

LES CINQUE TERRE

**Randonnée en étoile confort
5 jours, 4 nuits, 4 jours de marche**



Partez au bord de la méditerranée, au cœur de ses petits villages de pêcheurs, où l'homme et la mer ne font qu'un. Découvrir les Cinque Terre, c'est découvrir un paysage unique : le Golfe des Poètes. Une montagne constituée de milliers de kilomètres de restanques permettant la culture des agrumes et du raisin, ce sont également des criques avec des villages aux couleurs méditerranéennes, et ses sentiers dans la montagne ou côtier pour admirer ce paysage époustouflant !

Le tout forme un parc national, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO en 1999. Une petite ligne de train permet de rallier en quelques minutes chacun des villages, nous permettant ainsi de commencer ou terminer nos randonnées confortablement !

Nos points forts :

- La découverte d'un territoire par des sentiers peu fréquentés des touristes
- Des randonnées dans un paysage classé à l'UNESCO
- Un voyage à pied confortable et ouvert à tous
- L'encadrement par un de nos accompagnateurs spécialiste de la région !

PROGRAMME

Jour 1

Rendez-vous à 19h à l'hôtel à Levanto (hébergement choisi en fonction des disponibilités au moment du séjour et précisé dans la convocation)

Jour 2

Monterosso et Vernazza par le sentier des Sanctuaires

Visite de Monterosso avant de poursuivre vers Notre Dame Di Soviore le plus vieux sanctuaire de Ligurie. Joli sentier dans les terrasses de vignes environ 500 m au dessus de la mer pour gagner le sanctuaire de la Madonna di Régio puis magnifique descente vers Vernazza certainement le village le plus typique des Cinque Terres. Une belle journée sur la baie des Cinque Terre pour commencer la découverte du Parc national.

Dénivelée : + 400 / - 400 m Environ 4h30 de marche

Jour 3

Corniglia, Volastra, Groppo et Manarola

Exceptionnelle journée sur la « grande traversée des Cinque Terre » entre mer et montagne avec visite des villages perchés de Volastra et Groppo, inscrit au patrimoine de l'Unesco ! Une superbe balade en balcon, entre les oliviers, les vignes et les cultures fruitières au cœur des paysages typiques des Cinque Terres.

Dénivelés : + 500m / - 500 m Environ 5h00 de marche

Jour 4

De Riomaggiore à Portovenere

Nous terminons la grande traversée vers le sanctuaire de la Madonna de Monte Nerro à 350 m d'altitude. Panorama exceptionnel sur l'ensemble des Cinque Terres. Joli chemin de crête jusqu'au Monte Fraschi (513m) et le petit village montagnard de Campiglia. Un superbe sentier « montagnard » nous conduit vers le port de Porto Venere ou nous prendrons le bateau pour regagner l'hôtel. Ce retour par la mer permet de découvrir les villages des Cinq terres coté mer !

Dénivelés : + 600m / - 600 m Environ 5h30 de marche

Jour 5

De Monterosso à Levanto

Nous emprunterons le sentier en balcon qui parcourt la Punta di Mesco (altitude 320 m) ou l'on découvre les vestiges de l'ancien hermitage de San Antonio et de sa chapelle (datant de l'an mille !) et d'un ancien phare abandonné. Nous bénéficions d'un immense panorama sur la mer et la cote des Cinque Terre jusqu'à Porto Venere et nous pouvons admirer les différents itinéraires et villages visités durant le séjour !

Dénivelée : + 350 / - 350 m Environ 3h30 de marche

Séparation à l'hôtel en début d'après midi

NOTA :

Lors de la randonnées nous pourrions être amené à utiliser un sentier côtier payant (selon les travaux en cours), prévoir 7€50 (2015). Ce péage a été mis en place afin d'entretenir les sentiers du littoral qui se dégrade fortement lors de mauvaises conditions météorologiques.

Ce programme peut-être facilement adaptable à des non-randonneurs, souhaitant simplement découvrir et apprécier à leur rythme la douceur Ligurienne. Chaque village est relié par le train et en quelques minute vous retrouver ces villages de pêcheurs. Des navettes/bus électriques permettent également de relier les villages. Sur certaines étapes, vous pourrez retrouver le groupe en cours de route ou en fin de journée. Notre accompagnateur vous proposera un programme adapté, n'hésitez pas à nous demander.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1 à 19h à l'hôtel

ACCES

EN VOITURE :

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

Autoroutes (A6 / A7 / A10 / ou A26) jusqu'à Gênes (Genova), puis, suivre l'autoroute A12, direction Genova Est - Livourne. Environ 70km après Gênes prendre la sortie Carrodano-Levanto,

EN TRAIN :

Horaires de train de 2015 à titre indicatif sous réserve de toutes modifications (à vérifier auprès de la SNCF Tél. : 3635 ou www.voyages-sncf.com). Vous trouverez aussi des informations concernant les horaires de trains sur les sites suivants : www.dbahn.fr, www.trenitalia.com, www.thello.com

VIA TURIN

PARIS GARE DE LYON	6H28
TORINO PORTA SUSANA	12H24
Prendre la ligne de métro principale, direction Piazza Bengasi. Vous avez 3 arrêts de métro	
TORIANO PORTA NUOVA	13H30
GENOVA PIAZZA PRINCIPALE	15H30
GENOVA PIAZZA PRINCIPALE	15H47
LEVANTO	17H08

VIA MILAN

PARIS GARE DE LYON	6H28
MILANO GARIBALDI	13H52
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	
MILANO CENTRALE	16H05
LEVANTO	18H57

EN TRAIN DE NUIT

Les réservations pour le train de nuit s'effectuent sur le site www.thello.com.

PARIS GARE DE LYON	19h59
MILANO CENTRALE	6h38
MILANO CENTRALE	8H10
LEVANTO	10H57

EN AVION :

Aéroport de Gênes :

<http://www.airport.genova.it/v2/>

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

La navette Volabus (coût : 6 € en 2015, 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 Levanto (temps du trajet : de 1h30 à 1h45 selon le train, coût du billet : 6,3 € environ).

Code : DVOY5T

Consultez 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.

Aéroport de Pise :

<http://www.pisa-airport.com>

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

La compagnie 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 levanto (avec changement à La Spezia). Compter 2 heures et de 8 à 20 € en 2015 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.

DISPERSION

Le jour 5 à l'hôtel après le petit déjeuner.

Retour selon le transport de votre choix.

Horaires de train de 2015 à titre indicatif sous réserve de toutes modifications (à vérifier auprès de la SNCF Tél. : 3635 ou www.voyages-sncf.com). Vous trouverez aussi des informations concernant les horaires de trains sur les sites suivants : www.dbahn.fr, www.trenitalia.com, www.thello.com

VIA MILAN

LEVANTO	13H00
MILANO CENTRALE	15H50
MILANO CENTRALE	16H07
PARIS GARE DE LYON	23H37

EN TRAIN DE NUIT

Les réservations pour le train de nuit s'effectuent sur le site www.thello.com.

LEVANTO	19H00
MILANO CENTRALE	21H50
MILANO CENTRALE	23H05
PARIS GARE DE LYON	10H18

FORMALITES

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

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale.
- Dépliant de votre assurance voyage "MMA Assistance" reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

NIVEAU

2 à 3 chaussures

Environ 5 heures de marche. Itinéraires principalement en balcon comprenant de nombreuses petites descentes et montées. Les dénivelés ne sont pas importants, cependant, certains passages dans les villages empruntent de nombreux escaliers escarpés.

En cas de fatigue soudaine il vous sera toujours possible de raccourcir votre étape grâce au train qui relie les villages. Vous marchez avec un petit sac à dos pour la journée.

HEBERGEMENT

4 nuits en hôtel à Levanto ou dans le village de Montérosso au cœur du Parc des Cinque Terre en fonction des disponibilités au moment du séjour.

En chambre de 2 personnes (single avec supplément suivant disponibilités)

Sur certaines dates, en fonction de la disponibilité, l'hébergement pourra se faire dans un autre village des Cinque Terre.

Restauration :

Le petit déjeuner est pris à l'hôtel et le repas du soir, selon l'hébergement sera pris à l'hôtel ou réservé dans un restaurant du village.

En fonction des randonnées et de la météo, le pique nique est soit confectionné par l'accompagnateur à base de produits locaux, soit un lunch pris en trattoria dans un village.

TRANSFERTS INTERNES

Train et bateau.

PORTAGE DES BAGAGES

Nous aurons un sac à dos léger pour marcher, les autres affaires restent à l'hôtel durant le séjour.

Il est préférable de prévoir un sac de voyage à roulettes pas trop volumineux pour faciliter votre déplacement entre l'hôtel, les parkings ou la gare.

GROUPE

Départ assuré à partir de 6 participants

Groupe limité à 14 personnes

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, **connaissant parfaitement le massif.**

Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques, demande de secours..
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- Etre disponible et à votre écoute.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

- Un sac à dos à armatures souples et muni d'une ceinture ventrale : 30 à 40 litres minimum pour loger toutes les affaires de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, 2 litres d'eau, vivres de course, veste coupe-vent, vêtements de pluie ...)
- Une paire de chaussures de marche avec tige montante de préférence et semelle crantée. Attention les chaussures type baskets sont interdites car elles sont dangereuses sur ces sentiers et inconfortable pour marcher.
- Tee-shirt ou chemise ou polo adaptés à la randonnée
- Un pull chaud en laine ou fourrure polaire
- Une veste de montagne ou une veste coupe-vent avec un capuchon (type Gore Tex ou équivalent. Attention le mistral peut parfois être froid)
- Protection pour la pluie (attention une cape de pluie n'est pas toujours adaptée au vent et aux sentiers des Calanques !)
- Un pantalon de marche
- Un short ou un bermuda
- Un maillot de bain + une serviette de bain
- Un chapeau ou foulard ou casquette
- Une protection pour la nuque pour éviter les coups de soleil ! (type «buff» par ex)
- Une paire de lunettes de soleil de bonne protection
- Crème protectrice pour la peau et les lèvres

- Petite pharmacie personnelle (antalgique, vitamine C ; élastoplaste, pansements, Compeed, boules Quies...)
- Pour les pique-niques : une petite boîte hermétique type Tupperware, un gobelet, un couteau pliant (type opinel) et une petite fourchette.
- Deux gourdes (il faut prévoir deux litres minimum par jour pour les randonnées)
- Une lampe de poche légère (de préférence frontale)

DATES ET PRIX

Printemps :

- Du 12/04 au 16/04/2017
- Du 27/04 au 01/05/2017 (1^{er} mai)
- Du 04/05 au 08/05/2017 (ascension et 8 mai)
- Du 10/05 au 14/05/2017
- Du 24/05 au 28/05/2017 (ascension)
- Du 01/06 au 05/06/2017 (pentecôte)

Automne :

- Du 06/09 au 10/09/2017
- Du 13/09 au 17/09/2017
- Du 20/10 au 24/10/2017 (toussaint)
- Du 25/10 au 29/10/2017 (toussaint)
- Du 08/11 au 12/11/2017 (11 novembre)

Supplément single : 100 €

655 €

Dates sur demande pour les groupes constitués

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation et l'encadrement par un guide connaissant bien la région
- L'hébergement en hôtel en demi-pension (vin et boissons non compris)
- Les pique-niques le midi
- Le retour par bateau au départ de Portovenere (jour 4)
- Tous les déplacements en train nécessaires au programme de randonnées

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances annulation et/ou assistance
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Le "pass" d'accès au sentier le jour 4 entre Monterosso et Vernazza (6€ en 2013)
- Les boissons et dépenses personnelles

POUR EN SAVOIR PLUS

Situé en bordure de méditerranée, entre La Spézia et la riviéra italienne, cette étroite bande de terre composé de montagne offrent un paysage unique et se compose de 5 villages :

[Monterosso al Mare](#), [Vernazza](#), [Corniglia](#), [Manarola](#) et [Riomaggiore](#).

La particularité de ces villages, c'est que chacun d'eux se situe dans une petite crique, blotti entre la mer et la montagne. Si la ressource provient de la mer, la montagne a joué un rôle important au cours du temps. L'Homme y a façonné des milliers de kilomètres de terrasses, servant ainsi à y développer vignobles et cultures fruitières.

Ce paysage escarpé est aujourd'hui classé Parc Nationale depuis 1999 et Patrimoine Mondiale de l'UNESCO depuis 1997.

Nous en profiterons pour découvrir également ces villages caractéristiques où case torri (maisons tours) et carrugi (ruelles étroites) ne laissent personnes indifférents. C'est au couché du soleil, et depuis la mer que les villages deviennent majestueux : sans aucune mesure, le soleil met en reliefs ces couleurs éclatantes pour le plus grand plaisir de nos yeux.

Durant le séjour, nous parcourons ces sentiers, ces ruelles et ces marches. La ligne de train qui desserre ces villages nous permettra de faire de véritables randonnées itinérantes tout au long de la journée.

Pour en apprécier sa juste mesure, nous séjournerons (selon les dates et disponibilités) à Levanto, point de départ de tous nos départs et nos arrivées. Le bouquet final, sera le retour en bateau depuis Porto Venere en fin de journée avec en prime, si la chance est avec nous, des dauphins comme compagnons de route.

Les villages

Monterosso

Première commune depuis Levanto, il doit sa renommée sans doute grace à sa plage, la plus belle et la plus grande du secteur. Le village este entièrement protégé par les collines recouvertes de vignes et d'oliviers. Entouré autrefois de treizes tours médiavales, il n'en reste plus que trois aujourd'hui. A ne pas manquer : l'église San Giovanni Baptista de style gothique ligure-pisan.

Vernazza

Fondé autour de l'an mille, ce fut autrefois le village le plus prospère. Escaliers raides, ruelles transversales, arches sont caractéristique de ce village. On y trouve également quelques vestiges de défenses.

Corniglia

Pour découvrir le village, il faut monter les marches... 377 depuis la gare ! C'est le seul village qui n'a pas les pieds dans l'eau. Il est entouré de vignes, et ses ruelles étroites (1,5m pour la principale !) réservent le vieux centre uniquement aux piétons.

Manarola

D'origine très ancienne, son nom latin : Manium araula, signifie petit autel dédié au dieux des maison à l'époque romaine. Le village se situe sur un promontoire rocheux, et fût l'un des derniers découverts par les touristes. On y retrouve également oratoires et église gothique.

Riomaggiore

Relié par la célèbre « via dell amore » (sentier côtier en rénovation, fin des travaux prévu pour 2015), il est l'un des plus grand et plus connu village des Cinque Terre. Les couleurs sont typiquement liguriennes : ocres, roses, rouges... Oratoires et églises sont également à découvrir.

Suivez les Aventures de Destinations Queyras en rejoignant notre communauté



Sur [facebook](#)



Sur [twitter](#)



Sur [google+](#)



Sur [youtube](#)

Ou sur [notre blog](#)



web

INSCRIPTIONS, ANNULATIONS ET ASSURANCES

ASSURANCES

L'assurance annulation permet le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons graves à moins de 30 jours du départ (voir la page "Conditions générales"). Elle coûte 2,2 % du prix du voyage. Nous vous proposons également une assistance rapatriement à 1 %.

REGLEMENT

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

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

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

CONTACT

Destinations Queyras

8 route de la gare

05600 GUILLESTRE

Tel. (33) 04.92.45.04.29

Fax. (33) 04.92.45.00.49

contact@randoqueyras.com

www.randoqueyras.com

Agence de voyage N° IM005100004

SARL Randoqueyras au capital de 10 000 €

RCS Gap 484 591 235

RCP MMA 113.326.666

Garant : APS 15 avenue Carnot 75017 PARIS

Agrément Jeunesse et Sports 00598ET0048 -

SIREN 484 591 235 APE 633Z