

CINQUE TERRE, PERLES DE LA LIGURIE



Cultures en terrasses, villages multicolores, charmants petits ports de pêche perchés au-dessus de la mer : cette côte escarpée plantée de vignes et modelée par le labeur des hommes mérite largement sa renommée mondiale.

Terre de pêcheurs et de vigneron, cette région naguère difficile est aujourd'hui un havre touristique, qu'il faut apprécier hors saison, loin de la cohue, lorsque les lumières

de l'automne dorent les vignobles étagés sur les pentes. Un petit train rallie tous ces villages, allié logistique pour les randonnées.

Basés dans un hôtel à Levanto, nous rayonnerons en étoile, alternant randonnées littorales classiques et surtout variantes par les crêtes isolées des foules.

Une belle escapade de printemps pour profiter de l'art de vivre à l'italienne...

- ▶ Randonnée en étoile de niveau moyen
- ▶ 5 jours - 4 nuits - 4 journées de marche
- ▶ 4 à 6h de marche par jour, dénivelés positifs moyens de 600 à 950m.
- ▶ Bons sentiers, mais escaliers nombreux et raides!
- ▶ Portage : affaires pour la journée, eau, pique-nique
- ▶ Hébergement : hôtel 2/3 étoiles (standard italien)
- ▶ Transferts : en train local
- ▶ Nombre de participants : 5 à 10 personnes

Période : mars-mai

À partir de 800 €

Niveau moyen +

PROGRAMME

Jour 1 : accueil à Levanto

Accueil à 18h à Levanto à l'hôtel Europa. Soirée et nuit à l'hôtel.

Jour 2 : Levanto - Monterosso

Début de notre traversée depuis Levanto, en longeant la mer en balcon pour atteindre la Punta Mesco et le monastère de Sant'Antonio : un magnifique belvédère d'où l'on voit en enfilade tous les villages des Cinque Terre. Remontée via les crêtes au sanctuaire de la Madonna di Soviore, le plus ancien de Ligurie. Descente sur le village de Monterosso et retour en train à Levanto. Nuit à l'hôtel.

+/- 600m, 5h

Jour 3 : Monterosso - Corniglia

Court trajet en train (qq minutes) vers Monterosso. Au bout de la plage, un sentier littoral part pour Vernazza, entre maquis et vignobles. Le point de vue est spectaculaire sur ce petit port coloré. Visite de Vernazza avant d'attaquer la montée vers le charmant hameau de San Bernardino. Descente vallonnée sur Corniglia, seul village des Cinque Terre qui ne soit pas au bord de l'eau. Train pour Levanto. Nuit à l'hôtel.

+/- 900m, 5h

Jour 4 : Riomaggiore - Porto Venere

Aujourd'hui c'est la plus longue journée de marche, mais aussi celle qui est le plus en dehors des sentiers battus. Nous prenons le train pour Riomaggiore, et de là, grimette vers la Madonna di Montenero et le col du Télégraphe. Sentiers en crête et en balcon nous mènent à Campiglia puis à Portovenere, tout au bout de son promontoire face à l'île de Palmaria. Retour en bus et train à Levanto, ou, si le temps le permet, en bateau (supplément de 20€ non inclus car cela dépend des conditions de mer). Nuit à l'hôtel.

+/- 950m, 6h30

Jour 5 : Corniglia - Riomaggiore

Trajet en train pour Corniglia, et montée matinale pour rejoindre un superbe sentier entre les vignes, en balcon sur la grande Bleue. Après avoir traversé les jolies maisons de Volastra, la descente sur Manarola est d'anthologie avec ses 1200 marches et son coup d'oeil imprenable sur ce petit paradis ! Pour rejoindre Riomaggiore : la célèbre Via dell'Amore ou le sentier Beccara. Retour en train à Levanto. Fin du séjour en début d'après-midi.

+/- 600m, 4h

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants, des fermetures de sentiers et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.



DÉPART ET ARRIVÉE

- ▶ Accueil le jour 1 à 18h à l'hôtel Europa à Levanto
- ▶ Fin du séjour le jour 5 à 14h30 au même endroit.

Attention, avant de prendre des billets assurez-vous que le circuit est confirmé.

Pour se rendre à Levanto : infos [ici](#)

(A cause du trafic à Gênes, je souhaiterais venir moi-même en train et éviter la voiture. Contactez-moi en cas de difficulté)

- En avion : de l'aéroport de Gênes, navette régulière Volabus (6€) qui dessert la gare de

Principe d'où vous pouvez prendre un train pour Levanto. Infos [ici](#) et [là](#).

- En train : train de nuit Paris-Gênes. [Ici](#) le site de Trenitalia (cliquer sur la version en français) pour les horaires Paris-Gênes et Gênes-Levanto. Gare : Genova Piazza Principe.
- En voiture : autoroute A 12 Gênes-Livourne (Genova-Livorno) sortie Cinque Terre, route jusque Levanto. Parking gratuit à l'hôtel.

HÉBERGEMENT

Hôtel 2 étoiles, standard italien. Voir [leur site](#). Petites chambres de 2.



Le prix comprend :

- L'hébergement et la restauration durant le séjour + les en-cas
- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne DE
- Les tickets des sentiers payants et transferts en train mentionnés au programme

Le prix ne comprend pas :

- Les boissons
- Le transfert A/R chez vous-Levanto
- L'assurance annulation (conseillée) et l'assistance rapatriement (obligatoire)
- Tout ce qui n'est pas dans « Le prix comprend »

ÉQUIPEMENT À EMPORTER

Vous allez porter : vos affaires pour la journée + l'eau, le pique-nique et les en-cas du jour

Pour la journée :

- Un sac à dos de 30 à 35 litres, avec un sursac protecteur imperméable
- De bonnes chaussures de rando : bon maintien de la cheville, bonne adhérence de la semelle, étanches, ni trop usées, ni trop neuves !
- T-shirt
- Short ou bermuda
- Pantalon de marche léger et qui sèche vite (pas de coton)
- 1 micro polaire ou équivalent
- 1 doudoune légère (à défaut 1 polaire chaude et légère)
- 1 veste type Gore-tex légère à portée de main dans le sac et 1 surpantalon léger et imperméable
- Bonnet et gants (obligatoires) mi-saison
- Casquette ou chapeau, lunettes de soleil protection 3, crème solaire
- Gourde(s) ou camel-back : de quoi avoir minimum 2 litres d'eau (il y a des fontaines dans certains villages, mais il peut faire chaud)
- 1 couteau de poche + 1 cuillère
- Bâtons recommandés si vos genoux n'aiment pas les escaliers!
- Sacs plastiques : 1 grand pour emballer vos affaires (ou sac étanche), des petits pour servir de poubelles.
- Couverture de survie si vous en avez une

Pour les soirées et nuits à l'hôtel :

- Chaussures, chaussons ou sandales d'intérieur
- Lampe frontale et boules Quiès...
- Éventuellement : multiprise pour charger vos appareils

Pharmacie :

- Inutile de vous surcharger car j'ai une pharmacie, mais prenez de quoi soigner les ampoules (compresses et désinfectant, pansements double peau + Elastoplast), et vos médicaments personnels (ordonnance obligatoire).
- Il est de la responsabilité de chacun d'entre vous de m'avertir de tout problème médical.
- N'oubliez pas non plus de me signaler une éventuelle allergie ou régime particulier.

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité. Pensez à avoir sur vous papier d'identité + carte Vitale + carte d'assurance(s), le tout dans une pochette étanche avec votre argent.
- Pensez à demander votre carte européenne d'assurance maladie (CEAM).
- Chaque participant doit être couvert en Responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)
- L'assurance rapatriement est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM Voyages vous propose un contrat Europe Assistance comprenant l'assistance-rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.

IMPORTANT : les baignades se font sous votre propre responsabilité.



