FICHE TECHNIQUE - RP76

# Randonnées dans les Cinque Terre
# Le parc cinque terre classé au patrimoine de l'UNESCO

## 8 jours 7 nuits dont 6 jours de marche, Niveau 2.5/5, Circuit en semi étoile, en liberté

**Niveau : 2/5**



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…

## Les 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.
Hôtel (B&B)

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

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).
Hôtel (B&B)

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

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)
Hôtel (B&B)

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

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 foret 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.
Hôtel (B&B)

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

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 votre hébergement de Monterosso.
Hôtel (B&B)

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

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 de Monterosso après la randonnée.
Hôtel (B&B)

**Jour 7 : Porto Fino :** 7 km - 2h30 - Dénivelé : + 250 m - 260 m

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 de Monterosso.
Hôtel (B&B)

**Jour 8 : Fin du séjour :**

Fin du séjour après le petit déjeuner pris à votre hébergement de Monterosso.

# CONDITIONS DE VOYAGE

## Formalités :

- Une carte d'identité en cours de validité
- La carte européenne d’assurance maladie est conseillée : elle atteste de vos droits à l’assurance maladie et permet la prise en charge des soins en cas de nécessité partout en Europe. Individuelle et nominative, elle est gratuite et valable un an. Vous pouvez l'obtenir sur simple demande auprès de votre caisse d'assurance maladie (par téléphone ou au guichet), sans avoir à fournir de documents. Vous la recevrez sous 15 jours. Si le délai est court, vous pouvez obtenir une attestation.
- Une assurance rapatriement est fortement conseillée pour les séjours en France et obligatoire pour les séjours à l'étranger.

## Encadrement :

En liberté :
Vous partez seuls, en couple, en famille ou entre amis. Nous nous occupons de l’hébergement, des repas, du transfert des bagages et groupe.
Vous avez une bonne expérience de la randonnée et vous savez vous orienter avec une carte et une boussole. D’une étape à l’autre, vous suivez les cartes et le topo guide que nous avons préparé avec soins.
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 raconte la région traversée.

## Participants :

Le départ est garanti pour un minimum de 2 personnes.

## Encadrement :

Avec accompagnateur :
Découvrir une partie des Pyrénées 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.
Les accompagnateurs de LaRébenne sont là pour vous faire partager leur passion pour la montagne.

## Nourriture :

Pour chaque étape, les pique-niques du midi et les diners ne sont pas inclus.
Certains hôtels font néanmoins restaurants ou d’autres prestataires sont disponibles à proximité de vos logements. 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.

## Portage des bagages :

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

## 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.

## Niveau :

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.

## 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 – Chambery, Chambery – Turin, Turin – La Spieza. Pour rejoindre les villages des Cinque Terre, prendre ensuite un train « Regionale » qui s'arrête dans chaque village des Cinq 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.

# TARIFS

| Formule liberté - hôtel | |
|---|---|
| Inscription à 2 personnes | 915€ |
| Inscription à 3 personnes | 905€ |
| Inscription à 4 personnes | 905€ |
| Inscription à 6 personnes | 895€ |

| Formule avec moniteur diplômé d'état et portage des bagages par taxis | |
|---|---|
| Inscription à 6 personnes | 1225€ |
| Inscription à 8 personnes | 1165€ |

### 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

Document valide jusqu'au 16 novembre 2026 CEST inclus

# INFORMATIONS GENERALES

## Comment s'inscrire ? :

LaRébenne privilégie le contact avec ses voyageurs. Nous aimons vous parler de nos voyages et souhaitons garder cette relation avec vous. Échange, partage et plaisir restent notre ambition pour les voyages LaRébenne.
N'hésitez pas à nous contacter directement pour parler randonnée ou vélo.
contact@larebenne.com
+33 (0)5 61 65 20 93

## Inscription, acompte et validation

Une fois votre choix de séjour fait, pour vous inscrire, c'est simple, facile et rapide !
* Soit directement sur notre site sur la page de votre circuit, cliquez sur inscription.
* Soit nous créons avec vous un séjour sur-mesure, nous vous enverrons alors un lien personnalisé vers votre bulletin d'inscription.
L'inscription est effective lorsque nous recevons votre bulletin d'inscription avec votre acceptation des conditions générales de vente, accompagné de l'acompte de 30 % du montant du séjour. Ensuite, un accusé de réception de votre inscription vous sera envoyé.

| **Règlement sécurisé à 100%** |
| --- |
| Vous pouvez régler par carte bancaire (plus rapide), chèque bancaire, chèque-vacances, virement.<br>ANCV.jpg |

## Paiement du solde

Le solde doit être versé un mois avant la date de départ. Vous retrouvez sur votre espace My LaRébenne votre facture, ainsi qu'un lien de paiement vers le solde de votre séjour.

## Invitation au départ

À réception du règlement du solde, votre carnet de voyage sera disponible dans votre espace client sur My LaRébenne où vous retrouverez l'ensemble des éléments utiles à votre voyage ainsi que votre facture.

## Les assurances :

Conformément à la réglementation chaque participant à un voyage LaRébenne 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 à vélo.
L'assistance couvre essentiellement les frais de recherche-secours, le rapatriement et les frais médicaux. Elle intervient dès lors qu'un constat médical permet de décider du rapatriement. Un rapatriement appelé "retour prématuré" peut aussi être mis en place pour des raisons extérieures à celle de l'assuré lui-même, par exemple le décès d'un membre de la famille (voir les cas dans le fascicule d'assurance). Au préalable, dans les régions éloignées des infrastructures médicales et difficiles d'accès, vous devez accepter l'organisation des premiers secours par des moyens locaux (4X4, porteurs, chevaux, etc.).
Ce contrat indemnise aussi la perte, le vol ou le retard de livraison de bagages, ainsi que l'interruption de séjour.
L'assurance protège du risque financier d'annulation. Il est très important d'avoir une assurance de ce type en cas d'annulation suite à un problème de santé ou pour une raison professionnelle.
Nous vous proposons de souscrire l'un des quatre contrats que nous avons sélectionné, sachant que nous servons uniquement d'intermédiaire entre vous et l'assureur. Toute assurance complémentaire est facturée par personne et doit être obligatoirement souscrite le jour de l'inscription au voyage :

- Je souscris le contrat "Multirisque" (4.5%), prime minimale de 15 euros :
  Assistance-rapatriement + interruption circuit + bagages + annulation.
  Voir le contrat complet en cliquant ici.

- Je souscris le contrat "Multirisque carte bancaire" (3,8%), prime minimale de 15 euros :
  Assistance + interruption séjour + bagages + annulation en complément de votre CB (uniquement pour un paiement avec une carte Mastercard de type Gold, Platinum, world Elite, ou Visa de type Premier ou Infinite. Cartes bancaires délivrées par une banque française uniquement).
  Voir le contrat complet en cliquant ici.

- Je souscris le contrat "Annulation" (2.5%), prime minimale de 10 euros :
  Annulation uniquement.
  Voir le contrat complet en cliquant ici.

- Je souscris le contrat "Assistance rapatriement" (1.6%), prime minimale de 10 euros :
  Assistance rapatriement + interruption de circuit + bagages.
  Voir le contrat complet en cliquant ici.

En ce qui concerne la garantie « responsabilité civile à l'étranger », seuls les résidents français sont couverts.

### Informations :

LaRébenne - 10 rue de la Comédie - 09000 Foix - France
Tel : + 33 (0)5 61 65 20 93 - contact@larebenne.com - www.larebenne.com
Immatriculation tourisme : IM 038100057