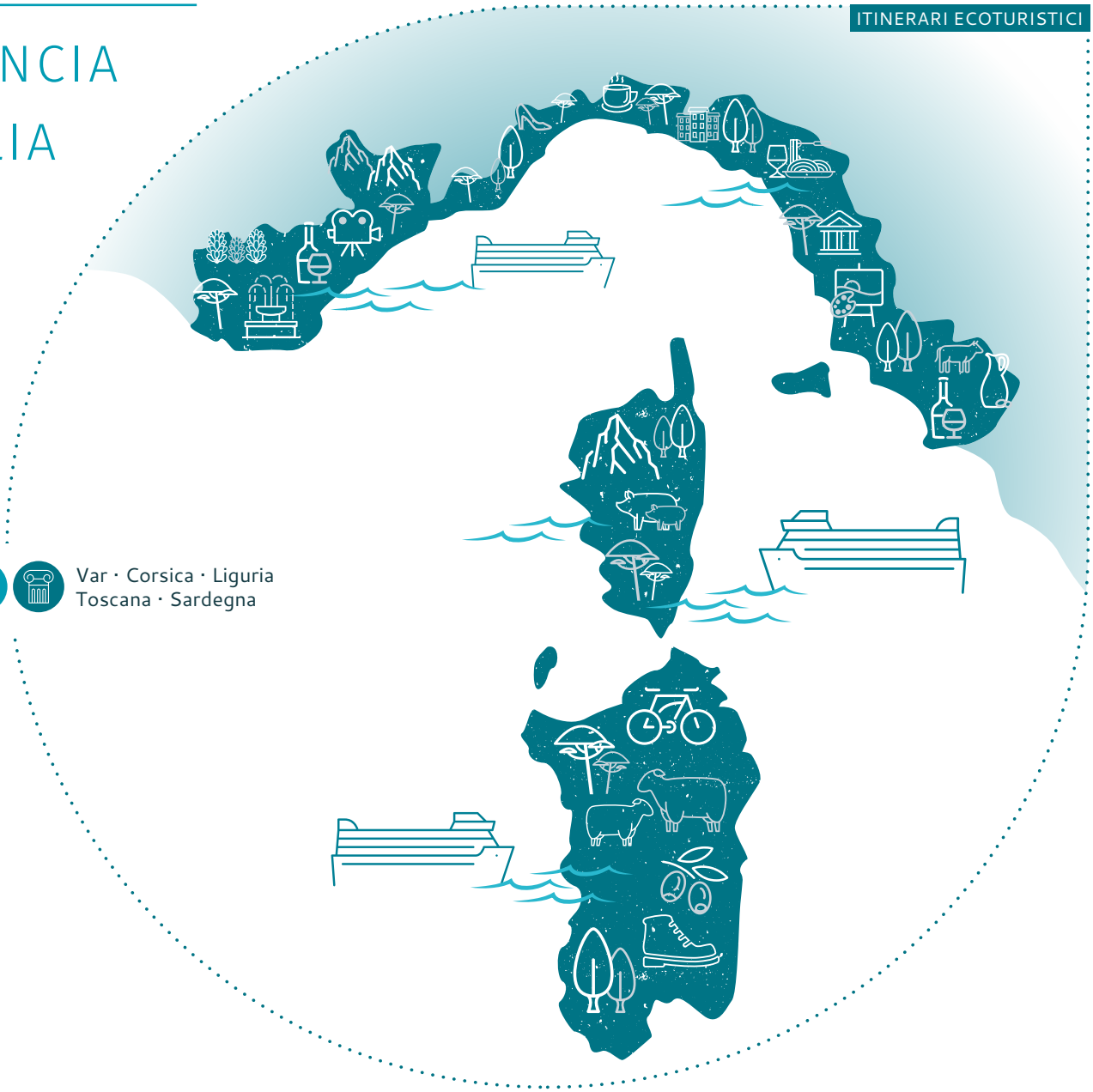
Interreg
UNION EUROPÉENNE
UNIONE EUROPEA
MARITTIMO–IT FR–MARITIME
Fonds européen de développement régional
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

R-ItinERA
ITINERARI ECOTURISTICI
ITINÉRAIRES ÉCOTOURISTIQUES

FRANCIA
ITALIA

ITINERARI ECOTURISTICI



Var · Corsica · Liguria
Toscana · Sardegna

# ESCURSIONI EMISSIONI ZERO
## PER IL MERCATO DELLE CROCIERE DI LUSSO

Camera di Commercio Cagliari
CCI VAR
Camera di Commercio Maremma e Tirreno
Camera di Commercio Genova

La coopération au cœur de la Méditerranée
La cooperazione al cuore del Mediterraneo

PROGETTO R-ITINERA

# SINTESI

PROGETTO R-ITINERA P.4

I PARTNER P.5

ITINERARIO 1 P.6
*Sulle tracce della tradizione e della natura selvaggia*

Nel Sinis in bicicletta P.8

Ecotour in bici elettrica o in canoa intorno alla favolosa rocia di Roquebrune-sur-Argens P.10

I territori del Verdon tra natura e eccellente gastronomia P.12

Cap Corse panoramico in bici elettrica P.14

Il Cap Corse visto dal mare P.16

Nel cuore del Maremma viaggio tra natura e tradizioni enogastronomiche P.18

Kayak e snorkeling a Portofino P.20

Scoprire i sentieri arroccati delle montagne liguri P.22

ITINERARIO 2 P.24
*Un viaggio iniziatico in armonia con i nostri 5 sensi*

Suoni e sapori di Cagliari P.26

Una parentesi ecologica di benessere sull'isola di Porquerolles P.28

Tour in carrozza tra natura e gastronomia P.30

Un'indimenticabile passeggiata in bicicletta elettrica tra i campi di lavandia di Valensole, un tesoro provenzale P.32

Giardini straordinari e Patrimonio naturale della Corsica P.34

Saponificio artigianale, apicoltura e viticoltura : un tour dei sensi a Patrimonio P.36

Il nettare degli Dei : dai misteri della civiltà etrusca alle architetture delle cantine d'autore P.38

Tra terra e mare : la laguna di Orbetello P.40

Livorno, la città, il suo mare P.42

Rocca di San Silvestro : la via del ferro tra archeologia e natura P.44

La Tonnarella de Camogli : un'esperienza emozionale e fuori dal tempo P.46

Un mezzo di trasporto fuori dal comune per scoprire con lentezza la magia di Genova P.48

Superba di farine : Genova crocevia dell'arte bianca mediterranea P.50

# PROGETTO R-ITINERA

Il progetto R-ITINERA è la continuazione del progetto ItinERA (programma europeo Interreg Italia Francia Marittimo 2014-2020), **dedicato esclusivamente ai crocieristi.**

Mira a promuovere, all'interno di itinerari transfrontalieri, nuove esperienze immersive e sostenibili attraverso la valorizzazione economica del patrimonio culturale e naturale, con un'offerta estesa a una maggiore "accessibilità sociale". Riunisce 5 degli 8 partner di ITINERA e mira a rafforzare la competitività economica delle cinque regioni interessate (Var, Corsica, Liguria, Toscana e Sardegna).

A seguito degli effetti della pandemia COVID-19, mira a sostenere, nel medio e lungo termine, i territori interessati nel loro processo di ripresa, al fine di raggiungere gli obiettivi di competitività, sostenibilità e coesione dell'Agenda 2030 e della Politica di Coesione.

Il raggiungimento di questi obiettivi porterà a cambiamenti positivi in termini quantitativi, in termini di aumento del perimetro del bacino turistico, di ampliamento dei target (aggiungendo anziani, famiglie e studenti) oltre ai crocieristi del segmento lusso, grazie al potenziamento degli itinerari sviluppati per il settore crocieristico.

I beneficiari diretti sono gli operatori socio-professionali e i siti turistici dei territori visitati, mentre i beneficiari indiretti sono le persone che utilizzeranno questi itinerari per scoprire le escursioni allegate.

Ciascuna regione offre da 2 a 5 esperienze culturali e/o gastronomiche immersive, con un'attenzione particolare al trasporto dolce. Due itinerari di crociera separati permetteranno di scoprire questa offerta unica a partire dai porti di scalo transfrontalieri.

Il progetto R-ITINERA fa parte del **programma europeo Interreg Italia Francia Marittimo 2020-2026**, cofinanziato dal Fondo europeo di sviluppo regionale (FEDER).

### Sulle tracce della tradizione e della natura selvaggia

La scoperta di siti naturali eccezionali con l'aiuto di un'opzione di mobilità dolce

### Un viaggio iniziatico in armonia con i nostri 5 sensi

Scoprire la gastronomia e i prodotti locali testando/esplorando i prodotti di provenienza locale

Per entrambe le aree tematiche è stato studiato un macro-itinerario per crociere di più giorni.

### La cooperazione al cuore del Mediterraneo

| | |
|---|---|
| CORSICA | L'intera regione |
| LIGURIA | L'intera regione |
| VAR PROVENZA | Alpes-Maritimes \| Var |
| SARDEGNA | L'intera regione |
| TOSCANA | Grosseto \| Lucca \| Livorno \| Massa Carrara \| Pisa |

**6,5 M**
abitanti

**199.649.898 €**
per anno

**169.702.411 €**
FESR
- Fondo europeo di sviluppo regionale -

## I PARTNER

**Responsabile del progetto**

Camera di commercio Caglirai e tirreno, Agricoltura e artigianato (Sardegna)

Camera di Commercio Cagliari

Camera di Commercio e Industria del Var

CCI VAR

Camera di commercio Maremma e tirreno, Agricoltura e artigianato (Toscana)

CAMERA DI COMMERCIO MAREMMA E TIRRENO

Camera di Commercio Genova, Agricoltura e artigianato

Camera di Commercio Genova

Camera di Commercio e Industria della Corsica

*Chambre de Commerce et d'Industrie de Corse*

# ITINERARIO 1

# SULLE TRACCE DELLA TRADIZIONE E DELLA NATURA SELVAGGIA

Questo itinerario di crociera è un vero e proprio mix di porti affascinanti e urbani.

# NEL SINIS IN BICICLETTA

## Giornata intera

Unico dal punto di vista archeologico e naturalistico, la Penisola del Sinis rappresenta un luogo di straordinaria bellezza paesaggistica, lingua di terra che separa il golfo di Oristano dal Mare di Sardegna, ricca di tesori naturalistici ed archeologici. Vi sorge l'antica città di Tharros, ed è anche il sito dove recentemente sono stati scoperti i Giganti di Monti Prama, sculture nuragiche che rappresentano antichi guerrieri. Sarà possibile poter fruire e visitare la penisola attraverso un tour in bicicletta, al fine di godere al meglio delle risorse naturalistiche, culturali ed ambientali.

**SARDEGNA**

ATTIVITÀ ALL'APERTO

ENOGASTRONOMIA LOCALE

MEZZO DI TRASPORTO DOLCE

### TIPO DI ESCURSIONE

- → **Giornata intera**
- → **Ambiti interessati :** Cultura, enogastronomia, natura
- → **Porto di scalo :** Oristano
  - > **Orario di sbarco :** 09:00
  - > **Orario di imbarco :** 17:00
- → **16 - 20 PERSONE**

### TIPO DI PUBBLICO

- → **Fasce di età : GIOVANI | ADULTI**
- → **Diversificazione : SOLO | COPPIE | FAMIGLIE**

### DURATA

- → Durata in ore **8**

### POSIZIONE

- → **Primo sito dell'escursione - 9:30**
  Penisola del Sinis - Oristano
- → **Momento di ristoro - 13:00**
  Peschiera Mar' e' Pontis (Cabras - OR)
- → **Secondo sito dell'escursione - 15:30**
  Museo Civico « G. Marongiu » - Cabras (OR)

### ZONA DELL'ESCURSIONE

Un lembo di Sardegna che infonde la sensazione di continuità fra terra e mare. Nell'area protetta della penisola del Sinis e dell'isola di Mal di Ventre, istituita nel 1997 ed estesa Durata in ore 26 mila ettari nel territorio di Cabras, un variopinto campionario di ambienti terresti e lacustri degradano dolcemente verso spiagge e scogliere. Fondali sabbiosi e praterie di posidonia sono popolati da pesci, molluschi e crostacei: paesaggi sommersi ideali per snorkeling e fotografia subacquea, anche grazie alla presenza di relitti di ogni epoca: navi romane, spagnole e del XX secolo, tra cui un'oneraria di 36 metri affondata tra 80 e 50 a.C. con duemila lingotti di piombo.

Nell'immediato entroterra le dune di sabbia lasciano spazio agli stagni di Cabras, ecosistema palustre tra i più grandi e produttivi d'Europa, popolato da fenicotteri rosa ed altre svariate tipologie aviarie.

Per ripercorrere preistoria e storia del Sinis, si comincia da Tharros: fu villaggio nuragico, colonia fenicia, porto cartaginese, città in età romana, capoluogo in età bizantina e, infine, prima capitale del giudicato d'Arborea, si prosegue poi per il museo di Cabras dove si possono ammirare le statue dei Giganti di Mont'e Prama (VIII secolo a.C), scoperte fortunosamente da un contadino negli anni 70 del 900, costituiscono uno dei tesori più affascinanti della Sardegna.

## DESCRIZIONE DELL'ESCURSIONE

Sbarcati nel porto di Oristano, attraverso un servizio navetta ci si dirigerà verso vicina penisola del Sinis: qui si prenderanno delle biciclette ed inizierà un tour lungo la parte terminale della penisola, importante oasi naturalistica che giunge sino alla borgata marina di San Giovanni. Verranno poi visitate le rovine dell'antica città di Tharros, fondata dai Fenici nell'VIII a.C e successivamente conquistata dai Romani, per poi venire governata prima dai Vandali e poi dai Bizantini; prima del pranzo, verrà visitata anche l'antica Chiesa Romanica del VIsec di San Giovanni di Sinis.

Ci si sposterà poi nella Peschiera Mar' e' Pontis, nello stagno di Cabras, dove, dopo la vista che illustrerà l'allevamento dei muggini e la produzione della bottarga, importante prelibatezza isolana, sarà possibile poter effettuare un pranzo a base di pesce locale, in compagnia dei pescatori. Successivamente si tornerà a Cabras per visitare il museo Civico G.Marongiu" dove sono esposti alcuni dei Giganti di Monti Prama. Dopo la visita è previsto il rientro verso il porto di Oristano.

## INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

Lo stesso itinerario si puo' effettuare in bus senza l'escursione in bici

## CONTATTO

**Dott.ssa Giuseppina Scorrano**
Responsabile Settore Promozione Turismo

Centro Servizi Promozionali per le Imprese
Azienda Speciale della Camera di Commercio di Cagliari
Largo Carlo Felice 66 - 09126 Cagliari
Tel. +39 070 60512330
Email : turismo@csimprese.it
Site : www.csimprese.it

By CCI VAR

# ECOTOUR IN BICI ELETTRICA O IN CANOA
## INTORNO ALLA FAVOLOSA ROCCIA DI ROQUEBRUNE-SUR-ARGENS

DA FRÉJUS E DA SAINT-RAPHAËL

## Escursioni di giornata

**VAR PROVENZA**

ATTIVITÀ ALL'APERTO

SITO NATURALE D'ECCEZIONE

MEZZO DI TRASPORTO DOLCE

### TIPO DI ESCURSIONE

- **Escursioni di giornata**
- **Ambiti interessati :** Libero, natura, sport
- **Porto di scalo :** Fréjus, Saint-Raphaël
- GRUPPO VIP | **GRUPPO PICCOLO** | GRUPPO MEDIO
- **Da aprile a ottobre**

### TIPO DI PUBBLICO

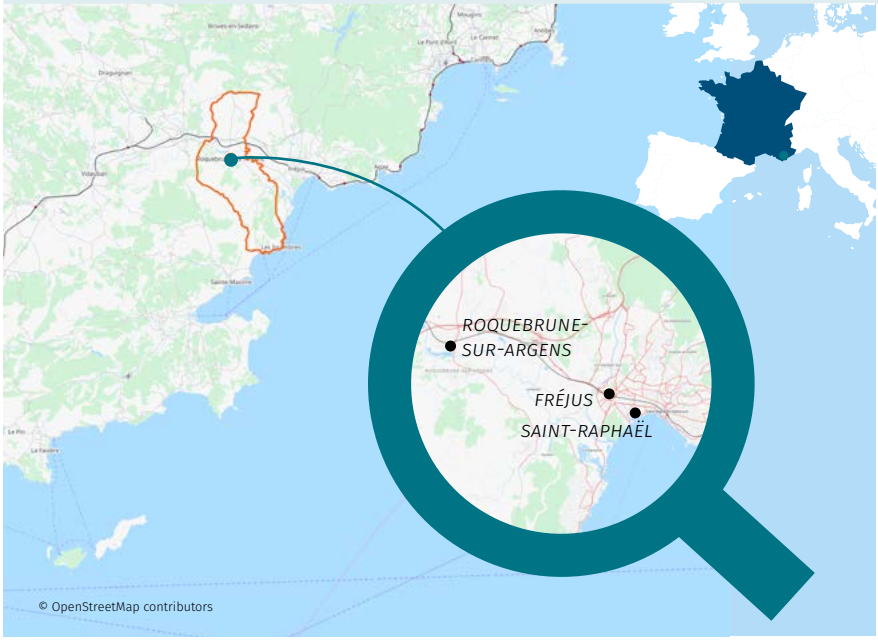
- **A partire dai 12 anni, famiglie** (Non adatto ad un pubblico a mobilità ridotta)

### DURATA

- Durata in ore **6, pausa pranzo compresa**

### POSIZIONE

- **Fase 1 :** degustazione di vini in una cantina
- **Fase 2 :** passeggiata in bicicletta elettrica sui sentieri tracciati del Rocher
- **Fase 3 :** degustazione di cioccolato nel borgo medievale di Roquebrune-sur-Argens
- **Fase finale :** canoa sul fiume Argens Scelta dell'ordine




### PARTIRE PER UN'AVVENTURA!

Se é appassionato di canoa, di bicicletta, fan del cioccolato o di buon vino biologico, a Roquebrune-sur-Argens sarà viziato circondato da paesaggi rari e selvaggi ! L'Argens, un fi ume costiero classifi cato NATURA 2000 che attraversa il territorio roccioso del massiccio dei Mori, è l'habitat naurale di una fl ora e di una fauna conservata e protetta.

La invitiamo a scoprire questa gemma di biodiversità nella territorio della Provenza del dipartimento del Var.

## SI GODA UN GIRO NEI VIGNETI CON LA BICICLETTA ELETTRICA

Scopra una cantina rinomata ed assapori la way of life alla provenzale ! Dopo un giro di 7 kilometri in bicicletta elettrica nella campagna provenzale, farà una sosta in una cantina autentica e parteciperà ad una masterclass divertente dove le presenteremo la regione del vino della Provenza cosi come le basi della degustazione. Incontrerà degli enologi appassionati e sensibili alle iniziative ecosostenibili, fedeli alle tradizioni e fi eri del loro patrimonio.

## SCOPRA IL PATRIMONIO NATURALE E CULTURALE IN BICICLETTA

Si goda la vista panoramica della montagna di Roquebrune in sella ad una bici elettrica. Dopo un giro di un'ora, visiti Roquebrune-sur-Argens, antico villaggio medievale circondato da 7 vigneti, campi di ulivi e parecchi apicoltori. Assaggi i prodotti locali ed il cioccolato delizioso fatto dai pasticcieri unici di questo villaggio provenzale autentico. L'intera famiglia godrà di questa esperienza !

## APPROFI TTI DI UN PANORAMA ECCEZIONALE DURANTE IL VOSTRO GIRO IN CANOA

La Base du Rocher, centro di attività all'aperto, è un punto di partenza favoloso per gli amanti di natura. Segua il corso del fiume e si goda una vista eccezionale del Rocher di Roquebrune, una montagna alta 373 metri. Trattandosi di un percorso facile senza rapide, farà un giro circolare di 6 kilometri prima di ritornare alla Base du Rocher dove potrà rilassarsi sotto un albero secolare.

***Opti per questo giro facile in canoa se é la sua prima volta.***

### INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

- → Partenze ogni ora dalle 9.00 Alle 13.00
- → Imbarcazioni possibili: per 1 o 2 persone
- → Materiali forniti: bidone impermeabile, giubbotto di salvataggio, casco
- → Prevedere: scarpe impermeabili, crema solare

### CONTATTO

Var Provence Cruise Club
**Julie Bensadoun**
04 94 22 80 60 - 06 01 19 12 61
julie.bensadoun@var.cci.fr

By CCI VAR

# I TERRITORI DEL VERDON
## TRA NATURA E ECCELLENTE GASTRONOMIA

DA FRÉJUS, SAINT-RAPHAËL

## 1 giornata intera

### TIPO DI ESCURSIONE

→ **1 giornata**

→ **Ambiti interessati :** Natura, Scoperta, Gastronomia

→ **VIP TOUR | GRUPPI PICCOLI | MEDI**

→ **Tutto l'anno (da novembre a marzo per la stagione del tartufo nero)**

### TIPO DI PUBBLICO

→ **Tutti, famiglie**

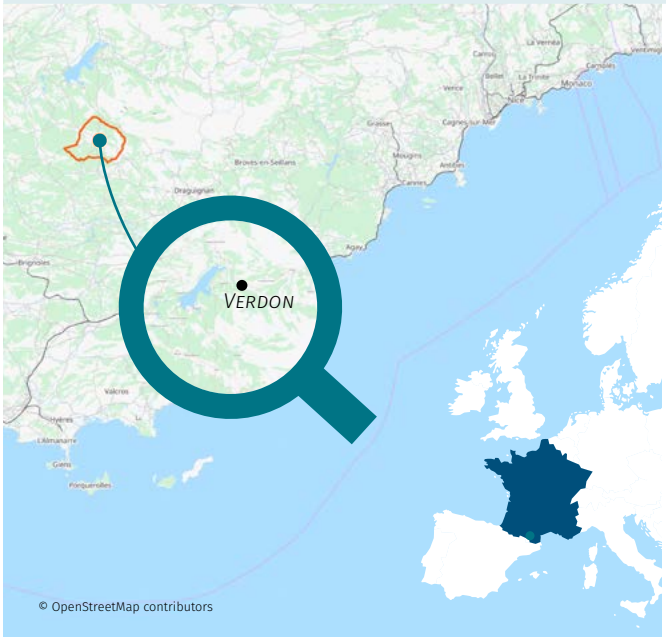
### DURATA

→ Durata in ore **6 ore sulla base dei workshops scelti**

### POSIZIONE

→ **Aups (Alto Var)**

→ **1:15 dai porti del Fréjus, Saint-Raphael e 1:30 da Tolone**




### NEI SEGRETI DEL TARTUFO !

Maison de la Truffe si trova nel cuore del Villaggio delle Aups, e offre a grandi e piccini, dilettanti, esperti o neofiti, un tuffo divertente nell'atmosfera sotterranea e misteriosa del diamante nero delle Aups. La "Maison de la Truffe" comprende 4 mondi di esperienze con atmosfere e destinazioni complementari.

→ L'avventura del tartufo - Spazio sensoriale polisensoriale

→ Il tartufo attraverso i 5 sensi - Scoprire / imparare a gustare

→ Turismo del tartufo - Attività / Servizi intorno al tartufo

→ Prodotti - Negozio

## ATTIVITÀ IN CATAMARANO SUL LAGO DI SANTA CROIX

Dopo lo sbarco, I crocieristi arrivano sul lago di Santa Croix e lo attraversano in catamarano.

## VISITA GOURMET ALLA "MAISON DE LA TRUFFE" D'AUPS

Immergetevi nel misterioso mondo del tartufo visitando i 200 m² di spazi polisensoriali della "Maison de la truffe" d'Aups e del Verdon. Al termine della visita, gustate un bicchiere di vino Haut Var, una delle nostre specialità locali a base di tartufo nero.

*Gratis: 1 prodotto dal negozio di Maison de la truffe*

## MASTER-CLASS « CUCINA TRADIZIONALE VS CUCINA MOLECOLARE AL TARTUFO » ALLA BASTIDE DI CATALOU.

Vai dietro i fornelli di uno chef Aupsois «Maestro ristoratore» e rivisita i tuoi classici intorno al tartufo sperimentando ricette molecolari al tartufo Aups. Nel corso delle ricette, assaggiate i 4 piatti proposti e scoprite i vini e i suggerimenti di un'azienda vinicola dell'Haut Var.

*Gratis: 1 bicchiere di Champagne*

## DIMOSTRAZIONE DI ADDESTRAMENTO PER CANI SUI CAMPI DI TARTUFO

Scopri il ciclo di produzione di un tartufo, il funzionamento di una tartufaia, le modalità di raccolta del tartufo (Caver), il lavoro del cane e l'addestramento del padrone... OPPURE

## LABORATORIO DI ASSEMBLAGGIO NELL'OLIVETO DI TAURENNE

Visitate la più grande azienda olivicola del Var e sperimentate l'arte di miscelare oli di 8 varietà durante una degustazione.

*Gratis : 1 bottiglia offerta ai partecipanti per la degustazione.*

## INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

La provenza sta puntando molto sul cosiddetto "turismo del tartufo" e con grandi risultati, anche perché il vero tartufo è uno scrigno di sostanze preziose, tra cui proteine e sali minerali, come il magnesio, ed è ricco di vitamina D. Il tartufo è amato per il suo gusto particolare e unico e anche perché apporta pochissime calorie e pochi grassi.

## CONTATTO


Var Provence Cruise Club
**Julie Bensadoun**
04 94 22 80 60 - 06 01 19 12 61
julie.bensadoun@var.cci.fr

Chambre de Commerce et d'Industrie de Corse

# CAP CORSE PANORAMICO

## IN BICI ELETTRICA

## Mezza giornata

ATTIVITÀ ALL'APERTO
SPORT
NATURA

### TIPO DI ESCURSIONE

→ **Escursione di mezza giornata**
→ **Ambiti interessati :** eco-cultura
→ **Porto di scalo :** Bastia
> **Orario di sbarco :** 09:30
> **Orario di imbarco :** 11:30
→ **MAX 15 PERSONE**

### TIPO DI PUBBLICO

→ **Fasce di età :**
**GIOVANI** | **ADULTI**

→ **Diversificazione :**
**SOLO** | **COPPIE** | **FAMIGLIE**

### DURATA

→ Durata in ore **3**

### POSIZIONE

→ **Primo sito :** Miomo
**DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :**
5 km, 60 min

→ **Momento di ristoro :** Miomo
**DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :**
5 km, 60 min
Imprese/attività commerciali con prodotti identitari

### ZONA DELL'ESCURSIONE

La costa del Cap Corse è caratterizzata dalle sue torri genovesi, come quella di Miomo, eredità di un passato secolare, ed offre una vista stupenda sulle isole del arcipelago toscano (Elba, Capraia, Montecristo). Con questo tour in bici elettrica, ci prenderemo il tempo e la tranquillità per contemplare il magnifico panorama provando una vera sensazione di libertà.

L'escursione parte dal porto e raggiunge il paesino di Miomo, a 5 chilometri al Nord di Bastia, dove inizia il Cap Corse. Si fa il giro della "corniche", la strada panoramica sopra a Miomo, poi una sosta con degustazione, prima di ripartire verso Bastia.

## INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

L'escursione necessita abilità e condizione fisica adatte alla pratica sportiva.

## CONTATTO

Chambre de Commerce et d'Industrie de Corse
Chambre de commerce et d'industrie territoriale de Haute-Corse

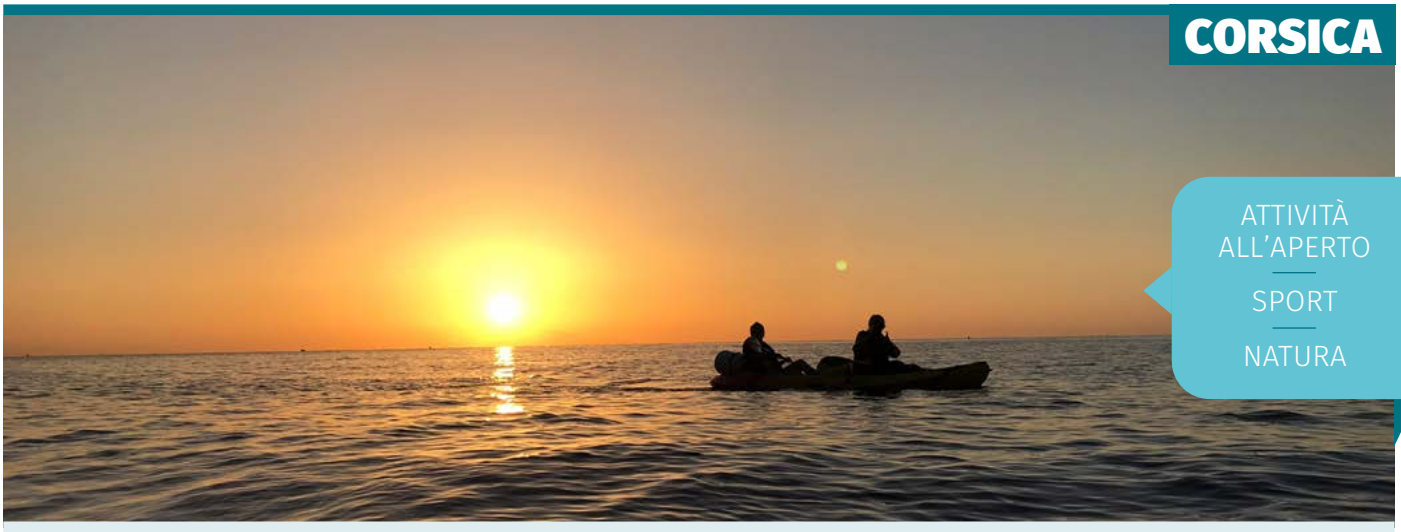
**Anne-Marie Spinosi**
Tel : 04.95.55.25.11
Fax. : 04.95.55.25.01
www.bastia.port.fr

Chambre de Commerce et d'Industrie de Corse

# IL CAP CORSE

## VISTO DAL MARE

## Mezza giornata




### TIPO DI ESCURSIONE

→ **Escursione di mezza giornata**

→ **Ambiti interessati :** eco-cultura, sport, natura

→ **Porto di scalo :** Bastia
> **Orario di sbarco :** 08:30
> **Orario di imbarco :** 12:00

*(ritorno imperativo al porto entro le 16:00-16:30 al massimo)*

→ **6-12 PERSONE**

### TIPO DI PUBBLICO

→ **Diversificazione :**
**SOLO** | **COPPIE** | **FAMIGLIE**

### DURATA

→ Durata in ore **3:30**

### POSIZIONE

→ **Primo sito :** Miomo
**DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :**
5 km, 10 min

→ **Momento di ristoro :** Erbalunga
**DURATA :** 15 min
**DISTANZA DAL PRIMO SITO DELL'ESCURSIONE CON CANOE:**
5 km, 60 min
**DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :**
10 km, 20 min
Imprese/attività commerciali con prodotti identitari

→ **Secondo sito :** Miomo
**DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :**
10 km, 20 min
Imprese/attività commerciali con prodotti identitari

### ZONA DELL'ESCURSIONE

L'escursione parte dalla spiaggia di Miomo, paesino situato a 5 chilometri al Nord di Bastia, dove inizia il Cap Corse ("il dito") e la sua costa caratterizata dalle "torri genovesi". Si passa lungo Lavasina per arrivare al paese di Erbalunga, situato a 10 chilometri da Bastia. (Andata e ritorno Miomo/Erbalunga 1:30)

## DESCRIZIONE DEL TOUR :

Il Cap Corse è una delle più belle coste di Corsica con acque cristalline e roccie maestose, caratterizzata dalle sue torre genovesi, eredità di un passato secolare fatto di numerose invasioni venute dal mare.

Accompagnato da una navetta fino alla spiaggia di Miomo, il crocierista partirà per una gita di un'ora e mezza fino al paesino di pescatori di Erbalunga, costruito proprio sulla roccia (andate e ritorno). Un "spuntinu" (piccola degustazione) di prodotti locali sarà proposto ai partecipanti durante l'escursione.

## INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

L'escursione in canoe necessita abilità e condizione fisica adatte allo sport.

## CONTATTO

Chambre de Commerce et d'Industrie de Corse
Chambre de commerce et d'industrie territoriale de Haute-Corse

**Anne-Marie Spinosi**
Tel : 04.95.55.25.11
Fax. : 04.95.55.25.01
www.bastia.port.fr

CAMERA DI COMMERCIO MAREMMA E TIRRENO

# NEL CUORE DELLA MAREMMA

## VIAGGIO TRA NATURA E TRADIZIONI ENOGASTRONOMICHE

## Giornata intera

**TOSCANA**

NATURA

TEMPO LIBERO

ENOGASTRONOMIA LOCALE

### TIPO DI ESCURSIONE

→ **Escursioni di giornata**

→ **Ambiti interessati :** eco-cultura, eco-enogastronomia

→ **Porto di scalo :** Porto S. Stefano
> **Orario di sbarco :** 09:00
> **Orario di imbarco :** 16:30

*(ritorno imperativo al porto entro le 16:00-16:30 al massimo)*

→ **16-20 PERSONE**

Mezzo di trasporto utilizzato: autobus, carrozza a cavallo.

### TIPO DI PUBBLICO

→ **Fasce di età :** **GIOVANI** | **ADULTI** | **ANZIANI**

→ **Diversificazione:**
**SOLO** | **COPPIE** | **FAMIGLIE** | **SOGGETTI CON DIVERSA ABILITÀ**

### DURATA

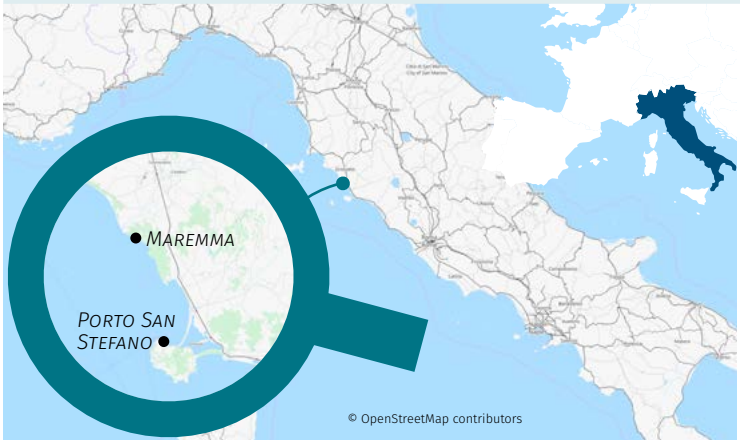
→ Durata in ore **7:30**

### POSIZIONE

→ **Primo sito :** Parco Regionale della Maremma.
**DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :** 35,3 km, 37 min
**ACCESSIBILITÀ :** Facile
Imprese/attività commerciali con prodotti identitari

→ **Momento di ristoro :** Antica Fattoria La Parrina.
**DURATA :** ore 1 Cooking Class + ore 1 pranzo
**DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :** 28 km, 25 min
**DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :** 20 km, 28 min
**ACCESSIBILITÀ :** Facile
Imprese/attività commerciali con prodotti identitari

→ **Secondo sito :** Antica Fattoria La Parrina
**DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :** 28 km, 25 min
**DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :** 20 km, 28 min
**ACCESSIBILITÀ :** Facile
Imprese/attività commerciali con prodotti identitari




### ZONA DELL'ESCURSIONE

L'escursione si svolge nel cuore della Maremma grossetana, un territorio tra pochi in Italia rimasto ancora selvaggio e incontaminato, dove ambienti naturali si intrecciano con le attività e con la presenza dell'uomo sin dai tempi remoti, in un equilibrio dinamico attento alla conservazione della sua grande biodiversità e al mantenimento delle più antiche tradizioni culturali.

Dagli scenari unici del Parco della Maremma all'Antica Fattoria La Parrina, una delle aziende agricole più antiche e affascinanti del territorio, il visitatore potrà conoscere a fondo il cuore più autentico della regione, in un percorso che spazia tra natura, tradizioni ed eccellenze tutte da scoprire.

## DESCRIZIONE DEL TOUR

I visitatori saranno accolti allo sbarco e trasferiti presso il Centro Visite del **Parco Regionale della Maremma**, da dove avrà inizio un affascinante itinerario in carrozza tra i molteplici scenari di una natura incontaminata e i resti di antiche fortificazioni erette a salvaguardia della costa nei secoli del Medioevo. Il passo vellutato dei cavalli da tiro pesante permetterà ai visitatori di godere delle bellezze naturali con tranquillità e di osservare da vicino, senza spaventarli, gli animali selvatici e i branchi di cavalli e di vacche maremmane che ancora oggi vivono allo stato brado.

Ci si trasferisce quindi all'**Antica Fattoria La Parrina** dove i visitatori, sotto l'occhio attento dello Chef, avranno la possibilità di conoscere e imparare a cucinare le ricette della tradizione maremmana. Al termine della **cooking class** si potrà quindi dedicare del tempo ad un momento di ristoro, in cui degustare i piatti preparati con gli ingredienti prodotti in azienda e abbinati ai vini bianchi e rossi Parrina D.O.C.

Si conclude la full-immersion con una **visita ai vigneti e alla cantina** dell'azienda, e rilassandosi un po' all'ombra dei grandi platani o nello shop aziendale prima del rientro in porto.

## INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

L'intera escursione sarà condotta da personale qualificato locale multilingue con titolo professionale di Guida Ambientale e Turistica.

## CONTATTO

CAMERA DI COMMERCIO MAREMMA E TIRRENO

Camera di commercio maremma e tirreno
Servizio Promozione e sviluppo economico

**Luca Bilotti**
Tel : +39 0564 430212
www.lg.camcom.gov.it

# KAYAK E SNORKELING

## A PORTOFINO

## Giornata intera

**LIGURIA**

ATTIVITÀ ALL'APERTO

SPORT

NATURA

### TIPO DI ESCURSIONE

- **Escursioni di giornata**
- **Ambiti interessati :** eco-cultura
- **Porto di scalo :** Santa Margherita Ligure (o anche Genova)
  - **Orario di sbarco :** 08:30
  - **Orario di imbarco :** 16:30

*(ritorno imperativo al porto entro le 16:00-16:30 al massimo)*

- **MAX. 15 PERSONE**

### TIPO DI PUBBLICO

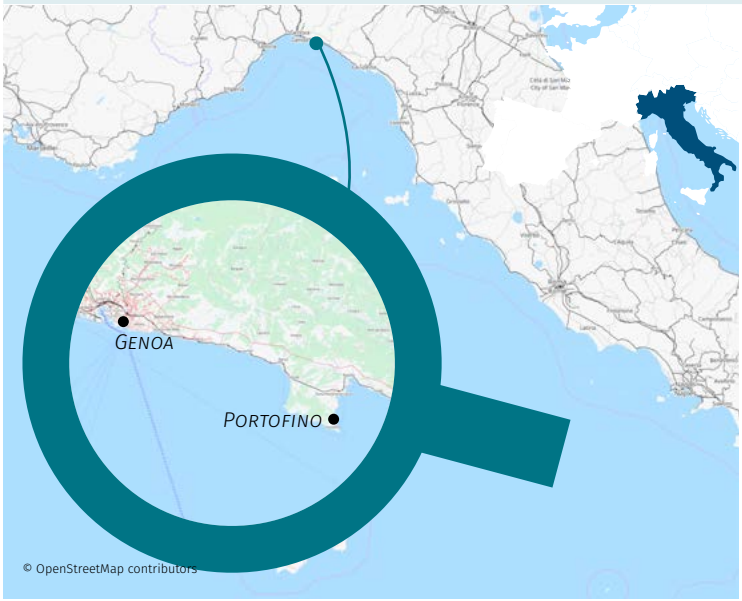
- **Fasce di età :** GIOVANI | ADULTI | ANZIANI
- **Diversificazione :** SOLO | COPPIE | FAMIGLIE | SOGGETTI CON DIVERSA ABILITÀ

### DURATA

- Durata in ore **7:30**

### POSIZIONE

- **Primo sito :** Portofino (Promontorio)
  **DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :** 3,6 km, 10 min.
  **ACCESSIBILITÀ :** Facile
  Imprese/attività commerciali con prodotti identitari
- **Momento di ristoro :** Posizione Abbaye de San Fruttuoso di Camogli (ore 1)
  **DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :** 5,6 km, ore 1:10
  **ACCESSIBILITÀ :** Medio




### ZONA DELL'ESCURSIONE

Il comune è situato nella parte occidentale del golfo del Tigullio, in una baia ai piedi dell'omonimo promontorio, ad est di Genova, segnando di fatto il confine geografico tra il Golfo Paradiso e il Tigullio.

L'intero territorio comunale è compreso nel Parco naturale regionale di Portofino e nell'Area naturale marina protetta Portofino

Il comune e i suoi dintorni sono un'importante meta turistica, soprattutto per i flussi stranieri che segnalano la località per essere una fra le più gradevoli fra i porti del mar Mediterraneo.

## DESCRIZIONE DEL TOUR

Pagaiando immersi nella natura del Parco di Portofino. Escursione in Sea Kayak accompagnati da una guida canoistica (certificata BC e Fick) in cui si raggiungono i luoghi più suggestivi dell'Area Marina Protetta di Portofino. Per questa attività, vengono utilizzate attrezzature di alta qualità e specifica per il Sea Kayak. A bordo del kayak si scoprono luoghi incantevoli ricchi di storia e fascino, quali Portofino, Cala degli Inglesi, San Fruttuoso, Punta Chiappa, Porto Pidocchio (l'itinerario è soggetto a modifiche in base al ivello dei partecipanti). Il paesaggio selvatico del Parco di Portofino è ricco di flora e fauna, regalandovi avvistamenti di delfini, diversi tipi di uccelli tra i quali cormorani e aironi cenerini, e molte altre specie. Una piacevole sosta per il pranzo, a base di tipica focaccia ligure, vi permette di visitare ulteriori punti di interesse, come l'interno dell'Abazia di San Fruttuoso e, più a occidente, la tonnara e il borgo marinaro di Camogli. All'ora di pranzo, una pausa presso l'Abazia di San Fruttuoso è il miglior modo per immergersi in un oasi di pace! La degustazione di prodotti tipici del territorio accompagnata da delizioso vino naturale 'Triple A' rigorosamente locale, appagherà a pieno i vostri sensi Sarà anche possibile scoprire le meraviglie immerse nei fondali dell'Area Marina Protetta di Portofino, un tuffo con maschera e boccaglio lungo la costa selvaggia regala scenari mozzafiato. La vostra guida saprà suggerirvi quali sono i punti più interessanti caratterizzati da una maggiore ricchezza di specie.

## INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

Il percorso di Kajak può variare a seconda delle condizioni del mare e dal grado di preparazione dei partecipanti...

## CONTATTO

Camera di Commercio Genova

Centro Ligure per la Produttività Agenzia formativa del Sistema Camerale Ligure e delle Associazioni datoriali di Categoria

**Manuela Caramanna**
Tel : 010 55087228
Fax : 010 55087230
www.clpge.it

Camera di Commercio Genova

# SCOPRIRE I SENTIERI ARROCATI

## DELLE MONTAGNE LIGURI

## Giornata intera

**LIGURIA**

ATTIVITÀ ALL'APERTO

CULTURA LOCALE

NATURA

### TIPO DI ESCURSIONE

- **Excursion d'une Giornata intera**
- **Ambiti interessati :** eco-cultura (rientro obbligatorio al porto alle 16:00-16:30 massimo)
- **Porto di scalo :** Genoa
- **21-25 PERSONE**
- **Mezzo di trasporto utilizzato :** trasferimento organizzato per un massimo di 20 persone

### TIPO DI PUBBLICO

- **Fasce di età :** GIOVANI | ADULTI | ANZIANI
- **Diversificazione :** SOLO | COPPIE | FAMIGLIE | SOGGETTI CON DIVERSA ABILITÀ

### DURATA

- Durata in ore **7.30**

### POSIZIONE

- **Primo Sito :** San Salvatore di Cogorno - Basilica dei Fieschi. 5 km, 15 min.
  **ACCESSIBILITÀ :** Facile
  Imprese/attività commerciali con prodotti identitari

- **Momento di ristoro :** Barbagelata Barbagelata
  Partenza da Barbagelata verso il Monte Caucaso (1:30). Partenza da Barbagelata dal Monte Caucaso (1:30). Pausa pranzo al "Rifugio del Caucaso", situato sul crinale a circa 1200 m di altitudine, da cui si può ammirare un ampio panorama sulla Val Fontanabuona e sul Golfo del Tigullio. Il rifugio fa parte della rete ecologica Natura 2000 e, grazie alla bellezza naturale e geomorfologica dell'area, è incluso in uno dei Siti di Importanza Comunitaria.
  **DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :** 35 km, 55 min.
  **ACCESSIBILITÀ :** facile - Media

- **Terzo sito :** Lorsica – Museo di Damasks
  **DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :** 20 km, 35 min da Barbagelata
  **ACCESSIBILITÀ :** facile
  Imprese/attività commerciali con prodotti identitari

- **Quarto sito :** Chiavari (diverse opzioni per la ristorazione) Visita del Centro Storico (gita breve, meno di un'ora).
  **DISTANZA DAL TERZO SITO :** 25 km, 40 min
  **ACCESSIBILITÀ :** facile
  Imprese/attività commerciali con prodotti identitari

## DESCRIZIONE DEL TOUR

Questa escursione di una giornata permette di conoscere le caratteristiche del paesaggio ligure, che offre la possibilità di passare in breve tempo da località balneari a preziose aree montane.

L'itinerario proposto permette di :

- apprezzare i paesaggi e le eccellenze naturali del Chiavarese e del suo entroterra
- conoscere i prodotti alimentari tipici della zona
- scoprire una porzione della strada "Alta Via dei Monti

L'escursione è organizzata con un transfer che facilita i collegamenti tra le varie tappe proposte e che può partire da Genova o direttamente da Chiavari, a seconda della tipologia di utente.

Esistono diversi punti di approdo, a seconda del tipo di utente.

Per i crocieristi : Porto di scalo Genova o Savona

## CONTATTO


Camera di Commercio Genova

Centro Ligure per la Produttività Agenzia formativa del Sistema Camerale Ligure e delle Associazioni datoriali di Categoria

**Manuela Caramanna**
Tel : 010 55087228
Fax : 010 55087230
www.clpge.it

# ITINERARIO 2

# UN VIAGGIO INIZIATICO IN ARMONIA CON I NOSTRI 5 SENSI

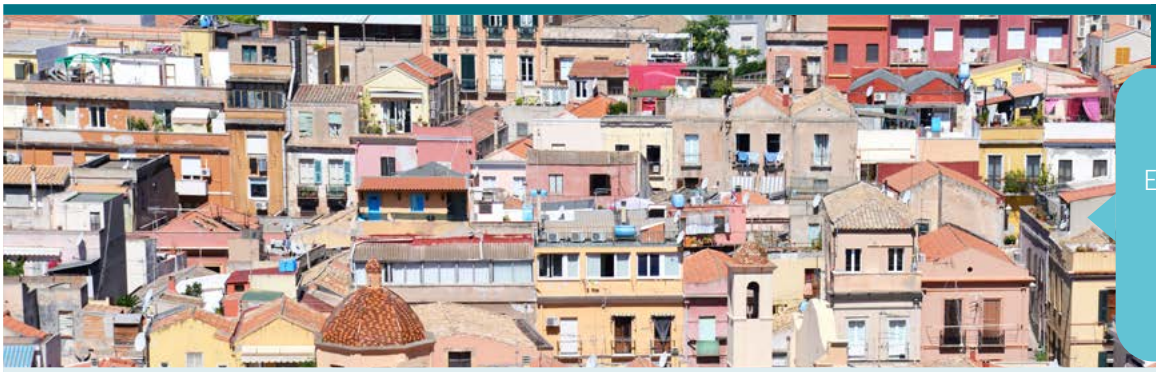
Questo itinerario di crociera è un vero e proprio mix di porti boutique incontaminati e porti cittadini.

# SUONI E SAPORI DI CAGLIARI

## CITTÀ DI CAGLIARI

## Mezza giornata

Girare per la città di Cagliari alla scoperta dei sapori e dei suoni autentici di un luogo unico al centro del Mediterraneo. Dentro uno dei mercati civici più grandi d'Europa alla riscoperta dei sapori e dei cibi autentici, in compagnia di uno chef che poi, li cucinerà insieme agli ospiti. Pomeriggio alla scoperta della magia delle launeddas, antico strumento sardo e del loro tipico suono che si trasmette, come di tradizione, da una generazione all'altra solo per via orale.



**SARDINIA**

CULTURA LOCALE

ENOGASTRONOMIA LOCALE

MODALITÀ SOSTENIBILE DI TRASPORTO

### TIPO DI ESCURSIONE

→ **Escursioni di giornata**

→ **Ambiti interessati :** Cultura, enogastronomia

→ **Porto di scalo :** Cagliari
> **Orario di sbarco :** 09:00
> **Orario di imbarco :** 15:00

→ **MAX 15 PERSONNES**

### TIPO DI PUBBLICO

→ **Fasce di età : GIOVANI | ADULTI**

→ **Diversificazione :**
**SOLO | COPPIE | FAMIGLIE | SOGGETTI CON DIVERSA ABILITÀ**

### DURATA

→ Durata in ore **5**

### POSIZIONE

→ **Primo sito : 9:30 :** Giro panoramico della città
Mercato di San Benedetto – Cagliari 10:30
- Giro all'interno del mercato fra i banchi con i venditori.
- Disponibilità nei paraggi di un luogo dove poter effettuare un corso di cucina tipica sarda
- Possibilità di acquistare prodotti tipici all'interno del mercato.

Imprese/attività commerciali con prodotti identitari

→ **Momento di ristoro : 12:00 :** Salsamenteria o Banco Formaggi " I Cherchi" al mercato

→ **Secondo sito : 13:00 :** Cittadella dei Musei Sala Isre.
Introduzione da parte del musicologo e dell'artigiano sul significato delle launeddas nella cultura musicale sarda, sulle loro caratteristiche, sul loro utilizzo nel panorama musicale. Osservazione delle modalità artigianali di costruzione dello strumento.
Concerto finale commentato e descritto dall'etnomusicologo.

### ZONA DELL'ESCURSIONE

La citta di Cagliari è il capoluogo della regione Sardegna . Dominata prima dai punici e dai cartaginesi, poi dai romani e successivamente dai vandali e bizantini, nel medioevo è passata sotto il controllo pisano e poi aragonese, per poi entrare sotto l'ombrello sabaudo. Città di porto e di frontiera, le diverse dominazioni ne hanno fatto nei secoli una città poliedrica e ricca di tesori: leggere tale complessità attraverso il cibo e la musica rappresenta un modo unico ed innovativo di conoscere il capoluogo sardo, impadronendosi della sua anima vera e genuina.

Il mercato di San Benedetto è uno dei mercati civici più grandi d'Europa, con una specifica area dedicata al pesce che viene costantemente rifornita dai pescatori locali: la sua visita rappresenta un'esperienza unica ed un viaggio nei mari più profondi del mediterraneo.

L'escursione verrà completata con la conoscenza di un patrimonio della tradizione musicale sarda, lo strumento delle launeddas: sarà possibile poter assistere alla fabbricazione originale di questi strumenti e ad un piccolo concerto privato.

## DESCRIZIONE DEL TOUR

Dopo un giro panoramico della città, accompagnati da uno chef professionista, si girerà per i banchi del mercato di San Benedetto, alla scoperta dei prodotti tipici quali formaggi, salumi, vini, pane tipico, pescato, carni, frutta e verdura, dolci e tanti altri che caratterizzano il territorio del Cagliaritano. Insieme allo chef verranno scelti alcuni prodotti particolari che poi, lo stesso trasformerà in pietanze insieme agli ospiti.

In alternativa, al mercato, si potrà fare una degustazione di formaggi, effettuando attraverso il prodotto sardo più importante, un giro virtuale dell'Isola

Dopo la degustazione, il gruppo si sposterà verso la cittadella dei Musei dove, all'interno del museo etnografico, un maestro esperto offrirà ai presenti i segreti delle launeddas, strumento musicale a fiato tipico del sud Sardegna, fra i più antichi del mediterraneo: sotto la guida competente di un etnomusicologo, si entrerà in sintonia con lo strumento, conoscendone le caratteristiche, il suo uso, i suoi suoni e le sue melodie, assistendo infine ad un concerto privato.

## CONTATTO

**Dott.ssa Giuseppina Scorrano**
Responsabile Settore Promozione Turismo

Centro Servizi Promozionali per le Imprese
Azienda Speciale della Camera di Commercio di Cagliari
Largo Carlo Felice 66 - 09126 Cagliari
Tel. +39 070 60512330
Email: turismo@csimprese.it
Web: www.csimprese.it

By CCI VAR

# UNA PARENTESI ECOLOGICA
## DI BENESSERE SULL'ISOLA DI PORQUEROLLES
DA CAVALAIRE, LE LAVANDOU,
TOLONE / LA SEYNE-SUR-MER

## Giornata intera

**VAR PROVENZA**

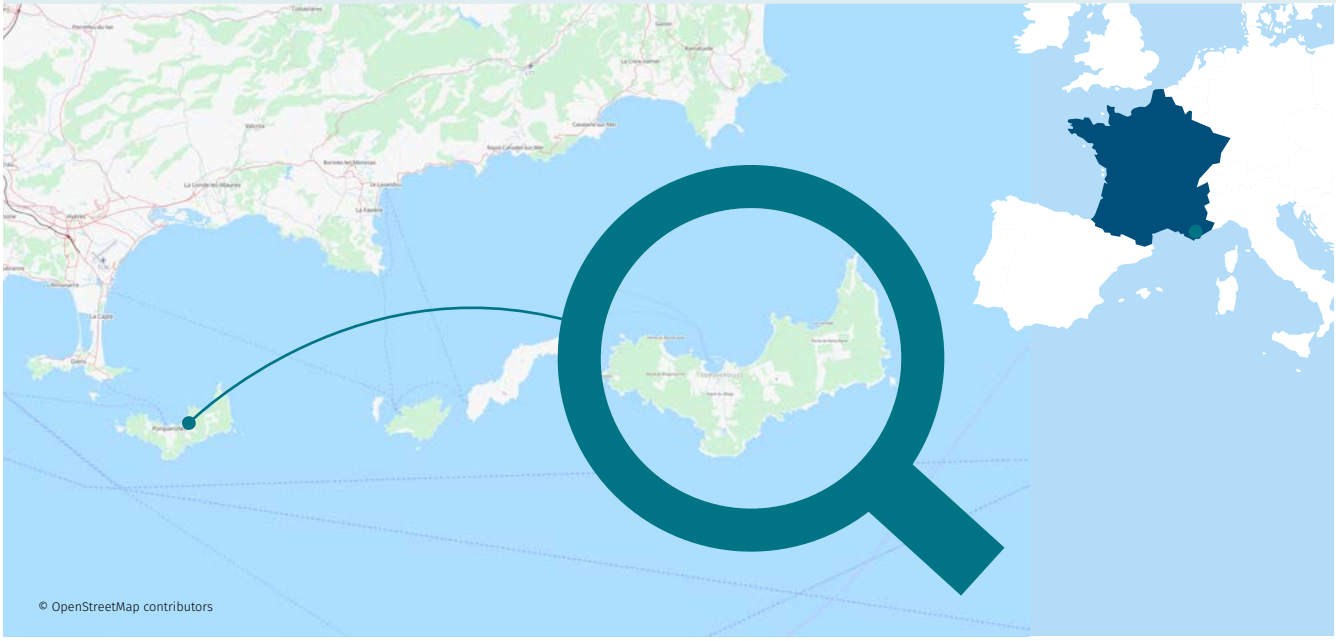
TEMPO LIBERO
NATURA
BENESSERE
CULTURA

### TIPO DI ESCURSIONE
- → **Escursioni di giornata**
- → **Tempo libero, natura, benessere, cultura**
- → **GRUPPO VIP** | **GRUPPO MEDIO** | GRUPPO GRANDE

### TIPO DI PUBBLICO
- → **Tutte le età**

### DURATA
- → Durata in ore **6**

### POSIZIONE
- → **Isola di Porquerolles**
- → **Porto di scalo :** Le Lavandou, Tolone / La Seyne-sur-Mer, Cavalaire



## SCOPRITE LE MERAVIGLIE NATURALI DELL'ISOLA DI PORQUEROLLES

Charlotte, guida naturalistica appassionata, vi aspettera al punto di partenza per effettuare la traversata in barca fino alle Porquerolles. Lungo sentieri profumati nel cuore della macchia mediterranea, scoprirete a bordo di una bicicletta elettrica, paesaggi autentici plasmati da secoli di storia come il faro, il mulino e il forte di Sant'Agata. Avrete l'opportunità di visitarli nel corso di una visita privata che vi permetterà di scoprire le esposizioni temporanee e godere di una vista panoramica dalla terrazza. Durante questa passeggiata, scoprirete numerose speci antiche, selvagge e endemiche di arberi da frutto, da fico e di agrumi su un'area protetta nel cuore del Parco Nazionale di Port Cros incluso Porquerolles che é una delle isole più belle della Francia metropolitana.

## REGALATI UN MOMENTO DI BENESSERE

Durante la giornata, potrete fare sosta sulla spiaggia Notre-Dame, eletta la spiaggia più bella d'Europa, per una seduta di riflessologia plantare o di Qi Gong per rilassarvi, fare il pieno di energie positive, connettervi alla natura che vi circonda e vivere pienamente il momento presente.

## UN'ESPERIENZA ARTE E NATURA

Porquerolles offre anche la possibilità di visitare un luogo unico in Europa: la villa Carmignac, un museo d'arte contemporanea/Pop Art circondato da un parco immerso in una pineta che ospita delle sculture giganti. Più che un museo, la villa Carmignac é una vera e propria esperienza. Vi verrà offerto un infuso al vostro arrivo e proseguirete a piedi nudi per una visita durante la quale solamente 50 persone avranno il privilegio di scoprire circa 250 opere, tra cui quelle di Andy Warhol, Jean-Michel Basquiat, Roy Lichtenstein, Gerhard Richter... ma anche di giovani artisti di talento.

### INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

- → Visita guidata con un membro di "esprit parc" marchio dei parchi nazionali francesi.
- → Durante il tour verrà servito un piccolo spuntino.
- → Pranzo in un ristorante locale composto da un piatto principale + dolce (bevande escluse).

### CONTATTO


Var Provence Cruise Club

**Julie Bensadoun**

04 94 22 80 60 - 06 01 19 12 61

julie.bensadoun@var.cci.fr

By CCI VAR

# TOUR IN CARROZZA TRA NATURA E GASTRONOMIA

## DA TOLONE, LA SEYNE-SUR-MER, SANARY, BANDOL

## Mezza giornata

**VAR PROVENZA**

TEMPO LIBERO
NATURA
VINO

### TIPO DI ESCURSIONE

- **Escursione di mezza giornata**
- **Tempo libero, natura, enogastronomia**
- **GRUPPO VIP** | **GRUPPO MEDIO** | GRUPPO GRANDE

### TIPO DI PUBBLICO

- **Tutte le età, famiglie**

### DURATA

- Durata in ore **5**

### POSIZIONE

- **Le Val :** Château de Fontainebleau en Provence
- **Punti di scalo più vicini :** Tolone, La Seyne-sur-Mer, Sanary-sur-Mer, Bandol
- **Durata del viaggio :** 1:10

### UN GIRO IN CARROZZA PER IMMERGERSI NELLA NATURA

Sette cavalli superbi di cui cinque potenti Franche-Comté animano un'antica attività poco di usa: le passeggiate in carrozza trainata da cavalli.

In coppia, in famiglia o con gli amici, si lasci cullare a bordo della carrozza per una passeggiata tra vigneti, boschi, terrazzamenti, riviere... Un sentiero rurale attraverso sontuosi borghi provenzali, in mezzo alla natura.

Disponibile in giugno (il sabato), in luglio (mercoledì e sabato) e in agosto (mercoledì e sabato).

## DEGUSTAZIONE E INIZIAZIONE ALL'ENOLOGIA

Entra nelle cantine ben conservate del Château Fontainebleau, scopri i metodi di vinifi cazione, il know-how enologico e i segreti dell'agricoltura biologica e biodinamica. Si lasci guidare da una team di professionisti durante una sessione di degustazione completa e impari i segreti e le caratteristiche delle diverse annate della cantina.

## INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

- Da **maggio ad agosto**, aperto tutti i giorni **dalle 10:00 alle 19:00**
- La visita della cantina, le degustazioni e l'introduzione all'enologia avvengono ogni giorno su **Prenotazione**
- **Durata** della corsa in carrozza : mezz'ora.
  **Capacità :** 6 persone

## CONTATTO


Var Provence Cruise Club
**Julie Bensadoun**
04 94 22 80 60 - 06 01 19 12 61
julie.bensadoun@var.cci.fr

By CCI VAR

# UN'INDIMENTICABILE PASSEGGIATA

## IN BICICLETTA ELETTRICA TRA I CAMPI DI LAVANDA DI VALENSOLE, UN TESORO PROVENZALE

DA TOLONE, LA SEYNE-SUR-MER

## Giornata intera

### TIPO DI ESCURSIONE

→ **Escursioni di giornata**
→ **Tempo libero, natura, sport**
→ **GRUPPO VIP** | **GRUPPO MEDIO** | GRUPPO GRANDE

### TIPO DI PUBBLICO

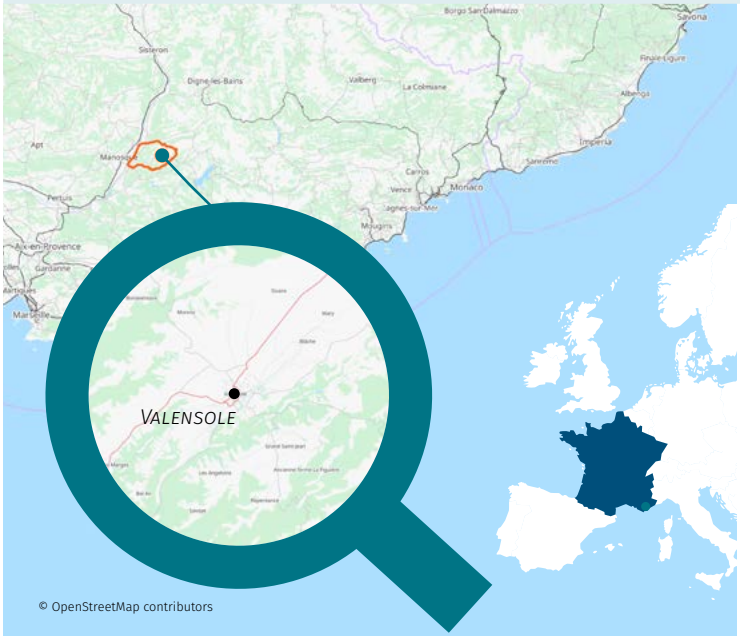
→ **Tutte le età, famiglie**

### DURATA

→ Durata in ore **3**

### POSIZIONE

→ **Valensole**
→ **Punti di scalo più vicini :** Tolone, La Seyne-sur-Mer




### UN VIAGGIO SENSORIALE

Scopra la fabbrica L'OCCITANE e il suo museo attraverso una visita guidata nel cuore della Provenza.

Dalla sua creazione nel 1976, L'OCCITANE en Provence realizza prodotti di bellezza utilizzando oli essenziali e fragranze naturali sviluppati seguendo i principi della fitoterapia e dell'aromaterapia. Si offra una passeggiata che stimola i sensi nel mezzo di specie vegetali selvatiche e coltivate alla scoperta delle piante aromatiche e medicinali tipiche del Mediterraneo, utilizzate per le cure e le fragranze della pelle / corpo di L'OCCITANE en Provence.

## IN BICICLETTA NEI CAMPI DI LAVANDA DELLA PROVENZA

Non dimenticherà mai questo giro in bici elettrica nel cuore della Provenza! Annusi il dolce profumo della lavanda, ammiri le sfumature del blu e del viola negli infi niti campi di lavanda, respiri l'aria fresca della campagna provenzale mentre pedala dolcemente e con gioia!

Un bel cestino di prodotti gastronomici locali e artigianali le sarà proposto, da gustare senza moderazione durante una sosta in un campo di lavanda.

***Venite a scoprire le proprietà lenitive naturali della lavanda, simbolo per eccellenza della Provenza.***

## INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

- Periodo di fioritura della lavanda tra metà **giugno e metà luglio.**
- La fabbrica è aperta **dal lunedì al venerdì. Eccezionalmente aperta la domenica*** a luglio e agosto. **Visite guidate disponibili su prenotazione.** (* Nessuna attività in fabbrica).
- Si consiglia di indossare abiti casual per il giro in bicicletta elettrica.

## CONTATTO

Var Provence Cruise Club
**Julie Bensadoun**
04 94 22 80 60 - 06 01 19 12 61
julie.bensadoun@var.cci.fr

Chambre de Commerce et d'Industrie de Corse

# GIARDINI STRAORDINARI E PATRIMONIO NATURALE DELLA CORSICA

## Giornata intera

Fate una passeggiata nel patrimonio naturale della Corsica e del Mediterraneo per capire la loro evoluzione nei secoli e imparate ad usare il meglio della natura con i produttori di oli essenziali e cosmesi biologica.

### TIPO DI ESCURSIONE

- **Escursione di mezza giornata**
- **Ambiti interessati :** eco-cultura, natura, prodotti biologici
- **Porto di scalo :** Bastia
  - **Orario di sbarco :** 08:30
  - **Orario di imbarco :** 16:00
- **MAX. 15 PERSONE**

### TIPO DI PUBBLICO

- **Fasce di età :** GIOVANI | ADULTI | ANZIANI
- **Diversificazione :** SOLO | COPPIE | FAMIGLIE

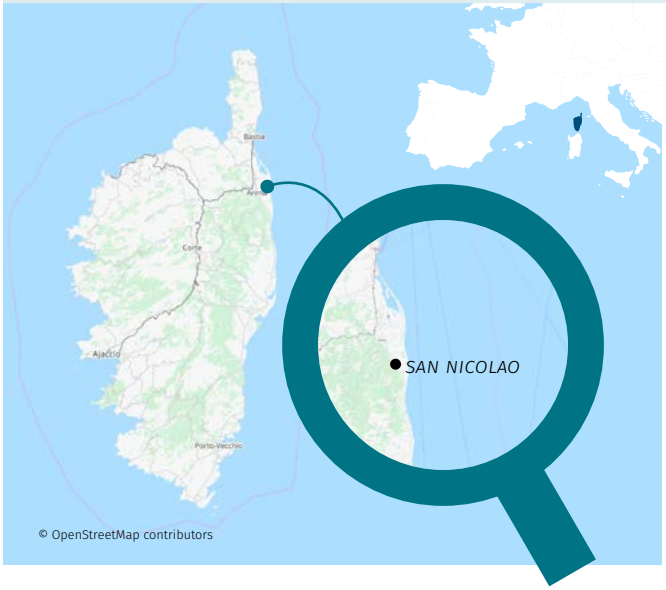
### DURATA

- Durata in ore **7**

### POSIZIONE

- **Primo sito :** Taglio-Isolaccio
  **DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :** 35 km, 50 min
- **Momento di ristoro :** San Nicolao
  **DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :** 9 km, 15 min

Imprese/attività commerciali con prodotti identitari




### DESCRIZIONE DEL TOUR

I siti dell'escursione si trovani entrambi sulla zona chiamata "Costa Orientale", zona costiera al Sud di Bastia.

La "Ferme Bordeo" si trova a San Nicolao di Moriani (50 minuti da Bastia) mentre il Parc Galea si trova a Taglio-Isolaccio (40 minuti da Bastia).

Questa regione è tradizionalmente una regione agricola con culture molte diverse: agrumi, kiwi, vigne, meloni... Da qualche anno, si coltivano anche diverse piante per la produzione di oli essenziali in coltura biologica.

## DESCRIZIONE DEL TOUR

Si inizia con la visita del Parco Galea che spiega in un modo originale, interrativo e divertente, la storia della Corsica: 9 ettari di musei multimediali, giardini paesaggistici, esibizioni culturali e percorsi sensoriali.

Poi, si prende la direzione dell'azienda agricola Ferme Bordeo - Essences Naturelles Corses: dopo una degustazione di prodotti del giardino associati ai loro oli essenziali, si propone di visitare il giardino botanico e di fare un "atelier" per fabbricare il proprio prodotto cosmetico.

**Seconda proposta :** Si può anche dividere la giornata e proporre 2 escursioni distinte di mezza giornata con il Parco Galea in 3h30 ore (trasporto incluso) e la Ferme Bordeo - Essences Naturelles in 4h30 ore (30 minuti di visita, 30 minuta di degustazione e 1 ora di atelier, 30 minuti liberi).

Distanza Porto di Bastia – San Nicolao (Essences Naturelles Corses): 50 minuti / 1 ora in pullman su strada nazionale).

***Il crocierista riparte da Essences Naturelles Corses con il prodotto fabbricato da lui.***

## CONTATTO

Chambre de commerce et d'industrie territoriale de Haute-Corse

**Anne-Marie Spinosi**
Tel : 04.95.55.25.11
Fax. : 04.95.55.25.01
www.bastia.port.fr

Chambre de Commerce et d'Industrie de Corse

# SAPONIFICIO ARTIGIANALE, APICOLTURA E VITICOLTURA:

## UN TOUR DEI SENSI A PATRIMONIO

## Mezza giornata

**CORSE**

PRODOTTI BIOLOGICI

ENOGASTRONOMIA LOCALE

SITO NATURALE NOTEVOLE

### TIPO DI ESCURSIONE

- **Escursione di mezza giornata**
- **Ambiti interessati :** eco-enogastronomia, Prodotti biologici
- **Porto di scalo :** Bastia
  - **Orario di sbarco :** 08:30
  - **Orario di imbarco :** 12:30
- **MAX 15 PERSONE**

Mezzo di trasporto utilizzato : Mini-bus

### TIPO DI PUBBLICO

- **Fasce di età :** GIOVANI | ADULTI | ANZIANI
- **Diversificazione :** SOLO | COPPIE

### DURATA

- Durata in ore **4**

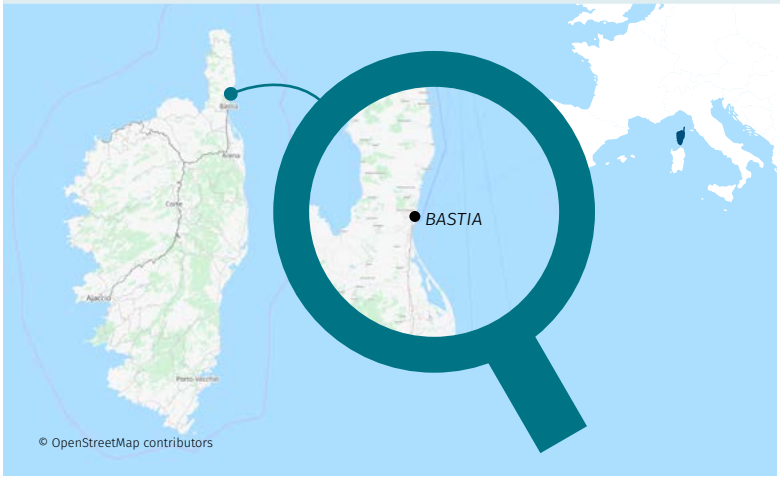
### POSIZIONE

- **Patrimonio**

**DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :**
20 km, 30 min

- **Primo sito :** visita della fabbrica di sapone di Nebbiu, una fabbrica di sapone tradizionale che lavora con piante corse.
- **Secondo sito :** visita del laboratorio e degustazione di miele da Pierre Carli, un apicoltore vicino.
- **Terzo sito :** a qualche centinaio di metri, la tenuta Stéphanie Olmeta ci accoglierà per una visita e una degustazione dei suoi vini.

Imprese/attività commerciali con prodotti identitari




### ZONA DELL'ESCURSIONE

Da Bastia, ci dirigeremo verso il villaggio di Patrimonio, a una ventina di chilometri, nella regione di Nebbiu, per un'escursione di mezza giornata.

## DESCRIZIONE DEL TOUR

Meno di mezz'ora di macchina da Bastia è sufficiente per raggiungere il piccolo villaggio di Patrimonio, rinomato per la qualità dei suoi vini. È qui che si è installata la Savonnerie du Nebbiu, un saponificio artigianale biologico, che utilizza le piante della Corsica (perpetuino, mirto...) ma anche l'uva di Patrimonio per creare prodotti biologici di alta qualità, saponificati a freddo. Ci dirigeremo poi verso il laboratorio di Pierre Carli, l'apicoltore vicino che a seconda delle stagioni, sposta i suoi alveari nella macchia corsa per offrire tutta una gamma di mieli, dal più dolce al più forte. Dopo la visita al laboratorio, viene offerta una degustazione per scoprire la gamma di gusti e sapori dei mieli prodotti.

Infine, non si può lasciare il villaggio di Patrimonio senza assaggiare il suo vino: la sua terra argillo-calcarea fornisce vini serviti sulle più grandi tavole. Va notato che all'interno del Patrimonio DOP, la stragrande maggioranza delle tenute sono in produzione biologica o in una fase di transizione. È il caso di Stéphanie Olmeta, che produce il suo vino biologico su 8 ettari che appartenevano a suo nonno. Le sue vigne sono lavorate in modo tradizionale e la raccolta è fatta a mano. Nel suo bel negozio, Stéphanie Olmeta vi farà assaggiare le sue diverse annate.

## CONTATTO

Chambre de commerce et d'industrie territoriale de Haute-Corse

**Anne-Marie Spinosi**
Tel : 04.95.55.25.11
Fax. : 04.95.55.25.01
www.bastia.port.fr

CAMERA DI COMMERCIO MAREMMA E TIRRENO

# IL NETTARE DEGLI DEI
## DAI MISTERI DELLA CIVILTÀ ETRUSCA ALLE ARCHITETTURE DELLE CANTINE D'AUTORE

## Giornata intera

**REGIONE TOSCANA**

ATTIVITÀ ALL'APERTO

ENOGASTRONOMIA LOCALE

MODALITÀ SOSTENIBILE DI TRASPORTO

### TIPO DI ESCURSIONE

→ **Escursioni di giornata**

→ **Ambiti interessati :** Eco-cultura e enogastronomia

→ **Porto di scalo :** Porto S. Stefano
> **Orario di sbarco :** 09:00
> **Orario di imbarco :** 16:30

→ **16 - 20 PERSONE**

Mezzo di trasporto utilizzato : bus

### TIPO DI PUBBLICO

→ **Fasce di età :** GIOVANI | ADULTI | ANZIANI

→ **Diversificazione :** SOLO | COPPIE | FAMIGLIE | SOGGETTI CON DIVERSA ABILITÀ

### DURATA

→ Durata in ore **7:30**

### POSIZIONE

→ **Primo sito :** Vetulonia

**DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :** 72 km, ore 1:09

**ACCESSIBILITÀ :** Facile

Imprese/attività commerciali con prodotti identitari

→ **Momento di ristoro :** Rocca di Frassinello (30 min)

**DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :** 14,6 km, 25 min

**DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :** 72,5 km, ore 1:03

**ACCESSIBILITÀ :** Facile

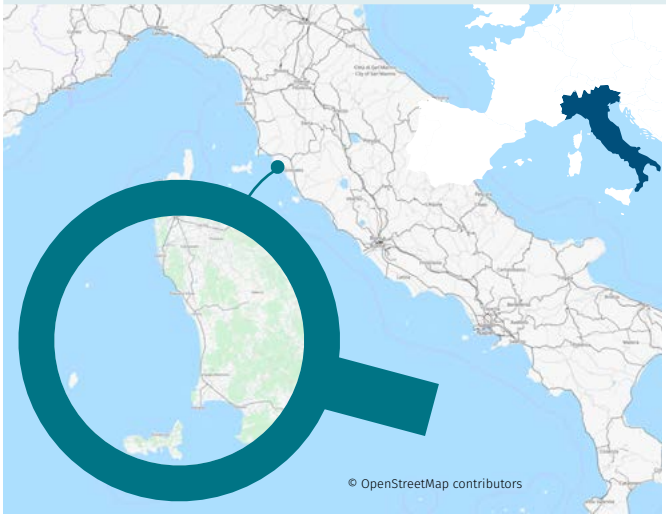
Imprese/attività commerciali con prodotti identitari

→ **Secondo sito :** Rocca di Frassinello (30min)

**DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :** 72,5 km, ore 1

**ACCESSIBILITÀ :** Facile

Imprese/attività commerciali con prodotti identitari




### ZONA DELL'ESCURSIONE

L'escursione si svolge alle prime pendici delle Colline Metallifere grossetane, tra l'antica città etrusca di Vetulonia e la modernissima cantina di Rocca di Frassinello, progettata da Renzo Piano. In uno scenario naturale caratterizzato da dolci colline a macchia mediterranea, oliveti e vigne, il visitatore avrà modo di vivere un viaggio "lungo 3000 anni" seguendo il fil rouge tracciato dal nettare degli Dei.

## DESCRIZIONE DEL TOUR

Partendo dallo scalo di Porto Santo Stefano si raggiunge Vetulonia, piccolo borgo medievale incastonato nel cuore della Maremma. Per secoli Vetulonia è stata una celeberrima città della Dodecapoli etrusca, una potenza economica, politica e artistica di cui nel corso della storia si erano perse completamente le tracce.

Solo nel 1880 i reperti venuti alla luce in seguito alle campagne di ricerca svolte da Isidoro Falchi "un medico al servizio dell'archeologia" dimostrarono, al di là di ogni dubbio, che l'antica e misteriosa città era stata ritrovata. Il visitatore quindi potrà scoprire la "città perduta", visitando il Museo etrusco con le sue curatissime collezioni. La visita al Museo, oltre che nel modo tradizionale, può essere fruita anche attraverso l'esperienza assolutamente unica del laboratorio multisensoriale "Appuntamento al Buio": il visitatore, bendato, potrà essere protagonista di un momento di conoscenza del tutto intimo e personale, durante il quale entrerà in contatto con alcuni reperti scoprendone le caratteristiche attraverso sensi mai valorizzati prima quali il tatto, il gusto e l'olfatto, stimolati grazie ai profumi e alle essenze comuni del mondo antico.

Da qui, seguendo questo filo conduttore, ci si sposta nella vicina cantina di Rocca di Frassinello dove, dopo un light lunch ristoratore, il visitatore sarà condotto a conoscere quella che secondo la rivista AD Architectural Digest è tra le 14 cantine più belle del mondo. A conclusione dell'escursione il visitatore potrà completare l'esperienza degustando il vino "all'etrusca" nei suggestivi locali dedicati alla mostra "Gli Etruschi e il Vino a Rocca di Frassinello".

## INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

A garantire la piena narrazione del tema dell'escursione e la totale comprensione del percorso "spazio-temporale", una guida qualificata (archeologo) si unirà al gruppo accompagnandolo nel corso di tutta la giornata.

## CONTATTO

CAMERA DI COMMERCIO MAREMMA E TIRRENO

Camera di commercio maremma e tirreno
Servizio Promozione e sviluppo economico

**Luca Bilotti**
Tel : +39 0564 430212
www.lg.camcom.gov.it

CAMERA DI COMMERCIO MAREMMA E TIRRENO

# TRA TERRA E MARE :

## LA LAGUNA DI ORBETELLO

## Giornata intera

**REGIONE TOSCANA**

ATTIVITÀ ALL'APERTO

SITO NATURALE NOTEVOLE

MODALITÀ SOSTENIBILE DI TRASPORTO

### TIPO DI ESCURSIONE

- **Escursioni di giornata**
- **Ambiti interessati :** Eco-cultura e enogastronomia
- **Porto di scalo :** Porto S.Stefano
  - **Orario di sbarco :** 10:00
  - **Orario di imbarco :** 16:30
- **21 - 25 PERSONE**

Mezzo di trasporto utilizzato : bus, barca

### TIPO DI PUBBLICO

- **Fasce di età :** GIOVANI | ADULTI | ANZIANI
- **Diversificazione :** SOLO | COPPIE | FAMIGLIE

### DURATA

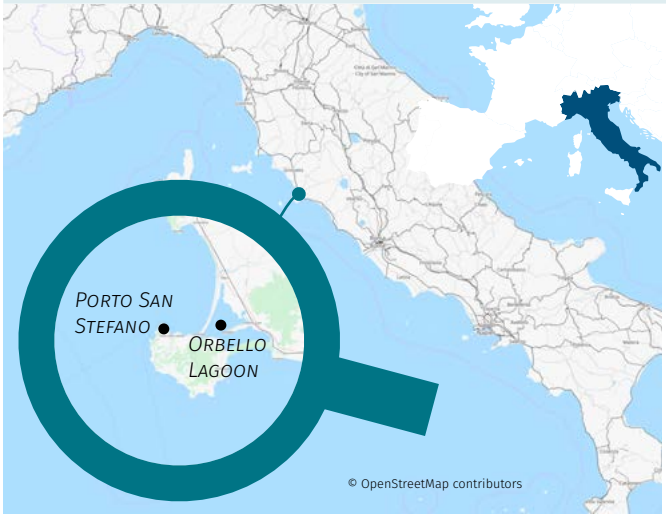
- Durata in ore **6:30**

### POSIZIONE

- **Primo sito :** Laguna di Orbetello e Peschiera di Santa Liberata
  **DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :** 11,1 km, 20 min
  **ACCESSIBILITÀ :** Facile

Imprese/attività commerciali con prodotti identitari

- **Secondo sito :** Fortezza Spagnola, Porto Santo Stefano
  **DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :** 11,1 km, 20 min
  **ACCESSIBILITÀ :** Facile




### ZONA DELL'ESCURSIONE

L'escursione si svolge nella zona di Orbetello, a pochi chilometri dallo scalo di Porto Santo Stefano.

Questa splendida area è in buona parte coperta dalla profumata macchia mediterranea, dominata dai 635 m del monte Argentario. Tre esili lingue sabbiose, che racchiudono il rifugio avifaunistico dell'Oasi WWF Laguna di Orbetello, legano alla costa il promontorio dell'Argentario e regalano ai visitatori uno scenario incantato. Qui i visitatori potranno conoscere da vicino il delicato ecosistema lagunare, accompagnare gli uomini che da sempre vi lavorano, degustarne le eccellenze e comprendere i modi in cui terra e mare da secoli si interfacciano e si modellano a vicenda.

## DESCRIZIONE DEL TOUR

Dopo un rapido trasferimento dallo scalo di Porto Santo Stefano, la giornata inizia uscendo in barca sulla ***Laguna di Orbetello*** insieme ai pescatori, custodi della laguna ed eredi di una lunga tradizione nell'arte della pesca e della lavorazione del pesce. In loro compagnia i visitatori saranno condotti alla scoperta della fauna e dei paesaggi dell'area protetta e degli antichi segreti del loro mestiere, tramandati di generazione in generazione. Ad approfondire questo aspetto si prosegue quindi verso la ***Peschiera di Santa Liberata***, la più grande e la più complessa tra quelle della laguna, dove si comprenderà più a fondo il delicato equilibrio naturale dell'area e il complesso ruolo di tutori svolto dai pescatori.

A completare questa esperienza, la pausa ristoro si svolgerà presso il ***Centro Degustazione della Cooperativa dei Pescatori di Orbetello***, dove il visitatore potrà assaggiare ed acquistare i migliori prodotti della laguna, la cui qualità e sostenibilità è certificata dal marchio Slow Food.

A seguire, ritornando verso il promontorio dell'Argentario, si percorrerà la scenografica ***Via Panoramica*** in autobus e si concluderà la giornata con una visita alla ***Fortezza Spagnola*** e alle sue mostre permanenti ***"Memorie Sommerse"*** e ***"Maestri d'Ascia"***, a coronamento di una ricca esperienza dedicata al rapporto tra Uomo e Mare.

## INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

L'intera escursione sarà accompagnata, oltre che dagli operatori della Cooperativa Pescatori di Orbetello, da personale qualificato multilingue con titolo professionale di Guida Turistica e Ambientale.

## CONTATTO

CAMERA DI COMMERCIO MAREMMA E TIRRENO

Camera di commercio maremma e tirreno
Servizio Promozione e sviluppo economico

**Luca Bilotti**
Tel : +39 0564 430212
www.lg.camcom.gov.it

CAMERA DI COMMERCIO MAREMMA E TIRRENO

# LIVORNO, LA CITTÀ, IL SUO MARE

## Giornata intera

**REGIONE TOSCANA**

TEMPO LIBERO
CULTURA
GASTRONOMIA

### TIPO DI ESCURSIONE

→ **Escursioni di giornata**

→ **Ambiti interessati :** Eco-cultura e eco-enogastronomia

→ **Porto di scalo :** Livorno
> **Orario di sbarco :** 9:30
> **Orario di imbarco :** 16:00

Mezzo di trasporto utilizzato : passeggiate, gite in barca

→ **MAX 25 PERSONE**

### TIPO DI PUBBLICO

→ **Fasce di età :** GIOVANI | ADULTI | ANZIANI

→ **Diversificazione :** SOLO | COPPIE | FAMIGLIE | SOGGETTI CON DIVERSA ABILITÀ

### DURATA

→ Durata in ore **6:30**

### POSIZIONE

→ **Primo sito :** Mercato delle Vettovaglie - durata : 1:30
**DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :** 750 m, 5 min
**DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :** 1,2 km, 8 min
**ACCESSIBILITÀ :** Facile

Imprese/attività commerciali con prodotti identitari

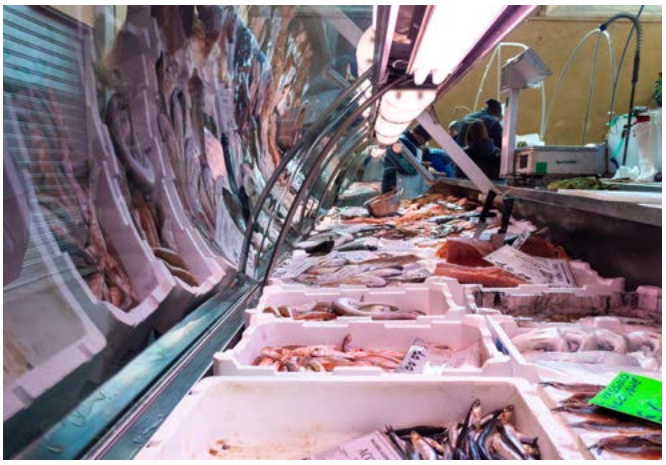
→ **Secondo sito :** Museo della Città
**LUOGO DI RISTORO :** 900 m, 11 min
**DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :** 400 m, 5 min
**ACCESSIBILITÀ :** Facile

Imprese/attività commerciali con prodotti identitari

### ZONA DELL'ESCURSIONE

Livorno, divenuta città nel 1606 per volontà dei Medici, fu sempre un'oasi di accoglienza per tutti i perseguitati religiosi, politici o razziali che la arricchirono dell'intraprendenza e delle usanze delle più disparate culture. Una città legata indissolubilmente al mare che è parte integrante della sua vita, con una bellissima passeggiata tra giardini, piante profumate e chioschi, gli eleganti stabilimenti balneari, il porto e le sue attività.

Il patrimonio artistico delle sue chiese sei e settecentesche, delle sue architetture Liberty, delle raffinate ville in cui soggiornavano abitualmente personaggi di fama internazionale, fanno della città labronica che ha dato i natali ad Amedeo Modigliani, Pietro Mascagni, Giovanni Fattori, Francesco Domenico Guerrazzi, un centro tutto da scoprire.



## DESCRIZIONE DEL TOUR

La giornata comincia alle 10:00 con il **Tour dei Fossi in Battello**, un'affascinante escursione turistico-culturale che permette di scoprire la città di Livorno dai canali di epoca rinascimentale. Il percorso attraversa la città vecchia, ripercorrendo gli antichi luoghi del lavoro portuale e marittimo e conducendo il visitatore alla scoperta dell'identità più intima di questa città di mare. Una scoperta che prosegue anche una volta scesi dal battello, con la visita ad una delle **vecchie cantine dei pescatori** che si aprono a pelo dell'acqua lungo i canali. Da qui si prosegue con una passeggiata lungo **Via della Madonna**, una strada che, per la presenza di ben tre chiese nazionali, costituisce un unicum storico-religioso europeo, un simbolo del cosmopolitismo caratterizzante la città di Livorno per oltre tre secoli.

Si giunge quindi al bellissimo **Mercato Coperto**, una cornice suggestiva e colorata in cui scoprire e degustare i prodotti tipici della gastronomia livornese.

Dopo una pausa pranzo libera, in cui il visitatore potrà optare tra un pasto informale all'interno del mercato o un'esperienza gastronomica più tradizionale in uno dei caratteristici ristoranti della zona, la giornata si conclude con una passeggiata nel quartiere storico della Venezia e una visita al **Museo della Città** dove, attraverso oggetti, immagini, installazioni e supporti multimediali si può ripercorrere la storia di Livorno, in un suggestivo "viaggio" nel tempo per recuperarne la memoria, dalla più remota antichità ai più recenti capolavori d'arte contemporanea.

## INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

L'intera escursione sarà condotta da personale qualificato multilingue con titolo professionale di Guida Turistica.

Durante il tour si visitano luoghi inediti di forte impatto emozionale con il coinvolgimento di abitanti del luogo che offrono un importante contributo nel coinvolgere direttamente i partecipanti e nella narrazione emozionale del vissuto e della storia locale.

## CONTATTO

CAMERA DI COMMERCIO MAREMMA E TIRRENO

Camera di commercio maremma e tirreno
Servizio Promozione e sviluppo economico

**Luca Bilotti**
Tel : +39 0564 430212
www.lg.camcom.gov.it

CAMERA DI COMMERCIO MAREMMA E TIRRENO

# ROCCA DI SAN SILVERSTRO :

## LA VIA DEL FERRO TRA ARCHEOLOGIA E NATURA

### Giornata intera

**REGIONE TOSCANA**

CULTURA

ARCHEOLOGIA

ATTIVITÀ ALL'APERTO

### TIPO DI ESCURSIONE

→ **Escursioni di giornata**

→ **Ambiti interessati :** Eco-cultura

→ **Porto di scalo :** Livorno
> **Orario di sbarco :** 9:00
> **Orario di imbarco :** 16:30

Mezzo di trasporto utilizzato : bus e percorso a piedi

→ **MAX 25 PERSONE**

### TIPO DI PUBBLICO

→ **Fasce di età :** GIOVANI | ADULTI

→ **Diversificazione :** SOLO | COPPIE | FAMIGLIE

### DURATA

→ Durata in ore **7:30**

### POSIZIONE

→ **Primo sito :** Parco Archeominerario Rocca di San Silvestro
**DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :** 70,5 km, 1 ore
**ACCESSIBILITÀ :** Medio

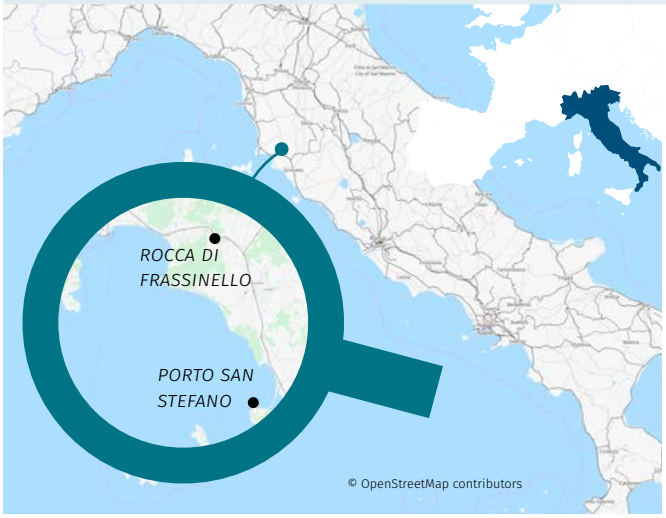
→ **Momento di ristoro :** Ristorante del Parco Archeominerario Rocca di San Silvestro
**DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :** 2 km, 30 min

**DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :** 70,5 km, ore 1
**ACCESSIBILITÀ :** Medio

Imprese/attività commerciali con prodotti identitari

→ **Secondo sito :** Miniera del Temperino, Parco Archeominerario Rocca di San Silvestro
Adiacente al luogo di ristoro
**DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :** 75 km, ore 1
**ACCESSIBILITÀ :** Medio

Imprese/attività commerciali con prodotti identitari




### ZONA DELL'ESCURSIONE

L'escursione si svolge interamente nel territorio del Parco Archeominerario di Rocca di San Silvestro.

Situato alle spalle di Campiglia Marittima e del promontorio di Piombino, il parco si estende su un'area di circa 450 ettari. I percorsi di visita si snodano tra musei, gallerie minerarie, un borgo medioevale di minatori e fonditori fondato circa mille anni fa, e sentieri di interesse storico, archeologico, geologico e naturalistico, accompagnando il visitatore alla scoperta dell'evoluzione delle tecniche di ricerca ed estrazione dei minerali e della bellezza e fascino del mondo sotterraneo.

## DESCRIZIONE DEL TOUR

L'itinerario parte dallo scalo di Livorno. Dopo un trasferimento in autobus di circa un'ora, si raggiunge l'ingresso del Parco Archeominerario da dove, con una passeggiata di circa mezz'ora, si arriva alla **Rocca medievale di San Silvestro**. La visita al castello, interamente scavato e tra i siti che hanno visto nascere l'Archeologia Medievale in Italia, sarà resa unica non solo dal meraviglioso paesaggio del Parco e dalla bellezza del sito, ma anche dalla possibilità di visitare da vicino un vero e proprio **cantiere medievale**, ricostruito grazie all'archeologia sperimentale, dove i più interessati potranno sperimentare in prima persona attività e gesti della vita quotidiana altomedievale, spaziando dalla squadratura delle pietre al tiro con l'arco, dalla cottura del pane alla preparazione delle malte.

Dopo una breve pausa pranzo presso il ristorante del Parco si riprende l'itinerario e si visita la **Miniera del Temperino**. La galleria visitabile, lunga 360 m., è una delle poche dove sia ancora possibile mettere a confronto le tecniche estrattive antiche con quelle moderne. Dotati di caschetti, i visitatori scopriranno al suo interno un'ampia gamma di rocce e minerali dei giacimenti metalliferi del Campigliese e le tracce del lavoro dei minatori, memoria della fatica e durezza di un mestiere ormai quasi scomparso.

## INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

Dal momento dello sbarco a quello del ritorno in porto i visitatori saranno accompagnati da uno degli archeologi che hanno scavato nel sito e avviato il cantiere di archeologia sperimentale.

## CONTATTO


CAMERA DI COMMERCIO MAREMMA E TIRRENO

Camera di commercio maremma e tirreno
Servizio Promozione e sviluppo economico

**Luca Bilotti**
Tel : +39 0564 430212
www.lg.camcom.gov.it

# LA TONNARELLA DI CAMOGLI :
## UN'ESPERIENZA EMOZIONALE E FUORI DAL TEMPO

## Giornata intera

**LIGURIA**

ATTIVITÀ ALL'APERTO

CULTURA LOCALE

NATURA

### TIPO DI ESCURSIONE

→ **Escursioni di giornata**

→ **Ambiti interessati :** Eco-cultura

→ **Porto di scalo :** S. Margherita Ligure
> **Orario di sbarco :** 08:30
> **Orario di imbarco :** 16:30

→ **16-20 PERSONE**

Mezzo di trasporto utilizzato : pullman da S. Margherita Ligure a Camogli e poi imbarco su gommoni o gozzi

### TIPO DI PUBBLICO

→ **Fasce di età : GIOVANI | ADULTI | ANZIANI**

→ **Diversificazione : SOLO | COPPIE | FAMIGLIE | SOGGETTI CON DIVERSA ABILITÀ**

### POSIZIONE

→ **Primo sito:** Camogli con imbarco per Punta Chiappa (Porto Pidocchio)
**DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :** 8,9 km, 19 min
**ACCESSIBILITÀ :** Medio

Imprese/attività commerciali con prodotti identitari

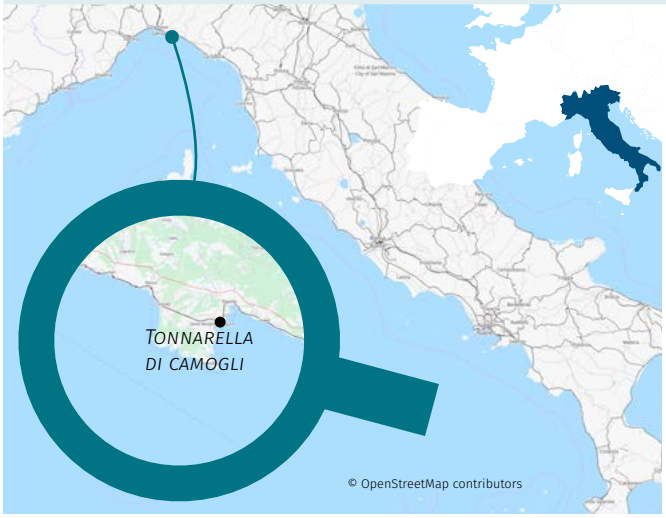
→ **Momento di ristoro :** Porto Pidocchio (ore 1)
**DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :** 5 km, 20 min
**DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :** 13 km, 40 min
**ACCESSIBILITÀ :** Medio

Imprese/attività commerciali con prodotti identitari

→ **DOPO MOMENTO DI RISTORO, POSSIBILITA' DI FINE DELL'ESCURSIONE CON RITORNO A CAMOGLI**

→ **Secondo sito :** San Fruttuoso di Camogli
**DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :** 2 miglia marine, 15 min
**DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :** 18 km, 60 min
**ACCESSIBILITÀ :** Medio

Imprese/attività commerciali con prodotti identitari




### ZONA DELL'ESCURSIONE

L'escursione si realizza all'interno dell'Area Marina Protetta di Portofino. Istituita nel 1999, comprende i Comuni di Camogli, Portofino e Santa Margherita Ligure e con i suoi 346 ettari di estensione è la più piccola in Italia. L'ambizioso obiettivo dell'Area Marina Protetta è la salvaguardia della biodiversità marina e delle risorse biologiche contemporaneamente alla promozione delle attività economiche locali quando compatibili con gli aspetti naturalistici e paesaggistici dell'area. Da diversi anni promuove nuove forme di turismo e sensibilizzazione degli utenti sull'importanza della protezione ambientale, preservando la natura per le generazioni future e mantenendo un buono stato dell'ambiente sommerso.

Camogli è uno splendido borgo marinaro, che si affaccia sul Golfo Paradiso, nella riviera ligure di Levante. Un tipico paese marinaro caratterizzato da case alte e dipinte con colori vivaci che affascinano la vista. Un luogo immerso in una magnifica cornice naturale, che da secoli incanta i turisti di tutto il mondo in cerca di relax, cultura, mare e buona cucina.

Porto Pidocchio è un piccolo porticciolo, un tempo sede di soli magazzini di pescatori, così nominato per le sue minime dimensioni dal famoso regista italiano Paolucci in occasione delle riprese del film Preludio D'Amore interpretato dall'allora giovanissimo Vittorio Gassman.

San Fruttuoso di Camogli: profonda insenatura tra Camogli e Portofino, nella frastagliata costa del Promontorio di Portofino. Qui sorge la celebre Abbazia di San Fruttuoso di Capodimonte (fa parte del FAI) nell'intatto borgo marinaro omonimo. Dopo la prima frequentazione monastica, il complesso di San Fruttuoso di Capodimonte fu umile abitazione per pescatori, spesso covo di pirati, poi proprietà per secoli dei Principi Doria: un luogo assolutamente unico, dove l'opera dell'uomo si è felicemente integrata con quella della natura. Nella sua baia è posizionata la celebre statua del Cristo degli abissi, posta nel 1954 sul fondale marino. Non è raggiungibile da alcuna arteria stradale ma vi si può accedere soltanto via mare o percorrendo uno scosceso sentiero che scende dal soprastante monte di Portofino che domina il golfo Paradiso.

San Fruttuoso di Camogli: profonda insenatura tra Camogli e Portofino, nella frastagliata costa del Promontorio di Portofino. Qui sorge la celebre Abbazia di San Fruttuoso di Capodimonte (fa parte del FAI) nell'intatto borgo marinaro omonimo. Dopo la prima frequentazione monastica, il complesso di San Fruttuoso di Capodimonte fu umile abitazione per pescatori, spesso covo di pirati, poi proprietà per secoli dei Principi Doria: un luogo assolutamente unico, dove l'opera dell'uomo si è felicemente integrata con quella della natura. Nella sua baia è posizionata la celebre statua del Cristo degli abissi, posta nel 1954 sul fondale marino. Non è raggiungibile da alcuna arteria stradale ma vi si può accedere soltanto via mare o percorrendo uno scosceso sentiero che scende dal soprastante monte di Portofino che domina il golfo Paradiso.

## DESCRIZIONE DEL TOUR

Si parte da Camogli – antico borgo marinaro - con rotta Porto Pidocchio e, nella prima fase dell'escursione, ci si reca nel tratto di mare del Golfo Paradiso antistante S. Nicolò di Capodimonte. Ci si ormeggia nei pressi dell'impianto della Tonnarella per conoscerne i segreti ed assistere al lavoro dei pescatori che oggi come 400 anni or sono portano avanti questa pesca tradizionale. Al momento in cui i pescatori iniziano a salpare le reti si riprende il mare con rotta verso Porto Pidocchio per visitare il museo della pesca di Punta Chiappa. Qui è possibile osservare attrezzi da pesca e altro materiale dei pescatori di Camogli accedendo ad un vasto archivio storico. Dopo la sosta al museo chi lo desidera potrà tornare sull'impianto per la fase finale della pesca in cui si osserva la chiusura delle reti. L'esperienza si conclude con il sapore del piatto tipico locale che ha fatto storia presso l'ittiturismo di Porto Pidocchio.

Al termine del pranzo una visita nell'incantevole baia di San Fruttuoso e alla sua Abbazia: Monastero Benedettino dell'anno mille, nel tempo anche covo di pirati e borgo di pescatori.

## CONTATTO

Camera di Commercio Genova

Centro Ligure per la Produttività Agenzia formativa del Sistema Camerale Ligure e delle Associazioni datoriali di Categoria

**Manuela Caramanna**
Tel : 010 55087228
Fax : 010 55087230
www.clpge.it

Camera di Commercio Genova

# UN MEZZO DI TRASPORTO FUORI

## DAL COMUNE PER SCOPRIRE CON LENTEZZA LA MAGIA DI GENOVA

## Giornata intera

**LIGURIA**

ATTIVITÀ ALL'APERTO

ENOGASTRONOMIA LOCALE

MODALITÀ SOSTENIBILE DI TRASPORTO

### TIPO DI ESCURSIONE

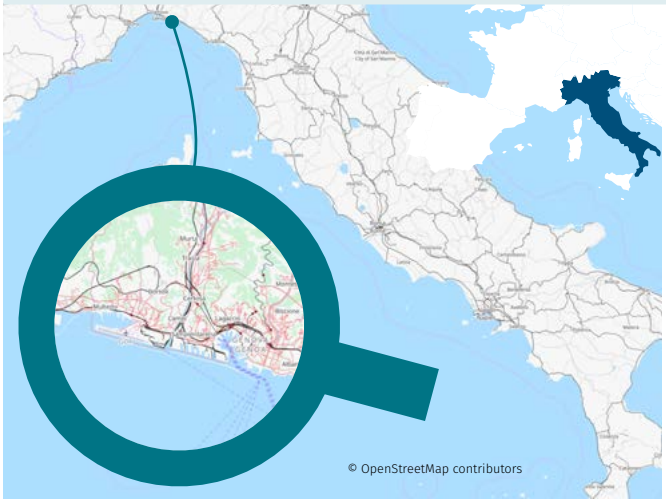
- **Escursione di mezza giornata**
- **Ambiti interessati :** Eco-Cultura
- **Porto di scalo :** Genova ou Savona
  - **Orario di sbarco :** 08:30
  - **Orario di imbarco :** 16:30
- **MAX 15 PERSONE**

### TIPO DI PUBBLICO

- **Fasce di età :** **GIOVANI** | **ADULTI** | **ANZIANI**
- **Diversificazione :** **SOLO** | **COPPIE** | **FAMIGLIE** | **SOGGETTI CON DIVERSA ABILITÀ**

### POSIZIONE

- **Primo sito :** Genova
  **DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :** 1 km, 3 min
  **ACCESSIBILITÀ :** Facile
  Imprese/attività commerciali con prodotti identitari
- **Momento di ristoro :** Boccadasse (ore 1)
  **DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :** 4.7 km, 20 min
  **DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :** 6,8 km, 40 min
  **ACCESSIBILITÀ :** Medio
  Imprese/attività commerciali con prodotti identitari
- **Secondo sito :** Boccadasse e Genova centro
  **ACCESSIBILITÀ :** Medio
  Imprese/attività commerciali con prodotti identitari




### ZONA DELL'ESCURSIONE

Genova, città unica nel suo genere per il carattere multiculturale che la contraddistingue, è celebre per i tesori nascosti che si possono scoprire negli angoli più inaspettati, molti dei quali meno conosciuti. Sebbene conservi l'anima di una realtà medievale e raccolta, la città è molto più grande rispetto a una prima percezione, ed è facile, oltre che affascinante, rischiare di perdersi tra i suoi "caruggi" e le sue piazzette.

## DESCRIZIONE DEL TOUR

L'escursione prevede la visita del Centro Storico - labirintico Centro Storico Medioevale più grande d'Europa - con la scoperta dei suoi Palazzi e le sue viuzze, i "caruggi" che si arrampicano ripide su per la colline prospiciente il mare di Genova. E' prevista una visita a un laboratorio artigianale di produzione del pesto situato in un angolo molto caratteristico del Centro Storico: durante la visita i gestori spiegheranno come avviene la produzione dei loro prodotti artigianali (pesto, olio e altro) mostrando le tecniche tradizionali che prevedevano l'uso del mortaio e quelle odierne, ed offriranno una degustazione agli ospiti. Successivamente sempre grazie ai risciò, ci si dirige verso Boccadasse, antico borgo marinaro che ancora conserva le sue caratteristiche di pesca.

Proprio a Boccadasse vi sarà un momento di ristoro presso l'ittiturismo Boccadasse. A seguire si ritornerà verso il Centro di Genova per proseguire la propria visita e visitare alcune delle Botteghe Storiche più interessanti e più caratteristiche.

## CONTATTO

Camera di Commercio Genova

Centro Ligure per la Produttività Agenzia formativa del Sistema Camerale Ligure e delle Associazioni datoriali di Categoria

**Manuela Caramanna**
Tel : 010 55087228
Fax : 010 55087230
www.clpge.it

Camera di Commercio Genova

# SUPERBA DI FARINE :

## GENOVA CROCEVIA DELL'ARTE BIANCA MEDITERRANEA

## Mezza giornata

**LIGURIA**

ATTIVITÀ CULTURA

ENOGASTRONOMIA LOCALE

MODALITÀ SOSTENIBILE DI TRASPORTO

### TIPO DI ESCURSIONE

- **Escursione di mezza giornata**
- **Ambiti interessati :** Eco-enogastronomia
- **Porto di scalo :** Genova o Savona
  - **Orario di sbarco :** 09:00
  - **Orario di imbarco :** 14:00
- **MAX 15 PERSONE**

### TIPO DI PUBBLICO

- **Fasce di età :** ADULTI
- **Diversificazione :** SOLO | COPPIE | FAMIGLIE | FOODBLOGGERS

### DURATA

- Durata in ore **4**

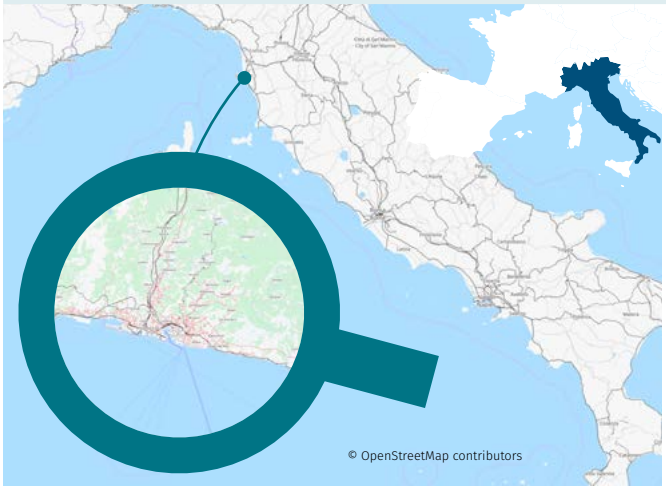
### POSIZIONE

- **Primo sito :** Centro storico di Genova
  **DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :** 10-15 min
  **ACCESSIBILITÀ :** Medio
  Imprese/attività commerciali con prodotti identitari
- **Secondo sito :** Mercato Orientale e suoi spazi didattici, via XX settembre, Genova

**DISTANZA DAL PORTO DI SCALO :** 2 km, 40 minuti a piedi qualora il porto di scalo sia Genova
**ACCESSIBILITÀ :** Medio

Imprese/attività commerciali con prodotti identitari

- **Momento di ristoro :** Tale fase non è necessaria in quanto già ricondotta e contenuta nell'attività centrale proposta dall'escursione. Peraltro, sia l'area del Mercato Orientale sia il quartiere circostante sono punteggiati di attività food d'ogni tipologia (ristoranti, trattorie, pizzerie, friggitorie, pasticcerie, gelaterie...), le quali consentono varie soluzioni sia quanto a menu sia quanto a fasce di prezzo.




### ZONA DELL'ESCURSIONE

L'escursione si svolge presso il famoso centro storico di Genova, caratterizzato da beni culturali e architettonici e da attività commerciali (antichi mercati coperti, botteghe tipiche, ristori, artigianato...) che richiamano turismo ormai da tutto il mondo.

## DESCRIZIONE DEL TOUR

Si propone un'esperienza intensamente food&wine, finalizzata a far sentire l'ospite "genovese" per un giorno, immergendolo nella reale autenticità quotidiana della vita e del lavoro in città. Nei luoghi già menzionati al punto precedente (sempre ben raggiungibili a piedi), il turista presso un laboratorio gastronomico familiarizzerà con gli ingredienti delle principali eccellenze dell'arte bianca genovese e ligure (focaccia, farinata, canestrelli, pandolci...) e ne effettuerà una degustazione organolettica, guidata passo passo grazie ad una Scheda ad hoc, e inclusiva di abbinamenti enologici con vini DOC locali. Il ricettario genovese e ligure si lega anche ad altrettanto virtuose tradizioni extraregionali, dalla Provenza alla Corsica, dalla Sardegna alla Toscana. Durante l'evento si sottolineerà in tal senso l'importanza delle produzioni DOP e della materia prima sostenibile e qualitativa (grani antichi, farine poco raffinate, lievitazioni corrette...).

## INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

La proposta segue il consolidato modello dei "gustincontri", gemmando da attività-pilota di turismo esperienziale condotte da esperti di enogastronomia (docenti e saggisti), public speakers d'eccellenza e autori della nota piattaforma Ligucibario®, il più ampio e completo "alfabeto del gusto" del food&wine ligure. Tale format valorizza sia i contesti territoriali di riferimento, sia il valore sapienziale proposto dalle attività economiche coinvolte. E' già adottato per offerte turistiche veicolate sul mercato dal tour operating.

## CONTATTO

Camera di Commercio Genova

Centro Ligure per la Produttività Agenzia formativa del Sistema Camerale Ligure e delle Associazioni datoriali di Categoria

**Manuela Caramanna**
Tel : 010 55087228
Fax : 010 55087230
www.clpge.it

# CONTATTI

## Responsabile del progetto

**Giuseppina Scorrano**
Responsabile del settore Promozione turistica
Centro Servizi Promozionali per le Imprese
Azienda Speciale della Camera di Commercio di Cagliari
Largo Carlo Felice 66 - 09126 Cagliari
+39 070 60512330
turismo@csimprese.it
www.csimprese.it

## Team di comunicazione

**Elena TONON**
ItinERA Communication Officer
+33 4 94 22 88 37
elena.tonon@var.cci.fr

**Julie BENSADOUN**
Chargée de mission / Project Manager
VAR PROVENCE CRUISE CLUB
+ 33 4 94 22 80 60 / + 33 6 01 19 12 61
julie.bensadoun@var.cci.fr

**Anne-Marie BLUM**
Manager Var Provence Cruise Club
+33 4 94 22 89 08
anne-marie.blum@var.cci.fr

Agenzia declik - 04 94 07 25 25 - 08/2022 - Non gettare sulla strada pubblica.