

LIGURIE

Parc National des Cinque Terre

7 jours / 6 nuits / 5 jours de randonnée

Formule hôtel 3 *** avec piscine et jacuzzi



Tel un petit coin de paradis, ce pays Ligurie 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 sciaccheta, appelé « élixir des dieux » par les antiques Romains.



PROGRAMME INDICATIF :

JOUR 1 : Arrivée à Moneglia, installation à l'hôtel*.** Après le dîner, première découverte du village de Moneglia.

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 Moneglia en train.

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

JOUR 3 : Moneglia – Bonassola. Le matin, départ de l'hôtel, Après avoir traversé le village, 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 (404m) où la vue s'ouvre sur les cimes de l'arc alpin. Redescende sur Bonassola. Retour à Moneglia en train. (15 min)

6h de marche, +800m/-800m de dénivelée

JOUR 4 : Bonassola - Levanto - Monterosso. Retour à Bonassola en train (15'). De là, nous rejoignons rapidement le centre balnéaire de Levanto avant de gagner le promontoire du Monte Vè à 487m 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, +500m/-500m de dénivelée

JOUR 5 : Monterosso al Mare - Riomaggiore.

Retour en train à Monterosso (20'). Monterosso est le premier des 5 villages, les "cinq terres", qui sont au programme de cette journée avec Vernazza, Corniglia, Manarola et enfin Riomaggiore. Retour à Moneglia en fin d'après-midi.

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

JOUR 6 : Riomaggiore - Campiglia – Portovenere. Nous regagnons rapidement Riomaggiore en train (35') pour cette dernière journée de marche. A partir du château qui domine le village, le sentier s'élève rapidement vers le sanctuaire de la Madona de Montenero jusqu'au Monte Fraschi (513m) d'où l'on a une vue panoramique sur le Golfe de La Spezia. Par un chemin de crête nous rejoignons le petit village montagnard de Campiglia avant de redescendre sur le port de Porto Venere.

5h30 de marche, +700m/-700m de dénivelée

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 (20') de Monterosso à Moneglia.

JOUR 7 : Après une dernière balade et les achats à Moneglia (huile, pâtes, vin des Cinque Terre, pesto alla genovese...), fin des prestations après le petit-déjeuner.

Bien entendu, ce programme pourra facilement être adapté suivant vos envies et la météo. Tous les petits villages étant desservis par le train local, il sera toujours possible d'écourter une balade et d'en réduire par conséquent considérablement la difficulté.

ITINÉRAIRE :



FICHE PRATIQUE :

NIVEAU : moyen. Les dénivelés ne sont jamais très importants. Cependant, l'escarpement de cette région vous 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

PORTAGE : uniquement les affaires de la journée

HÉBERGEMENT : Hôtel*** à Moneglia (en chambre de 2) – Possibilité chambre single. Piscine couverte/découverte l'été, jacuzzi, coin fitness, solarium, salle tv, Wifi. Garage (5€ par jour à régler sur place)

DÉBUT DU SÉJOUR : le jour 1 en début d'après-midi à l'hôtel à Moneglia

FIN DU SÉJOUR : le jour 7 à Moneglia, après le petit-déjeuner

CIRCUIT LIBERTÉ :

Départ possible tous les jours du 15/01 au 15/12

Prix en B&B : 595 €

Supplément ½ pension (Restaurant) : 150€ par personne

Supplément Haute Saison (juillet-août) : 150€ par personne

Supplément chambre avec vue sur mer en chambre double : 120€ par personne

Supplément single : 150 €

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 à Moneglia 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 et les entrées sur place (environ 50 €)
- Les repas de midi
- les diners pour la formule B&B
- Les taxes de séjours
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les assurances annulation et/ou assistance
- Les frais d'inscription éventuels
- 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 (7,5 € valable 1 journée). Cette participation correspond aux travaux d'entretien et de sécurisation des chemins dans des zones très escarpées.

Les sentiers payants sont entre Vernazza et Manarola et entre Manarola et Torre Guardiola. Ces frais d'accès seront réglés directement par les participants.

*NB: Les bons d'échange et le topoguide (1 pour 4 personnes),
ne seront envoyés qu'à réception du solde.*

Les bons d'échange devront être présentés aux prestataires concernés.

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.

Parking : L'hôtel dispose d'un garage. Toutefois si vous venez en voiture, veuillez nous le signaler afin que nous vous réservions une place, que vous payerez sur place. Comptez environ 5€ / jour et 7€ / jour en juillet-août.



EN TRAIN :

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

➤ **ALLER :**

via Milano Centrale :

Paris Gare de Lyon	06h30 <u>TGV 9241</u>
-Milano Garibaldi	13h50
-Milano Centrale	14h05 <u>Train inter-city 669</u>
-Sestri Levante	16h36
-Sestri Levante	16h41 <u>Train régional 24471</u>
Moneglia	16h50

Ou

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

Paris Gare de Lyon	19h15 <u>Train de nuit 201</u>
-Milano Centrale	06h00
-Milano Centrale	07h25 <u>Train régional 2181</u>
Moneglia	10h50

➤ **RETOUR**

Train de nuit via Milano Centrale

Moneglia	18h06 <u>Train régional 24466</u>
-Milano Centrale	21h35
-Milano Centrale	23h10 <u>Train de nuit 220</u>
Paris Gare de Lyon	09h37

Via Milano Centrale :

Moneglia	10h08 <u>Train régional 24484</u>
-Sestri Levante	10h21
-Sestri Levante	11h24 <u>Train Inter-city 666</u>
- Milano Centrale	13h53
- Milano Garibaldi	14h40 <u>TGV 9248</u>
Paris Gare de Lyon	22h31

Tous les horaires indiqués sont susceptibles d'être modifiés en cours d'année par les compagnies de transports, nous vous conseillons de les vérifier sur Internet.

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

La navette Volabus (coût : environ 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.

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 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.



ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ : *(À adapter selon les saisons)*

- Sac à dos moyen (40 à 50 litres) pour les affaires de journée et le repas de midi
- Anorak chaud ou, bon coupe-vent + gros pull ou polaire
- Chapeau ou foulard contre le soleil, petits gants, écharpe à certaines périodes (vent)
- Cape de pluie, (le k-way ne suffit pas car il n'abrite pas le sac, s'il pleut, il pleut vraiment)
- Pantalon de randonnée et short
- Maillot de bain
- Chaussures de trekking (terrain méditerranéen avec pierres et épines)
- Lunettes noires à verres filtrants
- Lunettes de vue de rechange en cas de chute et donc de casse
- Crème solaire très protectrice pour la peau et les lèvres
- Petite trousse de toilette, papier hygiénique,
- Une lampe de poche ou une frontale (utile mais pas indispensable),
- Couteau, gourde d'un litre (on trouve des fontaines ...et des bars dans chaque village)
- Assiette, gobelet, couverts et canif pour les pique-niques,
- Très conseillé : 1 ou 2 bâtons télescopiques

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.

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

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.

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).

QUELQUES VUES DE L'HÔTEL



NOTES PERSONNELLES :

NOTES PERSONNELLES :

NOTES PERSONNELLES :



En cas de problème de dernière minute, appelez en France:

en priorité au (00 33) 4 90 09 06 06.

Si vous n'avez pas réussi à nous joindre à ce numéro, vous pouvez ensuite nous contacter

au (00 33) 7 77 08 14 68.