

# Le tour des Cinque Terre en 6 jours

- Durée : 6 jours
- Activité : Randonnée en étoile
- Niveau : 2
- Hébergements : Hôtel 2\*\*
- Tarif : 740 €
- Dates : 26 octobre au 01 Sept

Les plus belles curiosités et villages classés au patrimoine mondial de l'Unesco seront traversés tout au long de ce séjour. Vernazza, Monterosso, Riomaggiore, 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 coin magnifique d'Italie.

---

## L'itinéraire jour après jour...

### **Jour 1 / Moneglia- Mt Crocetta** 2h15 de marche / Dénivelé : +450 m

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

### **Jour 2 / Levanto – Monterosso** 2h45 à 5h 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 rocaillieux plus ensoleillés. Le sentier mène à la Punta Mesco où se trouve les ruines de l'Hermitage Saint-Antoine, ainsi qu'un ancien Sémaphore.

### **Jour 3 / 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 Pamaría et Tino. En arrivant, visite du village et du port de Vénus, Portovenere en italien. Retour en bateau (suivant les conditions de la mer)

### **Jour 4 / Levanto – Framura** 4h00 de marche / Dénivelé : +450 m

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

### **Jour 5 / Manarola – Vernazza** 5h00 de marche / Dénivelé: +950 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** 2h00 de marche / Dénivelé: +300 m

Balade vers le mont Servagi par un magnifique sentier.

NB : Votre guide peut être amené 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

## 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...

### 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.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur.
- Une trousse de premiers secours.

### Le prix ne comprend pas

- Le trajet à Moneglia (co-voiturage possible, me contacter +30 €).
- 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.

### Détails du voyage et niveau de difficulté :

- Dénivelé moyen : +/- 550 m. 1 journée à +/-950 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 sur place : 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 type trail 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 et petite serviette l'hôtel est en bord de mer !!

### **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.

**Contact** : Port : 06 74 33 06 37  
mail : [sylvain.poncet@orange.fr](mailto:sylvain.poncet@orange.fr)

Montagneaventure est Immatriculé au registre des opérateurs de voyages et de séjours sous le numéro : **IM001190002**