Italie

Cinque terre et golfe des poètes



Durée : 6 vrais jours de découverte

Activité : Randonnée en étoile

Niveau :

Hébergements : Hôtel 2**

Tarif : 980 €

Acompte réservation : €

Dates : 26 septembre au 01 octobre 2027

Les plus belles curiosités et villages classés au patrimoine mondial de l'Unesco seront traversés tout au long de ce séjour. Vernazza, Monterosso, Riomagiore, Portovenere… et quelques petits lieux tenus secrets en dehors du parc, vous émerveilleront. Que de belles surprises !!! Vous profiterez pleinement de ce séjour concocté par un passionné de ce magnifique endroit d'Italie.

Jour 1 / Apremont - Moneglia *2h15 de marche / Dénivelé : +250 m*

Mise en jambe par un sentier serpentant dans les chênes verts et la vue sur la baie de Moneglia.

Jour 2 / Levanto - Monterosso *3h15 à 5h00 de marche / Dénivelé: +450 m à 700m*

Le sentier est une alternance de passages ombragés sous les pins qui font face à la mer et de chemin rocailleux plus ensoleillés. Le sentier mène à la Punta Mesco où se trouve les ruines de l'Hermitage Saint-Antoine, ainsi qu'un ancien Sémaphore. (Option, montée sur une belle crête ornée de pins en direction de ND des Saviore)

Jour 3 / Riomaggiore - Portovenere *6h15 de marche / Dénivelé: +700 m*

De Riomaggiore à Portovenere : une magnifique étape ! Après un transfert en train, belle étape dont le passage à la Madone du *monte* Nero, les "montagnes noires", vous ravira. On quitte alors les terrasses de vignobles pour rejoindre un itinéraire dans une profonde forêt de pins entrecoupée de quelques villages. Quelques beaux panoramas permettent de profiter d'une somptueuse perspective sur la presqu'île de

Portovenere et des îles de Pamaria et Tino. En arrivant, visite du village et du port de Vénus, Portovenere en italien. Retour en bâteau (suivant les conditions de la mer)

Jour 4 / Levanto - Framura *4h de marche / Dénivelé : +450 m*

Ancien sentier pavé, flore importante et variée. Baignade. Vues superbes sur la garrigue et la mer. Petit village pittoresque loin de la foule !

Jour 5 / Manarola - Vernazza *5h15 de marche / Dénivelé: +800 m*

Le cœur des Cinque Terre : les villages sont, reliés par réseau de sentier panoramique. Après un transfert en train pour rejoindre notre point de départ, nous suivons un itinéraire à travers des terrasses agricoles plantées d'oliviers, de vignes ou de pins en balcon au-dessus de la mer. Un parcours entre mer et montagne magnifique. Retour en train.

Jour 6 / Moneglia

Balade bord de mer, baignade et dernier achat de produits locaux.
Retour sur France, arrivée prévue vers 17h.

NB : Votre guide peux être amener à modifier le programme suivant les conditions météorologiques, l'état de forme du groupe. Marcher avec un guide c'est aussi avoir la liberté de parler, modifier suivant le désir du groupe un parcours qui vous sera proposé du jour au lendemain lors d'un briefing chaque soir. Quoi qu'il en soit attendez-vous à un choix d'itinéraires variés ou vous en prendrez plein les yeux et un peu dans les jambes !

Les groupes sont composés de 5 à 12 personnes maximum

Le prix du voyage présenté ci-dessus ne peut prendre en compte tous les paramètres spécifiques possibles tels que les départs de province, les retours différés, l'évolution du prix des taxes aériennes, supplément aérien en fonction de la disponibilité sur les vols.

Le prix comprend

— Les taxes de séjours.
— Les transferts terrestres ou maritime nécessaires au déroulement du voyage.
— La pension complète, sauf le pique-nique du premier midi.
— L'hébergement en hôtel, base chambre double. (supplément chambre simple)
— L'encadrement par un guide-accompagnateur.
— Une trousse de premiers secours.

Le prix ne comprend pas

— Le trajet à Moneglia (co-voiturage possible en minibus dans la limite des places disponibles) .
— L'assurance, annulation/interruption de séjour/perte de bagages, l'assistance.
— Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "Le prix comprend".

Vos dépenses sur place
— Les entrées des sites touristiques et musées non prévues au programme.
— Les boissons et dépenses personnelles.
— Les pourboires éventuels

ASSURANCE

Conformément à la réglementation, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle. En aucun cas nous ne pouvons-nous substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle. Vous êtes assuré uniquement lors des randonnées. Nous ne sommes pas responsables si un problème survient dans les hébergements, transports, restaurants…

Détails du voyage et niveau de difficulté :

Dénivelé moyen : +/- 550 m. 1 journée à +/-800 m. Randonnée se déroulant sur de bons sentiers, accessible à toute personne en bonne condition physique. La difficulté réside dans les nombreux escaliers le long du parcours avec du dénivelé. Les bâtons de marche sont vivement recommandés

Encadrement : Accompagnateur montagne diplômé d'Etat.

Hébergement : En hôtel 2* à Moneglia en chambre double à partager.

Alimentation : Les petits déjeuners et dîners sont pris à l'hôtel. Les repas de midi sont pris sous forme de pique-niques avec des produits locaux

Déplacement et portage : Train, bateau

Votre Matériel de randonnée

Généralités:
Conseil: munissez-vous d'un ou deux grands sacs poubelle pour parer à tout imprévu d'étanchéité.

La tête:
Un chapeau ou casquette, lunettes de soleil UV3 mini.

Le corps:
Deux tee-shirt (un de rechange) évacuant la transpiration combiné à une polaire fine plus une veste type Gore Tex sont l'idéal. Plusieurs couches de vêtements valent mieux qu'une grosse, mais n'interposez pas de coton (conservant l'humidité) dans des couches suivant une logique d'évacuation de l'humidité car ce même coton annulerait la fonction des autres couches…

Les jambes:
pantalon/short.

Les pieds:
Les chaussettes de randonnée sont plus amortissantes, évacuent mieux la transpiration. Elles durent bien plus longtemps aussi ! Deux ou trois paires suffisent puisque vous pouvez les laver vite fait sous la douche.
Chaussures de randonnée légères ou baskets bien crantées pour les personnes sans soucis de chevilles.

A emporter pour la nuit:
Nécessaire de toilettes tout le reste est compris dans l'hôtel (serviette, savon…).

Dans votre sac à dos:
Vos affaires de la journée (appareil photo, crème solaire, pique-nique, eau...).

Maillot de bain !!

Votre Matériel Technique

A prendre:
Un sac à dos 20/25 litres avec larges bretelles et sangle ventrale. Une paire de bâtons de randonnée (télescopiques) est conseillée.

Pharmacie Personnelle

Elastoplast 6 cm de large, Compeed, Savon de Marseille et Biafine, aspirine ou doliprane, crème solaire et stick à lèvres sont à prendre avec le petit nécessaire .

Formalités

Formalités administratives:
Carte nationale d'identité OBLIGATOIRE. L'Euro est la monnaie locale. Carte de sécurité sociale européenne conseillée.

Électricité : 230V Vous n'aurez pas à prévoir un adaptateur pour vos équipements électroniques.

Heure locale : Pas de décalage horaire.

Sylvain PONCET

13 route de Nantua

01100 APREMONT

Contact : Port : 06 74 33 06 37

mail : **sylvain.poncet@orange.fr**

https://montagneaventure.fr/

MONTAGNE AVENTURE 06 74 33 06 37 – montagneaventure.fr
RC pro MMA Oullins 69921 police 113 903 072 - Garantie financière Groupama contrat 4000716552
IM001190002 - SIRET 489 952 507 00015
Médiateur CONSOMMATION ET PATRIMOINE 12 square Desnouettes – 75015 Paris