

RANDONNÉES DANS LES CINQUE TERRES

5 jours / 4 nuits



Entre bord de mer, villages typiques et végétation luxuriante, ce voyage permet un dépaysement très accessible à proximité de la France, et propose de vous faire découvrir une des régions les plus séduisantes d'Italie : la Riviera du Levant en Ligurie. Rattachés par de petits sentiers muletiers et des escaliers à travers des vignes, les villages pittoresques des Cinque Terre et leurs maisons colorées sont un véritable paradis !

Classés au Patrimoine Mondial de l'Unesco, 5 petits villages accrochés aux falaises, 5 joyaux, Monterosso, Vernazza, Riomaggiore, Corniglia, Manarola, protégés par un Parc National et une zone Marine. La côte est devenue écrin. Terrasses en pierres sèches, oliveraies, eaux bleu turquoise, des criques oubliées, façades colorées. Près de chez vous...un paradis.

Randonnées en Italie : les points forts de votre circuit ;

Le confort d'un hôtel 4 étoiles situé en bord de mer ;

Une région facile d'accès en train ou voiture ;

Les randonnées en balcon à travers oliviers et vignobles ;

Itinérance en étoile ;

Caractéristiques de votre circuit ;

Niveau : facile et moyen

Toutefois, le niveau peut s'élever dans les cas où les sentiers prévus sont fermés obligeant à effectuer des randonnées un peu plus soutenues (maximum 4h30 / 5h de marche).

Dénivelé positif maximum : 50 mètres.

Altitude globale de la randonnée : entre 0 et 600 mètres.

Difficultés particulières : Certains passages sur les sentiers sont à flanc de montagne, la prudence est donc recommandée. Plusieurs séries d'escaliers viendront entrecouper les chemins de randonnée.

CB VOYAGES

181, chemin de la Pampette 13390 AURIOL – Tél : 04 42 70 82 62 – cb.voyages@wanadoo.fr

RANDONNÉES DANS LES CINQUE TERRES

JOUR 1 : LA SPEZIA ou LAVAGNA

Transport en autocar jusqu'à LA SPEZIA

Déjeuner libre en cours de route.

Arrivé du groupe en fin d'après-midi et installation à l'hôtel.

Dîner et nuit.

JOUR 2 : LE SENTIER DES VIGNOBLES

Riomaggiore / Corniglia en passant par en haut (4h de marche)

1 . Dénivellation totale 600 m

2 . Altitude maximale 300 m

3 . Niveau moyen : 4h de marche avec une petite partie du parcours sur les murs en Pierre sèches étroites et exposées.

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Transfert autocar jusqu'à la gare de La Spezia.

Rendez -vous avec votre guide à la gare de La Spezia et **départ en train pour Riomaggiore.**

Début de votre marche.

On commence par la célèbre « Via dell'Amore » = « chemin de l'amour »

il se révèle comme une réalisation extraordinaire, sentier creusé à la main en pleine pente.

à **Manarola**, on monte pour atteindre le Sanctuaire de Volastra , et nous gagnons par un sentier panoramique parmi les terrasses des vignobles, le village de Corniglia positionné sur une colline.

Descente sur Manarola et Riomaggiore.

Retour en train à La Spezia.

Transfert autocar jusqu'à votre hôtel.

Dîner et nuit à LA SPEZIA.

JOUR 3 : Levanto / Monterosso : Un sentier coincé entre la montagne et la mer (3h30 de marche)

4 . Dénivellation totale 640 m.

5 . Altitude maximale 320 m.

6 . Niveau moyen descente raide sur Monterosso.

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Transfert autocar jusqu'à la gare de la Spezia.

Rendez-vous avec votre guide à la gare des trains de La Spezia à 9h30, départ en direction de Levanto.

Après avoir traversé le centre historique avec sa belle église paroissiale dédiée à St. André, on commence la montée vers le Mont Vé jusqu'au petit col du Mesco, où se trouvent des ruines de l'ancien monastère de Saint-Antoine.

à 321 m de hauteur une perspective des plus suggestives sur la Côte des Cinque Terres.

Descente raide sur le village de Monterosso. Temps libre.

Retour en bateau à La Spezia après 1h30 de croisière.

Dîner et logement à LA SPEZIA.

CB VOYAGES

181, chemin de la Pampette 13390 AURIOL – Tél : 04 42 70 82 62 – cb.voyages@wanadoo.fr

JOUR 4 : Un grand classique des randonnées - le sentier qui relie les Cinque Terres Portovenere / Montenero / Campiglia / Portovenere (5h de marche)

7. Dénivellation totale 700 m.

8. Altitude maximale 511 m.

9. Niveau moyen.

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Rendez-vous à LA SPEZIA avec votre guide.

Départ en autocar jusqu'à l'embouchure du sentier qui amène à **Montenero**.

A partir du **Sanctuaire de Montenero** parmi les terrasses des vignes, on rejoint rapidement le Col du Telegrafo à 511 m. Chemin de crête jusqu'au petit village de Campiglia, où nous gagnons un sentier panoramique al Pitone, cap rocheux sur les falaises du Monte Muzzerone.

Descente sur le village fortifié de Portovenere, la perle du Golfe de La Spezia classée patrimoine de l'UNESCO.

Balade et petite visite de l'ancien bourg marin.

Retour en bateau à La Spezia.

Dîner et logement à La Spezia.

JOUR 5 : RETOUR en FRANCE

Départ pour le retour en France.

Arrêt et visite libre du village de LERICI petite station balnéaire fréquentée en été, protégée par la **baie du golfe des Poètes**. Lerici est connue comme la Perle du Golfe des Poètes, à cause des nombreux poètes qui y ont vécu par le passé.

Promenade libre dans les ruelles de la vieille ville.

Déjeuner libre.

Poursuite de la route jusqu'à votre localité de départ



CB VOYAGES

181, chemin de la Pampette 13390 AURIOL – Tél : 04 42 70 82 62 – cb.voyages@wanadoo.fr

RANDONNÉES DANS LES CINQUE TERRES

5 jours / 4 nuits



TARIFS PAR PERSONNE :

Sur la base de 30 à 34 personnes :	595 €
Sur la base de 35 à 39 personnes :	580 €
Sur la base de 40 à 44 personnes :	560 €

SUPPLÉMENT POUR CHAMBRE INDIVIDUELLE : 110 € pour les 4 nuits

LE PRIX COMPREND :

- Le transport en autocar au départ de Marseille pour toute la durée du séjour ;
- Le logement en hôtel 4**** à La Spezia pour les 4 nuits ;
- Les 4 petit-déjeuners et les 4 dîners, hors boissons, à l'hôtel à LA SPEZIA ;
- 3 journées de randonnées avec guide spécialisé du Parc (1 guide par tranche de 25 personnes) ;
- Les billets pour les parcours en train et en bateau selon le programme soit :
en train : La Spezia-Riomaggiore et retour La Spezia – Levanto ;
en bateau : Monterosso – la Spezia ;
- L'entrée au Sentier de l'Amour ;
- Les taxes de séjour pour les 4 nuits ;
- L'assurance annulation-accident-rapatriement-bagages.

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les boissons au cours des repas ;
- Les déjeuners (possibilité de réserver des paniers repas à l'hôtel : **15 € par personne** comprenant 2 paninis, 1 fruit, 1 petit bouteille d'eau) ;
- Les autres entrées.

Infos :

L'hôtel se situe à 1,5 km de la gare routière.

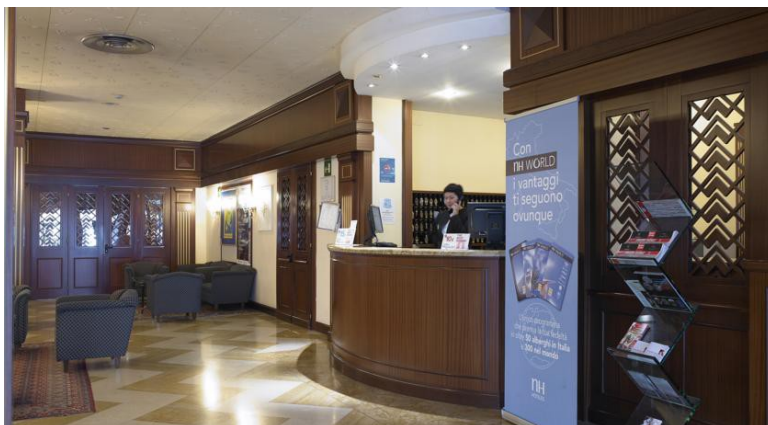
Les non marcheurs peuvent se déplacer de village en village en train

(entre 1,5 € et 2 € par personne, par trajet , et selon les villages souhaités).

CB VOYAGES

181, chemin de la Pampette 13390 AURIOL – Tél : 04 42 70 82 62 – cb.voyages@wanadoo.fr

HOTEL 4**** à LA SPEZIA



Installé face à la mer ligurienne, l'hôtel vous propose des chambres spacieuses et modernes avec connexion Wi-Fi gratuite.

L'hôtel se trouve à 150 m de la vieille ville , et à 5 minutes à pied du port qui relie les Cinque Terre.

Les chambres climatisées disposent d'une télévision par satellite, d'un minibar et d'une salle de bains privative. Certaines chambres donnent sur la mer et comprennent un plateau-bouilloire.

Le restaurant de l'hôtel vous fera déguster des plats locaux traditionnels accompagnés d'une sélection de vins. Le petit-déjeuner buffet est composé de mets sucrés et salés.

Le personnel aimable de l'hôtel est à votre disposition 24h / 24.

La gare principale et le quartier commerçant sont accessibles en 20 minutes à pied ou par les bus qui s'arrêtent fréquemment près de l'hôtel.

