

LES CINQUE TERRE en Liberté

Randonnées en liberté, en étoile, sans portage

Séjour 7 jours, 6 nuits, 5 jours de randonnée

En Hôtel *** sur Levanto, en chambre Twin, de 2 personnes









Tel un petit coin de paradis, ce pays Ligure situé à l'extrémité de la Riviera di Levante, nous accordera le temps de préférer la contemplation à la compétition.

En effet, à une soixantaine de kilomètres à l'est de Gênes, plusieurs générations de paysans ont façonné la montagne. Bâtissant des murs de pierres sèches pour retenir la terre des terrasses de culture, ils nous offrent aujourd'hui un site remarquablement conservé dans ses paysages, ses traditions et son économie. Cinque Terre : cinq villages blottis au fond de criques difficilement accessibles, érigeant face à la mer les façades colorées de leurs maisons. Cinque Terre : cinq pays où, l'on produit toujours l'huile d'olive, l'anchois et le sciacchetra, appelé « élixir des dieux » par les antiques Romains.

DATE:

Départ possible tous les jours du 15/01 au 30/11/2023

Prix en Demi-Pension : 695 € par personne (de janvier à avril et de sept à fin novembre)

Prix en Demi-Pension: 755 € par personne (de mai à fin aout)

Supplément single : 180 € par personne (sous toute réserve de disponibilité)

LE PRIX COMPREND:

- l'hébergement à Levanto en hôtel ***,
- les petits déjeuners du jour 2 au jour 7,
- les repas du soir du Jour 1 au Jour 6 pour la **formule demi-pension,**
- la fourniture d'un topo guide,

NE COMPREND PAS:

- les transferts en train et les entrées sur place (environ 50 €),
- les repas de midi,
- la taxe de séjour,
- les boissons et dépenses personnelles,
- les assurances annulation et/ou assistance,
- d'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend",

SENTIERS PAYANTS:

Le Parc National des Cinque Terre a institué un péage obligatoire pour l'accès à certains sentiers (7,50 € valable 1 journée). Cette participation correspond aux travaux d'entretien et de sécurisation des chemins dans des zones très escarpées entre Monterosso e Riomaggiore.

REGLEMENT:

A l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

LES ASSURANCES:

Nous vous proposons 3 formules d'assurances:

Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (3,4% du montant du séjour).

Assurance Assistance Rapatriement + RC + pandémie et épidémie (2% du montant du séjour).

Assurance Multirisques: Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport +

interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (4,8% du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

VOTRE ITINÉRAIRE



DEROULEMENT DU TREK

Jour 1: ARRIVEE A LEVANTO



Accueil et installation à l'hôtel***.

Après le dîner, première découverte de Levanto.

Jour 2: SANTA MARGHERITA - PORTOFINO



Court transfert à Santa Margherita Ligure et randonnée en balcon jusqu'à l'adorable port de Portofino par l'abbaye de San Fruttuoso. Baignade possible.

Retour à l'hôtel à Levanto en train.

5h de marche, + 600 m/-600 m de dénivelée

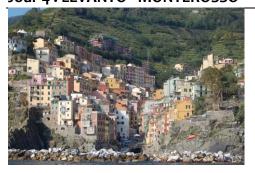
Jour 3: LEVANTO - BONASSOLA



Le matin, départ de l'hôtel, nous montons au-dessus du Rio Crocetta avant de redescendre sur le village puis la plage de Deiva Mare. Nouvelle montée, assez raide, pour atteindre le Monte Serra (404 m) où la vue s'ouvre sur les cimes de l'arc alpin. Redescente sur Bonassola. Retour à Levanto en train.

6h de marche, + 600 m/-600 m de dénivelée

Jour 4: LEVANTO - MONTEROSSO



De notre hôtel, nous rejoignons rapidement la plage, avant de gagner le promontoire du Monte Vè à 487 m d'altitude pour redescendre ensuite parmi les terrasses couvertes de vignes et d'oliviers vers Monterosso al Mare, porte d'entrée des Cinque Terre. Retour à l'hôtel en train.

4h30 de marche, + 500 m/- 500 m de dénivelée

Jour 5: MONTEROSSO AL MARE - RIOMAGGIORE



Monterosso est le premier des 5 villages, les "Cinq Terres", qui sont au programme de cette journée avec Vernazza, Corniglia, Manarola et, en apothéose la célèbre "via dell'Amore" pour rejoindre Riomaggiore. Retour à Levanto en fin d'après-midi.

4h30 de marche, dénivelée positive de 500 m et 500 m en négatif. Nuit en hôtel***.

Jour 6: RIOMAGGIORE - CAMPIGLIA - PORTOVENERE



Du château dominant le village, le sentier part vers le sanctuaire de la Madona de Montenero jusqu'au Monte Fraschi (513 m). Nous rejoignons le village de Campiglia avant de redescendre sur le port de Porto Venere. Pour terminer en beauté, nous prendrons le bateau jusqu'à Monterosso al Mare, ce qui vous permettra d'admirer les Cinque Terre depuis la mer. 5h30 de marche, dénivelée positive de 700 m et 700 m en négatif. Nuit en hôtel***.

Pour clore cette journée en beauté nous prendrons le bateau pour une mini croisière jusqu'à Monterosso al Mare ce qui vous permettra de d'admirer les Cinque Terre depuis la mer, et de les découvrir sous un nouvel angle. Retour en train de Monterosso à Levanto.

Jour 7: FIN



Fin des prestations après le petit-déjeuner

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué: soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain-éboulements, sentiers dégradés, etc.-), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe, ...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort!

Info trek Cinque Terre

NIVEAU: 2 CHAUSSURES

De 4h à 6h de marche par jour. Les dénivelés ne sont jamais très importants. Cependant, l'escarpement de cette région nous fera randonner sur une succession de montées et de descentes, souvent sur des escaliers raides, entrecoupées de sentiers en balcons surplombant la mer omniprésente. En cas de fatigue, il y a presque toujours la possibilité d'écourter une étape grâce au train.

	Niveau	Dénivelé	Temps de marche
(# <i> </i>)	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

PORTAGE:

Uniquement les affaires de la journée.

HEBERGEMENT:

En hôtel confortable *** à Levanto, sur la base de chambre Twin, c'est-à-dire 2 personnes par chambre, avec lit séparé.

Possibilité d'avoir une place de parking, pour votre véhicule gratuitement, si réservation à l'avance.

<u>DÉBUT DU SÉJOUR</u>: le jour 1, dans l'après-midi à l'hôtel à Levanto **<u>FIN DU SÉJOUR</u>**: le jour 7, après le petit déjeuner, à Levanto.

GROUPE:

Groupe de 2 personnes minimum

PORTAGE:

Pas de portage, uniquement les affaires de la journée.

BAGAGES:

Votre sac de voyage restera à l'hôtel à Levanto, pendant toute la durée du séjour.

ENCADREMENT:

Pas d'encadrement sur les formules Liberté

FORMALITE:

Carte d'identité ou passeport en cours de validité.

SANTE:

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs. Cependant, nous recommandons d'être à jour de ses vaccinations.

Penser à apporter votre **Carte Européenne d'Assurance Maladie**, qui est valable 1 an et qu'il faudra demander à votre Caisse d'Assurance Maladie 15 jours avant votre départ.

DEPLACEMENT:

Tous les transferts se feront en train, avec des transferts pouvant aller de 15 à 35 minutes, en fonction des randonnées.

Vous prendrez vos titres de transport sur place, ce sera préférable.

INFORMATIONS DIVERSES

CINQUE TERRE

Les Cinque Terres forment une partie de la côte de la Riviera italienne, dans la Ligurie, à l'ouest de la ville de La Spezia. Les Cinque Terre comprennent cinq villages : d'ouest en est, Monterosso al Mare, Vernazza, Corniglia, Manarola et Riomaggiore. Elles occupent un paysage accidenté et escarpé, sur lequel ont été construites au fil des siècles des terrasses permettant l'agriculture et la culture de la vigne et de l'olivier. Les villages sont bâtis sur la côte méditerranéenne, dans des criques et sur les falaises. Malgré la construction d'une route et d'une voie ferroviaire au XXe siècle, leur accès reste difficile.

Déclarés Patrimoine de l'humanité par l'UNESCO à cause de leur paysage incomparable, les "Cinque Terre" représentent les 5 villages qui se nichent sur la côte ligure escarpée entre la Punta del Mesco à l'ouest et le cap de Montenero. Nous emprunterons le sentier qui relie ces différents villages entre eux. Le maquis méditerranéen alternera avec les forêts de chênes verts, de pins et d'arbousiers. Vous traverserez d'innombrables terrasses de pierre sèche plantées de vignes ou d'oliviers, à travers de nombreux escaliers.

<u>Monterosso al Mare</u>, premier village des Cinque Terre, remonte à la Rome Républicaine mais finit par lier son sort, dès le Moyen Age à la République de Gênes. À voir : l'église Saint Jean Baptiste, remontant à 1244, dont la façade alterne des bandes en marbre blanc avec des bandes de serpentine verte et est ornée d'une belle rosace ajourée.

<u>Vernazza</u>: Important point d'accostage au Moyen Âge, Vernazza passe définitivement sous la coupe de la République de Gênes en 1276. À voir : l'église Sainte Marguerite d'Antioche, construite en 1318 selon les conceptions gothico-ligures, le Porticato, qui se dresse sur un petit port juste en face de l'église. Il possède un portique étroit aux grandes dalles de pierre et au plafond en bois, lieu de rencontre des gens de mer.

Corniglia, ce hameau appartint aux Comtes de Lavagna avant de passer aux mains des Génois au XIIIème siècle. Contrairement aux autres villages, ses maisons ne se trouvent pas au bord de la mer mais sur un promontoire escarpé à 100 m au-dessus du niveau de la mer.

À voir, l'église Saint Pierre et l'Oratoire des Flagellants de Sainte Catherine.

<u>Manarola</u>, hameau de la commune de Riomaggiore a des origines plus anciennes. Le noyau actuel remonte au XIIème siècle. C'est de là que débute la fameuse "via dell'Amore" où les amoureux du monde entier viennent accrocher des petits cadenas sur les balustrades le long du chemin avant d'en jeter la clef à la mer.

<u>Riomaggiore</u>: La tradition fait remonter sa fondation par un groupe de réfugiés grecs. Eglise Saint Jean Baptiste édifiée en 1340-1343 par les Maîtres Antelami. La chapelle Saint Roch et Saint Sébastien, édifiée en souvenir de la peste de 1480, se distingue par son joli porche et conserve un précieux triptyque de la Vierge, l'Enfant et des saints patrons

ADRESSE UTILE:

Office National du Tourisme Italien (ENIT):

23, rue de la Paix 75002 PARIS

Tel: 01 42 66 66 68 Fax: 01 47 42 19 74

Email: enit.parigi@wanadoo.fr,

Sites: http://www.enit.it ou http://www.enit-france.com

INFORMATIONS TOURISTIQUES:

Office National du Tourisme Italien (ENIT):

23, rue de la Paix 75002 PARIS

Tel: 01 42 66 66 68 Fax: 01 47 42 19 74

Email: enit.parigi@wanadoo.fr,

Sites: http://www.enit-france.com

MOYENS D'ACCÈS

EN VOITURE

Vous pouvez consulter votre itinéraire sur le site : www.viamichelin.com

Ce moyen de transport est fortement déconseillé à l'intérieur du Parc Naturel National où les solutions alternatives au véhicule individuel sont favorisées : train, bateau et minibus électriques.

Certains week-ends de printemps, les petites routes sont fermées à cause de la sur fréquentation.

Aucun problème par contre pour rejoindre Moneglia et y laisser votre voiture.

Autoroutes (A6 / A7 / A10 / ou A26) jusqu'à Gènes (Genova), puis, suivre l'autoroute A12, direction Genova est - Livorno. Environ 50km après Gènes prendre la sortie Sestri Levante, traverser la ville, et suivre la direction de Riva Trigoso (à 6km environ). A la sortie de Riva on arrive devant un ancien tunnel ferroviaire où la circulation se fait de façon alternée (attente maximum 15') qui permet de rejoindre rapidement Moneglia.

<u>Parking</u>: Possibilité de garer votre voiture gratuitement à Moneglia ou bien au « campo sportivo » pour 35 € par semaine. Votre hôtelier vous indiquera les places gratuites à Moneglia ou comment accéder au parking payant du « campo sportivo ». Il est inutile de réserver.

EN TRAIN

Gare d'accès et de dispersion : LEVANTO (Via Milan)

ALLER:

via Milano Centrale:

Paris Gare de Lyon 07h49 TGV 9241

-Milano Garibaldi 14h45

-Milano Centrale 16ho5 <u>Train inter-city 673</u>

-Sestri Levante 18h42

-Sestri Levante 18h50 <u>Train régional 24501</u>

Levanto 19h11

OU

Départ la veille en train de nuit Thello via Milano Centrale :

Paris Gare de Lyon 19h59 <u>Train de nuit 221</u>

-Milano Centrale 05h38

-Milano Centrale 07h25 Train régional 2181

Levanto 10h46

Retour:

Train de nuit via Milano Centrale

Levanto 18h00 <u>Train régional 11209</u>

-Milano Centrale 21h35

-Milano Centrale 23h38 <u>Train de nuit 220</u>

Paris Gare de Lyon 09h30

Via Milano Centrale:

Levanto 10h48 <u>Train régional 24488</u>

-Sestri Levante 11h10

-Sestri Levante 11h16 <u>Train Inter-city 666</u>

- Milano Centrale 13h50

- Milano Garibaldi 16h10 TGV 9248

Paris Gare de Lyon 23h24

- Le train de nuit Paris-Milan n'est pas opéré par la SNCF, les billets sont en vente exclusivement sur le site www.thello.com
- Il n'est pas possible de se procurer les billets Milano Moneglia en France mais une fois arrivés à la Gare Centrale de Milan, vous pourrez acheter vos billets aux distributeurs automatiques au niveau des quais ce qui vous évitera les files d'attente aux guichets. Il existe de nombreux trains pour arriver à Moneglia dans la journée. Il est toujours possible de trouver de la place dans les trains régionaux même en achetant le billet le jour même. Le trajet Milan – Moneglia s'élève à environ 50 € aller-retour.
- La ligne verte (M2) du métro milanais (direction de Gessate / Cologno Nord) vous permettra de vous rendre de la gare de Garibaldi à la gare de Milano Centrale en quelques minutes, il y a seulement deux arrêts entre ces deux gares. (1,50 € le ticket).

EN AVION

Aéroport de Gênes: http://www.airport.genova.it/v2/

Vols directs de Paris à Gênes par Alitalia ou Air France.

La navette Volabus (coût : 6€, fréquence : toutes les 40 minutes) vous permettra d'atteindre rapidement la gare de Genova Piazza Principe.

De Genova Piazza Principe (la gare principale), nombreux trains directs pour Moneglia (temps du trajet : de 1h à 1h30 selon le train, coût du billet : 4€ environ).

Consultez les horaires sur www.trenitalia.it ou www.bahn.fr

Vous ne pourrez pas acheter vos billets en France mais vous pourrez vous les procurer à votre arrivée au guichet de la gare ou mieux (car plus rapide) aux machines qui sont à votre disposition dans tous les halls de gare.

AEROPORT DE PISE:

http://www.pisa-airport.com

Vols directs de Paris à Pise par Alitalia, Air France, Easyjet ou Ryanair (de Beauvais).

La companie de bus « Pisana Trasporti CPT » vous permet d'arriver rapidement à la gare principale de Pise (Pisa Centrale) (coût du billet 1€, à acheter sur place).

De Pisa Centrale, nombreux trains pour Moneglia (avec changement à La Spezia). Compter 2 heures et de 11 à 20€ selon le type de train choisi (les régionaux étant les plus économiques).

Consulter les horaires sur www.trenitalia.it ou www.dbahn.fr

Vous ne pourrez pas acheter vos billets en France mais vous pourrez vous les procurer à votre arrivée au guichet de la gare ou mieux (car plus rapide) aux machines qui sont à votre disposition dans tous les halls de gare.

CINQUE TERRE

Les Cinque Terres forment une partie de la côte de la Riviera italienne, dans la Ligurie, à l'ouest de la ville de La Spezia. Les Cinque Terre comprennent cinq villages : d'ouest en est, Monterosso al Mare, Vernazza, Corniglia, Manarola et Riomaggiore. Elles occupent un paysage accidenté et escarpé, sur lequel ont été construites au fil des siècles des terrasses permettant l'agriculture et la culture de la vigne et de l'olivier. Les villages sont bâtis sur la côte méditerranéenne, dans des criques et sur les falaises. Malgré la construction d'une route et d'une voie ferroviaire au XXe siècle, leur accès reste difficile.



Déclarés Patrimoine de l'humanité par l'UNESCO à cause de leur paysage incomparable, les "Cinque Terre" représentent les 5 villages qui se nichent sur la côte ligure escarpée entre la Punta del Mesco à l'ouest et le cap de Montenero. Nous emprunterons le sentier qui relie ces différents villages entre eux. Le maquis

méditerranéen alternera avec les forêts de chênes verts, de pins et d'arbousiers. Vous traverserez d'innombrables terrasses de pierre sèche plantées de vignes ou d'oliviers, à travers de nombreux escaliers.

Monterosso al Mare: premier village des Cinque Terre, remonte à la Rome Républicaine mais finit par lier son sort, dès le Moyen Age à la République de Gênes. À voir: l'église Saint Jean Baptiste, remontant à 1244, dont la façade alterne des bandes en marbre blanc avec des bandes de serpentine verte et est ornée d'une belle rosace ajourée.

<u>Vernazza</u>: Important point d'accostage au Moyen Âge, Vernazza passe définitivement sous la coupe de la République de Gênes en 1276. À voir: l'église Sainte Marguerite d'Antioche, construite en 1318 selon les conceptions gothico-ligures, le Porticato, qui se dresse sur un petit port juste en face de l'église. Il possède un portique étroit aux grandes dalles de pierre et au plafond en bois, lieu de rencontre des gens de mer.

Corniglia : ce hameau appartint aux Comtes de Lavagna avant de passer aux mains des Génois au XIII ème siècle. Contrairement aux autres villages, ses maisons ne se trouvent pas au bord de la mer mais sur un promontoire escarpé à 100 m au-dessus du niveau de la mer. À voir, l'église Saint Pierre et l'Oratoire des Flagellants de Sainte Catherine.

<u>Manarola</u>: hameau de la commune de Riomaggiore a des origines plus anciennes. Le noyau actuel remonte au XIIème siècle. C'est de là que débute la fameuse "via dell'Amore" où les amoureux du monde entier viennent accrocher des petits cadenas sur les balustrades le long du chemin avant d'en jeter la clef à la mer.

Riomaggiore : La tradition fait remonter sa fondation par un groupe de réfugiés grecs. Eglise Saint Jean Baptiste édifiée en 1340-1343 par les Maîtres Antelami. La chapelle Saint Roch et Saint Sébastien, édifiée en souvenir de la peste de 1480, se distingue par son joli porche et conserve un précieux triptyque de la Vierge, l'Enfant et des saints patron

NECESSAIRE ET INDISPENSABLE

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (Liste non exhaustive)

La météo peut vite changer en montagne. Un équipement adéquat vous permettra de passer ce séjour dans les meilleures conditions.

Pour l'hôtel

- Un sac ou une valise pour vos affaires des 7 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Une paire de chaussures légères pour le soir
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Équipement vestimentaire pour la randonnée

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

- 1. Couche respirante
- 2. Couche isolante
- 3. Couche protectrice

Pour appliquer cette méthode, il vous faut

- Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- Gilet sans manche coupe-vent
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-Tex reste le matériau de référence)
- Un pantalon de randonnée léger et stretch ou un pantalon transformable
- Un short
- Paires de chaussettes semi montantes ou basses
- Casquette
- Bonnet

Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- Une housse de protection du sac à dos (souvent intégrée dans celui-ci)
- Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville
- Une pochette étanche pour vos papiers, téléphone etc...
- Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos
- Protection solaire (crème et stick à lèvres)
- Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4
- Une boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- Couverts, couteau et gobelet
- Une gourde
- Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- Papier toilette avec une petite poche (pour ne pas le laisser dans la nature)
- Couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange.

Une petite pharmacie personnelle (votre guide a une pharmacie pour le groupe)

- Vos médicaments si traitement
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Pansements et double peau type Compeed.

En vous souhaitant un agréable trek Liberté ...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

• appelez nous au: 05 61 97 66 04

• un e-mail à : info@surleshauteurs.com

• ou bien un courrier à :



23, Rue Gambetta 31390 CARBONNE TEL: 05 61 97 66 04 www.surleshauteurs.com info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004 SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€ R.C.P: MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS Garantie financière: Groupama caution Code APE: 9329 Z SIRET: 828 692 442 000 19 TVA intracommunautaire: FR27828692442