

LAVORI DELLA TRADIZIONE

VALLI DEL PARCO DELL'AVETO



VAL GRAVEGLIA • € 85,00 a persona giornata intera **TRANSFER INCLUSO**

PARTENZE				
SESTRI LEVANTE	CAVI DI LAVAGNA 1	CAVI DI LAVAGNA 2	LAVAGNA	CHIAVARI
7:45	7:50	7:55	8:00	8:15

ESCURSIONE GUIDATA

- **DOVE**
Reppia
- **LINGUE**
Italiano, Inglese
- **DIFFICOLTÀ**
Media
- **ABBIGLIAMENTO**
Abiti comodi, felpa, k-way, scarpe chiuse adatte a camminare nei boschi

DESCRIZIONE

Vieni a esplorare il cuore della Val Graveglia, un vero e proprio tesoro geologico con le sue grotte, doline e una grande varietà di minerali rari e unici al mondo. Un paesaggio da sempre legato alle attività estrattive dell'uomo, che nel corso dei secoli lo ha progressivamente plasmato. E così, mentre percorrerai l'Antico Cammino del Minatore, potrai imparare a "leggere la montagna", scoprendo aspetti naturalistici e storie di uomini e miniere che appartengono a questi luoghi ormai da generazioni.

MATTINA

PRANZO OPZIONALE

Al sacco a cura dei partecipanti **OPPURE** menù tipico in trattoria locale € 30

IL TRADIZIONALE PANFOCACCIA

- **DOVE**
Pontori
- **LINGUE**
Italiano, Inglese
- **DIFFICOLTÀ**
Facile

DESCRIZIONE

Immergersi in un recente passato, per rivivere l'intero processo di produzione del tradizionale panfocaccia. Un'esperienza che inizierà con la visita ai campi di grano e la spiegazione delle varie fasi della coltivazione. A seguire, potrai cimentarti in prima persona nella produzione del panfocaccia, sperimentando il ciclo completo: impasto, lievitazione e cottura nel forno a legna. Infine, potrai degustare il panfocaccia, accompagnato da salumi e formaggi locali e altri prodotti tipici.

POMERIGGIO

L'EVENTO È CONFERMATO ANCHE IN CASO DI PIOGGIA, A MENO CHE NON SIA DIRAMATA UNA QUALSIASI ALLERTA METEO (GIALLA, ARANCIONE E ROSSA).

TRADITIONAL JOBS AND CRAFTS

VALLI DEL PARCO DELL'AVETO



VAL GRAVEGLIA • € 85,00 per person full day

TRANSFER INCLUDED

DEPARTURE				
SESTRI LEVANTE	CAVI DI LAVAGNA 1	CAVI DI LAVAGNA 2	LAVAGNA	CHIAVARI
7.45 am	7.50 am	7.55 am	8.00 am	8.15 am

GUIDED EXCURSION

MORNING

● **WHERE**
Reppia

● **LANGUAGES**
Italian, English

● **DIFFICULTY**
Moderate

● **WHAT TO WEAR**
Long trousers,
sweatshirt, rain jacket,
walking shoes or
boots

DESCRIPTION

Come and explore the heart of the Val Graveglia, a true geological treasure with its caves, dolines and a great variety of rare and unique minerals. Since the dawn of time, this landscape has always been affected and gradually shaped by the mining activities of men. While you walk along the Ancient Miner's Trail, you will learn how to "read the mountain", discovering its nature and the stories of the men and mines that have been part of the area for generations.

OPTIONAL LUNCH

Bring your own packed lunch **OR** pre-book lunch at a traditional restaurant € 30

TRADITIONAL PANFOCACCIA BREAD

● **WHERE**
Pontori

● **LANGUAGES**
Italian, English

● **DIFFICULTY**
Easy

DESCRIPTION

The art of quarrying stone and the preparation of traditional panfocaccia bread are both crafts with a recent past that belong to our local popular culture. During this visit you will be able to experience the entire panfocaccia production process: you will visit the fields of wheat, learn how the wheat is farmed and you will also try your hand at making panfocaccia (from making and proving the dough to baking the bread). At the end of the experience, you will be able to taste the panfocaccia while it is still warm as well as other local products.

AFTERNOON

THE EVENT IS ALSO CONFIRMED IN CASE OF RAIN, UNLESS ANY WEATHER ALERT IS ISSUED (YELLOW, ORANGE AND RED).