

RANDONNEES EN ETOILE AUX CINQUE TERRE light

(classé patrimoine de l'humanité)



Entre bord de mer, villages typiques et végétation méditerranéenne, ce voyage permet un dépaysement très accessible, et propose de vous faire découvrir une des régions les plus séduisantes d'Italie : les Cinque Terre. Rattachés par de petits sentiers muletiers et des escaliers à travers vignes et oliviers, les villages pittoresques des Cinque Terre et leurs maisons colorées sont un véritable paradis pour randonneurs et voyageurs désirant goûter aux plaisirs gastronomiques de l'Italie.

J 1/ dimanche Accueil à Levanto, porte d'entrée des Cinque Terre. Rendez-vous à l'hôtel à 18 heures 30. Chambres disponibles à partir de 16h. Installation pour la durée du séjour puis réunion d'information suivie du repas du soir. L'hébergement se fait dans un hôtel 3* qui vous sera précisé ultérieurement. Le séjour comprend la pension complète : petit-déjeuner et repas du soir à l'hôtel, pique-nique pour le repas du midi.

J 2/ lundi Riomaggiore – Manarola - Corniglia

Première étape au cœur des Cinque Terre, pour découvrir les villages de Riomaggiore, Manarola et Corniglia. Visite de Riomaggiore et Manarola puis bus jusqu'à Volastra, petit village au cœur des vignes. Surplombant la Grande Bleue, c'est un magnifique arrêt pique-nique. L'après-midi, le sentier balcon nous amène, à travers une belle pinède, jusqu'à Corniglia, seul village des Cinque Terre qui ne soit pas au ras de l'eau. Retour en train à Levanto.

- Temps de marche : 3 h.
- Dénivelé : D+ = 150 m. D- = 400m.

J 3/ mardi Santa Margherita - presqu'île de Portofino

Nous délaissions les Cinque Terre pour le joyau de la Ligurie : la presqu'île de Portofino. Après un transfert en train, randonnée à partir de Santa Margherita pour rejoindre San Fruttuoso en passant par *Pietre Strette*. Repas de midi à l'Agririfugio Molini. Nous prendrons ensuite le bateau pour rejoindre Portofino. Le village est connu des plaisanciers, qui rêvent tous d'accoster dans ce petit Saint-Tropez italien. Découverte de Portofino.

- Temps de marche : 4 h.
- Dénivelé : D+ = 480m D- = 480 m.

J 4/ mercredi Monterosso - Vernazza

Visite de Monterosso puis sentier côtier vers Vernazza que nous visiterons avant de rejoindre Levanto où nous pourrons nous baigner.

- Temps de marche : 3 h.
- Dénivelé : D+ = 250 m. D- = 250m.

J 5/ jeudi De Riomaggiore à Portovenere

Belle et longue étape qui offre de superbes vues. Après avoir franchi le *Colle di Telegrafo*, nous nous dirigerons vers Campiglia pour le pique-nique. L'après-midi, le sentier, en descente, nous offre des vues féériques sur la forteresse de Portovenere, sur l'île de

Palméria et sur les îlots du Tino et de Tinetto. Retour en bateau (en fonction des conditions météo) jusqu'à Levanto.

- Temps de marche : 5h à 5 h30.
- Dénivelé : D+ = 700 m. D- = 700m.

J 6/ vendredi Levanto – littoral de Bonassola

Dernière randonnée pour découvrir les villages multicolores du littoral de Bonassola et les cultures en restanques autour de Levanto, une région dont le dur labeur de l'homme a façonné le paysage. Repas de midi puis séparation en début d'après-midi.

- Temps de marche : 3 h
- Dénivelé : D+ = 250 m. D- = 250 m.

Caractéristiques du circuit :

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

Nature du terrain : sentiers et pistes, escaliers et marches.

Difficultés particulières : aucune mais quelques escaliers (plus ou moins réguliers) existent le long du parcours entre les villages des Cinque Terre.

Niveau physique : 3/5 (selon tableau mis sur le site dans la partie Téléchargements)
2 à 6 heures de marche par jour environ. Dénivelé positif de 150 à 700 mètres.

Bonne condition physique requise. Prévoyez un entraînement avant votre départ.

Niveau technique : 3/5 (selon tableau mis sur le site dans la partie Téléchargements)
car des marches irrégulières et quelques descentes sur sentiers demandant de l'attention.

L'itinéraire et les randonnées peuvent être modifiés suivant les conditions météorologiques et les fermetures éventuelles de certains tronçons.

Date : séjour du dimanche 26 au vendredi 31 mai, (+ éventuellement d'autres dates selon la demande) séjour plus light que le circuit traditionnel.

Vol Ryanair Charleroi – Pise : aller le dimanche, retour le samedi à réserver par chacun des participants. **Attendre la confirmation de l'organisation du séjour avant de réserver son vol.**
En voiture, possibilité de se garer gratuitement devant l'hôtel.

Le tarif de 880 € comprend :

- Le séjour hôtelier en ½ pension en chambre double
- Les trajets en train durant le trek
- Le sentier côtier payant
- Les pique-nique du midi
- Le repas de midi au refuge Molini le mardi
- Le repas du dernier midi
- Les trajets en bateau de Sant Fruttuoso à Portofino et de Portovenere à Levanto
- L'accompagnement montagne
- L'adhésion à Spordec

Supplément single : 150€

Pour réserver, il suffit d'aller dans stage puis trekking et de suivre le processus du site. Si vous avez besoin d'informations supplémentaires, n'hésitez pas à envoyer un mail à info@spordec.be ou téléphoner au 081/580304.