

Trekking in Provenza: Il Parco Nazionale delle Calanques

10 maggio – 14 maggio (5 giorni/4 notti)

Mai sentito parlare delle Calanques? Sono insenature profonde e frastagliate, scolpite nella roccia calcarea, simili a piccoli fiordi norvegesi ma baciati dal sole della Provenza e immersi in acque color turchese. Si estendono per oltre 20 chilometri lungo la costa meridionale della Francia, regalando uno dei paesaggi più spettacolari dell'intero Mediterraneo. In questo trekking il nostro cammino ci porterà tra paesaggi lunari e baie nascoste, in un equilibrio delicato tra natura selvaggia e civiltà vicina.



PROGRAMMA

1. Domenica 10 maggio: Cassis

Partiremo di buonora in minibus per raggiungere Cassis, un piccolo porticciolo di pescatori molto caratteristico, grazie alle casette color pastello che si affacciano sull'acqua e le barchette che ondeggiavano tranquille nella baia. Alle sue spalle uno spettacolare promontorio roccioso sormontato da un castello, oggi diventato un lussuoso hotel, domina il centro storico e conferisce al villaggio un fascino d'altri tempi: qui i turisti vivono la stessa magia di Saint-Tropez ma senza le orde di folle e con molta più tranquillità. Sistemazione all'hotel Best Western Hotel & SPA Coeur De Cassis*** in pieno centro e a pochi minuti a piedi dal porto e dalle spiagge. Prendiamo confidenza con il luogo che ci ospita e ci concediamo qualche momento di relax prima delle camminate dei giorni a venire.

2. Lunedì 11 maggio: La Calanque d'en Vau

- **A piedi:** 5 ore ca. - **dislivello:** 300 mt – **difficoltà:** E medio/facile
- **Pasti inclusi:** colazione

Partiremo comodamente da Port Miou a Cassis per seguire la calanque del porto e dirigerci verso la bellissima Calanque di Port Pin. Poi, attraverso un passo, alla Calanque d'en Vau, indubbiamente la più spettacolare, la più fotografata, la più conosciuta dagli arrampicatori di tutto il mondo, la più bella per farci il bagno o snorkelling. Gusteremo il luogo nel giusto modo poi, nel pomeriggio rientreremo a Cassis.

3. Martedì 12 maggio: Calanque de Morgiou e Pierres Tombees

- **A piedi:** 6 ore ca. - **dislivello:** 500/600 mt ca. – **difficoltà:** E medio/facile
- **Pasti inclusi:** colazione

Prima colazione in hotel e trasferimento in bus a Marsiglia. Inizieremo il nostro percorso dalla Facoltà di Luminy e ci dirigeremo verso l'incantevole villaggio di Morgiou dove sostaremo per una piccola visita. Si tratta di un vero paradiso terrestre: la Calanque de Morgiou è una magnifica insenatura che sfocia nel Mediterraneo. L'atmosfera intima che la contraddistingue si crea grazie alla sua baia molto profonda,

perfetta per le immersioni subacquee. Proseguiremo poi, lungo il sentiero costiero che passando sotto le pareti dell'Aiguille de Sugiton, porta alla calanques des Pierres Tombees. Sosta pranzo nelle strette calette e poi risalita verso Luminy passando sotto le falesie omonime. Rientro a Cassis.

4. Mercoledì 13 maggio: Calanques de Sormiou

- **A piedi:** 4-5 ore - **dislivello:** 400 mt - **difficoltà:** E medio/facile
- **Pasti inclusi:** colazione

Oggi l'escursione preferita da turisti e visitatori: la Calanque de Sormiou, che oltre ad essere la più grande calanque di Marsiglia, custodisce un ambiente paradisiaco da cui ammirare lo splendore della città. Delimitata da rilievi montuosi e vasti spazi naturali, questa baia racchiude una spiaggia dove è possibile fare il bagno nelle acque turchesi. Dopo colazione trasferimento a Marsiglia. A piedi dal parcheggio Baumettes o da La Cayolle occorre circa un'ora lungo un percorso accessibile a chiunque. Vi attende un angolo da cartolina, in cui il bianco calcare del massiccio contrasta con il verde dei pini e il turchese del suo mare cristallino. dal parcheggio prenderemo subito l'itinerario che ci porterà in cresta al Col de l'Uelh d'Ai. Dopo una breve sosta visitando il Bec de Sormiou riscenderemo alla splendida Calanque di Sormiou e nel suo piccolo borgo incassato tra calette e bianche rocce a picco sul mare. Rientro a Cassis.

5. Giovedì 14 maggio: Cassis

- **Pasti inclusi:** colazione

I servizi di oggi prevedono la colazione e il rientro organizzato in Italia. Valuteremo in loco in base a meteo e traffico l'organizzazione della giornata e le soste lungo il viaggio di rientro. L'arrivo alle località di partenza è previsto in serata.

Partenze:

di prima mattina dalle località di seguito indicate: Bolzano, Egna, Malè, Cles, Mezzolombardo, Trento (piazzale Zuffo), Casello A22 di San Michele, Casello A22 di Rovereto Sud e caselli autostradali lungo il percorso. L'esatto orario sarà comunicato alcune settimane prima della partenza.

2

1.020 € A PERSONA IN CAMERA DOPPIA

- **quota gestione pratica e ass. medico/bagaglio obbligatoria: 25€**
- **camera singola: non prevista**
- **assicurazione facoltativa annullamento viaggio: 6% del totale pratica**

INCLUSI:

- Minibus 22 posti per tutto il viaggio con 1 autista completamente speso
- Sistemazione all'hotel Best Western Hotel & SPA Coeur De Cassis*** in camere matrimoniali con letto queen size
- 4 prime colazioni a buffet
- Guida alpina per le 4 escursioni in programma
- Accompagnatore/referente agenzia per tutto il viaggio al raggiungimento di 15 partecipanti

ESCLUSI:

I pasti non menzionati e le bevande
Eventuali ingressi ed extra personali
Tassa di soggiorno locale ove prevista
Tutto quanto non indicato sotto la voce "la quota comprende"

Documenti obbligatori:

Carta d'identità valida per l'espatrio.

Note:

A seconda del livello di preparazione dei partecipanti sono possibili variazioni di percorso ad insindacabile decisione della guida. I percorsi non presentano particolari difficoltà tecniche ma richiedono ottime condizioni di salute e un buon allenamento a lunghe percorrenze. Ogni partecipante si intende pienamente responsabile del proprio stato di salute e dovrà provvedere a dotarsi di attrezzatura idonea. La partecipazione di minori di età inferiore ai 16 anni deve essere stabilita di volta in volta; il genitore o accompagnatore deve ritenersi responsabile dei minori accompagnati. Il programma delle escursioni potrebbe subire modifiche per interruzione dei tracciati, maltempo o cause di forza maggiore.

Numero minimo partecipanti:

minimo 12 massimo 15 partecipanti

Il nostro hotel:

Hotel Best Western Hotel & SPA Coeur De Cassis*** <https://hotel-coeur-de-cassis.com/it/>

Attenzione: in Francia le dimensioni delle stanze sono minime e spesso si fa fatica a prenotare letti separati. All'hotel Coeur de Cassis le camere prenotate sono tutte standard di 10mq con letto matrimoniale queen size. Eventuali altre camere solo su richiesta e con supplemento. Ottima colazione a buffet inclusa in quota.

La nostra guida:

Claudio Kerschbaumer: guida alpina.

Termine chiusura iscrizioni:

ad esaurimento posti disponibili.

Penali di annullamento:

dalla prenotazione fino a 60 giorni ante partenza: 10%

da 59 a 45 giorni ante partenza: 30%

da 44 a 31 giorni ante partenza: 50%

da 30 a 21 giorni ante partenza 75%

da 20 giorni ante partenza 100%

Consigliamo la stipula di una polizza contro annullamento viaggio.

Assicurazioni:

si prega prendere visione delle nostre assicurazioni ai seguenti link:

- spese mediche: https://www.soleneve.it/wp-content/uploads/2025/01/Normativa_Polizza-Collettiva-Assistenza-Spese-Mediche-e-Bagaglio-Trekking-bici-e-mondo.pdf
- annullamento viaggio: https://www.soleneve.it/wp-content/uploads/2025/01/Normativa_Polizza-Collettiva-Multirischi-Plus.pdf

SOLENEVE
VIAGGI

Trento	Mezzolombardo per informazioni	Cles	Malè
Via Brennero 320 c/o Top Center 38121 Trento (TN) <u>0461 821141</u> info.trento@soleneve.it	Via A. De Gasperi 41/a 38017 Mezzolombardo (TN) <u>0461 600381</u> info.mezzo@soleneve.it	Via Marconi 8 38023 Cles (TN) <u>0463 422722</u> info.cles@soleneve.it	Via Molini 6 38027 Malè (TN) <u>0463 901700</u> info.male@soleneve.it