

## VOYAGE AUX « CINQUE TERRE » ■■□□□ (NIVEAU « RANDO » - sans portage) Réf. ETRZ05

### REPERAGE CARTOGRAPHIQUE :

Michelin « Italie Nord-Ouest » au 1/400000 n° 428 – Pli J10

### REPERAGE TOPOGRAPHIQUE :

carte italienne Kompas au 1/50000 « Cinque Terre »

## PRESENTATION

***Un ensemble de randonnées sélectionnées pour la beauté des sites, la facilité de la marche, le potentiel de découverte, le dépaysement...***

***Alors pourquoi ne pas choisir une parenthèse « d'ailleurs » ?...***

*C'est en 1448 que le chancelier de la République de Gênes, Jacopo Bracelli, introduisit pour la première fois l'appellation de « Cinque Terre » (« Cinq Terres »), suite de villages situés à l'est de Levanto : de Monterosso al Mare à Riomaggiore...*

*Ce sublime petit coin d'Italie « a obtenu l'honneur de se distinguer parmi toutes les autres terres de la Riviera du Levant, grâce à l'excellence de son vin... célèbre non seulement auprès des Italiens, mais aussi auprès des Français et des Anglais... ».*

*Aujourd'hui, ce paysage façonné par l'homme durant des siècles, a conservé toute son authenticité. Il constitue un parfait exemple d'harmonie entre la nature et l'occupation humaine. L'Unesco l'a d'ailleurs classé au « patrimoine mondial » au titre de « paysages culturels ».*

*C'est dans une magnifique alternance de vignobles et d'oliveraies, de bois et de maquis, le tout surplombant la mer, que nous vous proposons de marcher...*

*Ce Parc National Italien, offre aussi de vrais joyaux avec les villages et leurs hameaux : ruelles étroites, maisons colorées, tours génoises, petits ports, églises et placettes... un ensemble d'une inestimable richesse à découvrir...*

*Nous vous invitons à cette découverte, organisée en plusieurs possibilités :*

## DEROULEMENT

### → DEPLACEMENT FACILE AUX « CINQUE TERRE » :

Pour ceux qui le désirent, nous nous occupons de tout. Le voyage se fait en train. Rendez-vous à « La Bessannaise » le dimanche 25/08/2019 à 18 H au plus tard. Retour en fin de semaine à Bessans. Repas et nuit au Centre. Départ le samedi après le petit-déjeuner.

**Forfait spécial, tout inclus y compris le déplacement aller/retour : 174 €.**

**Sinon rendez-vous sur place le lundi à 13 H, voir ci-après...**

**Lundi :** Rendez-vous à 14 H à la gare de Deiva Marina. Après avoir déposé les bagages à Deiva Marina, nous consacrerons l'après-midi à un premier contact avec le pays, visite de Monterosso (églises, rues, placette, etc) puis découverte du bord de mer par le superbe chemin de corniche (en fonction de l'ouverture du sentier entre Riomaggiore et Manarola). Retour en train en fin de journée.

Dénivelée positive : 170 m

**Mardi :** Journée de randonnée. Départ de Corniglia – Montée jusqu'au mont Capri et descente panoramique dans les vignes pour reprendre le train.

Dénivelée positive : 750 m.

**Mercredi :** Manarola – Volastra – puis sentier balcon vers Case Pianca et descente à Corniglia. Visite de Vernazza en fin de journée puis retour en train à Deiva Marina.

Dénivelée positive : 450 m

**Jeudi :** Départ pour la journée, en matinée : Bateau depuis Monterosso al Mare (ou Riomaggiore) jusqu'à Porto Venere, pour découvrir depuis la mer, la superbe côte des « Cinq Terres »... Visite de Porto Venere qui mérite la découverte. Retour par un sentier en crêtes avec alternance de passages rocailloux et d'ombrages forestiers (possibilité de modifier le retour selon la forme physique du groupe).

Retour en train à Deiva Marina

Dénivelée positive : 600 m

**Vendredi :** Matin et début d'après-midi... Traversée de la vieille ville de Levanto puis randonnée vers Costa del Semaforo – Punta Mesca – Monterosso al Mare. Retour en train à Deiva Marina. Dispersion du groupe vers 14h.

Dénivelée positive : 350 m

**Précisions :** au pays des « Cinq Terres », l'utilisation du train est une formule pratique pour aller d'un village à l'autre, en très peu de temps. Nous utiliserons ce moyen agréable et régulier pour quasi, tous nos déplacements.

**Samedi matin :** le séjour se termine après le petit-déjeuner. Toutefois, vous pouvez commander, pour midi, un repas chaud (ou froid à emporter), à votre convenance.

**Nota Bene :** pour les participants qui continuent un nouveau séjour, déjeuner, dîner et nuit sont offerts.

#### → **INFORMATIONS IMPORTANTES :**

Les routes des « Cinque Terre » sont étroites et sinueuses. Tout stationnement est payant et cher. Nous vous conseillons vivement d'utiliser le train pour vous rendre sur place. On peut consulter pour cela les sites : [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com) et [www.trenitalia.com](http://www.trenitalia.com)

## **MATERIEL ET EFFETS PARTICULIERS**

▶ Pièce d'identité (non périmée) - sac drap fin - couverts individuels et gourde (au minimum 2 d'1 litre car le ravitaillement en eau n'est pas toujours possible sur certains trajets) - coupe vent

▶ Egalement, prière de vous munir votre propre matériel de randonnée : sac à dos (un petit format suffira) - chaussures de randonnée, à tige haute de préférence et semelle de type Vibram ... éventuellement petites jumelles et appareil photo... (**se reporter aux conseils dans la brochure**).

▶ Des bâtons de marche télescopiques sont recommandés.

▶ Il est conseillé également de se munir d'un minimum de pharmacie, comme élastoplast (large), bétadine, aspirine, décontractyl, pansements, médicaments personnels.

▶ Votre bagage (**sur roulettes**), sera déposé dans notre hébergement.

Poids approximatif du sac à dos : 1 à 2 kg environ

## DIVERS

- Le « Voyage aux Cinque Terre » prévoit toutes les randonnées « sans portage ».
- Les parcours sont faciles, mais nécessitent tout de même un peu d'entraînement préalable (voir ci-après).
- Des conditions extérieures, peuvent nous amener à modifier quelque peu les parcours décrits ci-dessus.
- L'hébergement sur place, est prévu en petit hôtel, de bon confort (chambres très convenables de 2 à 4 personnes).
- **Nous vous rappelons que le forfait est tout compris, avec notamment repas (pris sous forme de pique-nique pour le déjeuner), hébergement en demi-pension, déplacements sur place, etc.**
- Après la journée de randonnée, possibilité de se baigner dans la mer à quelques minutes de l'hôtel.

*\* Par précaution, en cas d'accident, même bénin, nous vous conseillons d'avoir sur vous la Carte Européenne d'Assurance Maladie (valable un an). A réclamer à votre caisse habituelle*

**"Pour bien découvrir la NATURE, il faut marcher avec PLAISIR" : nous vous recommandons de programmer une ou deux sorties en forêt, quelques footings, pour vous maintenir en forme physiquement.  
Conseil : prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, est excellent....**

Nous vous remercions de l'intérêt que vous avez porté à notre programme **"VOYAGE AUX CINQUE TERRE"**, et sommes à votre entière disposition pour toute information complémentaire.

Bon Voyage et à Bientôt

### POUR MIEUX COMPRENDRE QUELLE DIFFICULTE REPRESENTE LA DENIVELEE (positive)

Par jour : - de 300 m	TRES FACILE (vraiment pour tous)
de 300 à 600 m	FACILE (aucune difficulté particulière)
de 600 à 800 m	MODERE (ouvert à tous ceux qui aiment la marche)
de 800 à 1000 m	MOYEN (à la portée de chacun avec des footings de temps en temps, et des escaliers souvent)
+ de 1000 m	SOUTENU (pour ceux qui se sont bien préparés auparavant : sport, footings réguliers, etc...)

Ce tableau est donné à titre indicatif... Le « sans portage » offre une randonnée allégée, facile, à la portée de tout randonneur.

Pour randonner agréablement et prendre TOUT son PLAISIR en montagne, pensez, chez vous, à marcher vivement quand c'est possible, à faire quelques footings, à prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur...

Les joies de la marche en seront décuplées...