

LES CINQ TERRES

Du Jeudi 13 au Mercredi 19 JUIN 2019

7 jours/ 6 nuits

VOTRE LOCALITE - LA SPEZIA: JOUR 1

Depart le matin de votre localité en direction de l'Italie. Déjeuner libre en cours de route. Arrivée en fin d'après-midi dans la région de **La Spezia**. Installation à l'hôtel, dîner et logement.

MANAROLA - CORNIGLIA – RIOMAGGIORE: JOUR 2

Petit déjeuner à l'hôtel et transfert en autocar à **Manarola** qui domine son petit port. Visite du bourg et départ en direction de **Volastra**, le long de l'ancien chemin muletier à travers les vignes jusqu'au village rural. Traversée du fossé Mulinello et passage sous les Case Pianca à 460 m. d'altitude pour rejoindre à la fin du sentier **l'église de Corniglia** à travers champs et vignes. Sentier avec de très belles vues panoramiques. Déjeuner panier repas en cours de randonnée. Visite guidée et temps libre à **Corniglia** à l'atmosphère plus terrestre que maritime, bourg où domine l'activité agricole, dédiée depuis toujours à la culture de la vigne. Retour vers la gare par un escalier de 365 marches.

Puis, départ en train vers Riomaggiore et visite guidée de **Riomaggiore**.

Pour très bons marcheurs (car sentier raide et difficile) possibilité de faire la Via Beccara (Corniglia/Riomaggiore). Retour en train vers La Spezia puis à l'hôtel en autocar. Dîner et nuit à l'hôtel.

Randonnée matin : env. 3h30 - dénivelé env. 460 m.

LEVANTO - MONTEROSSO – VERNAZZA : JOUR 3

Petit déjeuner à l'hôtel et départ vers **Levanto** en train de La Spezia. Traversée du centre ville et vue sur la très belle **église San Andrea** puis début de la randonnée vers **le Mont Vè** et jusqu'au promontoire **del Mesco**. Ici se trouvent les ruines de l'ancien monastère de **San Antonio**. A 321 m. d'altitude on jouit de l'une des vues les plus spectaculaires sur les Cinq Terres ! Descente rapide vers **Monterosso** et, après la visite du village, continuation de la randonnée vers **Vernazza** et visite. Déjeuner panier repas en cours de randonnée. L'après-midi, temps libre pour ceux qui ne souhaitent plus marcher. Pour les marcheurs, continuation de la randonnée de **Monterosso à Vernazza**. Pour bons marcheurs car la 1ère partie est une montée à travers les vignes qui alterne des marches raides et des passages étroits sur le plat. Durant la randonnée, très beau point de vue et traversée d'un petit pont sous lequel coule un ruisseau qui plonge littéralement dans la mer d'une haute paroi rocheuse. A 2 km de Monterosso, point d'arrêt équipé et début de la descente assez raide vers Vernazza. Retour vers votre hôtel. Dîner et nuit à l'hôtel.

Randonnée matin : env. 3h - dénivelé env. 320 m.

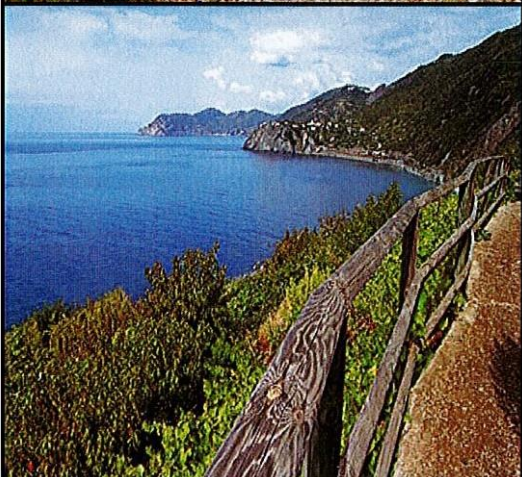
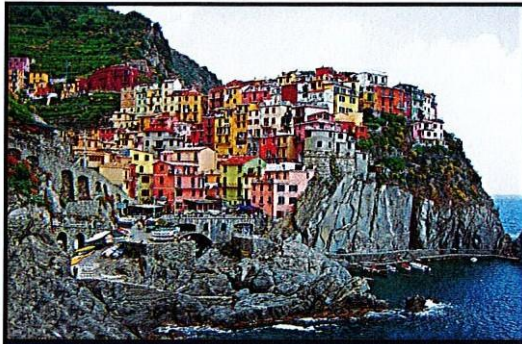
Randonnée après-midi : env. 2h. - dénivelé. 210 m. (niveau moyen uniquement)

TOUR DE L'ILE DE PALMARIA ET PORTO VENERE: JOUR 4

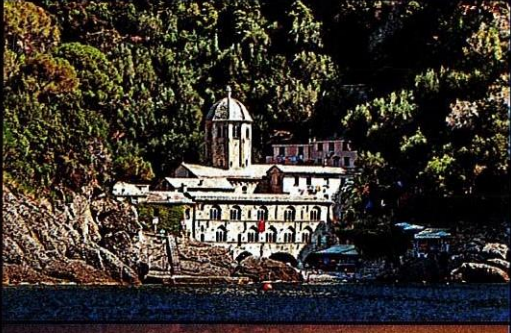
Petit déjeuner à l'hôtel et départ vers **La Spezia** en autocar. Puis, embarquement sur le bateau à destination de l'île de **Palmaria**. Randonnée qui permettra de découvrir, outre les intérêts de sa flore, les restes d'un ouvrage militaire et les preuves de l'activité d'extraction du fameux marbre « portoro ». Suite de la marche vers le plateau étendu duquel surgit le phare à environ 200 m. sur le niveau de la mer. Vous rejoindrez une ancienne fortification, aujourd'hui transformée en Centre d'éducation environnementale. L'itinéraire est en boucle et s'achève à **Terrizzo** d'où le groupe reprendra le bateau pour la traversée vers **Porto Venere**, particulièrement intéressant par son ancienne structure militaire, **l'église San Pietro** à la position stratégique sur son promontoire, **la forteresse Doria** et **l'église San Lorenzo**. Déjeuner panier repas en cours de randonnée. Poursuite par la visite de la partie haute de Porto Venere, son château. La marche pour y accéder n'est pas très importante ni longue. La forteresse qui surplombe le bourg offre des vues panoramiques ! Descente vers le village et départ en bateau vers **la Spezia**. Dîner et nuit à l'hôtel.

Randonnée matin : env. 3h30 - dénivelé 200 m.

Randonnée après-midi : env. 1h30.



CAMOGLI - PORTOFINO - SANTA MARGHERITA LIGURE: JOUR 5



Petit déjeuner à l'hôtel et départ vers **Camogli** en autocar. Du parvis de l'église de San Rocco, départ de la randonnée qui conduit vers **la petite baie de Doria de San Fruttuoso**. En marchant à l'ombre des oliviers, chênes et chênes verts entrecoupés de « fenêtres azur » qui vous permettront d'apercevoir le Golfe du Paradis, vous rejoindrez le vieil aqueduc qui fournissait Camogli en eau. Continuation de la randonnée par le versant méridional du promontoire jusqu'à **Passo del Bacio** qui laisse apparaître complètement le **golfe de Punta Carena** jusqu'à la côte de Termine. Début de la descente vers **San Fruttuoso** et arrêt à **l'abbaye de San Fruttuoso**. Déjeuner panier repas en cours de randonnée. L'après-midi, traversée en bateau vers **Portofino** (pour les non marcheurs), perle du territoire de Tigullio et ancien village de pêcheurs aux façades de couleurs vives, inséré dans une splendide baie protégée. Pour les marcheurs : de San Fruttuoso, continuation de la randonnée vers **Portofino** par le sentier. Ce sentier est accessible aux bons marcheurs car il présente de nombreuses marches élevées et surplombe le littoral par endroits à 200 m. d'altitude. Après environ 2h de marche, arrivée à **Portofino**, perle du territoire de Tigullio et ancien village de pêcheurs aux façades de couleurs vives, inséré dans une splendide baie protégée. Poursuite de tout le groupe vers **Santa Margherita** en bateau et retour à l'hôtel en autocar. Dîner et nuit à l'hôtel.

Randonnée matin: env. 3h30 - dénivelé 400 m.

Randonnée après-midi : env. 2h. Niveau : bons marcheurs !

DE RIOMAGGIORE A PORTO VENERE: JOUR 6

Départ de l'hôtel en car jusqu'à **Riomaggiore**. Arrêt sur les hauteurs du village avec vue magnifique sur la mer, le village en contrebas et les montagnes plongeant dans la mer. Début par une montée un peu raide jusqu'à la **chapelle ND de Monte Nero**, puis continuation vers le petit hameau de **Liminie** et vers le télégraphe. Après la montée, marche dans un sous bois très agréable (ponctué d'un parcours santé) puis début de la descente douce jusqu'à **Campiglia**. Arrêt déjeuner panier repas et possibilité de tour du petit village. L'après-midi, continuation de la randonnée en descente douce vers **Porto Venere** avec de magnifiques vues sur le large, l'île Palmaria et le village. Partie un peu raide vers la fin de la descente sur Porto Venere et passage près des **carrières de marbre portoro**. A l'arrivée dans le village, transfert retour en car vers votre hôtel à **La Spezia**. Randonnée niveau moyen avec une petite partie de descente un peu plus difficile en arrivant au dessus de **Porto Venere**.

Randonnée matin : env. 3h (3h30 pour le niveau facile)

Randonnée après-midi : env. 1h30 (niveau moyen) Dénivelé + 270 m - 500 m

LA SPEZIA - VOTRE LOCALITE: JOUR

Petit déjeuner à l'hôtel et départ en direction de la France. Déjeuner libre en cours de route. Continuation et retour dans votre localité.



Le Rando Club envisage un séjour aux Cinq Terres du jeudi 13 au mercredi 19 juin 2019 proposé par Sud Evasion

Dans la région de Ligurie, au nord ouest de l'Italie, Monterosso al Mare, Corniglia, Vernazza, Riomaggiore et Manarola sont les cinq villages constituant les célèbres "Cinque Terre". Depuis 1997, les Cinque Terre sont classés au patrimoine mondial de l'UNESCO et font partie du Parco Nazionale delle Cinque Terre, le plus petit Parc National italien.

A flanc de falaise, ces cinq petits villages aux maisons colorées sont l'un des endroits les plus célèbres d'Italie. Atypiques et photogéniques, ces villages s'intègrent parfaitement au paysage naturel de cette région italienne.

Ci-dessus : le programme détaillé ainsi que le livret d'information sur les Cinq Terres .

Prix par personne : 810€. Le tarif est sur une base de 45 personnes . Modalités de règlement en 6 chèques libellés au nom du Rando Club.

Premier acompte de 150€ est à régler avant le 15 octobre.

Si vous êtes intéressé(e)s par ce séjour merci de me le communiquer pour le **18 Mai au plus tard** .

Ce prix comprend:

- Le transport en autocar de tourisme
- L'hébergement en hôtel 3*** à Aulla ou La Spezia en base chambre double
- La pension complète du dîner du 1^{er} jour au petit déjeuner du dernier jour dont déjeuners paniers repas pour les randonnées
- L'eau pour les paniers repas
- L'assistance de 2 guides naturalistes francophones pour les journées 2, 3, 4, 5 et 6
- Les trajets en train et traversées en bateau selon programme
- L'assurance rapatriement
- l'assurance annulation et interruption de séjour
- la taxe de séjour

Ce prix ne comprend pas :

- Le supplément chambre individuelle + 145 € par personne
- Les déjeuners jours 1 et 7 en cours de route
- Les boissons

FORMALITES: Carte d'identité en cours de validité / Carte européenne d'assurance maladie conseillée / Certificat médical de non contre-indication à la randonnée ou n° de licence.

Pour ceux qui ne veulent pas randonner, avec leur billet de train, ils peuvent aller où ils veulent dans les Cinq Terres (sauf Levanto qui est hors des Cinq Terres), ils ont également droit au panier repas de midi.

Ci-dessous une possibilité de programme:

- Jour 2

Après la visite du bourg de Manarola, ils n'iront pas à Corniglia (village très en hauteur, pas en bord de mer) mais ils prendront le train pour Riomaggiore avec les marcheurs pour la visite guidée.

- Jour 3

Ils prendront le train pour Levanto. Pourront aller à Monterosso ou Vernazza.

puisqu'avec leur billet de train, ils peuvent aller où ils veulent dans les Cinq Terres.

- Jour 4

Ils prendront le bateau et auront quartier libre sur l'île. Terrizo est l'endroit d'arrivée et de départ ; les marcheurs les rejoindront là pour partir à Porto Venere

- Jour 5

Le car les arrêtera sur les hauteurs de Camogli. Ils pourront descendre ensuite tranquillement à ce village (faisable pour tous ; environ 20 mn de descente). De là, ils pourront prendre le bateau pour Sanfruttuoso (où il y a une très belle abbaye à visiter sur la plage) le prix de la traversée sera à leurs frais (environ 10 €) et revenir ensuite de Sanfruttuoso à Portofino (inclus dans leur billet)

- Jour 6

Concernant les excursions possibles au départ de l'hôtel pour les non randonneurs :

La gare se trouve à 500 m de l'hôtel et ils pourront se rendre à LA SPEZIA (ou autres) : prix du billet 3.50 € pour LA SPEZIA.

Patrick SCHIMMER-BASTIAN

Adresse mail: patrickschimmer@orange.fr

Mobile: 0602155711