

## LATIUM

*Villages médiévaux autour de Rome,  
la ville éternelle*

7 jours / 6 nuits / 5 jours de randonnée



*Il est difficile de croire qu'à seulement une heure au nord de Rome se trouve l'une des campagnes les plus préservée d'Italie, les collines de la Sabine. Autour de ces collines surgissent d'extraordinaires constructions médiévales. Entre le 9ème et le 13ème siècle, ces terres coincées entre les hégémonies du Pape et des lombards étaient instables. C'est à cette période que naquirent les très nombreux villages fortifiés, cadre de cette randonnée parmi vignes, bois et oliviers.*

**PROGRAMME INDICATIF :**

**JOUR 1 : Arrivée à Greccio.** village où pour la première fois en décembre 1223 Saint François d'Assise organisa la première crèche vivante. Votre hôte viendra vous chercher à la gare. Hébergement en hotel en demi-pension.

**JOUR 2 : Greccio – Cottanello.** Depuis Greccio, le sentier monte vers la chapelle de Saint François d'Assise avec une vue magnifique sur la Valle Santa de Rieti. Saint François venait méditer dans ce lieu. Vous descendrez ensuite dans une hêtraie vers les Prati di Cottanello : Prés de montagne avec chênes chevelus séculaires, vaches, moutons, chevaux et cochons. D'ici vous irez vers Cottanello, en passant par l'Ermitage de San Cataldo. Nuit en chambre d'hôtes en demi pension  
*(5h de marche)*

**JOUR 3 : Cottanello – Casperia.** Du village médiéval de Cottanello, vous gagnerez le pont et une petite chapelle. Vous poursuivrez ensuite vers la Madona di Collefonte. Deux options : passage par la montagne par les bois ou passage par les prés et les vaches Maremmana. D'en haut, vous aurez une magnifique vue sur la vallée du Tiber , les monts volcaniques de Viterbo et le monte Soratte. Descente par la vallée, à travers oliveraies et vignobles pour rejoindre Casperia. Nuit en chambre d'hôtes en B&B  
*(6h de marche)*

**JOUR 4 : Casperia - Monte San Giovanni.** On quitte Casperia par un sentier de montagne pour gagner les crêtes. Par beau temps, vue sur le lac volcanique de Bracciano, les Monti Cimini et la vallée du Tibre. Nous sommes au coeur des "Monti Sabini", un paysage intemporel. Descendant par les crêtes, nous arrivons à Monte San Giovanni. Nuit et repas du soir en "agriturismo" (avec piscine).  
*(6h30 de marche)*

**JOUR 5 : Monte San Giovanni – Mompeo.** On regagne les crêtes avant de redescendre par la plus vieille forêt de cyprès d'Italie vers Salisano puis de continuer vers Mompeo et gagner l'agritourisme. Vous aurez tout le temps de jouir de la piscine avec vue sur les gorges de Farfa. Nuit et repas du soir.  
*(3h de marche)*

**JOUR 6 : Mompeo - Fara in Sabina.** Après avoir traversé le pont médiéval, on monte à Castelnuovo di Farfa et continuons vers l'abbaye de Farfa. Possibilité de visiter l'abbaye et l'oléothèque, avec une dégustation des huiles d'olive de Sabina. Nuit et repas du soir à proximité de Fara in Sabina. *(4h de marche)*

**JOUR 7 :** Après le petit-déjeuner, vos hôtes vous conduisent à la gare de Fara Sabina (20 min). Le train vous emmène au centre du Rome (40 min) ou l'aéroport de Fiumicino (1h40).

## **FICHE PRATIQUE :**

**NIVEAU:** Facile à moyen, de 4h à 6h30 de marche par jour en terrain facile. Principalement sur des sentiers et chemins forestiers. Dénivelés positifs de 600m par jour, sur une moyenne de 20km à 25km.

**PORTAGE:** uniquement les affaires de la journée

**HÉBERGEMENT:** hôtel, chambres d'hôtes et "agritourisme"

**DÉBUT DU SÉJOUR :** le jour 1 à la gare de Contigliano

**FIN DU SÉJOUR :** le jour 7 à la gare de Fara Sabina

### **CIRCUIT LIBERTÉ :**

***Départ possible tous les jours du 01/03 au 14/07 et du 01/09 au 15/11***

Prix par personne : 745€

Single : 160€

### **Frais d'inscription :**

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais de dossier
- pour toute inscription de 89 à 30 jours du départ : 15 € / personne.
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € / personne.

### **LE PRIX COMPREND :**

- L'hébergement en hôtels, chambres d'hôtes, et « agritourisme » pour 6 nuits,
- Les 6 petits déjeuners,
- 1 pique-nique (J5),
- 5 repas du soir (sauf J3),
- les transferts gare/hébergement/gare les J1 et J7,
- le transport des bagages,
- un descriptif de la randonnée **en anglais avec les cartes**
- l'assistance technique par notre représentant sur place.

### **NE COMPREND PAS :**

- 1 repas du soir (J3),
- Les pique-niques (sauf J5),
- les boissons et dépenses personnelles,
- les visites éventuelles,
- les frais d'inscription éventuels,
- d'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend".

*NB: La liste des hébergements et le descriptif (1 pour 4 personnes),  
ne seront envoyés qu'à réception du solde.*

***Le reste des documents (cartes etc...) vous seront remis sur place.***

## MOYEN D'ACCÈS :



### EN VOITURE :

Vous pouvez consulter votre itinéraire sur le site : [www.viamichelin.com](http://www.viamichelin.com)

Accès par le tunnel du Fréjus puis autoroute A32 jusqu'à Turin; A21 jusqu'à Piacenza et A1 jusqu'à Florence ou accès par Nice – Vintimille puis autoroutes A10; A12 et A11 jusqu'à Florence via Genova et Lucca. De Florence, suivre l'autoroute A1 pour Rome.



### EN AVION :

**Paris/Rome (Fiumicino ou Ciampino) :** [www.easyjet.com](http://www.easyjet.com) ou <http://www.ryanair.com/fr>

Tous les deux ayant des communications avec le centre de Rome, d'où on prend le train jusqu'à Contigliano.

#### Rome - Aéroport Ciampino

- **Bus + métro :** C'est le plus rapide aux heures de pointe et le plus économique. Tous les quarts d'heure en journée, un bus part de l'aéroport Ciampino pour la station de métro Anagnina (1,20 €). De la station, la ligne A traverse Rome en passant, entre autres, par la station Termini (Ticket : 1 €). Nombreux trains depuis Rome gare de Termini vers la gare de Contigliano.
- **Bus Terravision :** 6 € le trajet à acheter sur place ou bien billets à réserver sur [www.terravision.eu](http://www.terravision.eu). Compter une heure pour la gare Termini.

#### Rome - Aéroport Fiumicino

- **Train express** entre l'aéroport et la Gare Termini : départ toutes les demi-heures de 6h00 à 22h30 environ, par l'express "**Léonardo**". Ticket 14 €, durée 30min. Trains régionaux depuis Rome gare de Termini vers la gare de Contigliano.

#### Rome Termini / Contigliano (environ 2h)

Consultez les horaires sur [www.bahn.fr](http://www.bahn.fr) ou le site [www.trenitalia.com](http://www.trenitalia.com)

## **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ :**

*(À adapter selon les saisons)*

- 1 paire de chaussures de marche légères type randonnée déjà rodées,
- 1 sac à dos de 30 litres mini (pour les affaires de la journée et une partie du pique nique),
- 1 sac de voyage pour les affaires transportées par véhicule suiveur dont le poids ne devra pas excéder 10 Kg (1 seul sac par personne),
- 1 short,
- 1 anorak ou veste coupe vent,
- 1 vêtement de pluie : poncho, ciré ou parapluie solide,
- 1 pantalon ample (toile ou jogging),
- Plusieurs paires de chaussettes (laine ou coton de préférence) et sous-vêtements, 1 pull ou fourrure polaire,
- Lunettes de soleil, crème solaire, chapeau, crème labiale,
- 1 assiette en plastique, des couverts, un verre en plastique pour les pique-niques,
- 1 gourde (minimum 1 litre),
- 1 petite trousse de toilette réduite au maximum,
- 1 petite pharmacie personnelle (gaze, élastoplaste, antalgique, etc.),
- 1 paire de tennis et 1 survêtement ou vêtement ample pour le soir,
- 1 lampe de poche, du papier hygiénique, des jumelles si vous en possédez (elles peuvent être utiles pour voir les fresques !), votre appareil photo - et pourquoi pas un bon roman...  
Prévoir des vêtements plus chauds pour les mois d'avril et d'octobre.

## **POUR VOUS CONTACTER PENDANT LA RANDONNÉE :**

En cas d'urgence, faites appeler Chemins du sud, nous transmettrons les coordonnées de l'hébergement où vous joindre ou nous contacterons votre accompagnateur.

**FORMALITÉ :** Carte d'identité ou passeport en cours de validité.

**SANTÉ :** Aucun vaccin n'est obligatoire ; nous vous conseillons d'être à jour pour toutes vos vaccinations classiques (diphtérie, tétanos, typhoïde, poliomyélite).

## **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](mailto:enit.parigi@wanadoo.fr),

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

## ***BIBLIOGRAPHIE :***

- \_ « Italie » Guide Vert Rome – Edition Michelin
- \_ « Guide du routard Rome » - Edition Hachette
- \_ « Cartoville Rome » Edition Gallimard
- \_ « Rome et Naples » - Jean Claude Klotchkoff – Editions Marcus





# RANDONNÉES & VOYAGES *en Liberté*



# RANDONNÉES & VOYAGES *en Liberté*



**En cas de problème de dernière minute, appelez :  
*en priorité au 04 90 09 06 06.***

*Si vous n'avez pas réussi à nous joindre à ce numéro,  
vous pouvez ensuite nous contacter au 07 77 08 14 68*