

ITINERARI E LUOGHI

ESTATE 2020: VACANZE E WEEKEND IN ITALIA



Swimtrekking in Liguria: passeggiata dentro il mare, ecologica e sicura per tutti

Barbara Lacchini 13 Luglio 2020

Lo swimtrekking è una disciplina per vivere il Mediterraneo in modo nuovo, a impatto zero e senza rischi. Da provare a Levante, nel golfo del Tigullio



Swimtrekking in Liguria: la passeggiata dentro il mare, ecologica e sicura per tutti. Negli ultimi anni il nuoto in acque libere, o di fondo (disciplina olimpica dal 2008, con la gara dei dieci chilometri), è cresciuto in popolarità. Aumentano le manifestazioni, i gruppi sportivi. E i viaggi a tema. Il libero nuoto genera infatti anche una modalità nuova ed ecologica per conoscere il mare, i suoi paesaggi e il suo ecosistema: lo *swimtrekking*.

[**Leggi anche: vacanze in Italia, dove andare regione per regione**](#)

Swimtrekking in Liguria: una passeggiata nel mare

Accessibile a tutti dagli otto anni in su, quest'attività amatoriale non agonistica si pratica nuotando lungo le coste, da cui non ci si allontana oltre i 50 metri. Senza fretta. “È una vera e propria esplorazione a nuoto degli ambienti acquatici, soprattutto marini”, spiega **Francesco Cavaliere**, presidente di **ASD Swimtrekking**, pionieri in Italia, dal 1995, del trekking acquatico. Ci si avventura in mare affiancati da istruttori, dotati di maschera, boccaglio, pinne, muta e **barkino**, uno zaino stagnone galleggiante da trainare, utile anche a segnalare la propria presenza alle imbarcazioni. All'interno, il barkino contiene telefono cellulare, cibo, il kit di pronto soccorso, gli abiti per le eventuali escursioni a terra.



[**Leggi anche: vacanze e weekend in Liguria. Cosa vedere, dove andare**](#)

Il barkino che accompagna i praticanti lo swimtrekking

Swimtrekking in Liguria: dove e con chi si fa

Dove si fa swimtrekking? Di preferenza lontano dai lidi più affollati, spesso all'interno di parchi naturali e aree marine protette. Nulla esclude di alternare, durante il tour, escursioni nell'entroterra a caccia di scorci e calette nascoste. Da nord a sud d'Italia, e all'estero (quando si potrà), si trovano itinerari per ogni livello di preparazione. “Chi si avvicina per la

prima volta all'attività o cerca tratti brevi”, spiega Cavaliere, “può scegliere la formula **Swim&Relax**: si nuota al mattino per un chilometro e mezzo, si pranza al sacco sulla spiaggia, si rientra nel pomeriggio”.

Swimtrekking in Liguria: gli itinerari e le mete

Per gli esperti ecco **Swim&Explore**, da cinque chilometri al giorno andata e ritorno, fino a un massimo di otto, e **Swim Challenge**, spedizioni tra un'isola e l'altra, in Grecia o in Sicilia, per esempio. Ci sono anche i campi di volontariato per ragazzi e adulti in collaborazione con Legambiente, incentrati sulla salvaguardia dell'habitat. Tra le mete italiane dove mettersi alla prova quest'anno ci sono il Conero, nelle Marche, le cave di Calafuria, sulla costa toscana, il parco nazionale della Maddalena, in Sardegna, le isole Eolie.

Swimtrekking in Liguria: tra Bonassola e Sestri Levante

Per i neofiti, un'idea è fare rotta sulla Liguria. Il **golfo del Tigullio**, a meno di tre ore da Torino o Milano, dove da anni sventolano le **Bandiere blu** per l'eccellenza delle acque e dei servizi costieri, offre due percorsi incantevoli e poco impegnativi tra Bonassola e Sestri Levante, nello Spezzino. Per il primo, l'appuntamento è alla **spiaggia Vallesanta di Levanto**. Con il lido bonassolese come traguardo, l'itinerario cambia in base alle condizioni meteomarine. Si nuota per circa un chilometro e 700 metri e “se si è fortunati”, svela Cavaliere, “capita di trovarsi avvolti nei banchi guizzanti di **acciughe**”.

iStock

La tranquilla caletta in località **La Francesca** fa da cornice al pranzo al sacco. Si prosegue in mare per un chilometro fino alla spiaggia di **Bonassola**. Da qui si può arrivare a piedi, in mezz'ora, alla **Madonnina della Punta**, un belvedere molto panoramico. Oppure si ritorna a **Levanto**, sempre senza usare mezzi a motore. Di slancio, sulla ciclopodionale Bonassola-Levanto (il triathlon olimpico, del resto, prevede nuoto, corsa e ciclismo). O con calma, deviando per il sentiero che sfiora Punta del Carlino, mezz'ora di passeggiata tra scorci strepitosi.

Swimtrekking in Liguria: dalla Baia del Silenzio a Punta Manara

È pura poesia il nuoto davanti alla baia del silenzio di Sestri Levante, partenza e arrivo del secondo percorso. Lo scoglio di **Ciappa du lu** e le sue acque cristalline sono la tappa per il pranzo dopo un chilometro e 800 metri immersi in ogni sfumatura di blu, mentre la cittadina, dal pelo dell'acqua, sembra irreale e silenziosa. Dopo la pausa, si sale a **Punta Manara** per sbirciare sul golfo di Riva Trigoso, lungo un sentiero che si tuffa tra i profumi della macchia mediterranea. Con gli occhi ancora pieni di mare.

Punta Manara (foto iStock)

Swimtrekking in Liguria, a chi chiedere informazioni per i corsi

A.S.D. Swimtrekking. Il pacchetto weekend Swimtrekking parte da 335 € (più 30 € quota associativa) per un minimo di dieci partecipanti. Incluse due notti di pensione completa (colazione, pranzo al sacco, cena) in camere doppie/matrimoniali; due giorni di attività con guide, trasferimenti in treno e bus, equipaggiamento swimtrekking (maschera, boccaglio, pinne,

muta, barkino) e assicurazione. Una singola uscita costa 50 € (più 30 € di quota associativa) per un minimo di dieci persone, e include: attrezzature swimtrekking, assistenza istruttori e guide, trasferimenti con i mezzi pubblici. Web: swimtrekking.com

Swimtrekking in Liguria, dove alloggiare. Gli indirizzi

Palazzo Vannoni. Vicino al mare, hotel appena ristrutturato in un palazzo nobiliare secentesco. Chiedere il pass per accedere con l'auto alla Ztl. Indirizzo: via Marconi 4, Levanto (Sp). Tel. 0187.80.81.46. Web: hotelpalazzovannoni.it. Prezzi: doppia standard b&b da 130 a 150 €.

Palazzo Canepa. Otto appartamenti in un palazzo d'epoca. Gli alloggi sul fiume sono i più tranquilli. Indirizzo: piazza Ponte Santo Stefano 3, Sestri Levante (Ge). Cell. 342.57.00.866 Web: appartamentisestrilevante.com. Prezzi: appartamento per due-quattro persone da 70 a 140 €; appartamento per quattro-sei persone da 105 a 210 €.

La sosta di Ottone III. In un edificio del XVI secolo, menu all'insegna dei prodotti locali di qualità e vista strepitosa. È anche boutique hotel, con sei camere. Raggiungibile solo a piedi, si suggerisce di parcheggiare per tempo. Indirizzo: località Chiesanuova 39, Levanto (Sp). Tel. 0187.81.45.02. Web: lasosta.com/it. Prezzo medio: 55 €. Menu degustazione bistrot, 39 €.

Swimtrekking in Liguria, dove mangiare

Cantine Cattaneo. In una cantina del '600 tra le vigne, raffinati piatti di mare e terra e un'ampia carta dei vini. L'azienda agricola produce olio bio. Aperti solo a cena. Da non perdere i ravioli di **prebbugiùn** (sette tipi di erbette spontanee). Indirizzo: via Vicinale della Madonnetta, Sestri Levante (Ge). Tel. 0185.48.74.31. Web: cantinecattaneo.it. Prezzo medio: 60 €. Menu degustazione del territorio, 50 €.

Ristorante Portobello. Cucina di mare e ricette liguri. Prenotare un tavolo nella veranda sulla spiaggia per gustare il crudo di mare. Indirizzo: via Portobello 16, Sestri Levante (Ge). Tel. 0185.41.566. Web: ristoranteportobello.com. Prezzo medio: 50 €

Antiga Ustaia Zita. Nell'entroterra di Levanto, una minuscola osteria con cucina ligure di collina, vino e dolci della casa | Indirizzo: via Colombo 20, Lavaggiorosso (Sp). Tel. 0187.80.01.58 | Cell. 338.23.98.374 Prezzo medio: menu fisso, 25 €

Dove trovare la focaccia

Panificio Spiga d'Oro. Uno dei migliori indirizzi per la focaccia: genovese, al formaggio, alle olive, dolce. Anche pasticceria. Indirizzo: via Vincenzo Fascie 76, Sestri Levante (Ge). Tel. 0185.45.92.35.

LEGGI ANCHE

Le spiagge più belle della Liguria, da Levante a Ponente

Le più belle spiagge della Toscana, da Nord a Sud e sulle Isole

Liguria
Relais del
Maro

Dove Viaggi ©RIPRODUZIONE RISERVATA

Ti è piaciuto questo contenuto?
Condividerlo con chi vuoi!

Raccomandato da Taboola

Fabbricato in Svizzera: 24 ore e solo 1 lancetta. L'orologio "slow" ti aiuta a vivere nel momento.

SLOW

Conosci la tecnologia VNC? Ecco come usare il PC da remoto

VODAFONE

Nuova Mazda MX-30. Richiedi il test drive

MAZDA

Un investimento di 250€ in Poste potrebbe darti un secondo reddito

101INVESTING

Mazda3 2021 con gli ecobonus Mazda. Prenota un test drive.

MAZDA

Non crederai a quanto costa un idraulico di emergenza a Roma

IDRAULICO | RICERCA ANNUNCI

Non aspettare, Investi su-Amazon e calcola il potenziale profitto!

ROIINVESTING

Dipendenti in remoto? Come ottimizzare lo smart working

VODAFONE

Bambini siriani senza più nulla: ecco come aiutarli concretamente.
UNHCR

Polo Sport da 139 €/mese TAN 3,49% TAEG 4,84% con Ecoincentivi
VOLKSWAGEN

Paga il prezzo più basso: luce da 9€ e gas da 11€ al mese.
COMPARASEMPICE.IT

Il 37% dei bambini sotto i 5 anni è malnutrito e 1 bambino su 5 nasce sottopeso...
SAVE THE CHILDREN

ITINERARI E LUOGHI

15 spiagge per nudisti da vedere una volta nella vita (più una) - Foto Dove Viaggi

WEEKEND

Hotel nel bosco in Italia, dove trovare il benessere a contatto con la natura

ITINERARI E LUOGHI
Le migliori stazioni d'Europa:
Milano, Roma e Bologna nella top 10

ITINERARI E LUOGHI
Le reali dimensioni delle nazioni,
dalla più grande alla più piccola:
ecco la mappa senza distorsioni

ITINERARI E LUOGHI
Giornata mondiale della felicità:
quando e perché si festeggia

Vuoi rimanere aggiornato su tutte le novità su viaggi e vacanze, esplorare nuovi suggestivi itinerari e scoprire le mete da non perdere?

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

ITINERARI E LUOGHI
WEEKEND
EVENTI
GUIDE VIAGGI
VIDEO
SPECIALI
DOVE CLUB

CONTATTI
ADVERTISING

[Sitemap](#)
[Cookie Policy e Privacy](#)
[Community policy](#)

Copyright 2019 | RCS MediaGroup S.p.A. Via Rizzoli 8 -
20132
Milano C.F. - P.IVA n. 12086540155