

# Randonnées dans les Cinque Terre

## Le parc Cinque Terre classé au patrimoine de l'UNESCO.

Circuit en semi étoile, en liberté

8 jours 7 nuits dont 6 jours de marche Niveau 2.5/5



Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola, Riomaggiore : 5 petits villages nichés dans les rochers, cinq terres reliées entre elles par de superbes chemins de randonnée... Le paysage typique des Cinque Terre est inscrit au Patrimoine Mondial de l'UNESCO depuis 1997. Les collines, les terrasses, le vignoble, les champs d'oliviers et toujours la mer en toile de fond, la région ne manque pas d'atouts et saura vous séduire. Vous parcourez à pied le Parc National des Cinque Terre et profitez de ce panorama majestueux. La randonnée est idéale pour découvrir en profondeur les 5 villages principaux, semblables et tellement différents à la fois...

### POINTS FORTS :

- Un séjour en semi étoile, pour plonger dans l'ambiance des Cinque Terre,
- 2 hôtels au plus près des randonnées pour éviter les longs trajets.
- Les plus belles randonnées des Cinque Terre,
- Une escapade au superbe site de Porto Fino.

# PROGRAMME

## **Jour 1 : Arrivée à Cinque Terre**

Arrivée dans le village qui vous accueille pour 3 nuits. Vous découvrez le village en vous perdant dans ses petites ruelles, débouchant sur la mer ou le vignoble. Les petites échoppes et la plage attendent votre visite !

Installation à votre hébergement à Manarola ou à Riomaggiore en B&B.

## **Jour 2 : De Porto Venere à Riomaggiore : 13km, 5h30, dénivelé +600m -600m**

Vous prenez le bateau pour rejoindre Porto Venere, superbe village dominé par une impressionnante forteresse en pierre. Vous partez à pied à la découverte du fort, surplombant la cité animée. Puis, vous rejoignez les falaises et profitez ainsi d'un magnifique panorama sur la région des Cinque Terre.

(Si vous logez à Manarola, vous prenez le train depuis Riomaggiore pour rentrer après la randonnée).

## **Jour 3 : De Riomaggiore à la marine de Manarola : 9km, 4h20, dénivelé +670m -700m**

Vous partez aujourd'hui de la gare de Riomaggiore, une ruelle monte vers Passo Croce, les mollets sont mis à rude épreuve mais cela en vaut la peine ! Vous passez un petit château, des ponts, une grotte, les vignes... Les vues sont magnifiques. Vous rejoignez l'église de Nostra Signora della Salute puis vous redescendez vers le village, en longeant un cours d'eau. Arrivée à la Marine de Manarola.

(Si vous logez à Manarola, vous prenez le train le matin pour aller à Riomaggiore pour le début de la randonnée ; si vous logez à Riomaggiore, vous prenez le train depuis Manarola pour rentrer après la randonnée)

## **Jour 4 : De Riomaggiore à Corniglia : 10km, 5h10, dénivelé +780m -720m**

Même départ que la veille pour vite changer d'itinéraire qui vous conduit au-dessus de la mer et de Manarola. Vous surplombez le village et profitez aussi de la vue magique sur la mer. Puis, vous montez pour rejoindre la belle forêt méditerranéenne où vous cheminerez à l'ombre. Possibilité de faire en option le monte Capri. Vous continuez, de vignobles en villages perchés. Puis, vous redescendez entre les champs d'oliviers pour arriver en bord de mer à Corniglia.

Transfert en train pour Monterosso. Changement d'hébergement et de ville pour Monterosso et ses belles plages pour 4 nuits.

## **Jour 5 : Chemin des sanctuaires, chapelles et églises Liguriennes – De Monterosso à Vernazza : 9km, 4h, dénivelé +520m -520m**

Vous laissez derrière vous les plus belles plages des Cinque Terre pour prendre la direction des collines. Le chemin, utilisé pour les pèlerinages, vous mène, d'églises en chapelles. Les vues sur Monterosso et Vernazza sont à couper le souffle. Vous revenez pas le sentier au dessus des falaises et profitez des panoramas superbes sur la côte.

**Possibilité de rajouter la jolie randonnée en balcon de Vernazza à Corniglia : 2h20 ; 4.5km +187m -182m**

Vous parcourez les ruelles de Vernazza puis montez rapidement sur un sentier dans les collines. Encore une fois, les vues sont superbes sur le village et sur la mer. Vous cheminez dans les vignes, jusqu'à l'église San Bernardino, avec sa jolie fontaine. Le sentier ombragé est très agréable et vous mène dans les sous-bois vers Volastra. Vous redescendez ensuite vers le village de Corniglia.

Retour en train à Monterosso.

**Jour 6 : De Monterosso à Levanto : 7km, 3h, dénivelé +330m -330m.**

Pour terminer cette semaine de randonnée en beauté, vous partez à pied sur un des sentiers les moins fréquentés du Parc. Il offre des vues magnifiques sur la Méditerranée. Le chemin serpente au dessus des eaux bleues turquoise, de quoi vous laisser de superbes images en tête...  
Retour en train de Levanto à votre hébergement après la randonnée.

**Jour 7 : Porto Fino : 7km, 2h30, dénivelé +250m -260m.**

Transfert en train jusqu'à Rapallo. Visite du village puis embarquement pour rejoindre Portofino en bateau (30 minutes de croisière). Prenez le temps de visiter Portofino et son joli port, qui fait rêver tous les plaisanciers. Si les jambes vous en dit, une petite randonnée est possible pour rejoindre Santa Margherita (2h 30 de marche environ,).  
Puis, vous prenez le train pour rentrer à votre hébergement.

**Jour 8 : Fin du séjour.**

Fin du séjour après le petit déjeuner.

**Pour les groupes constitués, nous pouvons proposer un programme accompagnant et adaptions le niveau, la durée, le prix et le programme à la demande.**

**N'HESITEZ PAS A NOUS CONTACTER**

# PENDANT VOTRE SÉJOUR

## **ENCADREMENT :**

### **En liberté :**

Vous partez seuls, en couple, en famille ou entre amis. Nous nous occupons de l'hébergement, du transfert des bagages et groupe.

Vous avez une bonne expérience de la randonnée. D'une étape à l'autre, vous suivez « mon appli topo-guide » avec toutes les informations de votre séjour.

Partir en liberté, c'est randonner léger, au rythme de chacun et profiter pleinement des plaisirs de la nature sans se préoccuper de la logistique du séjour. C'est aussi être libre d'interpréter et d'imaginer ce que racontent la région traversée.

### **Avec accompagnateur :**

Découvrir c'est région pendant une semaine, connaître son milieu naturel, son histoire, la vie de ses habitants, la relation de l'homme avec la nature...les accompagnateurs en montagne spécialistes de ces régions sont là pour vous éclairer sur les éléments qui vous entourent et donner vie à la montagne.

## **PORTAGE DES BAGAGES :**

Vous ne portez que les affaires de la journée. Vos bagages sont transportés en milieu de séjour à Monterosso.

## **VOTRE HÉBERGEMENT :** 7 nuits en B&B (nuitée +petit déjeuner)

En hôtels, en chambre double : sélectionnés notamment pour la qualité de leur accueil, vous retrouvez dans les hébergements choisis une ambiance conviviale. Vous dormez dans des chambres confortables de 2 personnes en hôtels \*\* et \*\*\* et/ou chambres d'hôtes. Les draps et serviettes sont fournis.

## **LA NOURRITURE :**

Pour chaque étape, nous avons établi une sélection qualitative de restaurants de catégories différentes avec leurs coordonnées. Nous les avons choisis selon différents critères, tels que, la cuisine bien sûr, mais aussi la qualité de service, le rapport qualité/prix et l'ambiance...

Les pique-niques et dîners ne sont pas prévus.

## **NOMBRE DE PARTICIPANTS :**

A partir de 2 personnes.

# AVANT VOTRE DÉPART

## **TARIFS :**

**Voir tarifs sur notre site Internet**

## **S'INSCRIRE :**

La Rébenne privilégie le contact avec ses voyageurs. Nous aimons vous parler de nos voyages et souhaitons garder cette relation avec vous. Echange, partage et plaisir restent notre ambition pour les voyages La Rébenne.

Pour nous contacter et vous inscrire, c'est simple ! Appelez-nous ou envoyez-nous un mail rapide :

contact@larebenne.com  
Tél/Fax +33(0)5 61 65 20 93  
Ou +33(0)6 81 53 77 75

## **Contrat de vente et acompte**

Nous vous envoyons le contrat de vente, le formulaire d'assurances ainsi que les conditions particulières et générales de vente. L'inscription est effective lorsque nous recevons le contrat signé accompagné d'un acompte de 40 % du montant du séjour. Un accusé de réception vous est ensuite envoyé.

## **Paiement du solde :**

Le solde doit être versé un mois avant la date de départ. Si vous vous inscrivez moins d'un mois avant le départ, vous payez l'intégralité du prix du voyage lors de l'inscription.

## **Validation et convocation :**

A réception du règlement du solde, vous recevez votre dossier séjour (le lieu de rendez-vous, la liste de matériel à emporter ainsi que les contacts nécessaires...).

## **FORMALITÉS :**

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte européenne d'assurance maladie conseillée : c'est une carte attestant de vos droits à l'assurance maladie (les soins en cas de nécessité sont pris en charge) partout en Europe. individuelle et nominative, elle est gratuite et valable un an. Vous pouvez l'obtenir sur simple demande à votre Caisse d'assurance maladie (par téléphone ou au guichet) ; vous n'avez pas de documents à fournir. Vous recevrez votre sous 15 jours. Si le délai est court, vous pouvez obtenir une attestation provisoire.
- Assurance rapatriement obligatoire.

## **NIVEAU : 3/5**

De 2h30 à 5h30 de marche par jour en moyenne, avec des dénivelés positifs de 250m à 780 m au maximum. Vous avez une bonne condition physique et vous êtes préparés à la randonnée sur plusieurs jours.

## **PÉRIODE :**

D'avril à fin octobre.

## **DÉPART ET RENDEZ-VOUS :**

Départ de Riomaggiore ou Manarola selon la formule choisie.

## ⇒ Comment y aller :

**En voiture :** arrivée dans les Cinque Terre par l'autoroute Lyon-Turin A32 via le tunnel de Fréjus. Puis l'autoroute Turin – Gênes A26. Puis l'autoroute Gênes – Pise A12. Sortir à La Spezia, direction Cinque Terre.

**En train :** train Lyon – Chambéry, Chambéry – Turin, Turin – La Spezia. Pour rejoindre les villages des Cinque Terre, prendre ensuite un train « Regionale » qui s'arrête dans chaque village des Cinque Terres.

**En avion :** Lyon – Pise avec la Lufthansa, vol direct. Train pour la gare principale de Pise puis La Spezia, puis train régional pour les Cinque Terre.

## **LE PRIX COMPREND :**

- L'hébergement en formule bed et breakfast, (7 nuits)
- Le topoguide numérique avec traces et cartes,
- Le transport de bagages,

## **LE PRIX NE COMPREND PAS :**

- Les dîners et pique-niques,
- Les boissons,
- Les dépenses personnelles,
- Le transport pour se rendre au point de rendez-vous,
- Les assurances,
- Le parking
- Les déplacements en train et bateaux, budget environ 57€/pers pour le séjour

## **OPTIONS :**

- Chambre individuelle.
- Supplément départ haute saison ; juillet et août.

## **ASSURANCES :**

Conformément à la réglementation de notre profession, LAREBENNE est assuré en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.

Toute assurance complémentaire est facturée par personne et doit être obligatoirement souscrite le jour de l'inscription au voyage.

Nous vous proposons 2 formules au choix : Multirisques, Annulation.

### **Forfait n° 1 : La Multirisques**

Elle offre un combiné de garanties complètes en annulation, perte de bagages, assistance rapatriement, frais médicaux, interruption de séjour.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie APRIL Voyages.

### **Forfait n° 2 : Annulation**

Elle vous garantit exclusivement en cas d'empêchement avant le départ.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie APRIL Voyages

Reportez-vous à la grille des tarifs sur le site Internet, rubrique infos pratique - assurances :

<http://www.larebenne.com/infos-pratiques/assurances.html>

## **MATÉRIEL CONSEILLÉ A EMPORTER (liste non-exhaustive) :**

Car une bonne préparation est souvent synonyme de séjour réussi, voici quelques conseils sur votre matériel à emporter pour que votre voyage se passe dans les meilleures conditions (non exhaustif) :

### **VOTRE BAGAGE**

Dans la mesure du possible, un seul bagage suiveur par personne : type sac de sport environ 55l. Ces bagages resteront à l'hébergement toute la semaine.

Nous vous donnerons des étiquettes adresse à attacher aux bagages.

### **LE SAC A DOS**

1 sac à dos moyen pour les affaires de la journée (type 30 litres)

### **LE FOND DE SAC**

- Boussole pour les randonnées en liberté et altimètre (facultatif)
- Un vêtement de pluie.
- Deux gourdes de 1 litre d'eau minimum.
- Une trousse à pharmacie : Pansements double-peau, désinfectant bio- gaze, bandes, gaze, micro-pur pour l'eau, aspirine, médicaments personnels et une couverture de survie.

#### **(A constituer avec votre médecin.)**

- Vos objets personnels : appareil photo, chapeaux, jumelles etc.

### **LES CHAUSSURES**

Bonnes chaussures de randonnée montant au dessus de la cheville. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirants. Un bon maintien de la cheville est indispensable. Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite car vos pieds auront tendance à gonfler.

### **LES VÊTEMENTS**

- Une veste coupe-vent imperméable (gore tex, poncho...)
- Un gros pull ou une veste polaire
- Un pantalon confortable pour la marche
- Un short, des tee-shirts., ainsi que des sous-vêtements respirants
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un bonnet et une paire de gants (pour certains séjours)
- Un maillot de bain et votre serviette de plage

### **POUR LE COUCHAGE (Pour les randonnées en gîte)**

- Un sac de couchage ou sac à viande.
- Des boules quies (on ne sait jamais!)

### **POUR LE PIQUE-NIQUE**

- Une boîte hermétique en plastique (0,5L) avec couvercle étanche pour une portion de salade avec vos initiales marquées sur le couvercle et sur la boîte.
- Couverts (fourchette, couteau pliant, cuillère).
- Vivres de course (barres énergétiques, fruits secs...).

### **PETIT MATÉRIEL**

- Chaussures légères et aérées pour le soir (tennis style jogging ou sandalettes)
- Une paire de bâtons télescopiques ou « bâton de berger »
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Protection pour les lèvres
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo, jumelles...
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale + piles de rechanges.
- Du papier hygiénique et un briquet.

### **TÉLÉPHONE PORTABLE**

## **LE PATRIMOINE DE LA RÉGION EN QUELQUES MOTS :**

Les Cinque Terre comptent environ 5000 habitants, répartis sur une étroite bande de Terre, entre les Monts Palperuso et la Mer Méditerranée. Les Cinque Terre sont composées de cinq villages : Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola, Riomaggiore du Nord au Sud. La côte rocheuse est déchiquetée et abrite de nombreuses criques, paradis pour les baigneurs et les plaisanciers. Les plages sont faites de sable ou de galets. L'eau prend des teintes turquoise et sa transparence laisse apercevoir de nombreuses espèces de poissons.

Les collines sont aménagées en terrasses de pierre sèche appelées 'restanques' où les locaux cultivent la vigne, l'olive et les agrumes principalement. Ces murs de pierre sèche, en surplomb de la mer sont construits à partir du XIème siècle et s'étirent sur des kilomètres le long de la côte Ligurienne.

En 1997, l'UNESCO classe les Cinque Terre au Patrimoine culturel en tant que paysage naturel. 2 ans plus tard, le Parc National des Cinque Terre voit le jour, pour sauvegarder les traditions et valeurs culturelles de la zone, ainsi que conserver les équilibres de l'écosystème local.

## **APRÈS VOTRE RETOUR**

Faites-nous part de vos impressions ! Et pour que ces bons souvenirs de voyage perdurent, nous serions très heureux de recevoir vos photos, vidéos, montages, commentaires... que vous avez effectués lors de votre circuit. Si vous avez la merveilleuse idée de nous envoyer un cd, nous vous rembourserons bien sûr l'envoi de celui-ci.

## **A VOTRE SERVICE**

Toute l'équipe de La Rébenne est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, alors n'hésitez pas à nous contacter : nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.

### **Vous pouvez nous contacter par :**

- Téléphone : 05.61.65.20.93
- Portable 06.81.53.77.75
- Mail : [contact@larebenne.com](mailto:contact@larebenne.com)
- Courrier : 1 place du 8 Mai 1945 - 09000 FOIX