hier kurzer Espresso-Stopp auf einer tollen, kleinen Piazza. Anschließend verlassen wir den offiziellen Wanderweg entlang der Küste um mit Ihnen einen wunderschönen Panoramaweg oberhalb zu wandern. Hier wandern wir durch Weinberge, die terrassenförmig angelegt sind, und haben stets herrliche Ausblicke auf das blaue Meer bevor wir nach Manarola dem 4. Cinque Terre Dorf kommen. In Manarola nehmen wir dann den "Wanderklassiker Italiens" die Via dell'Amore, die durchgehend asphaltiert ist und auch von Liebepaaren mit oder auch ohne Kinderwagen benutzt wird. Am späten Nachmittag erreichen wir dann den 5. Cinque-Terre-Ort Rio Maggiore. (F/-/A)

5. Tag: 4. Wandertag: Camogli - San Fruttuoso - Portovino: Ca. 5,5 Stunden ca. 700 Höhenmeter und ca. 16 km

Von Camogli über die Halbinsel Portofino nur mit dem Schiff oder zu Fuß zu erreichbaren Abtei San Fruttuoso. Der Aufstieg nach San Rocco mit Blicken auf die Bucht von Camogli ist einfach umwerfend. Die wunderschönen Wanderpfade im Naturpark Portofino sind einzigartig. Noch schöner ist der steile Abstieg nach San Fruttuoso. (Hier Möglichkeit zum Ausstieg - Rückfahrt nach Portofino mit dem Schiff möglich). Die Wanderung jedoch von San Fruttuoso nach Portofino ist unserer Meinung nach noch schöner und sollte auf jeden Fall nicht versäumt werden. Am späten Nachmittag erreichen wir Portofino, das "St. Tropez" Italiens genannt. (F/-/A)

6. Tag: 5. Wandertag: Riomaggiore - Campiglia - Portovenere: Ca. 5 Stunden ca. 550 Höhenmeter u. ca. 16 km

Fernwanderung von Riomaggiore, dem südlichsten der fünf legendären Fischerdörfer, nach Portovenere ist der abschließende Höhepunkt der Wanderreise. Großartige Ausblicke auf eine spektakuläre Küste können wir auf unserem Wanderweg hoch über dem Meer genießen. Wir würden diese Tour auch als Königsetappe bezeichnen. Von einigen Aussichtsplateaus haben wir einen tollen Blick auf Portovenere und die vielen kleinen Boote, die auf dem azurblauen Meer an uns vorbeiziehen. Auch der Aufenthalt und die Besichtigung von Portovenere ist großartig. Mit dem Schiff verlassen wir den Hafen der Venus und somit Portovenere. Die Liebesgöttin soll von diesem Küstenabschnitt begeistert gewesen sein. Ein tolles Erlebnis. (F/-/A)

7. Tag:

Rückreise nach dem Frühstück an die Ausgangsorte. (F/-/-)

Info: Diese Reise wird in Kombination mit unserer Radreise Cinque Terre durchgeführt, sofern es hier genügend Teilnehmer sind. Viele unserer Gäste schätzen diesen Service, da der eine vielleicht lieber Rad fährt und der andere viel lieber wandert. Am Abend sind Sie natürlich im gleichen Hotel. Ein großer Vorteil für Sie!

Mindestteilnehmerzahl: 18 Pers. bei einer Absagefrist bis spätestens 30 Tage vor Reisebeginn. (weitere Hinweise siehe Info & Service). Stornostaffel: A. Deutsche Staatsbürger benötigen einen Personalausweis oder Reisepass. Für Bürger aus anderen Staaten können andere Einreise- und Visabestimmungen gelten.

## **Devisen- und Zollbestimmungen**

### **Geld/Bezahlungsweise**

Zahlungsmittel ist in Italien der Euro. Die Schweiz durchfahren wir mit dem Bus. Stopp an einer Autobahnraststelle. Praktisch ist, wenn sie ein paar Schweizer Franken bar dabei haben (Euro werden angenommen, Restgeld in Franken).

Mit der EC-Karte kann man an den Automaten Bargeld abheben und in Restaurants, Hotels und Geschäften zahlen.

### **Zoll - Vorschriften**

Bitte informieren Sie sich vor Antritt der Reise über die aktuellen Zollbestimmungen sowohl des Ziellandes als auch der Bundesrepublik Deutschland.

Für die Einhaltung der Zoll- und Einreisebestimmungen ist grundsätzlich jeder Reisende selbst verantwortlich. Bei Verstoß können Bußgelder oder Strafen verhängt werden.

### **Sperrung von Mobilfunk-, EC- und Kreditkarten**

Unter folgenden Telefonnummern können Sie den Verlust Ihrer Mobilfunk-, EC- und/oder Kreditkarte melden und Ihre Karte sperren lassen (unabhängig vom ausstellenden Bankinstitut/Anbieter):

Innerhalb Deutschlands (kostenfrei): 116116 oder 030-40504050

Aus dem Ausland (Kosten lt. Anbieter):

0049-116116 oder 0049-30-40504050 (ohne Gewähr, Stand Oktober 2017)

Detaillierte Informationen unter [www.sperr-notruf.de](http://www.sperr-notruf.de)

## **Wissenswertes**

### **Essen und Trinken**

Das Essen in Italien/Ligurien ist herzhaft und nach unserem Geschmack. Wir sind in Regionen unterwegs, die auf Tourismus eingestellt und angewiesen sind.

Getränke gibt es in einer sehr breiten Palette. Oft werden die Getränke im Hotel über die Zimmernummer an der Reception abgerechnet.

### **Wasser**

Das Wasser, das aus dem Hahn kommt, ist Trinkwasser.

### **Adapter**

Die Netzspannung beträgt 230 V Wechselstrom (wie zu Hause). Für leistungsstarke, elektrische Geräte, die keinen Eurostecker (Flachstecker mit zwei dünnen Kontaktstiften) haben, wird ein Adapter benötigt (Italien).

### **Telefonieren**

Die Ländervorwahl für Italien 0039

Vorwahl nach Deutschland: 0049

### **Trinkgeld**

In Italien lässt man das Trinkgeld am Tisch liegen (nachdem das Herausgeld zurück ist). Immer und überall kommt ein verbales Lob gut an. Teilweise gibt es Sparschweine z.B. an der Bar.

### **Notrufnummern**

Der Notruf für Polizei, Feuerwehr, Krankenwagen ist 112.

### **Maße und Gewichte**

Wie zu Hause

### **Sprache**

In Ligurien wird nur teilweise deutsch verstanden, besser kommt man als „Nichtitaliener“ mit englisch durch.

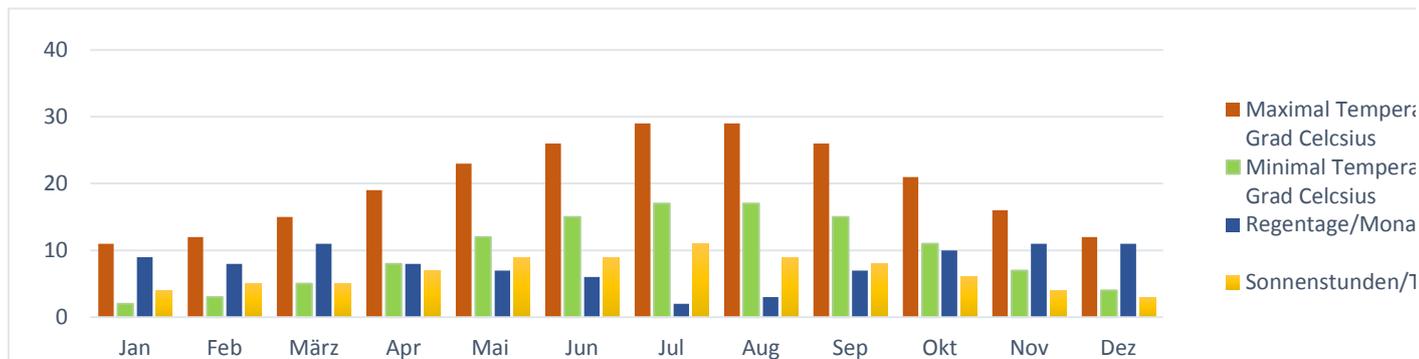
## Stechmücken

Sie sollten ein Insektenschutzmittel gegen Stechmücken dabei haben.

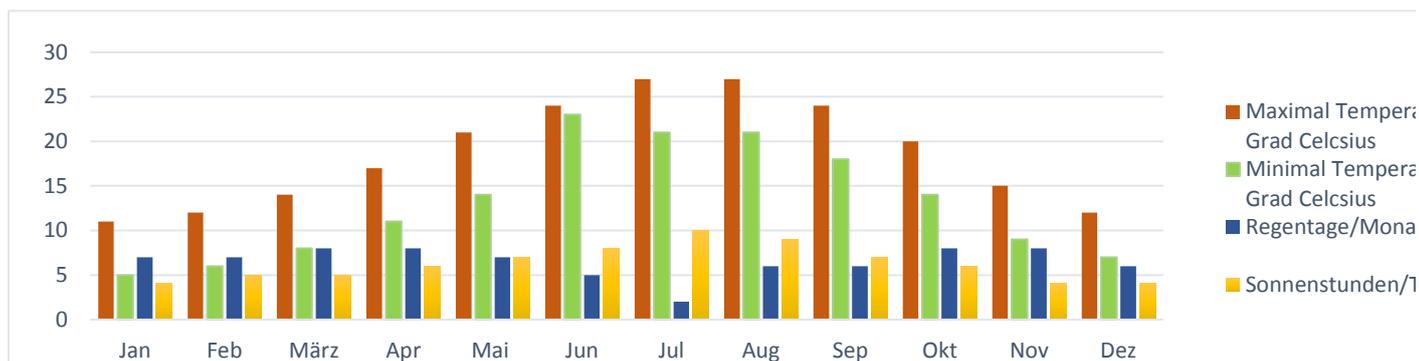
## Klima

Die Temperaturen sind insgesamt milder als in Deutschland. Allerdings kann der Westwind auch relativ frisch sein. Das Wetter ändert sich manchmal schlagartig, deshalb „wappnen“ Sie sich für alle Fälle.

Klimatabelle La Spezia:



Klimatabelle Rapallo:



## Nebenkosten

Für nicht im Reisepreis enthaltene Mahlzeiten, Getränke und Snacks sollten Sie ca. 15-20 EUR pro Tag in Ihr Reisebudget einkalkulieren.

Trinkgelder sind freiwillige Leistungen. Bitte bedenken Sie jedoch, dass Trinkgelder üblich sind.

## Unterbringung / Hotel

Wir sind für eine transparente Darstellung unserer Leistungen. Es kann aber stets auch zu Änderungen kommen. Folgendes Hotel ist auf dieser Standort-Reise geplant:

HOTEL MEDITERRANEO, CAVI DI LAVAGNA

Auf dieser Aktivreise haben Sie Übernachtung/Halbpension. Im Reiseverlauf finden Sie am Ende einer Tagesbeschreibung die jeweiligen Abkürzungen zur besseren Übersicht (F = Frühstück, M = Mittagessen, A = Abendessen) z.B. (F/-/A = Halbpension).

**Rauchverbot im Bus:** Eine Busfahrt ist eine Reise in Gemeinschaft. Daher ist die gegenseitige Rücksichtnahme eine Selbstverständlichkeit. Damit das "Klima" im Bus nicht gestört wird, ist dort das Rauchen untersagt. Bitte beachten Sie auch das Rauchverbot in Hotels.

## Tipps für Ihre Radreise

**Helm:** Wir empfehlen das Tragen eines Fahrradhelmes.

**Luftdruck:** Prüfen Sie Ihre Reifen auf Luftdruck. Bitte beachten Sie die Angaben des Reifenherstellers.

**Ersatzschlauch:** Für den Fall der Fälle sollten Sie einen passenden Ersatzschlauch und Flickzeug mitnehmen. Auch ein kleines, spezielles Fahrrad-Werkzeug-Set (Tool) ist natürlich hilfreich.!

**Verbandszeug:** Für kleinere Unfälle, auf dem Fahrrad oder anderswo, empfiehlt es sich ein Erste-Hilfe-Set und etwas Pflaster mitzunehmen.

**Zustand Ihres Rades:** Selbstverständlich nehmen Sie Ihr eigenes Fahrrad von zu Hause mit. Bitte denken Sie vor der Radreise an den Zustand Ihres Rades - es macht viel mehr Spaß wenn alles funktioniert und man gerät nicht in Hektik. Sie sollten auch daran denken Satteltaschen, wenn Sie darüber verfügen, mitzunehmen oder einen kleinen Rucksack für die Radtouren. Sie können mit einem Tourenrad oder Mountainbike an der Reise teilnehmen. Bitte achten Sie auf eine gute, neue Bereifung bzw. auf ein gutes Profil.

Denken Sie auch an Ihre Schaltung. Ist sie gut eingestellt? Vielleicht wäre doch noch ein Check bei Ihrem Radhändler von Vorteil.

**Radbeförderung:** Bitte achten Sie darauf, dass beim Transport in unserem Radanhänger keine Satteltaschen, Körbe, Lenkertaschen und vor allem keine Akkus am Rad sind. Nach dem Entladen können Sie all dies selbstverständlich wieder anbringen.

**Sicherheit:** Wir fahren vorwiegend auf Straßen mit Autoverkehr! Dort gilt selbstverständlich die Straßenverkehrsordnung. Für deren Einhaltung und Ihre persönliche Sicherheit sind Sie selbst verantwortlich. Eine Haftung können wir bei eventuellen Unfällen nicht übernehmen. Achten Sie bitte insbesondere darauf, dass auch lange Fahrzeuge (LKW, Bus) die Möglichkeit haben, gefahrlos zu überholen (und einzuscheren). Wir bitten alle Teilnehmer unserer Reisen um eine umsichtige Fahrweise. Wir bitten Sie deshalb auch nicht nebeneinander in Gruppen auf diesen Straßen zu fahren, sondern hintereinander. Gut für die eigene Sicherheit sind bei Ihrer Radbekleidung Farben, mit der man gut von anderen Verkehrsteilnehmern gesehen wird.

**Rücksicht:** Das ist nun für uns einer der wichtigsten Punkte. Die Reise ist eine Gemeinschaftsreise. Deshalb, liebe Gäste bitten wir Sie auf einander Rücksicht zu nehmen. In der Gruppe reisen ist viel interessanter als alleine. Sie haben Zeit für Unterhaltung und lernen gemeinsam ein fremdes Land kennen. Vor allem bitten wir Sie bezüglich dem Tempo, dass wir einen gemeinsamen Nenner finden. Wir möchten die Reise gemeinsam machen und eine „Reisegeschwindigkeit“ fahren, die jeder schafft.

**Welche körperlichen Voraussetzungen müssen Sie mitbringen?** Sie benötigen normale Kondition und etwas Ausdauer bei unseren Radreisen. Die sportliche Betätigung wird Spaß machen. Jede Reise ist anders. Jeder Tag nimmt einen anderen Verlauf. Unvorhersehbare Faktoren wie Wetter, Temperaturen oder Ihr persönliches Wohlbefinden haben entscheidenden Einfluss. Eine 6-stündige Tour kann durchaus "leicht" sein, wenn keine sehr schwierigen Wege zu befahren und keine größeren Höhenunterschiede zu bewältigen sind. Auch ist eine leichte Radtour auf diesen Reisen nicht mit dem „mal zum Einkaufen fahren“ zu vergleichen. Eine Kategorisierung kann daher nie "objektiv" sein. Dennoch haben wir die große Bitte an Sie. Sind Sie ehrlich zu sich – wenn Ihr Körper Signale sendet. Ab und zu werden Sie gefordert sein. Müdigkeit, Wetter usw.....Sagen Sie dem Reiseleiter sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen. Lieber einmal pausieren als ein „Martyrium“. Es nützt Ihnen und Ihrer Gesundheit nichts und den anderen Teilnehmern ebenso wenig.

## **Allgemeine Tipps**

**Handy:** Wenn Sie im Besitz eines Handys sind, dann nehmen Sie es mit. Es kann im Notfall sehr wichtig sein.

**Verpflegung auf der Reise:** Im Hotel erhalten Sie abends immer warme Mahlzeiten und morgens auch ein gutes Frühstück. Die Getränke im Hotel gehen extra.

Im Bus erhalten Sie während der Aktivtage Leitungswasser für die Trinkflasche sowie ein Stück Obst gratis (siehe Katalog: Verpflegung). Es werden warme (Tee u. Kaffee) u. kalte Getränke (wie z.B. Bier, Cola, Fanta, Mineralwasser usw.) angeboten, auch ein Imbiss zwischendurch ist möglich. Sie können zu günstigen Preisen Würstchen u.Ä. bekommen.

**Diebstahl:** Achten Sie auf Ihre Wertsachen. Für die Aufbewahrung von Bargeld, Ausweisen und Geldkarten o.Ä. ist ein vielleicht Brustbeutel ist am sichersten. Behalten Sie insbesondere bei der Ankunft am Hotel und der Abreise das Gepäck im Blick, sowohl Ihr eigenes als auch das Ihrer Mitreisenden. Es empfiehlt sich — auch gegen einen Verlust durch Verlieren — Kopien der wichtigsten Reisedokumente im Gepäck zu haben. Alternativ lassen sich die Reisedokumente auch mit dem Smartphone fotografieren oder scannen und auf dem Gerät speichern.

**Ihre Reiseapotheke** wird hoffentlich ungebraucht im Rucksack bzw. Satteltasche bleiben, Salbe und Hansaplast, sowie ein paar Sicherheitsnadeln sollten nicht fehlen. Auch Ihre täglichen Medikamente. Denken Sie daran. Bluthochdruck, Herztabletten und und und – bitte nicht vergessen.

### **Fotografie**

Wir möchten Sie bitten, Personen besonders auch Kinder zurückhaltend und respektvoll oder nur mit deren Einverständnis bzw. der Eltern zu fotografieren.

### **Ein letztes Wort**

Jedes Land fordert vom Reisenden eine gewisse Toleranz, um sich auf Land und Leute und deren Sitten und Gebräuche einzustellen. Jedoch genau diese Sitten, Gebräuche und Lebensarten machen eine Reise ins [nahe oder ferne] Ausland auch so erstrebenswert. Auch dann, wenn damit Einschränkungen [Unterbringung, Verpflegung, Wegbeschaffenheit, etc.] in Kauf genommen werden müssen. Daher bedenken Sie bitte: Wir sind stets bemüht, Ihnen auch bei Auslandsreisen den gewohnten Standard zu bieten, doch trotz aller Bemühungen müssen wir/Sie auch gewisse Abstriche hinnehmen. So sind je nach Reiseland und Region Art und Umfang des Frühstücks erheblich bescheidener als in Deutschland. Auch wenn es sich um eine Radreise handelt, dürfen Sie keinesfalls automatisch ein "Radlerfrühstück" z.B. mit Müsli und Vollkornprodukten erwarten. Aber auch die Ausstattung der Zimmer, z.B. Sanitäranlagen oder Größe der Einzelzimmer, ist nicht in jedem Land gleich.

Wir freuen uns auf Ihr Feedback nach der Reise. Senden Sie uns doch eine Kundenmeinung bzw. Kundenrezension per eMail oder Brief zu. Sehr gerne veröffentlichen wir auch Ihre Meinung auf unserer Internetseite. Ihr Reiseteam von Launer-Reisen Aktiv.



**Launer.aktiv  
reisen**

Wehlachstr. 5 | D - 73499 Wört | Tel.: 07964 - 92 1000 | Fax: 92 100 90  
www.launer-reisen.de | info@launer-reisen.de

Platz für Ihre Notizen

Platz für Ihre Notizen

The banner features a yellow background with a red border. On the left, there is a stylized illustration of a person riding a bicycle, with a sun and birds above. On the right, there is a stylized illustration of a person skiing, with a sun and mountains above. The text 'Launer.aktiv reisen' is centered in a bold, red, sans-serif font. Below the banner, a dark red bar contains the contact information in white text.

**Launer.aktiv  
reisen**

Wehrlachstr. 5 | D - 73499 Wört | Tel.: 07964 - 92 1000 | Fax: 92 100 90  
[www.launer-reisen.de](http://www.launer-reisen.de) | [info@launer-reisen.de](mailto:info@launer-reisen.de)