



Les Cinque Terre en hôtel 3* (AT68V)

La Ligurie - Italie

6 jours (dont 6 jours : Randonnée)

Prix à partir de 785.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Individuel
Age minimum	14 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Hôtel
Groupe	de 2 à 14 personnes
Repas	Logement et petit déjeuner
Encadrement	En liberté



Les points forts de ce voyage

- Villages pittoresques avec leurs jardins en terrasses.
- Les maisons d'hôtes sont toutes des maisons de charme au cœur du village, à quelques pas de la mer.
- Restauration très soignée et spécialités culinaires du restaurant typiquement italien.
- Vous bénéficiez du stationnement gratuit pour votre véhicule. - Selon la saison, possibilité d'excursion en bateau afin de découvrir le pays depuis la mer. - Notre partenaire sur place pour vous aider dans l'achat des tickets, pass, bateau?



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Votre voyage

Le golfe de Gênes, haut lieu historique, révèle une géographie fabuleuse. Les vignes en terrasses et les forêts de pins en pentes ocre plongent dans les flots bleus de la Méditerranée. Nombreux villages colorés de pêcheurs, au coeur d'un paysage superbe.

Les Cinque Terre, ces cinq bourgs colorés, surplombant la Méditerranée dans un paysage typique, offrent aux randonneurs leur richesse, classée au Patrimoine Mondial de l'UNESCO. Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola et Riomaggiore, sont également aujourd'hui un Parc national et une Zone Marine Protégée, préservant leur nature flamboyante et vignes suspendues aux collines. Plus à l'ouest se trouve Portofino, havre de paix, écrin pour une nature défendue, peuplé d'oliviers et de riches demeures. Ses criques aux eaux limpides ne manqueront pas de vous séduire !

J 1/ Levanto

Arrivée à Levanto, porte d'entrée des Cinque Terre, à partir de 14 heures.

Installation à notre hôtel pour la durée du séjour. Si vous arrivez suffisamment tôt, randonnée panoramique, l'après-midi, dans la baie de Levanto.

Il faut arriver avant 19 heures pour le repas du soir (sinon, pensez à prévenir l'hôtelier). Attention, à l'hôtel, le dîner est servi à 19 heures 30. Si vous arrivez trop en retard, il ne sera pas possible de dîner. Cette prestation ne vous sera pas remboursée.

2 h 30 à 3 h de marche. M = D : 350 m.

J 2/ Levanto - Monterosso - Vernazza

Découverte de la première partie de la superbe baie des Cinque Terre, entre Levanto et Vernazza. Visite de ces deux villages. Retour en train à Levanto.

4 h à 4 h 30 de marche. M = D : 600 m.

J 3/ Corniglia - Manarola - Riomaggiore

Seconde étape au cœur des Cinque Terre, pour découvrir les villages de Corniglia, Manarola et Riomaggiore, par un sentier panoramique. Retour en train à Levanto.

4 h à 4 h 30 de marche. M = D : 550 m.

J 4/ Presqu'île de Portofino

Après un transfert en train, départ en randonnée depuis Santa Margherita pour rejoindre Portofino et son magnifique port en croissant de lune. De superbes balcons sous les pins et les arbousiers, des sentiers ombragés font de ce parcours un vrai bonheur pour les sens. Retour à Levanto.

Niveau 2 : 4 h à 4 h 30 de marche. M = D : 480 m.

Niveau 3 : 6 h de marche. M = D : 900 m.

J 5/ Riomaggiore - Campiglia - Portovenere

Après un transfert en train, belle et longue étape qui vous ravira, dont le passage à la Madone du *monte Nero* et l'arrivée panoramique sur Portovenere et ses îlots. Retour en train à Levanto (retour possible en bateau, en option et soumis aux conditions de mer et de calendrier). Pour le niveau 2, transfert en train puis en bus jusqu'à Portovenere. Courte traversée en bateau. Promenade sur l'île de Palmaria (en option et soumis aux conditions de mer et de calendrier).

Niveau 2 : 2 h à 2 h 30 de marche. M = D : 250 m.

Niveau 3 : 5 h à 5 h 30 de marche. M = D : 680 m.

J 6/ Levanto

En matinée, au choix, dernière randonnée pour découvrir les villages multicolores de la vallée et les cultures en restanques autour de Levanto, une région au paysage façonnée par le dur labeur de l'homme, ou découverte touristique de Levanto.

2 h à 2 h 30 de marche.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Les sentiers de bord de mer subissent de fortes contraintes météorologiques. Parfois, ils peuvent être en partie fermés, sur décision préfectorale. Vous trouverez de nombreuses variantes dans notre roadbook.

NB : les temps de marche sont donnés à titre indicatif.

M = dénivelée ascendante. D = dénivelée descendante.

Accès

- En voiture : Depuis la France, autoroute A 8 jusqu'à Gênes, puis continuer en direction de Livourne. Sortie Carodano Levanto. Il faut compter 290 kilomètres depuis Nice et 3 h 30 de route. Itinéraire détaillé sur www.mappy.com.

Parking conseillé à Levanto, gratuit à l'hôtel, mais, si celui-ci est complet, parkings payants.

- En train :

Ligne internationale France - Gênes avec train direct ou correspondance avec Levanto.

De Gênes à Monterosso, tous les trains s'arrêtent à Levanto.

Horaires à vérifier sur le site ferroviaire européen www.cff.ch ou italien www.trenitalia.com.

Hébergement

Circuit en étoile depuis Levanto ou les environs.

Cinq nuits en hôtel 3*, en chambre double.

Transports

Sur place, les transports en communs (bus, trains) permettent de se déplacer très facilement au centre des villages ou dans la campagne environnante. L'usage d'un véhicule n'est donc pas nécessaire, d'autant plus que la circulation dans les Cinque Terre et le stationnement sont réglementés.

Le parc national des Cinque Terre a institué un péage obligatoire pour l'accès à certains sentiers (4 à 5 € par jour). Cette participation correspond aux travaux d'entretien et de sécurisation des chemins dans des zones très escarpées. Un système de passe a été mis en place, pour 2, 3 ou 6 jours ; vous accédez aux sentiers, aux minibuses électriques et aux trains locaux de manière illimitée.

Mais ce n'est pas toujours évident à prendre car il dépend de votre programme. Les sentiers payants sont entre Vernazza et Manarola et entre Manarola et Riomaggiore.

Lisez avec attention les horaires des trains : les horaires sont respectés, mais varient suivant les périodes et les jours de la semaine. Dans votre dossier voyage, vous trouverez une copie d'horaires pour vous familiariser, mais vous devrez absolument vous procurer les horaires de la semaine en cours dès votre arrivée.

Repas

A midi, possibilité de s'arrêter dans les villages pour faire des courses dans les petites épiceries qui regorgent de produits locaux extraordinaires ou de faire une halte gourmande dans un restaurant.

A goûter absolument : les anchois marinés, les salades de poulpe, le pesto, les vins *schiaccheta*...

Balisage

Les sentiers et les itinéraires de randonnée ne sont pas toujours correctement balisés. Certaines portions vont être sur-balisées tandis que d'autres resteront vainement vierges sur des distances importantes. Le carnet de route complète les informations visuelles que vous rencontrez sur le terrain.

Dates et prix

■ Promotion ■ Départs complet ■ Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
La Ligurie	Les Cinque Terre en hôtel 3*	23/02/2025	02/11/2025	6 jours	785.00 EUR

Info pays



La Ligurie

Le golfe de Gênes, haut lieu historique, révèle une géographie fabuleuse. Les vignes en terrasses et les forêts de pins en pentes ocre plongent dans les flots bleus de la Méditerranée. Les nombreux sentiers permettent de déambuler entre les villages colorés de pêcheurs, au coeur d'un paysage superbe.

Formalités administratives

Italie

L'Italie étant membre de l'Union Européenne, il suffit d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité pour les ressortissants d'un pays de UEM.

Conseil(s) santé

Italie

La situation sanitaire globale de l'Italie est très proche de celle de l'Europe. Ainsi aucun vaccin particulier n'est-il obligatoire. On conseillera néanmoins de vérifier, notamment pour les campeurs, les mises à jour des vaccinations anti-tétanique. Plus généralement, il est souhaitable de se munir d'un répulsif anti-moustiques.

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- L'hébergement en hôtel 3 étoiles base chambre double (ou triple)
- Le petit déjeuner du J2 au J6 pendant le séjour
- Le carnet de voyage (ainsi qu'une carte et les bons de réservation pour un groupe de 2 à 4 personnes).
- le parking gratuit à l'hôtel

Le prix ne comprend pas

- L'acheminement sur place.
- L'assurance, l'assistance.
- Les transports en bus locaux, trains, bateaux ou voiture.
- Les prestations supplémentaires.
- Les frais de dossier s'appliquant aux modifications de prestations et prestations supplémentaires.
- Les frais pour le traitement prioritaire du dossier si inscription à moins de 15 jours du départ et l'envoi des documents, 65 eur
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'Le prix comprend'.
- Vos dépenses sur place : voir paragraphe ci-dessous.

Autres dépenses sur place

- Les déjeuners ou pique-niques.
- Les repas du soir
- Les transports en bus, train, bateau ou voiture.
- Le pass train et sentiers sur les Cinque Terre : 7,50 à 10 eur par personne et par jour.
- Le trajet en navette maritime de Portovenere à Manarola en saison : 17 eur par personne (2015).
- Les entrées dans les sites, monuments, musées.
- Les boissons.
- Les pourboires.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme en marchant une fois par semaine (12 à 15 km).

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- > Pochette antivol et documents
- Passeport (ou carte d'identité).
 - Visa selon le pays.
 - Carnet de vaccinations et indications médicales.
 - Devises, carte de crédit.
 - Contrat d'assistance et d'assurance
 - Papiers personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Le couchage est fourni par l'hébergeur

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.