DESTINATIONS QUEYRAS
et ailleurs... sur les chemins du randonneur responsable

Italie, Les Cinque Terre en Auberge de Jeunesse

PRESENTATION

Randonnée en étoile en liberté
5 jours, 4 nuits / 6 jours, 5 nuits / 7 jours, 6 nuits

Le Parc National des « Cinque Terre »
et les Parcs Régionaux de Porto Venere et Portofino

Tel un petit coin de paradis, ce pays ligure situé à l'extrémité de la Riviera di Levante, nous accordera le temps de préférer la contemplation à la compétition.

En effet, à une soixantaine de kilomètres au sud-est de Gênes, plusieurs générations de paysans ont façonné la montagne. Bâtissant des murs de pierres sèches pour retenir la terre des terrasses de culture, ils nous offrent aujourd'hui un site remarquablement conservé dans ses paysages, ses traditions et son économie.

Les Cinque Terre, ce sont cinq villages blottis au fond de criques difficilement accessibles, érigeant face à la mer les façades colorées de ses maisons.

Les Cinque Terre, ce sont aussi cinq pays où l'on produit toujours l'huile d'olive, l'anchois et le sciacchetra, appelé « élixir des dieux » par les antiques Romains.

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

C’est sur la terrasse d’une trattoria, face au soleil glissant dans la Méditerranée, que vous prendrez le temps de déguster la foccacia et le vin blanc, après une belle journée de marche et de découvertes.

À SAVOIR :
Cette destination attire bon nombre de visiteurs tout au long de l’année. Ceux-ci se concentrent principalement dans les villages en journée.

Rassurez-vous, nous avons « déniché » pour vous des sentiers peu fréquentés offrant de magnifiques points de vue sur les Cinque Terre et toute la côte ligurienne, dans des ambiances sauvages…

À votre retour de randonnée et en soirée la foule aura disparu !

Et si vous le pouvez, préférez les intersaisons.

Pour un maximum de souplesse, nous avons voulu ce séjour « à tiroirs ». Idéal pour cette destination ! Durée de séjour, niveau de confort, randonnée du jour, c’est vous qui choisissez !
Nous vous proposons volontairement ce séjour en formule « nuit et petit-déjeuner », pour vous laisser le choix de dîner au gré de vos envies, chaque soir dans l’un de ces charmants villages italiens.

La fréquence du train local permet un déplacement aisé, et vous garantit la réussite de cette formule « à la carte » !

POINTS FORTS

- Un programme de randonnées « fait maison » sur des chemins peu fréquentés qui vous feront découvrir les Cinque Terre « autrement ».
- Randonnées en traversée au départ d'un seul et même hébergement.
- Le carnet de randonnées complet et détaillé vous permettant d’apprécier pleinement les circuits sans se poser de questions. Avec en outre, la mise à disposition de notre application de guidage sur smartphone.·
- Les villages pittoresques avec leurs jardins en terrasse.
- Les nombreuses spécialités culinaires italiennes.
- L’excursion en bateau possible afin de découvrir le pays depuis la mer.
- La plage à Levanto, votre bourgade de résidence.
- Une personne qui ne randonne pas peut tout à fait se joindre à vous pour visiter les villages avec le train local et le bateau.

Ce séjour est proposé en 3 formules : en 5 jours et 4 nuits ; en 6 jours et 5 nuits ou en 7 jours et 6 nuits.

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

PROGRAMME

JOUR 01

Arrivée à votre hébergement, première nuit.

JOUR 02 à JOUR 05,06 ou 07

Vous choisissez vos randonnées parmi :

La porte des Cinque Terre : de Levanto à Monterrosso

Vous débutez la journée à Levanto, petite ville de 5000 habitants, considérée comme la porte des Cinque Terre. Sur le front de mer, vous observez les surfers avant de gagner les quartiers résidentiels pour dominer la baie de Levanto. Entre maquis et pinèdes, cet itinéraire vous mène à la découverte du sémaphore de San Antonio. Vous entrez dans les Cinque Terre… et découvrez Monterosso, dont la vielle ville et l'église gothique en marbre rayée blanc et noir ne vous laissera pas indifférent ! C'est ici que vous pouvez profiter d'une baignade bien méritée en compagnie de son fameux « Géant » …
Pour rejoindre Manarola ou Levanto en train, dix minutes suffiront !

Dénivelée - Distances - Temps de marche

Dénivelée : + 450 m, - 450 m Longueur : 8,5 km Horaire : 3 à 4 h

Balade accrochée entre ciel et terre : de Monterrosso à Manarola

Vos mollets vont en voir de toutes les couleurs !!
Le matin, départ de Monterrosso que vous avez découvert lors de la précédente. En choisissant cet itinéraire, vous empruntez un sentier aménagé en balcon qui longe la côte.
Entre passages en front de mer, escaliers ombragés et terrasses couvertes de vignes, vous traversez les chaleureux villages de Vernazza et Corniglia. Arrêtez-vous boire un verre en terrasse pour profiter de l'atmosphère unique qui y règne… Vous terminez votre périple journalier à Manarola, qui ravit bon nombre de ses hôtes.

Dénivelée - Distances - Temps de marche

Dénivelée : + 600 m, - 600 m Longueur : 8,5 km Horaire : 5 à 6 h

La presqu'île de Portofino : sauvage et mystique...

Une randonnée pour sortir des Cinque Terre et explorer un (autre !) superbe village...
Vous partez de Camogli, typique bourg maritime ligure, puis vous gagnez rapidement un décor de pins méditerranéens en direction de Portofino.
Une ambiance « riviera » vous envoûte dès votre arrivée... Laissez-vous porter !
Prenez de la hauteur pour admirer ce haut lieu de l'histoire génoise et son port romantique aux façades multicolores...
Au cours de votre randonnée, vous tomberez nez à nez avec l'incroyable monastère de San Fruttuoso, que vous pouvez aussi observer depuis la mer, en prenant le bateau.

Dénivelée - Distances - Temps de marche

Dénivelée : +/- 730 à 895 m suivant option Longueur : 10 à 12 km Horaire : 5h30 à 6h30

De Manarola à Corniglia : un condensé des Cinque Terre

Plongez au cœur des Cinque Terre pour en déceler tous les trésors !
Après la visite de Manarola, vous vous élevez pour contempler ce village coloré accroché à la montagne. Nombreux sont les amoureux des lieux qui le considèrent comme le plus beau des cinq villages !
Après une montée entre oliviers et jardins pour atteindre Groppo et Volastra, vous rejoignez Corniglia par un sentier en terrasse au milieu des vignes. Vues imprenables garanties !

Dénivelée - Distances - Temps de marche

Dénivelée : + 480 m, - 480 m Longueur : 6,5 km Horaire : 4 h

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

La découverte de l’arrière-pays : de Corniglia à Vernazza

Cette randonnée sauvage et peu fréquentée vous permet d’explorer l’arrière-pays des Cinque Terre, beaucoup moins touristique. Vous partez à la rencontre d’une face méconnue de ce petit paradis italien. C’est un itinéraire entre forêts, vignes et oliveraies qui vous promet un dépaysement assuré !
Vous découvrez le joli petit village de San Bernadino, d’où vous appréciez la vue sur Corniglia. Plus qu’une descente et vous y êtes !! Pour récompenser vos efforts, offrez-vous une bonne « gelato » en bord de mer…

Dénivelée - Distances - Temps de marche

Dénivelée : + 680 m, - 750 m Longueur : 10,5 km Horaire : 4 à 5 h

De Riomaggiore à Portovenere : Quand la montagne se jette dans la Grande Bleue !

Cap au sud ! Au départ de Riomaggiore, vous rejoignez la crête qui sépare le Golfe de la Spezia des Cinque Terre.
Après une belle série de marches et une ascension pour gagner les crêtes et les pinèdes, à vous les panoramas magiques sur l’enfilade des falaises, le golfe de la Spezia puis Portovenere et son fort.
Ce charmant village de la Baie des poètes, classé au patrimoine mondial de l’UNESCO, comble ses visiteurs : ruelles colorées, petits bateaux de pêche, spécialités locales…
Choisissez de prendre le bateau pour rentrer à votre camp de base, l’occasion (unique !) d’admirer, depuis la mer, les Cinque Terre sous un nouvel angle ! Et qui sait, aurez-vous la chance de voir des dauphins…

Dénivelée - Distances - Temps de marche

Dénivelée : + 650 m, - 650 m Longueur : 12 km Horaire : 5 à 6 h

Patrimoine et sanctuaire : de Monterosso à Vernazza

Ce tracé qui relie trois lieux de culte permet de s’immerger dans l’histoire à travers des panoramas suggestifs. De belles pauses contemplatives s'imposent !
Profitez de ces petites haltes culturelles qui révèlent une nouvelle facette des Cinque Terre…

Un superbe mono-trace ludique serpente dans la garrigue, en balcon, vous offrant la grande bleue sur un plateau, vue d'en haut !
Une randonnée sauvage, à l'écart des foules, pour sortir des sentiers battus et goûter à la magie des lieux emblématiques et mystiques que sont les sanctuaires...

Dénivelée - Distances - Temps de marche

Dénivelée : + 550 m, - 550 m Longueur : 8,5 km Horaire : 4 à 5 h

La baie du Levant : de Levanto à Framura

Une autre façon de découvrir la Ligurie, davantage tournée vers la mer que vers les villages. Paysages ouverts, sur fond bleu azur limpide et incroyablement beau.
C'est ici une petite randonnée à faire pour s'évader des Cinque Terre.
La station balnéaire de Bonassola et le port d'antan de Framura sont tous deux pleins de charme. Vous ne résisterez pas à l'envie de vous y baigner !

Dénivelée - Distances - Temps de marche

Dénivelée : + 450 m, - 450 m Longueur : 8 km Horaire : 2h30 à 3h30

JOUR 05, 06 ou 07

Dispersion dans la journée.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 01 à votre hébergement à Levanto en fin d'après-midi.

Si vous arrivez en retard :
Pour toute arrivée après 18 h 30, merci de prévenir directement votre hébergeur grâce à votre convocation.

Arrivée en train

Gare de Levanto.
Attention, il y a souvent des retards dans les trains. Il faut donc prévoir du temps pour les correspondances.
Prendre un billet jusqu'à Milan, Gènes ou La Spezia. De là, vous pouvez reprendre un billet jusqu'à Levanto (entre 7 h et 23 h).

Voici les horaires 2023. Les horaires sont susceptibles d'être modifiés en fonction de la date du séjour.

Depuis Paris :
8h18 Paris Gare de Lyon - 11h29 Genève
13h39 Genève - 17h40 Milano Centrale
18h05 Milano Centrale - 20h58 Levanto

Ou
7h22 Paris Gare de Lyon - 11h26 Zurich
12h33 Zurich - 16h50 Milano Centrale
18h05 Milano Centrale - 20h58 Levanto

Depuis Lyon :
10h38 Lyon Part-Dieu - 12h46 Genève
13h39 Genève - 17h40 Milano Centrale
18h05 Milano Centrale - 20h58 Levanto

Depuis Marseille :
05h57 Marseille Saint Charles - 8h37 Nice Ville
08h50 Nice Ville - 9h42 Ventimiglia

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

9h57 Ventimiglia - 12h25 Genova Brignole
12h45 Genova Brignole - 13h50 Levanto

Ou
07h57 Marseille Saint Charles - 10h37 Nice Ville
10h50 Nice Ville - 11h42 Ventimiglia
11h57 Ventimiglia - 14h17 Genova Piazza Principe
15h47 Genova Piazza Principe - 16h59 Levanto

NB : En raison de l'éboulement en Maurienne de l'an passé, les liaisons directes de la SNCF et de Trenitalia ralliant la France à l'Italie par la Savoie sont interrompues jusqu'à nouvel ordre.
De ce fait, une escale en Suisse s'impose (Gare de Bâle, Genève ou Zurich) OU bien prendre un train via Nice et Ventimille.

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.sncf-connect.com ou www.trenitalia.it . Vous pouvez également consulter le site www.bahn.com/fr.

Arrivée en voiture

Ce moyen de transport est fortement déconseillé. La zone concernée est dans un Parc Naturel National, où les solutions alternatives au véhicule individuel sont favorisées : train, bateau et minibus électriques. Par ailleurs, vous n'en aurez aucune utilité sur place. Tout se fait en train.
Néanmoins, voici les indications routières :
Itinéraire : www.viamichelin.fr

Levanto
Autoroute jusqu'à Gènes (Genova), puis direction Livorno et prendre la sortie Levanto.

Parking

Parking à Levanto :
Une fois vos bagages déchargés, le responsable de l'auberge vous indiquera des places de stationnement gratuites moyennant 20 minutes de marche.

Arrivée en avion

Aéroport de Gênes ou de Pise
Aéroport de Gênes :

https://www.airport.genova.it
Vols directs de Paris à Gênes par Alitalia ou Air France.
La navette Volabus (coût : 6 €, fréquence : toutes les 45 minutes) vous permettra d'atteindre rapidement la gare de Genova Piazza Principe ou Genova Brignole.
De Genova Piazza Principe (la gare principale) ou Genova Brignole, nombreux trains directs pour Levanto (temps du trajet : de 1 h à 2 h selon le train, coût du billet : 7 € environ).
Horaires de train à titre indicatif sous réserve de toutes modifications (il est indispensable de vérifier auprès de la SNCF Tél. : 3635 ou www.sncf-connect.com). Vous trouverez aussi des informations concernant les horaires de trains sur les sites suivants : www.bahn.com/fr, www.trenitalia.com.

Vous ne pourrez pas acheter vos billets en France mais vous pourrez vous les procurer à votre arrivée au guichet de la gare ou mieux (car plus rapide) aux distributeurs qui sont à votre disposition dans tous les halls de gare.

Aéroport de Pise :
https://www.pisa-airport.com
Vols directs de Paris à Pise par Alitalia, Air France, Easyjet ou Ryanair (de Beauvais).
La compagnie de bus « Pisa Mover » vous permet d'arriver rapidement à la gare principale de Pise (Pisa Centrale) (coût du billet 5 €, à acheter sur place).
De Pisa Centrale, nombreux trains pour Levanto (avec changement à La Spezia). Compter 2 heures et de 11 à 20 € selon le type de train choisi (les régionaux étant les plus économiques).
Consulter les horaires sur www.trenitalia.it ou www.bahn.com/fr

DISPERSION

Le dernier jour en début d'après-midi à votre hébergement.

Retour en train

Gare de Levanto.
Attention, il y a souvent des retards dans les trains. Il faut donc prévoir du temps pour les correspondances.

Voici les horaires connus à ce jour :

Retour pour Paris :
07h57 Levanto - 10h55 Milano Centrale

11h20 Milano Centrale - 15h32 Bâle
16h34 Bâle - 19h38 Paris Gare de Lyon

Retour pour Lyon :
07h57 Levanto - 10h55 Milano Centrale
13h05 Milano Centrale - 17h21 Genève
19h14 Genève - 21h22 Lyon Part Dieu

Retour pour Marseille :
10h40 Levanto - 12h16 Genova Piazza Principe
12h58 Genova Piazza Principe - 14h54 Ventimiglia
15h16 Ventimiglia - 16h11 Nice Ville
16h25 Nice Ville - 19h22 Marseille Saint Charles

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.sncf-connect.com ou www.trenitalia.it . Vous pouvez également consulter le site www.bahn.com/fr.

Retour en voiture

Levanto.

Retour en avion

Aéroport de Gênes ou de Pise.
Voir informations accès avion.

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :
- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- Carte vitale.
- La "**Carte européenne d'assurance maladie**".

Cette carte atteste de vos droits à l'assurance maladie et vous permettra, lors d'un séjour temporaire en Europe, de bénéficier de la prise en charge des soins médicalement nécessaires, quel que soit le motif de votre déplacement (week-end, vacances, études, stages, détachement professionnel) et sous réserve de

respecter les formalités en vigueur dans le pays de séjour.
La carte européenne d'assurance maladie est une carte individuelle et nominative. Chaque personne de la famille doit avoir sa propre carte, y compris les enfants de moins de 16 ans.
Elle est valable un an et elle est gratuite.
La carte européenne d'assurance maladie n'est pas délivrée de façon automatique : pour l'obtenir, adressez-vous à votre caisse d'Assurance Maladie au moins trois semaines avant votre départ, compte tenu du délai de réalisation de la carte et de son acheminement par la poste.

NIVEAU

Randonneur niveau 2 à 4 sur une échelle de 5 :
Les randonnées sont à tiroirs avec plusieurs options.
- Itinéraire à la fois de bord de mer et de montagne
- Sac à dos : vous portez vos affaires de la journée.

Dénivelé moyen : 580m	Maximum : 895m
Distance moyenne : 9km	Maximum : 12km
Horaire moyen : 4h30	Maximum : 6h30

L'escarpement de cette région vous fera randonner sur une succession de montées et de descentes, souvent sur des escaliers raides, entrecoupées de sentiers en balcon surplombant la mer omniprésente.

Une personne qui ne randonne pas peut tout à fait se joindre à vous : chaque village des Cinque Terre est relié par le train, les minibus électriques du Parc et les bateaux.
Il y a aussi plusieurs stations ou villes à voir entre Genova et La Spezia (Camogli, Portofino, Sestri Levante, Levanto, Portovenere, ...)

HEBERGEMENT

En auberge de jeunesse

À Levanto, vous êtes à 6 minutes en train du Parc National des Cinque Terre. La ville jouit d'une grande plage. Vous aurez tout loisir de vous y baigner en rentrant de balade ou d'admirer les surfeurs.
Dortoirs mixtes de 4 ou de 6 personnes selon les disponibilités.
Chambre à 2 possible moyennant supplément. Attention, ces chambre de 2 personnes sont équipées

uniquement de lits individuels (pas de lit double).
Les draps et ainsi qu'un linge de toilette sont fournis.
Les WC et douches sont partagées.
Petit-déjeuner sur place (compris).
Pas de possibilité de dîner dans l'auberge mais plusieurs restaurants à proximité.

Nourriture
Le midi : boutiques dans chaque village pour composer votre pique-nique. Les spécialités ne manquent pas !
Le soir : vous pourrez choisir votre table dans l'un des villages : trois restaurants à Manarola, quatre à Riomaggiore et plusieurs à Corniglia, Monterosso ou Levanto. En utilisant le train local, vous pouvez manger chaque soir dans un village différent !

TRANSPORTS SUR PLACE
Vous utilisez le train local qui circule en bord de mer.
Extrêmement pratique, il passe toutes les 45 minutes environ et il n'est pas nécessaire de réserver. Son coût : 5 € le trajet à l'intérieur des Cinque Terre. 10 € environ pour vous rendre à l'extérieur.

GROUPE

À partir de 2 personnes.
Possibilité de partir seul (avec supplément).

ENCADREMENT

Randonnée en liberté, donc sans accompagnateur.

DOSSIER DE RANDONNEE

Dossier de voyage complet, version "papier", comprenant : carte de randonnée tracée, roadbook, guide touristique et informations pratiques détaillées (horaires bateau etc.).
Un dossier de randonnée est fourni pour 1 à 6 personnes.
Nous consulter si vous souhaitez des dossiers et cartes supplémentaires : 65 € le dossier.

Votre randonnée sur votre mobile !

A l'inscription, vous pouvez opter pour l'application de guidage digital. Ainsi quelques jours avant le départ, nous vous envoyons les informations pour télécharger l'application sur votre smartphone. Vous aurez alors accès au tracé de votre itinéraire (fond de carte Openmap) et pourrez découvrir les points d'intérêts sur le parcours. Avec la géolocalisation en temps réel et les directions à suivre, son utilisation est simple et ludique !

Une fois le parcours téléchargé, cette application fonctionne en mode avion. Selon son autonomie, nous vous conseillons de prendre une petite batterie externe. Pour une utilisation optimale, vous devez être équipé d'un smartphone de génération récente et le système d'exploitation doit être à jour.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

Les principes :

Pour le haut comme pour le bas du corps, privilégier le « multi-couches ». C'est-à-dire plusieurs épaisseurs de vêtements que vous ôterez ou ajouterez au gré de la température et de l'effort.

Par exemple :

- un sous-pull thermique à manches longues en matière respirante.
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il convient d'ajouter la veste imperméable.

Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable. Ces 3 couches doivent toujours être dans votre sac à dos.

La liste idéale :

- 2 tee-shirts manches courtes en matière respirante
- 1 sous-pull thermique à manches longues en matière respirante
- 1 veste polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex avec capuche
- 1 cape de pluie
- 1 chapeau ou casquette contre le soleil selon la saison
- 1 petit bonnet léger avec des petits gants en polaire à l'automne et début du printemps
- 1 pantalon de trekking ample

- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle de type Vibram. Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.
- 1 crème solaire et stick à lèvres protecteur.
- 1 maillot de bain et une petite serviette de bain si vous pensez vous baigner.
- 1 tenue de rechange pour le soir
- 1 paire de chaussures pour le soir
- Vêtements et sous-vêtements de rechange

Équipement :
- 1 sac à dos de 35/40 litres
- 2 bâtons télescopiques très conseillés
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
- 1 gourde ou bouteille d'eau (prévoir 2 l car vous ne trouverez pas de fontaine mais vous pourrez acheter de l'eau minérale dans les boutiques des villages)
- 1 couteau de poche de type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- Papier toilette et mouchoirs.
- Votre gel hydro-alcoolique de poche.
- Vos masques si besoin.
- Boules Quies ou tampons « Ear ».
- Trousse de toilette.
- Crème solaire.
- 1 drap de bain.
- Si vous portez des lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Pharmacie personnelle :
- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- pastilles contre le mal de gorge
- une bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8cm de large
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- une pince à épiler

Ne vous chargez pas inutilement : vous devrez porter votre sac de voyage ou valise de la gare ou du parking (pas très proche) à votre hébergement (roulettes vivement conseillées).
Les draps et le linge de toilette sont fournis.

Cette liste est à adapter selon la saison.

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

DATES : Du 07 janvier 2023 au 06 janvier 2025.

Prix / personne	BASSE SAISON du 07/01 au 31/03 du 02/05 au 25/05 du 01/10 au 22/10 du 03/11 au 20/12			HAUTE SAISON du 01/04 au 01/05 du 26/05 au 30/09 du 23/10 au 02/11 du 21/12 au 06/01		
	7 j / 6 n	6 j / 5 n	5 j / 4 n	7 j / 6 n	6 j / 5 n	5 j / 4 n
En dortoir de 4 à 6 personnes	395 €	355 €	315 €	425 €	380 €	335 €
Supplément Chambre à 2 personnes (lits individuels)	35 €	30 €	25 €	35 €	30 €	25 €

> Pour un groupe de 4 personnes et plus, **remise de 20 € / pers.**

> Pour le départ d'une seule personne, **supplément de 45 €.**

MODIFICATION DE RÉSERVATION : ATTENTION !
Une fois la réservation effectuée, **toute demande de modification de prestations** (d'hébergement, du nombre de personnes, du type de prestations, etc.), ne peut intervenir qu'avec notre accord et le paiement des frais induits (au minimum 65 € / personne).
Si vous souhaitez changer de programme ou de dates de séjour : il s'agit alors d'une annulation ; des frais s'appliquent selon notre barème d'annulation habituel (voir nos CGV). Une nouvelle réservation est alors nécessaire, également soumise à la disponibilité des hébergements.

LE PRIX COMPREND

- l'hébergement en auberge
- les petits déjeuners
- La fourniture d'un dossier complet de randonnée, pour 1 à 6 personnes comprenant la carte des parcours tracés, le road-book, le guide touristiques et toutes les informations pratiques.
- et si vous le commandez à l'inscription, l'accès à l'application de guidage sur smartphone.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les repas de midi et les repas du soir
- le Pass d’accès aux trains locaux et l’accès aux sentiers du parc
- le trajet en navette maritime de Porto Venere à Manarola (environ 22 €)
- les frais d’inscription
- les boissons et dépenses personnelles
- l'assurance et les frais éventuels

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

INFORMATION SUR LA RÉGION

Les Cinque Terre forment une partie de la côte de la Riviera italienne, dans la Ligurie, à l'ouest de la ville de La Spezia. Les Cinque Terre comprennent cinq villages : d'ouest en est, Monterosso al Mare, Vernazza, Corniglia, Manarola et Riomaggiore. Elles occupent un paysage accidenté et escarpé, sur lequel ont été construites au fil des siècles des terrasses permettant l'agriculture et la culture de la vigne et de l'olivier. Les villages sont bâtis sur la côte méditerranéenne, dans des criques et sur les falaises. Malgré la construction d'une route et d'une voie ferroviaire au XXème siècle, leur accès reste difficile. Déclarés Patrimoine de l'Humanité par l'UNESCO à cause de leur paysage incomparable, les "Cinque Terre" représentent les 5 villages qui se nichent sur la côte ligure escarpée entre la Punta del Mesco à l'ouest et le cap de Montenero.

Nous emprunterons le sentier qui relie ces différents villages entre eux. Le maquis méditerranéen alternera avec les forêts de chênes verts, de pins et d'arbousiers. Vous traverserez d'innombrables terrasses de pierre sèche plantées de vignes ou d'oliviers, à travers de nombreux escaliers.

Monterosso al Mare, premier village des Cinque Terre, remonte à la Rome Républicaine mais finit par lier son sort, dès le Moyen Âge à la République de Gênes. À voir: l'église Saint-Jean-Baptiste, remontant à 1244, dont la façade alterne des bandes en marbre blanc avec des bandes de serpentine verte de plus elle est ornée d'une belle rosace ajourée.

Vernazza : Important point d'accostage au Moyen Âge, Vernazza passe définitivement sous la coupe de la République de Gênes en 1276. À voir : l'église Sainte-Marguerite-d'Antioche, construite en 1318 selon les conceptions gothico-ligures, le Porticato, qui se dresse sur un petit port juste en face de l'église. Il possède un portique étroit aux grandes dalles de pierre et au plafond en bois, lieu de rencontre des gens de mer.

Corniglia, ce hameau appartint aux Comtes de Lavagna avant de passer aux mains des Génois au XIII^{ème} siècle. Contrairement aux autres villages, ses maisons ne se trouvent pas au bord de la mer mais sur un promontoire escarpé à 100 mètres au-dessus du niveau de la mer. À voir, l'église Saint-Pierre et l'Oratoire des Flagellants de Sainte-Catherine.

Manarola, hameau de la commune de Riomaggiore a des origines plus anciennes. Le noyau actuel remonte au XIIème siècle. C'est de là que débute la fameuse "via dell'Amore" où les amoureux du monde entier viennent accrocher des petits cadenas sur les balustrades le long du chemin avant d'en jeter la clef à la mer.

Riomaggiore : La tradition fait remonter sa fondation par un groupe de réfugiés grecs. Église Saint-Jean-Baptiste édifiée en 1340-1343 par les Maîtres Antelami. La chapelle Saint-Roch et Saint-Sébastien, édifiée en souvenir de la peste de 1480, se distingue par son joli porche et conserve un précieux triptyque de la Vierge, l'Enfant et des saints patrons.

Cette région a connu des inondations à l'automne 2011 provoquant des glissements de terrain. Le Parc a fait depuis les travaux nécessaires de remise en état.

INFORMATION SUR LA RÉGION

Capitale : Rome
Superficie : 302 000 km²
Population : 60 010 000 habitants
Langue : italien
Décalage horaire : Pas de décalage horaire
Monnaie / Devise : l'Euro
Téléphone :
-De la France vers l'Italie : composer le 00 + 39 + indicatif de la ville (précédé du 0) + numéro du correspondant (sans le 0)
-De l'Italie vers la France : composer le 00 + 33 + numéro du correspondant (sans le 0)
Électricité : 220 volts. Prises identiques à la France (pas besoin d'adaptateur)

CLIMAT

Le climat est méditerranéen sur les côtes et continental dans le nord de l'Italie. Le printemps et l'automne sont doux et régulièrement pluvieux. Dans le nord de l'Italie, les étés sont chauds et secs, les hivers sont froids. Sur les côtes, les hivers sont doux, les étés sont très ensoleillés et très chauds avec plus de 40°C à certains endroits.
Les meilleures saisons sont le printemps et l'automne.
Pour consulter la météo : www.meteo.fr ou www.meteoconsult.fr

SANTÉ

Aucun vaccin n'est obligatoire ; nous vous conseillons d'être à jour pour toutes vos vaccinations classiques (diphtérie, tétanos, typhoïde, poliomyélite) et de vous procurer la carte européenne d'assurance maladie.

PETITS CONSEILS

Nous accueillons beaucoup de randonneurs qui n'ont pas eu le temps de s'entraîner avant de venir et beaucoup souffrent de courbatures, tendinites et autres petites misères qui gâchent un peu ou beaucoup leur séjour.
Vous n'avez pas le temps de faire du sport, alors sur votre trajet pour aller travailler, vous pouvez

monter et descendre les escaliers à pied au lieu de prendre l'ascenseur.
Dès que les beaux jours arrivent, vous pouvez vous lever 1/2 h plus tôt et descendre à la station précédente pour continuer à pied ou faire l'inverse le soir.
Mais surtout habituez-vous à boire au moins 1,5 l d'eau pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas. Progressivement vous passez à 2 litres, ainsi pendant la randonnée vous boirez 3 à 4 litres d'eau et vous n'aurez ni courbatures ni tendinites : Essayez, cela ne coûte rien et c'est tellement mieux que d'avaler des anti-inflammatoires et des antalgiques.
Pourquoi ne pas prévoir un ou 2 jours d'adaptation avant votre séjour pour vous reposer.

TRÈS IMPORTANT

Après de fortes pluies certains chemins peuvent être provisoirement fermés, le temps de les restaurer. Vous aurez plusieurs itinéraires de remplacement.

ADRESSES UTILES

Office National du Tourisme Italien (ENIT) :
23, rue de la Paix 75002 PARIS
Tel : 01 42 66 66 68 Fax : 01 47 42 19 74
Email : enit.parigi@wanadoo.fr,
Sites : www.enit.it ou www.enit-france.com