

Italie, Les Cinque Terre en Hôtel****



PRESENTATION

Randonnée en étoile en liberté

De 5 à 7 jours / 4 à 6 nuits / 4 à 6 jours de marche

Le Parc National des « Cinque Terre » et la Presqu'île de Portofino

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 au sud-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.

Les Cinque Terre, ce sont cinq villages blottis au fond de criques difficilement accessibles, érigeant face à la mer les façades colorées de ses maisons.

Les Cinque Terre, ce sont aussi cinq pays où l'on produit toujours l'huile d'olive, l'anchois et le sciaccheta, appelé « élixir des dieux » par les antiques Romains.

C'est sur la terrasse d'une trattoria, face au soleil glissant dans la Méditerranée, que vous prendrez le temps de déguster la foccacia et le vin blanc, après une belle journée de marche et de découvertes.

À SAVOIR

Cette destination attire bon nombre de visiteurs tout au long de l'année. Ceux-ci se concentrent principalement dans les villages en journée.

Rassurez-vous, nous avons « déniché » pour vous des sentiers peu fréquentés offrant de magnifiques points de vue sur les Cinque Terre et toute la côte ligurienne, dans des ambiances sauvages...

À votre retour de randonnée et en soirée la foule aura disparu !

Et si vous le pouvez, préférez les intersaisons.

Pour un maximum de souplesse, nous avons voulu ce séjour « à tiroirs ». Idéal pour cette destination !

Durée de séjour, niveau de confort, randonnée du jour, c'est vous qui choisissez !

Nous vous proposons volontairement ce séjour en formule « nuit et petit-déjeuner », pour vous laisser le choix de dîner au gré de vos envies, chaque soir dans l'un de ces charmants villages italiens.

La fréquence du train local permet un déplacement aisé et vous garantit la réussite de cette formule « à la carte » !

POINTS FORTS

- Un programme de randonnées « fait maison » sur des chemins peu fréquentés qui vous feront découvrir les Cinque Terre « autrement ».
- Randonnées en traversée au départ d'un seul et même hébergement.
- Un hôtel très confortable, avec spa et toutes les commodités. Le buffet du petit-déjeuner extraordinaire. Le personnel est très attentif.
- La possibilité d'avoir des soins individuels (modelage aux huiles essentielles etc.).
- Les villages pittoresques avec leurs jardins en terrasse.
- Les nombreuses spécialités culinaires italiennes.
- L'excursion en bateau possible afin de découvrir le pays depuis la mer.
- La plage à Levanto, votre bourgade de résidence.
- Une personne qui ne randonne pas peut tout à fait se joindre à vous pour visiter les villages avec le train local et le bateau.

PROGRAMME

Ce séjour est possible en 5 jours - 4 nuits, 6 jours - 5 nuits ou 7 jours - 6 nuits.

JOUR 01

Arrivée à votre hébergement, première nuit.

JOUR 02 à JOUR 05, 06 ou 07

Vous choisissez vos randonnées parmi :

La porte des Cinque Terre : de Levanto à Monterosso

Vous débutez la journée à Levanto, petite ville de 5000 habitants, considérée comme la porte des Cinque Terre. Sur le front de mer, vous observez les surfers avant de gagner les quartiers résidentiels pour dominer la baie de Levanto. Entre maquis et pinèdes, cet itinéraire vous mène à la découverte du sémaphore de San Antonio. Vous entrez dans les Cinque Terre... et découvrez Monterosso, dont la vieille ville et l'église gothique en marbre rayée blanc et noir ne vous laissera pas indifférent ! C'est ici que vous pouvez profiter d'une baignade bien méritée en compagnie de son fameux « Géant » ...

Pour rejoindre Manarola ou Levanto en train, dix minutes suffiront !

Balade accrochée entre ciel et terre : de Monterosso à Manarola

Vos mollets vont en voir de toutes les couleurs !!

Le matin, départ de Monterosso que vous avez découvert lors de la précédente randonnée. En choisissant cet itinéraire, vous empruntez un sentier aménagé en balcon qui longe la côte.

Entre passages en front de mer, escaliers ombragés et terrasses couvertes de vignes, vous traversez les chaleureux villages de Vernazza et Corniglia. Arrêtez-vous boire un verre en terrasse pour profiter de l'atmosphère unique qui y règne... Vous terminez votre périple journalier à Manarola, qui ravit bon nombre de ses hôtes.

La presqu'île de Portofino : sauvage et mystique...

Une randonnée pour sortir des Cinque Terre et explorer un (autre !) superbe village...

Vous partez de Camogli, typique bourg maritime ligure, puis vous gagnez rapidement un décor de pins méditerranéens en direction de Portofino.

Une ambiance « riviera » vous envoûte dès votre arrivée... Laissez-vous porter !

Prenez de la hauteur pour admirer ce haut lieu de l'histoire génoise et son port romantique aux façades multicolores...

Au cours de votre randonnée, vous tomberez nez à nez avec l'incroyable monastère de San Frutoso,

que vous pouvez aussi observer depuis la mer, en prenant le bateau.

De Manarola à Corniglia : un condensé des Cinque Terre

Plongez au cœur des Cinque Terre pour en déceler tous les trésors !

Après la visite de Manarola, vous vous élevez pour contempler ce village coloré accroché à la montagne.

Nombreux sont les amoureux des lieux qui le considèrent comme le plus beau des cinq villages !

Après une montée entre oliviers et jardins pour atteindre Groppo et Volastra, vous rejoignez Corniglia par un sentier en terrasse au milieu des vignes. Vues imprenables garanties !

La découverte de l'arrière-pays : de Corniglia à Vernazza

Cette randonnée sauvage et peu fréquentée vous permet d'explorer l'arrière-pays des Cinque Terre, beaucoup moins touristique. Vous partez à la rencontre d'une face méconnue de ce petit paradis italien.

C'est un itinéraire entre forêts, vignes et oliveraies qui vous promet un dépaysement assuré !

Vous découvrez le joli petit village de San Bernadino, d'où vous appréciez la vue sur Corniglia. Plus qu'une descente et vous y êtes !! Pour récompenser vos efforts, offrez-vous une bonne « gelato » en bord de mer...

De Riomaggiore à Portovenere : Quand la montagne se jette dans la Grande Bleue !

Cap au sud ! Au départ de Riomaggiore, vous rejoignez la crête qui sépare le Golfe de la Spezia des Cinque Terre.

Après une belle série de marches et une ascension pour gagner les crêtes et les pinèdes, à vous les panoramas magiques sur l'enfilade des falaises, le golfe de la Spezia puis Portovenere et son fort.

Ce charmant village de la Baie des poètes, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, comble ses visiteurs : ruelles colorées, petits bateaux de pêche, spécialités locales...

Choisissez de prendre le bateau pour rentrer à votre camp de base, l'occasion (unique !) d'admirer, depuis la mer, les Cinque Terre sous un nouvel angle ! Et qui sait, aurez-vous la chance de voir des dauphins...

Patrimoine et sanctuaire : de Monterosso à Vernazza

Ce tracé qui relie trois lieux de culte permet de s'immerger dans l'histoire à travers des panoramas suggestifs. De belles pauses contemplatives s'imposent !

Profitez de ces petites haltes culturelles qui révèlent une nouvelle facette des Cinque Terre...

Un superbe mono-trace ludique serpente dans la garrigue, en balcon, vous offrant la grande bleue sur un plateau, vue d'en haut !

Une randonnée sauvage, à l'écart des foules, pour sortir des sentiers battus et goûter à la magie des lieux emblématiques et mystiques que sont les sanctuaires...

La baie du Levant : de Levanto à Framura

Une autre façon de découvrir la Ligurie, davantage tournée vers la mer que vers les villages. Paysages ouverts, sur fond de bleu azur limpide et incroyablement bleu.

C'est ici une petite randonnée à faire pour s'évader des Cinque Terre.

La station balnéaire de Bonassola et le port d'antan de Framura sont tous deux pleins de charme. Vous ne résisterez pas à l'envie de vous y baigner !

JOUR 05, 06 OU 07

Dispersion dans la journée.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 01 à votre hébergement à Levanto en fin d'après-midi.

Si vous arrivez en retard :

Pour toute arrivée après 18 h 30, merci de prévenir directement votre hébergeur grâce à votre convocation.

DISPERSION

Le dernier jour en début d'après-midi à votre hébergement

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- Carte vitale.
- La "**Carte européenne d'assurance maladie**".

Cette carte atteste de vos droits à l'assurance maladie et vous permettra, lors d'un séjour temporaire en Europe, de bénéficier de la prise en charge des soins médicalement nécessaires, quel que soit le motif de votre déplacement (week-end, vacances, études, stages, détachement professionnel) et sous réserve de respecter les formalités en vigueur dans le pays de séjour.

La carte européenne d'assurance maladie est une carte individuelle et nominative. Chaque personne de la famille doit avoir sa propre carte, y compris les enfants de moins de 16 ans.

Elle est valable un an et elle est gratuite.

La carte européenne d'assurance maladie n'est pas délivrée de façon automatique : pour l'obtenir, adressez-vous à votre caisse d'Assurance Maladie au moins trois semaines avant votre départ, compte tenu du délai de réalisation de la carte et de son acheminement par la poste.

NIVEAU

HEBERGEMENT

En hôtel**** à Levanto. Il s'agit d'un hôtel récent avec piscine et Spa (sauna, bain turc et douches émotionnelles).

Prestations comprises : nuit et petit-déjeuner. Accès libre au spa.
Chambre double ou triple. Possibilité d'opter pour une chambre avec balcon (moyennant supplément).
Pas de balcon possible pour les chambres individuelles.

Un service de navette jusqu'à la gare est proposé par l'hôtel. Il est gratuit le jour de l'arrivée et le jour du départ. Vous devez prendre contact avec l'hôtelier - une fois votre convocation reçue - pour informer de votre horaire d'arrivée.

L'hôtel est accessible à pied : vous êtes à 10 minutes de la gare ou du centre-ville pour votre programme de randonnées.

Nourriture

Le midi : boutiques dans chaque village pour composer votre pique-nique. Les spécialités ne manquent pas !

Le soir : l'hôtel a un restaurant gastronomique. Il vous propose une carte avec des spécialités liguriennes.

Si vous désirez avoir **la demi-pension**, cela est possible au **tarif préférentiel de 35 € / jour / pers.** pour un dîner composé de 3 plats (entrée, plat chaud et dessert). À réserver à l'inscription.

Vous pouvez aussi dîner dans les villages des Cinque Terre en vous assurant de l'heure du dernier train : trois restaurants à Manarola, quatre à Riomaggiore et plusieurs à Levanto ou Monterosso.

Soins individuels (en option)

Offrez-vous un moment de détente avec un Modelage aux huiles essentielles.

Prix préférentiel si réservé à l'inscription : 35 € au lieu de 40 € le modelage bien-être de 30 minutes.

TRANSPORTS SUR PLACE

Le Parc National des Cinque Terre a institué un péage obligatoire pour l'accès au sentier en balcon entre Monterosso et Riomaggiore (7,50 € par jour). Cette participation correspond aux travaux d'entretien et de sécurisation des chemins dans des zones très escarpées.

Un système de Pass complet a été mis en place, pour 2, 3 ou 6 jours ; vous accédez à ce sentier, aux minibus électriques et aux trains locaux de manière illimitée. Mais ce n'est pas toujours pas toujours le plus avantageux, suivant le programme que vous aurez choisi et la météo. Faites bien votre calcul : train (aller et retour) + sentier = 16 € pour un jour. Vous aurez toutes les précisions dans le dossier.

Lisez avec attention les horaires des trains : les horaires sont respectés mais varient suivant les périodes et les jours de la semaine. Dans votre dossier voyage, vous trouverez une copie d'horaires pour vous familiariser, mais vous devrez absolument demander les horaires de la semaine en cours dès votre arrivée.

GROUPE

2 personnes.

Possibilité de partir seul (avec supplément).

ENCADREMENT

Randonnée en liberté, donc sans accompagnateur.

DOSSIER DE RANDONNEE

Dossier de voyage complet, version « papier », comprenant : carte de randonnée tracée, road-book, guide touristique et informations pratiques détaillées (horaires bateau etc.).

Un dossier de randonnée est fourni pour 1 à 6 personnes.

Nous consulter si vous souhaitez des dossiers et cartes supplémentaires : 60 € le dossier.

Votre randonnée sur votre mobile !

A l'inscription, vous pouvez opter pour l'application de guidage digital. Ainsi quelques jours avant le départ, nous vous envoyons les informations pour télécharger l'application sur votre smartphone. Vous aurez alors accès au tracé de votre itinéraire (fond de carte Openmap) et pourrez découvrir les points d'intérêts sur le parcours. Avec la géolocalisation en temps réel et les directions à suivre, son utilisation est simple et ludique !

Une fois le parcours téléchargé, cette application fonctionne en mode avion. Selon son autonomie, nous vous conseillons de prendre une petite batterie externe. Pour une utilisation optimale, vous devez être équipé d'un smartphone de génération récente et le système d'exploitation doit être à jour.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

Les principes :

Pour le haut comme pour le bas du corps, privilégier le « multi-couches ». C'est-à-dire plusieurs épaisseurs de vêtements que vous ôterez ou ajouterez au gré de la température et de l'effort.

Par exemple :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante.
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit d'ajouter la veste imperméable.

Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable. Ces 3 couches

doivent toujours être dans votre sac à dos.

La liste idéale :

- 2 tee-shirts manches courtes en matière respirante
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex avec capuche
- 1 cape de pluie
- 1 chapeau ou casquette contre le soleil selon la saison
- 1 petit bonnet léger avec des petits gants en polaire polaire à l'automne et début du printemps
- 1 pantalon de trekking ample
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle de type Vibram.
Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.
- 1 crème solaire et stick à lèvres protecteur.
- 1 maillot de bain et une petite serviette de bain si vous pensez vous baigner.
- 1 tenue de rechange pour le soir
- 1 paire de chaussures pour le soir
- Vêtements et sous-vêtements de rechange

Équipement :

- 1 sac à dos de 35/40 litres
- 2 bâtons télescopiques très conseillés
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
- 1 gourde ou bouteille d'eau (prévoir 2 l car vous ne trouverez pas de fontaine mais vous pourrez acheter de l'eau minérale dans les boutiques des villages)
- 1 couteau de poche de type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- 1 petit rouleau de papier toilette, des mouchoirs.
- 1 appareil-photo et/ou jumelles (facultatif).
- votre gel hydro-alcoolique de poche et lingettes désinfectantes
- vos masques en quantité suffisante
- Boules Quies ou tampons « Ear »
- Trousse de toilette

Pharmacie personnelle :

- vos médicaments habituels.
- des médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- **Obligatoire** : une bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large,

- des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- des doubles peaux (type Compeed ou SOS ampoules).
- une pince à épiler.

Cette liste est à adapter selon la saison.

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Du 19 mars au 30 novembre 2022

Date de début	Date de fin	Etat	Formule 5 jours / 4 nuits	Formule 6 jours / 5 nuits	Formule 7 jours / 6 nuits (7j)
12/08/2022	17/09/2022		665 euros	795 euros	915 euros
18/09/2022	16/10/2022		640 euros	720 euros	810 euros
17/10/2022	30/11/2022		555 euros	565 euros	655 euros

> Chambre à 2-3 pers. AVEC BALCON : **supplément de : 70 €** pour 6 nuits
60 € pour 5 nuits
50 € pour 4 nuits

> Chambre individuelle : **supplément de : 210 €** pour 6 nuits
175 € pour 5 nuits
140 € pour 4 nuits

> Pour le départ d'une seule personne, **supplément de 40 €** à ajouter au supplément chambre individuelle.

> Remise pour un départ à partir de 4 personnes (et plus) : - **30 € / pers.**

> **Option ½ pension** : dîner au restaurant de votre hôtel + **35 € / pers. / soir** (et vous choisissez le nombre de soirs que vous souhaitez).

> **Option soins individuels**, à choisir lors de la réservation. Offrez-vous un moment de détente avec un Modelage aux huiles essentielles de 30 minutes.

Prix préférentiel si réservé à l'inscription : 35 € / pers. (au lieu de 40 €).

MODIFICATION DE RÉSERVATION : ATTENTION ! Une fois la réservation effectuée, toute modification (type de chambre, date de départ, nombre de personnes, type de prestation...) entraînera des frais de dossier (60 €).

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement
- Les petits-déjeuners
- La fourniture d'un dossier complet pour 1 à 6 personnes comprenant la carte de randonnée tracée, le road-book, le guide touristiques et toutes les informations pratique.
- Et si vous le commandez à l'inscription, l'accès à l'application de guidage sur smartphone.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les repas de midi et les repas du soir
- Le Pass d'accès aux trains locaux et l'accès aux sentiers du parc
- Le trajet en navette maritime de Porto Venere à Manarola (environ 21 €)
- Les frais d'inscription
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les assurances et frais éventuels

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

INFORMATION SUR LA RÉGION

Les Cinque Terre 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 XX^{ème} 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 Âge 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 de plus elle est ornée d'une belle rosace ajourée.

Vernazza : 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 appartient 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 mètres au-dessus du niveau de la mer. À voir, l'église Saint-Pierre et l'Oratoire des Flagellants de Sainte-Catherine.

Manarola, hameau de la commune de Riomaggiore a des origines plus anciennes. Le noyau actuel remonte au XII^{ème} 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. Église 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.

Cette région a connu des inondations à l'automne 2011 provoquant des glissements de terrain. Le Parc a fait depuis les travaux nécessaires de remise en état.

Cette destination attire bon nombre de visiteurs tout au long de l'année. La journée, les villages sont encombrés. Ne vous inquiétez pas, nous avons « déniché » pour vous des sentiers peu fréquentés offrant de magnifiques points de vue sur les Cinque Terre et toute la côte ligurienne, dans des ambiances sauvages... À votre retour de randonnée et en soirée la foule aura disparu ! Et si vous le pouvez, préférez les inter-saisons.

Pour un maximum de souplesse, nous avons voulu ce séjour « à tiroirs ».

Idéal pour cette destination ! Durée de séjour, niveau de confort, randonnée, vous choisissez !

Nous vous proposons volontairement ce séjour en « nuit et petit-déjeuner », pour vous laisser le choix de dîner au gré de vos envies, chaque soir dans l'un de ces charmants villages italiens

Enfin, la fréquence du train local permet un déplacement aisé et non polluant. Et vous garantit la réussite de cette formule « à la carte » !

INFORMATION SUR LA RÉGION

Capitale : Rome

Superficie : 302 000 km²

Population : 60 010 000 habitants

Langue : italien

Décalage horaire : Pas de décalage horaire

Monnaie / Devise : l'Euro

Téléphone :

-De la France vers l'Italie : composer le 00 + 39 + indicatif de la ville (précédé du 0) + numéro du correspondant (sans le 0)

-De l'Italie vers la France : composer le 00 + 33 + numéro du correspondant (sans le 0)

Électricité : 220 volts. Prises identiques à la France (pas besoin d'adaptateur)

CLIMAT

Le climat est méditerranéen sur les côtes et continental dans le nord de l'Italie. Le printemps et

l'automne sont doux et régulièrement pluvieux. Dans le nord de l'Italie, les étés sont chauds et secs, les hivers sont froids. Sur les côtes, les hivers sont doux, les étés sont très ensoleillés et très chauds avec plus de 40°C à certains endroits.

Les meilleures saisons sont le printemps et l'automne.

Pour consulter la météo : www.meteo.fr ou www.meteoconsult.fr

SANTÉ

Aucun vaccin n'est obligatoire ; nous vous conseillons d'être à jour pour toutes vos vaccinations classiques (diphtérie, tétanos, typhoïde, poliomyélite) et de vous procurer la carte européenne d'assurance maladie.

PETITS CONSEILS

Nous accueillons beaucoup de randonneurs qui n'ont pas eu le temps de s'entraîner avant de venir et beaucoup souffrent de courbatures, tendinites et autres petites misères qui gâchent un peu ou beaucoup leur séjour.

Vous n'avez pas le temps de faire du sport, alors sur votre trajet pour aller travailler, vous pouvez monter et descendre les escaliers à pied au lieu de prendre l'ascenseur.

Dès que les beaux jours arrivent, vous pouvez vous lever 1/2 h plus tôt et descendre à la station précédente pour continuer à pied ou faire l'inverse le soir.

Mais surtout habituez-vous à boire au moins 1,5 l d'eau pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas. Progressivement vous passez à 2 litres, ainsi pendant la randonnée vous boirez 3 à 4 litres d'eau et vous n'aurez ni courbatures ni tendinites : Essayez, cela ne coûte rien et c'est tellement mieux que d'avalier des anti-inflammatoires et des antalgiques.

Pourquoi ne pas prévoir un ou 2 jours d'adaptation avant votre séjour pour vous reposer.

TRÈS IMPORTANT

Après de fortes pluies certains chemins peuvent être provisoirement fermés, le temps de les restaurer. Vous aurez plusieurs itinéraires de remplacement.

ADRESSES UTILES

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>

