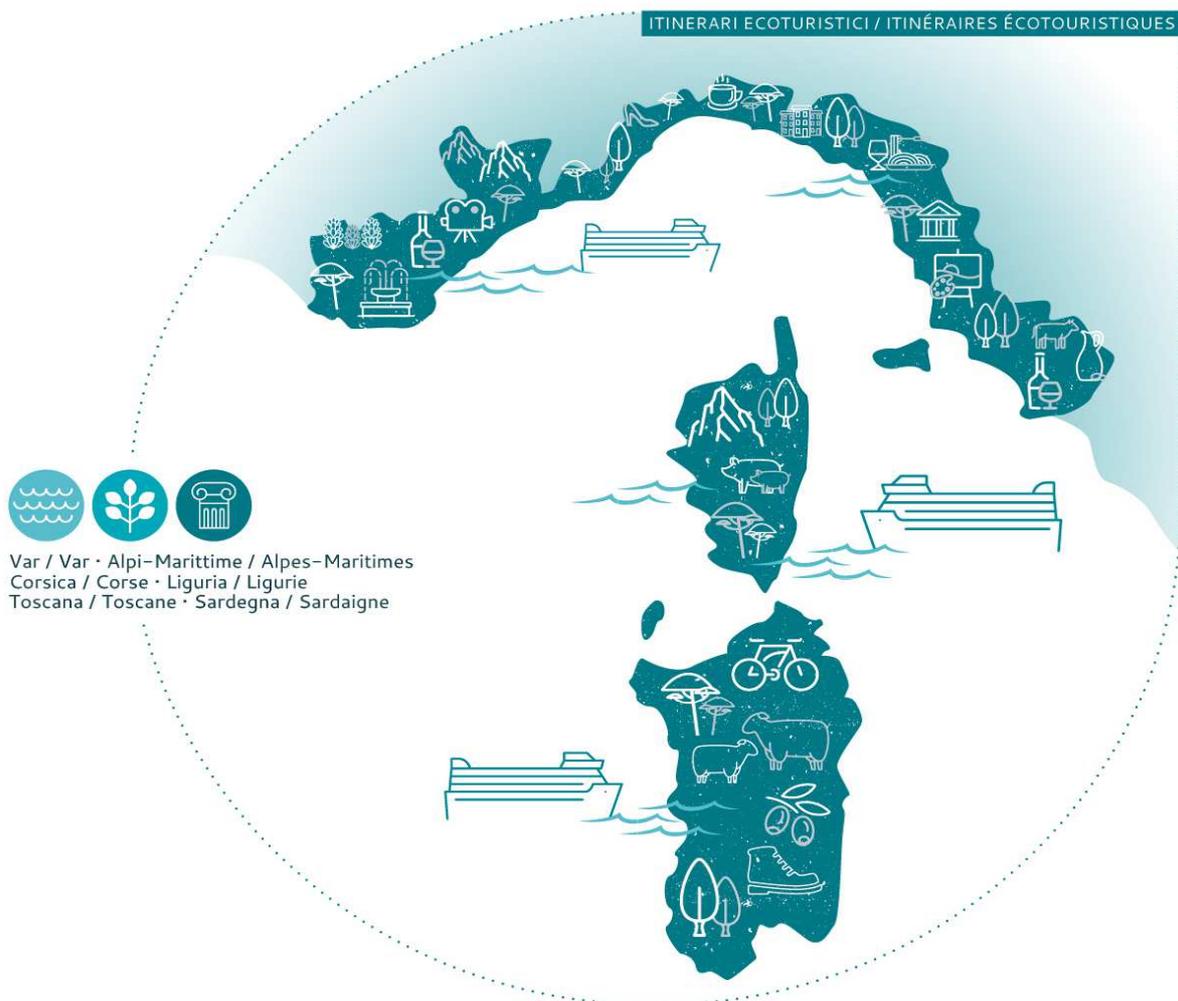


COMPONENTE T

Attività T.1.6

Prodotto T.1.6.8

“Itinerari tematici eco-turistici in rete – Elaborazione di n.3 macroitinerari”



Macroitinerario n.1 - Cultura

Introduzione

Questo itinerario crocieristico si sviluppa idealmente attorno al tema della “cultura”, declinata secondo le peculiarità e le eccellenze della cultura mediterranea, illustrata attraverso alcuni luoghi, attività e manufatti tipici e caratteristici delle regioni toccate dall’itinerario. Si tratta dunque di immaginare un macroitinerario crocieristico che tocca tutte le località descritte nelle Schede predisposte dai Partners.

La crociera ha idealmente come porto di partenza **Oristano/Santa Giusta**. Oristano è una cittadina della Sardegna situata sulla costa sud ovest dell’Isola; ha il proprio porto a pochi chilometri, nel comune di Santa Giusta, raggiungibile dalla stazione ferroviaria con bus navetta, taxi o NCC. L’aeroporto più vicino è quello di Cagliari, a un’ora di treno da Oristano città; la stazione ferroviaria di Elmas aeroporto è integrata nell’aeroporto (Aeroporto Mario Mameli - Elmas). La città di Oristano dista a due ore di macchina dalla cittadina di Alghero, dove è situato un altro aeroporto con collegamenti nazionali e internazionali.

Schema del Macroitinerario n.1 - Cultura

Giorno 1

Porto di Oristano

Escursione **Nel Sinis in bicicletta**

Partenza dal Porto di Oristano per il Porto di Toulon/La Seyne in serata

Giorno 2

Escursione **Una parentesi di eco-benessere a Porquerolles**

Partenza dal Porto di Toulon/La Seyne per il Porto di Bastia in serata

Giorno 3

Escursione a terra **Sapori e spirito di Bastia**

Partenza dal Porto di Bastia per il Porto Santo Stefano (Grosseto) in serata

Giorno 4

Escursione **Il nettare degli Dei, dai misteri della civiltà etrusca alle architetture delle cantine d’autore**

Partenza da Porto Santo Stefano per il Porto di Genova o Savona in serata

Giorno 5

Escursione **Un mezzo di trasporto fuori dal comune per scoprire con lentezza la magia di Genova**

Itinerario

Primo giorno – Sommario dell’escursione

*I crocieristi esplorano i dintorni di Oristano, recandosi nella regione storica del **Sinis** usando per alcuni tratti un mezzo ecologico, la bicicletta. L’escursione comprende anche la visita all’antica città di **Tharros**, al complesso lagunare di **Cabras** con pranzo a base di cucina di mare, e la visita al locale Museo civico dove sono conservate alcune statue dei noti “Giganti di Mont’e Prama”.*

Escursione - Nel Sinis in bicicletta

I crocieristi, sbarcati nel porto di Oristano di buon mattino, attraverso un servizio navetta si dirigono verso la vicina penisola del Sinis: qui iniziano un tour in bicicletta lungo la parte terminale della penisola, importante oasi naturalistica che arriva sino alla borgata marina di San Giovanni.

Gli ospiti poi visitano le rovine dell’antica città di Tharros, fondata dai Fenici nell’VIII secolo a.C. e successivamente conquistata dai Romani, per poi essere governata prima dai Vandali e poi dai Bizantini; poco prima del pranzo visitano anche l’antica Chiesa Romanica del VI secolo di San Giovanni di Sinis.

Successivamente ci si sposta nella Peschiera Mar’e Pontis, nei pressi dello stagno di Cabras, dove, dopo la visita che illustra l’allevamento dei muggini e la produzione della bottarga, importante prelibatezza isolana e Prodotto Agroalimentare Tradizionale, è possibile effettuare un pranzo a base di pesce locale, in compagnia dei pescatori.

Successivamente si torna a Cabras per visitare il museo Civico “G. Marongiu” dove sono esposti alcuni dei Giganti di Mont’e Prama. Dopo la visita è previsto il rientro verso il porto di Oristano, a metà pomeriggio.

Secondo giorno – Sommario dell’escursione

*Gli ospiti sbarcano al porto di Toulon/La Seyne; quindi partono per l’esperienza di eco-benessere a **Porquerolles**, attraverso una passeggiata a piedi per i sentieri della macchia mediterranea, le visite al faro e alla Fondazione Carmignac. Il pranzo è un picnic con prodotti freschi e di stagione sulla famosa “plage d’argent”. Tra le esperienze corso di sofrologia o Qi Gong in riva al mare.*

Escursione - Una parentesi di eco-benessere a Porquerolles

Alle 10,30 circa i crocieristi iniziano a Porquerolles la visita guidata dell’isola a piedi: Fort Sainte Agathe, il faro, il villaggio.

A seguire avviene l’introduzione alla sofrologia o al Qi Gong sulla famosa Plage d’argent, per risvegliare i sensi e trovare l’armonia con la natura circostante.

Alle 12.30 segue il picnic sulla Plage d’argent, un pasto leggero con insalata di stagione e dessert di frutta fresca per fare il pieno di vitamine prima di riprendere la visita.

Nel primo pomeriggio si visita a piedi nudi la Fondazione Carmignac, situata nel Domaine de la Courtade, che Edouard Carmignac acquisì nel 2013 e decise di trasformare per presentare una parte della sua collezione personale. Tra le cose da vedere foto, dipinti e architettura contemporanea. L'escursione si conclude con il rientro del gruppo in Porto nel pomeriggio.

Terzo giorno – Sommario dell'escursione

*I crocieristi approdano in Corsica, dove nel centro di **Bastia** incontrano artisti e artigiani locali: L'escursione inizia con un atelier dove ogni crocierista può creare il proprio profumo. Segue la visita guidata in una biscotteria dove si assiste alla fabbricazione del biscotto "canistrellu". con degustazione. Infine gli ospiti incontrano un'artista di Bastia che racconta al gruppo elementi di tradizioni e folklore locali.*

Escursione - Sapori e spirito di Bastia

L'escursione si svolge nel centro di Bastia: costruita ai tempi dei Romani, Bastia come la conosciamo oggi è una città della fine del Seicento dove il crocierista ritrova un'architettura e un'atmosfera tipicamente mediterranea, con palazzi colorati, piazzette e fontane. Il porto di Bastia si trova in centro, di fronte alla Piazza St Nicolas, rendendo molto facile l'escursione che si svolge agevolmente a piedi. Nel corso di tre ore il crocierista visita il centro di Bastia lungo un percorso sensoriale originale dove incontra artisti e artigiani locali: l'escursione inizia in un atelier cittadino dove ognuno, fase per fase, può creare il proprio profumo. Poi ci si reca in una biscotteria dove si assiste alla fabbricazione del biscotto più famoso di Corsica: il *canistrellu*. Qui è proposta una degustazione delle diverse varietà di *canistrelli*. Infine si visita il locale unico di un'artista di Bastia che racconterà al gruppo di crocieristi tradizioni e credenze popolari locali.

Il crocierista rientra dal tour con tre souvenir: il profumo creato da lui, un sacchettino di *canistrelli* artigianali e un piccolo *porte-bonheur* fatto a mano.

Quarto Giorno -Sommario dell'escursione

*I crocieristi partendo dal **Porto Santo Stefano**, nel grossetano, incontrano la civiltà etrusca e una cantina d'autore. È infatti prevista la visita al Museo etrusco di **Vetulonia**, anche attraverso l'esperienza unica del laboratorio multisensoriale "Appuntamento al Buio". Da qui ci si sposta nella vicina Cantina di **Rocca di Frassinello** dove, dopo il light lunch, si visita la cantina; qui si svolge una esperienza di degustazione di vino all'etrusca.*

Escursione - Il nettare degli Dei, dai misteri della civiltà etrusca alle architetture delle cantine d'autore

Partendo la mattina 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 può scoprire la "città perduta", visitando il Museo etrusco con le sue curatissime collezioni.

Il Museo, oltre che nel modo tradizionale, è fruibile attraverso l'esperienza assolutamente unica del laboratorio multisensoriale "Appuntamento al Buio". Il visitatore, bendato, diviene protagonista di

un momento di conoscenza del tutto intimo e personale, durante il quale entra 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.

Seguendo questo filo conduttore, ci si sposta nella vicina cantina di Rocca di Frassinello dove, dopo un light lunch ristorante, nel primo pomeriggio il visitatore è 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 può completare l'esperienza degustando il vino "all'etrusca" nei suggestivi locali dedicati alla mostra "Gli Etruschi e il Vino a Rocca di Frassinello".

Quinto giorno – Sommario dell'escursione

*Il quinto giorno di crociera (partendo dal porto di **Savona** o di **Genova**) con il riscìo elettrico i crocieristi scoprono Genova in modo originale e slow. L'escursione comprende la visita del Centro Storico, ad un locale laboratorio artigianale di produzione del pesto con degustazione di prodotti. Poi in riscìo ci si dirige verso **Boccadasse**, antico borgo marinaro, dove è previsto il momento di ristoro presso l'ittiturismo Boccadasse. Si ritorna in centro città per proseguire la visita presso altre caratteristiche botteghe storiche.*

Escursione - Un mezzo di trasporto fuori dal comune per scoprire con lentezza la magia di Genova

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 le colline prospicienti il mare di Genova. È 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 spiegano agli ospiti come avviene la produzione dei loro prodotti artigianali (pesto, olio e altre produzioni) mostrando le tecniche tradizionali che prevedevano l'uso del mortaio e quelle odierne, ed offrono una degustazione agli ospiti.

Successivamente sempre grazie ai riscìo, ci si dirige verso Boccadasse, antico borgo marinaro che ancora conserva le sue caratteristiche di pesca, dove vi è un momento di ristoro presso l'ittiturismo Boccadasse.

Nel primo pomeriggio il gruppo di crocieristi rientra nel Centro di Genova per proseguire l'escursione e visitare alcune delle Botteghe Storiche più interessanti e più caratteristiche.

Se si considera terminato l'ideale itinerario crocieristico -una volta conclusa l'escursione a Genova- da Savona o da Genova si può raggiungere comodamente l'aeroporto Cristoforo Colombo di Genova, o le stazioni ferroviarie di Piazza Principe o Brignole, o la rete autostradale, secondo il mezzo scelto per la ripartenza.

Macroitinerario n. 2 - Enogastronomia

Introduzione

Questo itinerario crocieristico si sviluppa idealmente attorno al tema dell’“enogastronomia”, svolto secondo le peculiarità e le eccellenze della cultura gastronomica delle regioni affacciate sul Tirreno, raccontato attraverso alcuni luoghi, attività e manufatti tipici e caratteristici delle Regioni toccate dall’itinerario. Si tratta dunque di realizzare un ipotetico macroitinerario crocieristico che tocca tutte le località descritte nelle Schede approntate dai Partners.

La crociera ha idealmente come porto di partenza il Porto di Fréjus/Saint Raphaël che si trova a circa 60 km dall’aeroporto di Nizza Costa Azzurra.

Schema del macroitinerario n. 2

Giorno 1

Escursione **Gorges du Verdon-Aups: La maestosità del canyon più bello d’Europa e la delicatezza di una gastronomia d’eccezione**

Partenza dal Porto di Fréjus/Saint Raphaël per il Porto di Genova in serata

Giorno 2

Escursione «**Superba di farine**». **Genova crocevia dell’arte bianca mediterranea**

Partenza dal Porto di Genova per il Porto di Bastia in serata

Giorno 3

Escursione **Giardini straordinari e patrimonio naturale della Corsica**

Partenza dal Porto di Bastia per il Porto di Arbatax in serata

Giorno 4

Escursione **Ogliastra Blue Zone: la dieta dei centenari**

Partenza dal Porto di Arbatax per Porto Santo Stefano in serata

Giorno 5

Escursione **Tra terra e mare: la Laguna di Orbetello**

Itinerario

Primo giorno – Sommario dell’escursione

*I crocieristi partono per l’escursione **Gorges du Verdon – Aups** con una guida naturalista, che li accompagna in catamarano nel Canyon del Verdon (lago di Sainte Croix). Segue un momento di ristoro a Bastide du Calalou con menu a base di tartufo. Il tour prosegue con un atelier gastronomico animato da uno chef, che presenta tre ricette a base di tartufo nel suo ristorante e si conclude idealmente con la visita della Maison de la Truffe al villaggio di Aups.*

Escursione - Gorges du Verdon-Aups: La maestosità del canyon più bello d’Europa e la delicatezza di una gastronomia d’eccezione

I crocieristi dopo lo sbarco giungono presso il **Lago di Santa Croix** dove saliti in catamarano percorrono il lago per circa 2 ore; poi giunti a La Bastide de Calalou a **Moissac-Bellevue** assistono alla dimostrazione di ricerca di tartufi in presenza di un professionista del settore e del suo cane da tartufo nei giardini della Bastide, a cui segue un pranzo a base di tartufo.

Nel primo pomeriggio è previsto l’Atelier pratico "nelle cucine della Rabasse" (termine francese che indica il tartufo), con l’accoglienza del gruppo nelle cucine del ristorante "La Truffe" e la presentazione di tre ricette dello chef Sébastien Gaillard per scoprire i segreti della cucina a base di tartufo d’Aups.

L’escursione prosegue con la visita gourmet alla Casa del tartufo di **Aups** dove viene raccontata la storia gastronomica del tartufo di Aups con degustazione di toast al tartufo e possibilità di acquistare souvenir. Di lì si rientra in Porto.

Secondo giorno – Sommario dell’escursione

*Il gruppo si trova a **Genova** per l’escursione “**Superba di farine**”. **Genova crocevia dell’arte bianca mediterranea**. È un’esperienza intensamente food&wine, nel Centro storico cittadino; il turista familiarizza con gli ingredienti delle principali eccellenze dell’arte bianca genovese e ligure (focaccia, farinata, canestrelli, pandolci ed altri) presso un laboratorio gastronomico ed effettua una degustazione organolettica guidata dei prodotti, comprendente gli abbinamenti enologici.*

Escursione - «Superba di farine». Genova crocevia dell’arte bianca mediterranea

L’escursione è di quattro ore. Il primo sito dell’escursione è nel Centro Storico dove il turista presso un laboratorio gastronomico familiarizza con gli ingredienti delle principali eccellenze dell’arte bianca genovese e ligure (focaccia, farinata, canestrelli, pandolci...) e ne effettua 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 sottolinea in tal senso l’importanza delle produzioni DOP e della materia prima sostenibile e qualitativa (grani antichi, farine poco raffinate, lievitazioni corrette...).

Di lì ci si sposta al Mercato Orientale e suoi spazi didattici; il momento di ristoro non è indicato poiché sia l’area del Mercato Orientale sia il quartiere circostante sono punteggiati di attività food d’ogni tipologia (ristoranti, trattorie, pizzerie, friggitorie, pasticcerie, gelaterie...), che consentono varie soluzioni sia quanto a menu sia quanto a fasce di prezzo. Di lì si rientra in Porto.

Terzo giorno – Sommario

*Sbarcati a **Bastia** i crocieristi realizzano l'escursione **Giardini straordinari e patrimonio naturale della Corsica**. Si inizia con la visita del **Parco Galea** che racconta la storia della Corsica con i suoi nove ettari tra giardini, installazioni multimediali, percorsi culturali e sensoriali. Poi ci si reca nell'azienda agricola **Essences Naturelles Corses**: dopo una degustazione di prodotti associati ai loro oli essenziali si visita il giardino botanico e il gruppo partecipa ad un atelier per fabbricare il proprio prodotto cosmetico.*

Escursione - Giardini straordinari e patrimonio naturale della Corsica

I siti dell'escursione si trovano entrambi sulla "Costa Orientale", zona costiera a Sud di Bastia fra Casamozza e Ghisonaccia. Questa regione è tradizionalmente una regione agricola con colture diverse: agrumi, kiwi, vigne, meloni. Da qualche anno, si coltivano anche diverse piante per la produzione di oli essenziali in cultura biologica.

Di mattina avviene la visita del **Parco Galea** che spiega in un modo originale e divertente la storia della Corsica su nove ettari di musei multimedia, giardini paesaggistici, esibizioni culturali e percorsi sensoriali.

Poi si prende la direzione dell'azienda agricola **Essences Naturelles Corses** a **San Nicolao**: 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. Segue il rientro in Porto.

Quarto giorno – Sommario dell'escursione

*L'escursione **Ogliastra Blue Zone** mira a far conoscere ai partecipanti il fenomeno delle Blue Zone e della lunga vita praticata anche attraverso l'adozione della dieta mediterranea, i prodotti di filiera di qualità certificata, vini DOC, pani PAT della Sardegna come su pistoccu, pasta IGP "culurgionis d'Ogliastra", formaggi PAT della Sardegna come su casu axedu, l'archeologia immersa nel verde di boschi prosperosi e un laboratorio culinario esperienziale.*

*Dopo la visita alla cittadina di **Lanusei** e il laboratorio esperienziale di pani, paste e dolci tipici, ci si reca presso l'Area archeologica del Bosco di Selene, dove avviene il momento di ristoro, un pranzo light con prodotti della dieta della longevità a **Villagrande Strisaili**, uno dei comuni delle "blue zone" mondiali, accompagnati da esperti. Nel primo pomeriggio è prevista una breve passeggiata nel vicino Parco naturale di Santa Barbara. La visita si conclude con una degustazione guidata di Cannonau presso una cantina del territorio.*

Escursione - Ogliastra Blue Zone: la dieta dei centenari

L'escursione avviene nella regione storica dell'Ogliastra, dopo lo sbarco nel porto di Arbatax; si comincia con una breve visita alla cittadina di Lanusei e il laboratorio esperienziale di pani, pasta IGP e dolci tipici, supportati dall'esperta di uno dei laboratori artigianali della cittadina ogliastrina. All'interno di un bosco di lecci e castagni, sul rilievo granitico di Selene ci si reca successivamente presso l'Area archeologica del Bosco di Selene dove alla fine della visita è possibile degustare un aperitivo a base di vino Cannonau Bianco DOC, vitigno autoctono fra i più ancestrali ed unicum ampelografico al mondo.

Segue un pranzo *light* con i prodotti della dieta della longevità, dal pane *Pistoccu*, PAT della Sardegna, ai *Culurgionis d'Ogliastra* IGP, dal *Casu axedu* PAT della Sardegna, all'*Agnello di Sardegna* IGP, solo per citarne alcuni.

Il pranzo ha luogo in una delle realtà ristorative di Villagrande Strisaili, fra i comuni inclusi nelle "blue zone" mondiali, con la presenza di un nutrizionista e/o di un medico esperto di dieta relativa alle blue zone che spiega alcuni concetti relativi alle blue zone e alla dieta dei centenari.

Successivamente si propone una passeggiata nel Parco naturale di Santa Barbara, caratteristico per la presenza di grandi alberi monumentali e di una tomba megalitica

Nel primo pomeriggio si rientra ad Arbatax, passando per la Cantina sociale Ogliastra a Tortolì, che fa parte del Consorzio Tutela del Cannonau classico di Sardegna, dove si può effettuare una breve degustazione guidata da un sommelier per assaporare il vino Cannonau DOC. Quest'ultimo è ritenuto uno degli elisir di lunga vita dei Sardi grazie alle sue grandi proprietà antiossidanti (Bioflavonoidi Antociani e Resveratrolo) superiori da 5 a 10 volte tutti gli altri vini rossi classici italiani.

Quinto giorno – Sommario dell'escursione

*Si sbarca a **Porto Santo Stefano** e si compie l'ultima escursione dell'itinerario, nella **Laguna di Orbetello**. Il tour prevede l'uscita in barca insieme ai pescatori e la visita guidata alla **Peschiera di Santa Liberata**; la pausa ristoro si svolge presso il **Centro Degustazione della Cooperativa dei Pescatori di Orbetello**. Ritornando verso il promontorio dell'Argentario si percorre la scenografica **Via Panoramica** e si conclude la giornata con una visita alla **Fortezza Spagnola** e alle sue mostre permanenti.*

Escursione - Tra terra e mare: la Laguna di Orbetello

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 sono condotti alla scoperta della fauna e dei paesaggi dell'area protetta e degli antichi segreti del loro mestiere, tramandati di generazione in generazione. Per 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 svolge presso il **Centro Degustazione della Cooperativa dei Pescatori di Orbetello**, dove il visitatore può assaggiare ed acquistare i migliori prodotti della laguna, la cui qualità e sostenibilità è certificata dal marchio Slow Food.

Nel pomeriggio, ritornando verso il promontorio dell'Argentario, si percorre la scenografica **Via Panoramica** in autobus e si conclude 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.

Da Porto Santo Stefano si può proseguire l'ideale percorso crocieristico ipotizzato o concluderlo. Nella seconda ipotesi Porto Santo Stefano è ben servito da una vicina stazione ferroviaria e dalla adiacente via Aurelia che conduce a Roma. L'aeroporto più vicino è l'Internazionale Leonardo da Vinci -Fiumicino (Roma), a circa 150 km; in direzione nord invece sono dislocati gli aeroporti di Pisa e di Firenze, raggiungibili con diversi mezzi.

Macroitinerario n. 3 – “EN PLEN AIR”

Introduzione

Questo itinerario crocieristico si sviluppa attorno a temi e suggestioni diversi, declinati però secondo i caratteri distintivi e le eccellenze delle cinque regioni coinvolte, attraverso alcuni luoghi, attività e manufatti tipici e caratteristici delle località visitate dall’itinerario.

Si tratta dunque di immaginare un macroitinerario crocieristico che tocca tutte le località descritte nelle Schede predisposte dai Partners, combinate tra loro per la rilevanza e bellezza dei paesaggi che sono cornice delle escursioni e per l’interesse naturalistico e culturale delle località visitate.

La crociera ha idealmente come porto di partenza il Porto di Cagliari, ben servito dall’aeroporto Mameli, sito a poche centinaia di metri dalla Stazione ferroviaria di Piazza Matteotti e dalla Stazione degli autobus ARST.

Schema del macroitinerario n. 3

Giorno 1

Escursione **Suoni e sapori di Cagliari**

Partenza dal Porto di Cagliari per il Porto di **Bastia** in serata

Giorno 2

Escursione **Cap Corse panoramico in bici elettrica**

Partenza dal Porto di Bastia per il Frejus/ Saint Raphael in serata

Giorno 3

Escursione **Roquebrune-sur-Argens**

Partenza dal Porto di Frejus/ Saint Raphael per il Porto di S. Margherita Ligure nel pomeriggio

Giorno 4

Escursione **La Tonnarella di Camogli: un’esperienza emozionale e fuori dal tempo**

Partenza dal Porto di Santa Margherita Ligure per Porto di Livorno in serata

Giorno 5

Escursione Livorno, la città, il suo mare

Primo giorno – Sommario dell’escursione

*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, il **Mercato di San Benedetto**, 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. Sarà possibile poter assistere alla fabbricazione originale di questi strumenti e ad un piccolo concerto privato.*

Escursione - Suoni e sapori di Cagliari

La città di Cagliari è il capoluogo della Regione Sardegna e costituisce una delle città più rilevanti che si affacciano sul Mediterraneo. Dominata prima dai Punici e dai Cartaginesi, poi dai Romani e successivamente da Vandali e Bizantini, nel Medioevo è passata sotto il controllo pisano e poi aragonese, per poi entrare sotto l’ombrello sabauda. 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 coperti 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.

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, pesci, carni, frutta e verdura, dolci e tanti altri prodotti che caratterizzano il territorio del Cagliariitano ed il suo mare. Insieme allo chef verranno scelti alcuni prodotti particolari che poi, lo stesso trasformerà in pietanze insieme agli ospiti.

Dopo la degustazione, il gruppo si sposterà a **Monserato**, cittadina limitrofa a Cagliari, dove, in un **laboratorio situato nel centro storico**, un vecchio **maestro** 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**.

Secondo giorno – Sommario dell’escursione

*L’escursione parte dal porto di **Bastia** 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 una **degustazione** prima di ripartire verso Bastia.*

Escursione - Cap Corse panoramico in bici elettrica

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 dell’arcipelago toscano (Elba, Capraia,

Monte Cristo). Con questo **tour in bici elettrica**, si prende il tempo di contemplare il panorama con una vera sensazione di libertà. L'escursione, di mezza giornata, prevede la partenza dal porto di **Bastia**, il giro in bici elettrica della strada panoramica sopra Miomo, la famosa "corniche", e una **degustazione** prima del rientro nel porto di Bastia.

Terzo giorno – Sommario dell'escursione

Gli ospiti, accompagnati da una Guida sportiva canoa-kayak, che spiegherà le basi della disciplina, scoprono un percorso di 6 km sull'Argens nel cuore di paesaggi lussureggianti e immersi in una zona selvaggia, ricca di biodiversità al confine con il Massiccio dei Mori, con vista mozzafiato sul Rocher di Roquebrune. Poi, inforcate le bici elettriche per un Tour del massiccio di Roquebrune si prosegue fino a raggiungere la Casa del Territorio di Roquebrune per una degustazione di vini e prodotti locali.

Escursione - Roquebrune-sur-Argens

Il **massiccio di Roquebrune** è un sito classificato di interesse nazionale e si trova nei comuni di Roquebrune-sur-Argens e Muy, nell'Est Var. Si erge tra i massicci dei Mori e dell'Esterel e confina con il fiume Argens che scorre ai suoi piedi. L'Argens attraversa un'area classificata Natura 2000 e presenta numerose risorse naturali e un'area selvaggia ricca di biodiversità. Lungo 114 km l'Argens ha origine a Seillons d'Argens e si getta a Frejus, nel Mar Mediterraneo. È questa la cornice dell'escursione.

Dalla Base nautica du Rocher a Roquebrune sur Argens **ci si muove in kayak**, per compiere il percorso e anche una piccola sosta sull'argine del fiume, con qualche rapida molto facile, e si arriva ad un imperdibile punto panoramico sul massiccio di Roquebrune.

Poi gli ospiti, tornati al punto di partenza, prendono le **bici elettriche** e iniziano un percorso di un'ora e trenta minuti che li conduce fino alla **Casa del Territorio** (*Maison du Terroir*) di Roquebrune.

Il villaggio di **Roquebrune** è una sorprendente città millenaria ai piedi dell'imponente massiccio, la cui storia inizia attorno all'anno Mille, nei pressi di una posizione fortificata: il *Castrum*. Più tardi il villaggio si ingrandisce con la rue des Portiques, e vengono costruite pittoresche case porticate accanto all'elegante campanile e alla grande chiesa parrocchiale. Alla *Maison du Terroir* è allestita una **degustazione di prodotti e vini locali**, nel cuore del borgo medievale di Roquebrune. Di lì si rientra nel porto di partenza di Frejus/ Saint Raphael a fine mattina.

Quarto giorno – Sommario dell'escursione

*Si sbarca a S. Margherita Ligure e si parte da Camogli 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 tradizionale lavoro dei pescatori. Poi si riprende il mare con rotta verso Porto Pidocchio per una visita al **Museo della pesca di Punta Chiappa**. Dopo la sosta al museo chi lo desidera può 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 i crocieristi visitano l'incantevole baia di*

San Fruttuosoe lla sua Abbazia: Monastero Benedettino dell'anno mille, nel tempo anche covo di pirati e borgo di pescatori.

Escursione - La Tonnarella di Camogli: un'esperienza emozionale e fuori dal tempo

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.

I crocieristi, sbarcati a Santa Margherita Ligure, partono da **Camogli** – antico borgo marinaro - con rotta **Porto Pidocchio** e, nella prima fase dell'escursione, si recano nel tratto di mare del Golfo Paradiso antistante S. Nicolò di Capodimonte. L'imbarcazione che ospita i crocieristi ormeggia nei pressi dell'impianto della Tonnarella per far conoscere i segreti e far assistere al **lavoro dei pescatori** che oggi - come 400 anni fa- portano avanti delle pratiche di pesca tradizionali. Quando 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 può 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**.

Dopo pranzo segue una visita nell'incantevole baia di San Fruttuoso e alla sua Abbazia, un Monastero Benedettino dell'anno mille. Di lì si rientra nel porto d'attracco, Santa Margherita Ligure.

Quinto giorno – Sommario dell'escursione

*L'escursione si svolge a Livorno; di mattina si fa il tour dei **Fossi in Battello**, per scoprire la città dai canali di epoca rinascimentale; scesi dal battello si visita una delle **vecchie cantine** dei pescatori, si prosegue con una **passeggiata** lungo via della Madonna per giungere al bel **Mercato***

Coperto, dove degustare i prodotti tipici della gastronomia livornese. Dopo la pausa pranzo si prosegue la passeggiata nel quartiere storico della Venezia con la possibilità di visitare il Museo della città.

Escursione - Livorno, la città, il suo mare

Gli ospiti crocieristi, sbarcati al Porto di **Livorno**, cominciano alle 10 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.

Livorno, divenuta città nel 1606 per volontà dei Medici, è sempre stata 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 bella 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 che ha dato i natali ad Amedeo Modigliani, Pietro Mascagni, Giovanni Fattori, Francesco Domenico Guerrazzi, un centro tutto da scoprire.

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 lì 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.

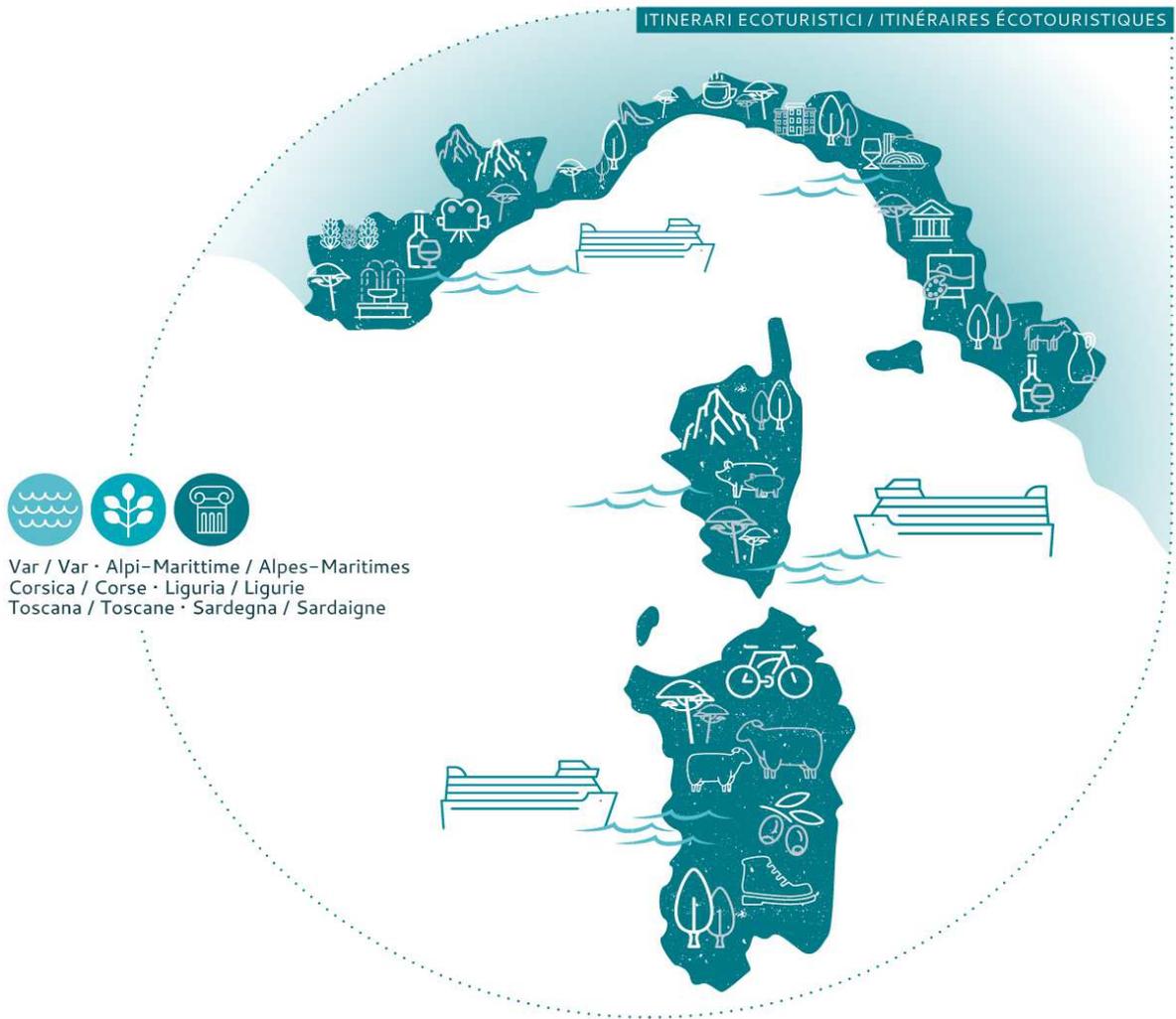
Da Livorno si può proseguire l'ideale percorso crocieristico ipotizzato o concluderlo. L'Aeroporto Internazionale di Pisa dista circa 23 km, Livorno inoltre è ben servita da treni, strade e autostrada.

Composante T

Activité T.1.6

Produit T.1.6.8

“Les itinéraires thematiques, eco_touristiques en réseau - élaboration de n.3 macroitinéraires”



Macro-itinéraire n.1 - Culture

Introduction

Cet itinéraire de croisière se développe idéalement autour du thème de la "culture", déclinée en fonction des particularités et des spécificités de la culture méditerranéenne, illustrée à travers les lieux, les activités et les pièces artisanales typiques des régions concernées par l'itinéraire. Il s'agit donc d'imaginer un itinéraire de croisière qui englobe tous les lieux décrits dans les fiches préparées par les partenaires. En fait, la croisière a pour le départ le port **d'Oristano / Santa Giusta**. Oristano est une ville de la Sardaigne située sur la côte sud-ouest de l'île. possède son propre port à quelques kilomètres, de la municipalité de Santa Giusta, accessible depuis la gare avec les bus navette, taxi ou NCC. L'aéroport le plus proche est celui de Cagliari, à une heure en train de la ville d'Oristano; La station de l'aéroport Elmas est intégrée dans l'aéroport (aéroport Mario Mameli - Elmas). La ville d'Oristano se trouve à deux heures de route de la ville d'Alghero, où se trouve un autre aéroport ayant des liaisons nationales et internationales.

Schéma du Macro-itinéraire n.1 - Culture

1^{er} Jour

Port d'Oristano

Excursion **Au Sinis à vélo**

Départ du port d'Oristano pour le port de Toulon / La Seyne le soir.

2^{em} Jour

Excursion **Une parenthèse d'éco-bien-être à Porquerolles**

Départ du port de Toulon / La Seyne pour le port de Bastia le soir

3^{eme} Jour

Excursions **saveur et esprit de Bastia**

Départ du port de Bastia pour Porto Santo Stefano (Grosseto) dans la soirée

4^{eme} Jour

Excursion **Le nectar des Dieux, des mystères de la civilisation étrusque à l'architecture des caves de l'auteur**

Départ du Porto Santo Stefano pour le port de Gênes ou Savone le soir

5^{eme} Jour

Excursion **Un moyen de transport hors du commun pour découvrir lentement la magie de Gênes**

Premier jour - Résumé de l'excursion

Les croisiéristes explorent la ville d'Oristano et visitent la région historique de Sinis en empruntant un moyen de transport écologique, le vélo. L'excursion comprend également une visite de la ville antique de **Tharros**, du complexe de lagune de **Cabras** avec un déjeuner à base de fruits de mer, et une visite au musée civique local où sont conservées des statues des célèbres "Géants de Mont'e Prama".

Excursion - A Sinis en vélo

Les croisiéristes, débarqués dans le port d'Oristano tôt le matin, à travers un service de navette se dirigent à la péninsule voisine de Sinis : ici commence un tour à vélo jusqu'à la fin de la péninsule, où se trouve une importante oasis naturelle qui atteint la borgata marina de San Giovanni.

Les hôtes visitent ensuite les ruines de l'ancienne ville de Tharros, fondée par les Phéniciens au VIII^e siècle av. J.-C., puis conquise par les Romains, puis gouvernée d'abord par les Vandales et ensuite par les Byzantins. Juste avant le déjeuner, il y a également une visite à l'ancienne église romane du VI^e siècle de San Giovanni de Sinis.

Puis on se dirige vers le marché de poissons Mar'e Pontis, près de l'étang de Cabras, où, après la visite qui illustre l'élevage des mulets et la production de la poutargue, une délicatesse et un produit agroalimentaire traditionnel. Il est possible de prendre un déjeuner à base de poisson local, en compagnie des pêcheurs.

Puis on retourne à Cabras pour visiter le Musée Civique "G. Marongiu" où il y a exposés quelques Géants du Mont'e Prama. Après la visite est prévue de retour au port d'Oristano, l'après-midi.

Deuxième jour - Résumé de l'excursion

Débarquement au port de Toulon/La Seyne, puis départ pour l'expérience d'éco bien-être à **Porquerolles**, promenade à pieds sur les sentiers du maquis méditerranéen, visite du phare et de la Fondation Carmignac. Le déjeuner est un pique-nique avec des produits frais de la saison sur la célèbre « plage d'argent ». Parmi les expériences il y a un parcours de sophrologia ou de Qi Gong au bord de la mer.

Excursion - Un interlude de l'éco bien-être à Porquerolles

Vers 10h30, les croisiéristes commencent à Porquerolles la visite guidée de l'île à pied : Fort Sainte Agathe, le phare, le village.

Puis il y a l'introduction à la sophrologia ou au Qi Gong sur la célèbre Plage d'argent, pour éveiller les sens et trouver la symbiose avec la nature environnante.

A 12h30 le pique-nique sur la Plage d'argent, un repas léger avec une salade de la saison et dessert aux fruits frais pour faire le plein de vitamines avant de reprendre la visite.

En début d'après-midi, on visite la Fondation Carmignac, située dans le Domaine de la Courtade, qu'Edouard Carmignac a acquis en 2013 et a décidé de transformer pour présenter une partie de sa collection personnelle. Parmi les choses à voir : photos, peintures et architecture contemporaine.

L'excursion se termine avec le retour du groupe au port l'après-midi.

Troisième jour - Résumé de l'excursion

Les croisiéristes arrivent en Corse, où ils rencontrent des artistes et artisans locaux dans le centre de **Bastia**, l'excursion de lance avec un atelier où chaque croisiériste peut créer son propre parfum. Ensuite une visite guidée d'une biscuiterie où l'on peut assister à la fabrication du biscuit "canistrellu" avec

dégustation. Enfin, les invités rencontrent un artiste de Bastia qui raconte au groupe les éléments des traditions et du folklore locales.

Excursion - Saveurs et esprit de Bastia

L'excursion se déroule dans le centre de Bastia : construite à l'époque romaine, Bastia telle que nous la connaissons aujourd'hui est une ville bâtie à la fin du XVII^e siècle, où le croisiériste redécouvre une architecture et un atmosphère typiquement méditerranéens, avec des palais colorés, des places et des fontaines. Le port de Bastia est situé au centre, en face de la place Saint-Nicolas, ce qui rend la randonnée pédestre très facile. Durant trois heures, le croisiériste visite le centre de Bastia tout au long d'un parcours sensoriel original où il rencontre des artistes et artisans locaux : l'excursion commence dans un atelier urbain où chacun peut créer son propre parfum, étape par étape. Puis on se rend dans une biscuiterie où on assiste à la fabrication de l'un des plus célèbres biscuits de la Corse : le *canistrellu*. Il y aura une dégustation de différentes variétés de *canistrelli*. Enfin, nous il y aura une visite d'un atelier très unique d'un artiste de Bastia qui racontera au groupe des croisiéristes les traditions et les croyances de la population locale.

Les visiteurs rentrent de la croisière avec trois souvenirs : le parfum qu'ils ont créé, un petit sac de *canistrelli* artisanal et un petit *porte-bonheur* fait main.

Quatrième jour - Résumé de l'excursion

Les croisiéristes partants de **Porto Santo Stefano**, dans la région de Grosseto, rencontrent la civilisation étrusque et un vignoble design. Une visite au Musée étrusque de **Vetulonia** est prévue. Il y aura également à une expérience unique au laboratoire multisensoriel "Rendez-vous dans l'obscurité". De là, on se dirige vers la Cantina di **Rocca di Frassinello** où, après un déjeuner léger, on visite une cave à vin, où on fait une dégustation de vin étrusque.

Excursion - Le nectar des Dieux, des mystères de la civilisation étrusque à l'architecture des caves d'auteurs.

En partant le matin du port de Porto Santo Stefano, on rejoint Vetulonia, un petit village médiéval niché au cœur de la Maremma. Pendant des siècles, Vetulonia était une ville célèbre de la Dodécapole étrusque, une puissance économique, politique et artistique dont les traces ont été complètement perdues au cours de l'histoire.

Ce n'est qu'en 1880 que les découvertes mises au jour à la suite des campagnes de recherche menées par Isidoro Falchi "docteur au service de l'archéologie" prouvent, sans aucun doute, que la ville ancienne et mystérieuse a été découverte. Le visiteur peut ensuite découvrir la "cité perdue" en visitant le Musée étrusque et ses collections bien conservées.

Le Musée, ainsi que de manière traditionnelle, est accessible grâce à l'expérience absolument unique du laboratoire multisensoriel "Rendez-vous dans l'obscurité". Le visiteur, les yeux bandés, devient le protagoniste d'un moment de connaissance intime et personnelle, au cours duquel il entre en contact avec des trouvailles découvrant ses caractéristiques à travers des sens jamais appréciés auparavant comme le toucher, le goût et l'odorat, stimulés par les parfums et les essences communs au monde antique.

Suivant ce fil conducteur, on se dirige vers la cave voisine de Rocca di Frassinello où, après un déjeuner léger et rafraîchissant, en début de l'après-midi, le visiteur est amené à savoir ce qui, selon le magazine *AD Architectural Digest*, compte parmi les 14 plus beaux vignobles du monde.

A la fin de l'excursion, le visiteur peut finir l'expérience en dégustant le vin "all'etrusca" dans les salles suggestives dédiées à l'exposition "Les Etrusques et le Vin à Rocca di Frassinello".

Cinquième jour - Résumé de l'excursion

Le cinquième jour de la croisière (partants du port de **Savone** ou de **Gênes**) les croisiéristes découvrent Gênes d'une manière originale et slow avec le pousse-pousse électrique. L'excursion comprend une visite du centre historique, un atelier artisanal local de production de pesto avec dégustation des produits. Puis en rickshaws on se dirige vers **Boccadasse**, un ancien village de pêcheurs, où il est prévu un moment de rafraîchissement à l'ichthyic tourisme Boccadasse. On retourne au centre-ville pour continuer la visite à d'autres boutiques historiques caractéristiques.

Excursion - Un moyen de transport extraordinaire pour découvrir lentement la magie de Gênes

L'excursion comprend la visite du centre historique - le plus grand centre historique médiéval labyrinthique de l'Europe - avec la découverte de ses palais et de ses ruelles étroites, les "caruggi" qui montent en pente raide sur les collines ayant la vue sur la mer de Gênes. La visite d'un atelier de production de pesto est prévue. Cet ateliers est situé dans un coin très caractéristique du centre historique : pendant la visite, les responsables de l'atelier expliquent aux invités comment se déroule la production de leurs produits artisanaux (pesto, huile et autres produits), en montrant les techniques traditionnelles qui impliquent l'utilisation des mortiers et celles modernes, et offrent une dégustation aux invités.

Plus tard, grâce aux rickshaws, on se dirige vers Boccadasse, un ancien village de pêcheurs qui conserve encore ses caractéristiques de pêche, où il y a un moment de rafraîchissement à la Boccadasse touristique ichthyique.

Au début de l'après-midi, le groupe de croisiéristes retourne au centre de Gênes pour continuer l'excursion et visiter quelques magasins historiques les plus intéressants et caractéristiques.

Si on considère que l'itinéraire de croisière idéal est terminé - une fois l'excursion à Gênes terminée - depuis Savone ou Gênes, on peut facilement rejoindre l'aéroport Cristoforo Colombo à Gênes, ou les gares de Piazza Principe ou Brignole, ou le réseau autoroutier, selon les moyens choisis pour la reprise.

Macro-itinéraire n° 2 – Gastronomie et vin

Introduction

Cet itinéraire de croisière est idéalement développé autour du thème de la "gastronomie et du vin", réalisé selon les particularités et les spécificités de la culture gastronomique des régions qui donnent sur la mer Tyrrhénienne, racontée à travers quelques lieux, activités et objets typiques et caractéristiques des régions concernées par l'itinéraire. Il s'agit donc de créer un hypothétique macro-itinéraire de croisière qui englobe tous les lieux décrits dans les fiches préparées par les Partenaires.

La croisière part idéalement du Port de Fréjus/Saint Raphaël, qui se trouve à environ 60 km de l'aéroport Nice Côte d'Azur.

Schéma du macroitinéraire n°2

1^{er} Jour

Randonnée **Gorges du Verdon-Aups : La majesté du plus beau canyon d'Europe et la délicatesse d'une gastronomie exceptionnelle.**

Départ du port de Fréjus/Saint Raphaël pour le port de Gênes le soir.

2^{ème} Jour 2

Excursion "**Superba di farina**". **Gênes, carrefour de l'art blanc méditerranéen**

Départ du port de Gênes vers le port de Bastia le soir.

3^{ème} Jour

Excursion **Jardins extraordinaires et patrimoine naturel de la Corse**

Départ du port de Bastia vers le port d'Arbatax le soir

4^{ème} Jour

Excursion **Ogliastro Blue Zone le régime des centenaires**

Départ du port d'Arbatax pour Porto Santo Stefano le soir.

5^{ème} Jour

Excursion **entre terre et mer : la lagune d'Orbetello**

Premier jour - Résumé de l'excursion

Les croisiéristes partent en randonnée dans les **Gorges du Verdon - Aups** avec un guide naturaliste qui les emmène en catamaran aux Gorges du Verdon (lac de Sainte Croix). Ensuite, un moment de rafraîchissement à la Bastide du Calalou avec un menu à base de truffes. La visite se poursuit avec un atelier gastronomique animé par un chef cuisinier, qui présente trois recettes à base de truffes dans son restaurant et se termine par une visite à la Maison de la Truffe dans le village d'Aups.

Excursion - Gorges du Verdon-Aups : La majesté du plus beau canyon de l'Europe et la délicatesse d'une gastronomie exceptionnelle

Après le débarquement, les croisiéristes arrivent auprès **lac de Santa Croix**, où ils embarquent de nouveau sur le catamaran et traversent le lac pendant environ 2 heures, puis rejoignent, à la Bastide de Calalou à **Moissac-Bellevue**, une démonstration de chasse aux truffes en présence d'un chasseur et son chien truffier dans les jardins de la Bastide. Ensuite il y aura un déjeuner à base de truffes.

Au début de l'après-midi il y aura un atelier pratique "dans les cuisines de Rabasse", avec l'accueil du groupe dans la cuisine du restaurant "La Truffe" et la présentation de trois recettes du chef Sébastien Gaillard pour découvrir les secrets de la cuisine aux truffes d'Aups.

L'excursion se poursuit par une visite gourmande à la Maison de la Truffe d'**Aups** où l'histoire gastronomique de la truffe d'Aups est racontée avec dégustation de toast à la truffe et possibilité d'achat de souvenirs. C'est comme ça qu'on rentre à Porto.

Deuxième jour - Résumé de l'excursion

Le groupe se trouve à **Gênes** pour l'excursion "**Superba di farine**". **Gênes, carrefour de l'art blanc méditerranéen**. C'est une expérience gastronomique intense Food and Wine, dans le centre historique de la ville ; le touriste se familiarise avec les ingrédients des principales excellences de l'art blanc génois et ligure (focaccia, farinata, canestrelli, pandolci et autres) dans un atelier gastronomique et réalise une dégustation organoleptique guidée des produits, incluant les accords viniques.

Excursion - "Superbe farine". Gênes, carrefour de l'art blanc méditerranéen

La randonnée dure quatre heures. La première destination de l'excursion est le centre historique où le touriste se familiarise, dans un laboratoire gastronomique, avec les ingrédients de l'excellence principale de l'art blanc génois et ligure (focaccia, farinata, canestrelli, pandolci...) et fait une dégustation organoleptique, guidée étape par étape grâce à une carte ad hoc, et comprenant des assortiment avec les vins DOC locaux. Le livre de recettes génoises et ligures est également lié à des traditions extra régionales tout aussi vertueuses, de la Provence à la Corse, de la Sardaigne à la Toscane. L'importance de la production d'DOP et de la matières premières durables et de haute qualité (grains anciens, farines simples, levain correct, etc.) est soulignée à cet égard l'hors de l'évènement.

De là, on se dirige vers le Marché Orientale et ses espaces éducatifs ; le moment du rafraîchissement n'est pas indiqué car tant la zone du Marché Orientale que le quartier environnant sont parsemés des activités

alimentaires de toutes sortes (restaurants, trattorias, pizzerias, friteries, pâtisseries, glaciers...), qui permettent diverses solutions tant au niveau du menu que du prix. C'est comme ça qu'on rentre à Porto.

Troisième jour - Résumé

Débarquement à **Bastia**, les croisiéristes partiront en excursion vers les **jardins extraordinaires et le patrimoine naturel de la Corse**. L'excursion commence avec la visite du Parc Galea, qui raconte l'histoire de la Corse avec ses neuf hectares de jardins, d'installation multimédia, de sentiers culturels et sensoriels. Puis on se rend à l'entreprise agricole Essences Naturelles Corses : après une dégustation de produits associés à leurs huiles essentielles, on visite le jardin botanique et le groupe participe à un atelier pour fabriquer leur propre produit cosmétique.

Excursion - Jardins extraordinaires et patrimoine naturel de la Corse

Les sites d'excursion sont tous situés sur la "Costa Orientale", une zone côtière au sud de Bastia entre Casamozza et Ghisonaccia. Cette région est traditionnellement une région agricole avec différentes cultures : agrumes, kiwis, vignes, melons. Depuis quelques années, plusieurs plantes sont également cultivées pour la production des huiles essentielles en culture biologique.

Le matin, une visite organisée pour le **Parc Galea**, où s'explique de façon originale et ludique l'histoire de la Corse sur neuf hectares de musées multimédia, jardins paysagers, expositions culturelles, sentiers et sensoriels.

Puis on prend la direction de l'entreprise des Essences Naturelles Corses à **San Nicolao** : après une dégustation des produits du jardin associés à leurs huiles essentielles, se propose également une visite du jardin botanique et la réalisation d'un "atelier" pour fabriquer son propre produit cosmétique. Puis le retour au Porto.

Quatrième jour - Résumé de l'excursion

L'excursion **Ogliastra Blue Zone** a pour but d'initier les participants au phénomène des Zones Bleues et de la vie longue pratiquée à travers l'adoption de la diète méditerranéenne, les produits de la chaîne alimentaire de qualité certifiée, les vins DOC, les pains PAT de Sardaigne ainsi que le pistoccu, les pâtes IGP "culurgionis d'Ogliastra", le fromage sarde PAT comme sur Casu axedu, les archéologies immergées dans la forêt verte des forêts riches et une expérience culinaire en atelier.

Après avoir visité la ville de **Lanusei** et le laboratoire expérimental de pain, les pâtisseries et les confiseries typiques, on se rend à la zone archéologique du bois de Sélène, où il y aura lieu une pause de rafraîchissement, un déjeuner léger avec des produits de l'alimentation de longévité à **Villagrande Strisaili**, une des communes des "zones bleues" du monde, accompagné par des experts. Au début de l'après-midi, il y aura une petite promenade dans le parc naturel de Santa Barbara tout proche. La visite se termine par une dégustation guidée de Cannonau dans une cave à vin de la région.

Excursion - Ogliastra Blue Zone : l'alimentation des centenaires

L'excursion se déroule dans la région historique d'Ogliastra, après le débarquement dans le port d'Arbatax ; elle commence par une courte visite de la ville de Lanusei et du laboratoire expérimental de pains, pâtes IGP et confiseries typiques, avec l'aide d'un expert de l'un des ateliers de la ville d'Ogliastra. A l'intérieur d'un bois de chênes verts et de châtaigniers, sur le relief granitique de Sélène, on se dirige ensuite vers la zone archéologique de la forêt de Sélène où, à la fin de la visite, il est possible de déguster un apéritif à base de vin DOC Cannonau Bianco, l'un des plus anciens et uniques vignes autochtones dans le monde.

Un léger déjeuner suivra avec les produits du régime de longévité comme du pain *Pistoccu*, PAT de la Sardaigne, *Culurgionis d'Ogliastra* IGP, *Casu axedu* PAT de la Sardaigne, *Agnello di Sardegna* IGP a titre d'exemple.

Le déjeuner aura lieu dans l'un des restaurants Villagrande Strisaili, une des communes incluses dans les "zones bleues" du monde, avec la présence d'un nutritionniste et/ou d'un médecin expert du régime de la zone bleue qui expliquera quelques concepts liés aux zones bleues et au régime des centenaires.

Puis se propose une promenade dans le Parc Naturel de Santa Barbara, caractérisé par la présence de grands arbres monumentaux et d'une tombe mégalithique.

Au début d'après-midi, nous retournons à Arbatax, en passant par la Cantina sociale Ogliastra à Tortolì, qui fait partie du Consorzio Tutela del Cannonau classico di Sardegna, où on peut faire une courte dégustation guidée par un sommelier pour déguster le vin Cannonau DOC. Ce dernier est considéré comme l'un des élixirs de longue vie des Sardes grâce à ses grandes propriétés antioxydantes (Bioflavonoïdes Antociani et Resvératrol) 5 à 10 fois supérieures à tous les autres vins rouges italiens classiques.

Cinquième jour - Résumé de l'excursion

Débarquement au **Porto Santo Stefano** et la dernière excursion de l'itinéraire aura lieu dans la **lagune Orbetello**. La visite comprend une promenade en bateau avec les pêcheurs et une visite guidée de la *Peschiera di Santa Liberata* ; la pause rafraîchissement aura lieu au centre de dégustation de la *Cooperativa dei Pescatori di Orbetello*. De retour sur le promontoire d'Argentario, on peut suivre la pittoresque *Via Panoramica* et terminer la journée par une visite de la *forteresse espagnole* et ses expositions permanentes.

Excursion - Entre terre et mer : la lagune d'Orbetello

Après un rapide transfert de Porto Santo Stefano, la journée commence par une promenade en bateau sur la **lagune d'Orbetello** avec les pêcheurs, gardiens de la lagune et héritiers d'une longue tradition de l'art de la pêche et du traitement du poisson. Avec leur compagnie, les visiteurs sont amenés à découvrir la faune et les paysages de l'aire protégée et les secrets anciens de leur métier, transmis de génération en génération. Pour approfondir cet aspect, on continue vers la **Peschiera di Santa Liberata**, la plus grande et la plus complexe parmi celles de la lagune, où on comprend plus profondément l'équilibre naturel délicat de la zone et le rôle complexe de gardiens que jouent les pêcheurs.

Pour finir cette expérience, la pause rafraîchissement aura lieu au **Centre de dégustation de la Coopérative de pêcheurs d'Orbetello**, où les visiteurs peuvent déguster et acheter les meilleurs produits du lagon, dont la qualité et la durabilité sont certifiées par la marque Slow Food.

L'après-midi, de retour sur le promontoire de l'Argentario, on prendra la pittoresque **Via Panoramica** en bus et terminera la journée par la visite de la *forteresse espagnole* et ses expositions permanentes "*Memorie Sommerse*" et "*Maestri d'Ascia*", couronnant une riche expérience consacrée à la relation entre l'homme et la mer.

De Porto Santo Stefano, on peut continuer la croisière idéale ou la terminer. Dans la deuxième hypothèse, Porto Santo Stefano est bien desservie par une gare voisine et par la via Aurelia qui mène à Rome. L'aéroport le plus proche est l'aéroport international Leonardo da Vinci - Fiumicino (Rome), à environ 150 km au nord, à la place sont situés les aéroports de Pise et Florence, accessibles par différents moyens.

Macro-itinéraire n° 3 – « EN PLEIN AIR »

Introduction

Cet itinéraire de croisière se développe autour de différentes thématiques et suggestions, mais se forme en fonction des particularités et des spécificités des cinq régions concernées, à travers certains lieux, activités et objets artisanaux typiques qui caractérisent des lieux visités durant le parcours.

Il s'agit donc d'imaginer un macro-itinéraire de croisière qui englobe les localités décrites dans les formulaires préparés par les Partenaires, combinés pour donner un cadre pertinent et beau pour les excursions organisées d'une part et pour préserver l'intérêt naturalistes et culturel des lieux visités d'autre part.

La croisière a idéalement comme port de départ le port de Cagliari, bien desservi par l'aéroport Mameli, et situé à quelques centaines de mètres de la gare de Piazza Matteotti et la gare routière ARST.

Schéma du macro-itinéraire n° 3

1^{er} Jour

Excursion **Sons et saveurs de Cagliari**

Départ du port de Cagliari vers le port de **Bastia** le soir.

2^{ème} Jour

Excursion **panoramique à vélo électrique au Cap Corse**

Départ du port de Bastia pour le Fréjus/ Saint Raphaël le soir

3^{ème} Jour

Randonnée à **Roquebrune-sur-Argens**

Départ du port de Fréjus/ Saint Raphaël pour le port de S. Margherita Ligure l'après-midi.

4^{ème} Jour

Excursion à **La Tonnarella di Camogli : une expérience émotionnelle et intemporelle**

Départ du port de Santa Margherita Ligure pour Porto di Livorno le soir.

5^{ème} Jour

Excursion **Livourne, la ville, sa mer**

Premier jour - Résumé de l'excursion

L'excursion commence avec un parcours autour de la ville de **Cagliari** pour découvrir les saveurs et les sons authentiques d'un lieu unique au centre de la Méditerranée. Dans l'un des plus grands marchés de l'Europe, le **Marché de San Benedetto**, on redécouvre les saveurs et les aliments authentiques, en compagnie d'un chef cuisinier qui les préparera ensuite avec les invités. L'après-midi découverte de la **magie des launeddas**, un instrument sardes ancien avec un son typique qui se transmet, comme le veut la tradition, d'une génération à une autre uniquement par voie orale. Il sera possible d'assister à la fabrication originale de ces instruments et à un petit concert privé.

Excursion - Sons et saveurs de Cagliari

La ville de Cagliari est la capitale de la région de Sardaigne. Elle est l'une des villes les plus importantes avec une vue sur la Méditerranée. Dominée d'abord par les Phéniciens et les Carthaginois, puis par les Romains, puis par les Vandales et les Byzantins, elle passa au Moyen Âge sous le contrôle de Pise, puis d'Aragon, et entra ensuite sous celui de la Savoie. Port et ville frontalière, les différentes dominations en ont fait au fil des siècles une ville aux multiples facettes, riche en trésors historiques : lire cette complexité à travers la **nourriture** et la **musique** est une façon unique et innovante pour connaître la capitale sardes et prendre possession de son âme véritable et authentique.

Le **marché de San Benedetto** est l'un des plus grands marchés couverts civiques de l'Europe, avec une zone spécifique dédiée au **poisson** qui est constamment approvisionnée par les pêcheurs locaux : sa visite est une expérience unique.

Accompagnés d'un **chef professionnel**, on se promène dans les étals du marché de San Benedetto, à la découverte de produits typiques tels que les fromages, les viandes, les vins, les pains, les poissons, les fruits et légumes, les gâteaux et de nombreux autres produits qui caractérisent le territoire de Cagliari. En collaboration avec le chef, un certain nombre de produits spéciaux seront choisis, que le chef transformera ensuite en plats avec les invités.

Après la dégustation, le groupe se déplacera à **Monerrato**, une ville près de Cagliari, où, dans un **atelier situé au centre historique de la ville**, un ancien **professeur** offrira aux personnes présentes les secrets des **launeddas**, un instrument à vent typique du sud de la Sardaigne, parmi les plus anciens de la Méditerranée : sous la direction compétente d'un ethnomusicologue, on aura l'opportunité, en connaissant ses caractéristiques, son utilisation, ses sons et ses mélodies, d'assister enfin à un **concert privé**.

Deuxième jour - Résumé de l'excursion

L'excursion commence au port de **Bastia** et atteint le village de **Miomo**, à 5 km au nord de Bastia, où commence le **Cap Corse**. On contournera la corniche, la route panoramique au-dessus de Miomo, puis on aura un arrêt avec **dégustation** avant de partir pour Bastia.

Excursion - Cap Corse panoramique en vélo électrique

La côte du **Cap Corse** se caractérise par ses tours génoises, comme celle de **Miomo**, son héritage d'un passé séculaire et sa vue magnifique sur les îles de l'archipel toscan (Elbe, Capraia, Monte Cristo). Avec ce **tour à vélo électrique**, on prend le temps de contempler la vue avec un sentiment réel de liberté. L'excursion d'une demi-journée comprend le départ

du port de **Bastia**, la balade à vélo électrique sur la route panoramique au-dessus de Miomo, la fameuse "corniche", et une session de **dégustation** avant le retour au port de Bastia.

Troisième jour - Résumé de l'excursion

Les invités, accompagnés d'un guide sportif de canoë-kayak, qui leur expliquera les bases de la discipline, découvriront un parcours de 6 km sur l'Argens au cœur de paysages luxuriants et plongés dans une zone sauvage, riche en biodiversité à la frontière du Massiccio dei Mori, avec des vues imprenables sur le Rocher de Roquebrune. Ensuite, les invités bifurqueront les vélos électriques pour un Tour du Massiccio di Roquebrune et continueront jusqu'à la Maison du Terroir de Roquebrune pour une dégustation de vins et produits locaux.

Excursion - Roquebrune-sur-Argens

Le Massiccio di Roquebrune est un site classé d'intérêt national situé dans les communes de Roquebrune-sur-Argens et de Muy, dans le Var Est. Il se dresse entre les Massicci dei Mori et dell'Esterel avec des frontières sur la rivière de l'Argens qui coule à ses pieds. L'Argens traverse une zone classée Natura 2000 et possède de nombreuses ressources naturelles. C'est une zone sauvage riche en biodiversité. L'Argens, avec une longueur de 114 km, prend sa source à Seillons d'Argens et se jette dans le Fréjus, dans mer Méditerranée. Ceci était le cadre de l'excursion.

De la base nautique du Rocher à Roquebrune sur la rivière on se déplace en **kayak**, pour faire le parcours. Un petit arrêt sur la rive de la rivière est prévu, rapidement on arrive à une zone où il y a une vue incontournable sur le *du Massiccio di Roquebrune*.

De retour au point de départ, les invités prennent les **vélos électriques** et commencent un tour d'une heure et demie qui les conduit à la *Maison du Terroir* à Roquebrune.

Le village de **Roquebrune** est une surprenante ville millénaire au pied du grand Massiccio, dont l'histoire commence vers l'an 1000, près d'une position fortifiée : le *Castrum*. Plus tard, le village s'agrandit avec la rue des Portiques, et les maisons à arcades pittoresques qui furent construites à côté de l'élégant clocher et de la grande église paroissiale. La *Maison du Terroir* propose une **dégustation des produits et des vins du terroir** au cœur du village médiéval de Roquebrune. De là, on se rend au port de départ de Fréjus/Saint-Raphaël en fin de matinée.

Quatrième jour - Résumé de l'excursion

*Les visiteurs débarquent à S. Margherita Ligure et partent de **Camogli** avec la route de **Porto Pidocchio**. Dans une première phase de l'excursion, il y aura une visite à la partie de mer sur le Golfe du Paradis en face de S. Nicolò di Capodimonte. On s'amarrera près de l'usine de **Tonnarella** pour apprendre ses secrets et observer le travail traditionnel des pêcheurs. Puis on retourne à la mer et on se dirige vers Porto Pidocchio pour une visite du **Musée de la Pêche à Punta Chiappa**. Après l'arrêt au musée, ceux qui le souhaitent peuvent retourner à l'usine pour la phase finale de la pêche dans laquelle les filets se ferment. L'expérience se termine par la dégustation d'un **plat typiquement local** qui a marqué l'histoire du **tourisme ichtyque** de Porto Pidocchio. A la fin du déjeuner, les croisiéristes visitent la baie enchantée de **San Fruttuos** et son **abbaye** : le monastère bénédictin de l'an 1000, un village de pirates et de pêcheurs.*

Excursion - La Tonnarella di Camogli : une expérience émotionnelle et intemporelle

L'excursion se déroule dans la **zone de protection marine de Portofino**. Créée en 1999, elle comprend les municipalités de Camogli, Portofino et Santa Margherita Ligure et avec ses 346 hectares d'extension est la

plus petite d'Italie. L'objectif ambitieux de la zone est la protection marine est de sauvegarder la biodiversité marine et les ressources biologiques tout en promouvant les activités économiques locales lorsque cela est compatible avec les aspects naturalistes et paysagers de la zone. Depuis plusieurs années, elle promeut de nouvelles formes de tourisme et sensibilise les utilisateurs à l'importance de la protection de l'environnement, de la préservation de la nature pour les générations futures et pour saufer garder l'environnement sous-marin.

Camogli est un splendide village balnéaire situé dans le Golfo Paradiso, sur la Rivière Ligure de Levante. Un village balnéaire typique caractérisé par ses hautes maisons peintes de couleurs vives qui fascinent la vue. Un lieu caractérisé d'un cadre naturel magnifique, qui depuis des siècles a enchanté les touristes du monde entier en quête de détente, de culture, de mer et de bonne gastronomie.

Porto Pidocchio est un petit port, qui n'abritait autrefois que des entrepôts de pêcheurs, ainsi nommé en raison de sa petite taille par le célèbre réalisateur italien Paolucci lors du tournage du film Preludio D'Amore avec ,autrefois, le très jeune Vittorio Gassman.

San Fruttuoso di Camogli : Enchâssée dans une crique du littoral entre Camogli et Portofino, sur la côte découpée du promontoire de Portofino. Ici se dresse la célèbre **abbaye de San Fruttuoso di Capodimonte** (qui fait partie de la FAI) dans le village balnéaire intact du même nom. Après la première visite monastique, le complexe de San Fruttuoso di Capodimonte fut une humble demeure de pêcheurs, souvent une cachette de pirates, propriété des Princes de Doria pendant des siècles : un lieu absolument unique, où le travail de l'homme s'intègre avec bonheur à celui de la nature. Dans sa baie se trouve la célèbre statue du Christ de l'Abîme, placée en 1954 sur les fonds marins. On ne peut y accéder par aucune route, mais seulement par la mer ou en suivant un sentier escarpé qui descend de la montagne au-dessus de Portofino qui domine le Golfe du Paradis.

Les croisiéristes, débarqués à Santa Margherita Ligure, partent de **Camogli** - un ancien village de pêcheurs - avec la route de **Porto Pidocchio** et, dans la première phase de l'excursion, ils se dirigent vers la partie maritime du Golfe du Paradis devant S. Nicolò di Capodimonte. Le bateau de croisière est amarré près de l'usine de Tonnarella pour révéler les secrets et assister au **travail des pêcheurs** qui aujourd'hui - comme il y a 400 ans - pratiquent la pêche traditionnelle. Quand les pêcheurs commencent à mettre les voiles, les filets dans la mer, les croisiéristes sont ramenés direction de Porto Pidocchio pour visiter le **musée de la pêche à Punta Chiappa**. Dans le musée, on peut observer les engins de pêche et d'autres matériels de pêcheurs de Camogli, en accédant à une vaste archive historique. Après l'arrêt au musée, ceux qui le souhaitent peuvent retourner à l'usine pour la **phase finale de pêche** dans laquelle les filets sont fermés. L'expérience se termine avec la dégustation d'un plat typiquement local qui a marqué l'histoire du **tourisme ichtyque de Porto Pidocchio**.

Après le déjeuner, il y aura une visite de la baie de San Fruttuoso et son abbaye, un Monastero Benedettino de l'an 1000. De là, on retourne au port d'escale, Santa Margherita Ligure.

Cinquième jour - Résumé de l'excursion

*L'excursion a lieu à Livourne ; le matin les visiteurs font le tour de la **Fossi à Battello**, pour découvrir la ville depuis les canaux de la Renaissance, à partir du bateau ils visitent l'une des **anciennes caves des pêcheurs**, puis continuent avec une **promenade** le long de Via della Madonna pour atteindre le beau **marché couvert**, où ils peuvent goûter les **produits typiques de la gastronomie** Leghorn. Après la pause déjeuner, ils poursuivent la promenade dans le **quartier historique de Venise** avec la possibilité de visiter le **Musée de la ville**.*

Excursion - Livourne, la ville, sa mer

Les croisiéristes, débarqués au port de **Livourne**, commencent à 10h du matin le **Tour de la Fossi à Battello**, une excursion culturelle et touristique fascinante qui permet de découvrir la ville de Livourne depuis les canaux de la Renaissance. L'itinéraire traverse la vieille ville, retraçant les anciens lieux de travail portuaire et maritime et amène les visiteurs à découvrir l'identité la plus profonde de cette ville balnéaire.

Livourne, devenue ville en 1606 par la volonté des Médicis, a toujours été une oasis d'hospitalité pour tous les persécutés religieux, politiques ou raciaux qui ont enrichi les coutumes avec des cultures plus diverses. Une **ville indéniablement liée à la mer** qui fait partie de sa vie, est prévue une belle promenade entre les jardins, les plantes parfumées et les kiosques, les élégants établissements balnéaires, le port et ses activités. Le patrimoine artistique de ses églises des XVIIe et XVIIIe siècles, son architecture de l'Art Nouveau, les villas raffinées où séjournaient des personnes renommée internationalement, font de la ville qui a donné naissance à Amedeo Modigliani, Pietro Mascagni, Giovanni Fattori, Francesco Domenico Guerrazzi, un centre à découvrir.

Une découverte qui se poursuit après la descente du bateau, avec la visite de l'une des **anciennes caves de pêcheurs** qui s'ouvrent à la surface de l'eau le long des canaux.

De là, on continue avec une promenade le long de la **Via della Madonna**, une route qui, pour la présence de trois églises nationales, fait partie d'un unique historique-religieux européen, un symbole du cosmopolitisme qui caractérise la ville de Livourne depuis plus de trois siècles.

Puis les visiteurs arrivent au magnifique **Marché Couvert**, un cadre pittoresque et coloré pour découvrir et déguster les produits typiques de la gastronomie du Leghorn.

Après une pause déjeuner gratuite, où le visiteur peut choisir entre un repas informel au **marché** ou une expérience gastronomique plus traditionnelle dans l'un des **restaurants** caractéristiques de la région, la journée se termine par une **promenade dans le quartier historique de Venise** et une **visite au Musée municipal** où, à travers les objets, images, illustration et supports multimédia, les visiteurs peuvent retracer l'histoire de Livourne, dans un "voyage" dans le temps pour récupérer la mémoire, des plus ancienne œuvres aux plus récentes de l'art contemporain.

L'aéroport international de Pise est à environ 23 km, Livourne est également bien desservie par des trains, des routes et des autoroutes.