



## Les Cinque Terre en hôtel 2\* (TR15A)

### *La Ligurie - Italie*

**8 jours** (dont 7 jours : Randonnée )

*Prix à partir de 940.00 EUR p.p.*

Niveau	
Type	Trekissima
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Auberge Hôtel
Groupe	de 6 à 12 personnes
Repas	Pension complète
Encadrement	par Olivier Delmée



### *Les points forts de ce voyage*

- Les sites des Cinque Terre inscrits au patrimoine mondial.
- Les vues panoramiques le long des sentiers côtiers.
- La réserve naturelle de Portofino, magnifique promontoire rocheux sur la mer.
- Les possibilités (optionnelles) de navigation entre les villages après les randonnées



#### 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

**De la réserve de Portofino au splendide port de Vénus, Portovenere, en passant par le littoral des Cinque Terre (étymologiquement, les 'cinq terres'), les rivages escarpés de la Riviera italienne plongeant dans les flots bleus de la Méditerranée,...**

Entre le port historique de Gênes et La Spezia, les rivages escarpés de la Riviera italienne, plongeant dans les flots bleus de la Méditerranée, recèlent des trésors. Partie remarquable de la Méditerranée, la province de la Ligurie tient son nom de la mer Ligure qui baigne ses côtes. Les sentiers relient les petits villages de pêcheurs, aux maisons empilées sur la pente et serrées les unes contre les autres, qui s'illuminent au soleil couchant. Les cultures en terrasses forment avec les vignobles, la mer et les villages perchés, un paysage pittoresque.

Un voyage pour découvrir les plus beaux sites de cette côte éblouissante, ses sentiers parfumés et ses belvédères colorés d'azur et d'ocre. De la réserve de Portofino au littoral des Cinque Terre ("les cinq terres"), nos randonnées égrènent les plus belles perles de la Riviera italienne aux scintillements éclatants.

### Jour 1 16/04 Arrivée au Cinque Terre

Arrivée à votre hébergement, installation, repas et nuit.

### Jour 2 17/04 La porte des Cinque Terre : de Levanto à Monterosso

Vous débutez la journée à Levanto, petite ville de 5000 habitants, considérée comme la porte des Cinque Terre. Sur le front de mer, vous observez les surfers avant de gagner les quartiers résidentiels pour dominer la baie de Levanto. Entre maquis et pinèdes, cet itinéraire vous mène à la découverte du sémaphore de San Antonio. Vous entrez dans les Cinque Terre... et découvrez Monterosso, dont la vieille ville et l'église gothique en marbre rayée blanc et noir ne vous laissera pas indifférent ! C'est ici que vous pouvez profiter d'une baignade bien méritée en compagnie de son fameux « Géant » ...Pour rejoindre Levanto en train, six petites minutes suffiront !

Dénivelée : + 450 m, - 450 m      Longueur : 8,5 km      Horaire : 3 à 4 h

### Jour 3 18/04 Balade accrochée entre ciel et terre : de Monterosso à Manarola

Vos mollets vont en voir de toutes les couleurs !! Le matin, départ de Monterosso que vous avez découvert lors de la précédente randonnée. En choisissant cet itinéraire, vous empruntez un sentier aménagé en balcon qui longe la côte. Entre passages en front de mer, escaliers ombragés et terrasses couvertes de vignes, vous traversez les chaleureux villages de Vernazza et Corniglia. Arrêtez-vous boire un verre en terrasse pour profiter de l'atmosphère unique qui y règne... Vous terminez votre périple journalier à Manarola, qui ravit bon nombre de ses hôtes.

Dénivelée : + 600 m, - 600 m      Longueur : 8,5 km      Horaire : 5 à 6 h

### Jour 4 19/04 La presqu'île de Portofino : sauvage et mystique...

Une randonnée pour sortir des Cinque Terre et explorer un (autre !) superbe village... Vous partez de Camogli, typique bourg maritime ligure, puis vous gagnez rapidement un décor de pins méditerranéens en direction de Portofino. Une ambiance « riviera » vous envoûte dès votre arrivée... Laissez-vous porter ! Prenez de la hauteur pour admirer ce haut lieu de l'histoire génoise et son port romantique aux façades multicolores... Au cours de votre randonnée, vous tomberez nez à nez avec l'incroyable monastère de San Frutoso, que vous pouvez aussi observer depuis la mer, en prenant le bateau.

Dénivelée : +/- 730 à 895 m suivant option      Longueur : 10 à 12 km      Horaire : 5h30 à 6h30

### Jour 5 20/04 De Manarola à Corniglia : un condensé des Cinque Terre



#### 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

Plongez au cœur des Cinque Terre pour en déceler tous les trésors ! Après la visite de Manarola, vous vous élevez pour contempler ce village coloré accroché à la montagne. Nombreux sont les amoureux des lieux qui le considèrent comme le plus beau des cinq villages ! Après une montée entre oliviers et jardins pour atteindre Groppo et Volastra, vous rejoignez Corniglia par un sentier en terrasse au milieu des vignes. Vues imprenables garanties !

Dénivelée : + 480 m, - 480 m      Longueur : 6,5 km      Horaire : 4 h

### **Jour 6 21/04 La découverte de l'arrière-pays : de Corniglia à Vernazza**

Cette randonnée sauvage et peu fréquentée vous permet d'explorer l'arrière-pays des Cinque Terre, beaucoup moins touristique. Vous partez à la rencontre d'une face méconnue de ce petit paradis italien. C'est un itinéraire entre forêts, vignes et oliveraies qui vous promet un dépaysement assuré ! Vous découvrez le joli petit village de San Bernadino, d'où vous appréciez la vue sur Corniglia. Plus qu'une descente et vous y êtes !! Pour récompenser vos efforts, offrez-vous une bonne « gelato » en bord de mer...

Dénivelée : + 680 m, - 750 m      Longueur : 10,5 km      Horaire : 4 à 5 h

### **Jour 7 22/04 De Riomaggiore à Portovenere : Quand la montagne se jette dans la Grande Bleue !**

Cap au sud ! Au départ de Riomaggiore, vous rejoignez la crête qui sépare le Golfe de la Spezia des Cinque Terre. Après une belle série de marches et une ascension pour gagner les crêtes et les pinèdes, à vous les panoramas magiques sur l'enfilade des falaises, le golfe de la Spezia puis Portovenere et son fort. Ce charmant village de la Baie des poètes, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, comble ses visiteurs : ruelles colorées, petits bateaux de pêche, spécialités locales...

Choisissez de prendre le bateau pour rentrer à votre camp de base, l'occasion (unique !) d'admirer, depuis la mer, les Cinque Terre sous un nouvel angle ! Et qui sait, aurez-vous la chance de voir des dauphins...

Dénivelée : + 650 m, - 650 m      Longueur : 12 km      Horaire : 5 à 6 h

### **Jour 8 23/04 fin du séjour après le petit déjeuner**

#### **ACCUEIL**

**Accès train :** Gare de Levanto. La veille de votre arrivée, prévenez l'hôtelier de votre horaire d'arrivée, il viendra vous chercher à la gare (service de navette gratuit). Attention, il y a souvent des retards dans les trains. Il faut donc prévoir du temps pour les correspondances.

Prendre un billet jusqu'à Gènes ou La Spezia. De là, vous pouvez reprendre un billet jusqu'à Levanto (entre 7 h et 21 h).

#### **Accès voiture :**

Parking : Votre hôtel dispose d'un **parking gratuit** (chose rare par ici !).

**Accès avion :** Aéroport de Gènes ou de Pise

#### **HEBERGEMENT**

En hôtel \*\*

L'hébergement se fait en chambre double ou triple avec salle d'eau.

Possibilité de chambre individuelle suivant disponibilité.



#### **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



**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

## Dates et prix

■ Promotion   ■ Départs complet   ■ Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
La Ligurie	Les Cinque Terre en hôtel 2*	16/04/2023	23/04/2023	8 jours	940.00 EUR



### 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

## 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, base chambre double.
- La pension complète pendant le circuit.
- Les transferts en train ou bus prévus au programme.
- L'encadrement par un guide

### Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'Le prix comprend'.
- Les accès aux sentiers (payants) des Cinque Terre.
- L'acheminement jusque sur place.

### Autres dépenses sur place

- Les entrées dans les monuments, sites touristiques, villas, etc.
- Vos boissons et dépenses personnelles.
- Les pourboires.
- Les balades en bateau optionnelles : à partir de 10 eur à Portofino et 12 eur dans les Cinque Terre.

### Vous préparer à partir

#### Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (15 km environ) si possible sur un parcours avec dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1h30).

#### Votre pharmacie individuelle

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



#### 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

- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, 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 Adventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO [www.trekaventure.com/trekking/page/le\\_catalogue\\_milo](http://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.

#### > Pochette antivol et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.



### 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



- 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

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

### A ne pas oublier dans vos valises

- Une paire de jumelles
- De bonnes chaussures de marche confortables
- 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.