



**CINQUE TERRE - Patrimoine mondial de l'Unesco** : Cinque terre comme cinq villages les pieds dans l'eau avec leurs petits ports de pêche calfeutrés dans de superbes criques.

Cinq villages aux façades colorées, accrochés entre mer et montagne : un paysage unique et authentique fait de vignes, d'oliviers, de pins et de maquis dégringolant dans la mer. Cinq villages reliés entre eux par des sentiers pittoresques sinuant dans un paysage typiquement méditerranéen, et un petit train ! Voici un séjour en étoile des plus confortable en HOTEL \*\*\*. Chaque jour le petit train nous conduira en quelques minutes au départ de notre randonnée. L'Italie dans tout ce qu'elle peut nous offrir de plus beau, y compris sa gastronomie légendaire et ses bon vins...!

**LIEU : ITALIE - LIGURIE**

**ACCES:** en train par Turin / Gênes - Moneglia  
en avion par Pise puis train jusqu'à Gênes et Moneglia

**DUREE** : 7 jours/6 nuits

**DATES** : du samedi 14 mai au vendredi 20 mai 2022

**NIVEAU** : MOYEN: randonnées sans difficulté mais terrain parfois raide avec souvent beaucoup de marches

**HEBERGEMENT** : Hôtel ITALIA à MONEGLIA . En chambre de 2

Site Web : <http://www.hotelitaliamoneglia.it>

**GROUPE** : de 6 à 14 personnes

**PORTAGE** : vos affaires de la journée

**RENDEZ VOUS** : hôtel ITALIA à Moneglia fin de journée le samedi 14 mai 2022  
Retour J7 après le petit déjeuner.

**PRIX** : **Tout compris en chambre de 2 : 920 €** (supplément single 18,00€ par nuit)

Le prix comprend

- l'encadrement par une AEM diplômée
- la pension complète du jour 1 (repas du soir compris) au jour 7 (petit déjeuner compris)
- Les repas du petit déjeuner et du soir seront pris à l'hébergement
- Les piques niques de midi seront froids.
- Les transferts en train quotidiens et le retour en bateau de Portovenere

Le prix ne comprend pas

- votre déplacement pour arriver au lieu de rendez vous
- l'assurance complémentaire Annulation-Interruption de séjour-Perte de bagages-Rapatriement
- les boissons et dépenses personnelles
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend : »

**PROGRAMME**

**JOUR 1** Accueil à l'Hôtel. Je vous indiquerai comment arriver à l'hôtel de la gare

**JOUR 2 FRAMURA - BONASSOLA - LEVANTO**

Petit transfert en train. Randonnée dans le maquis méditerranéen,  
Vue magnifique en arrivant sur Bonassola,  
Deniv + : 400 m Déniv - : 400 m 11 kilomètres

**JOUR 3 PARC DE PORTOFINO**

Transfert en train à Camogli. Visite du village et montée vers San Rocco.  
Le sentier nous conduit dans une crique paradisiaque ....où se niche une abbaye !



Une journée de randonnée inoubliable !! Retour en train.  
Deniv + : 700 m Déniv - : 700 m 12 kilomètres

#### JOUR 4 MONTEROSSO - VERNAZZA

Quelques minutes de train ...on arrive à Monterosso.  
Il nous faudra monter vers le premier des monastères : N.S. Di Siviore.  
Une crête de toute beauté nous conduira au deuxième monastère  
(N.S. Di Reggio) Un sentier de croix nous permet de descendre  
jusqu'à Vernazza. Retour en train.  
Deniv + : 400 m Déniv - : 400 m 10 kilomètres

#### JOUR 5 RIOMAGGIORE - CAMPIGLIA - PORTOVENERE

Le train comme tous les matins nous amène au départ de notre  
randonnée à Riomaggiore : une grande et splendide journée nous  
attend : montée juqu'au sanctuaire de Monte Nero : vue merveilleuse !  
Le sentier continue en crête il devient plutôt forestier.  
La descente sur Campiglia est remarquable, le sentier nous conduit  
jusqu'au petit bijou de Portovenere....quelle splendeur !  
Retour en bateau (si la météo nous le permet jusqu'à Monterosso.)  
Puis train jusqu'à Levanto  
Deniv + : 700 m Déniv - : 700 m 16 kilomètres



#### JOUR 7 Retour en France

Séparation après le petit déjeuner

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel  
encadrant en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques  
et techniques des participants.  
En dernier ressort il reste seul juge du programme

Chaque soir nous prendrons le temps de nous étirer, de nous relaxer pour notre plus grand plaisir (sur la plage !!)

#### FORMALITES

Passeport ou carte d'identité en cours de validité

RC : chaque participant doit être couvert en Responsabilité Civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)

L'assurance Rapatriement est obligatoire. L'assurance Annulation est fortement conseillée (voir contrat Europe assistance proposé 4,20% du prix du séjour)

Pensez à demander votre carte européenne d'assurance maladie.

#### JOUR 6 CORNIGLIA - MANAROLA

Transfert en train : Corniglia se trouve tout en haut de la falaise.  
Le sentier progresse dans les plus belles vignes des Cinque Terre.  
Volastra nous accueille pour notre pique nique. Manarola nous attend  
Retour en train à Levanto.

Deniv + : 400 m Déniv - : 400 m 8 kilomètres



### AU PLAISIR DE RANDONNER AVEC VOUS !

Guilhemette DHOYER

Accompagnatrice en montagne

Praticienne en coaching et relaxations

LES GARNIERS

05600 REOTIER

TEL 06 64 43 28 00

Site : <https://rando-bien-etre.fr>

## LISTE DU MATERIEL 5 TERRES

- sac a dos de 30 litres max
- une gourde 1 litre minimum
- cuillère et couteau de poche
- couverture de survie
- pharmacie personnelle (avec compeed) (j'ai une pharmacie collective)
- lunettes de soleil
- crème solaire
- bâtons de rando (facultatif..)
- chaussures de randonnée avec de bonnes semelles
- chaussettes
- chapeau et bonnet
- gants (fins)
- première couche technique (Mérinos par exemple)
- une petite polaire
- une veste sans manche
- une veste type Goretex
- pantalon de randonnée
- maillot de bain
- vos affaires de toilette
- pour le soir : tenue confortable !

Et votre plus beau sourire !!