



FICHE TECHNIQUE 2024 Italie - Ligurie

RANDONNEE DANS LES CINQUE TERRE ET LA PRESQU'ÎLE DE PORTOFINO

Randonnée en étoile, le sac léger

7 jours – 6 nuits – 5 jours de marche – *Randonnée Niveau 2*



Les Cinque Terre, paradis insoupçonné d'Italie, sur les côtes de Ligurie

Viamonts trekking (sarl vstm) Tel : 05 61 79 33 49 Mail info@viamonts.com

Fiche technique «Randonnée dans les Cinque Terre et la presqu'île de Portofino » réf : ita36215

A une soixantaine de kilomètres à l'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 : "il Parco Nazionale delle Cinque Terre". Cinque Terre : cinq villages blottis au fond de criques difficilement accessibles, érigeant face à la mer les façades colorées de leurs maisons. 2000 km de terrasse où sont toujours produits l'huile d'olive et le "Schiacchetrà", appelé « élixir des dieux » par les Romains. La côte ligure recèle de nombreux sites merveilleux dont la presqu'île de Portofino. Nous avons choisi d'y passer une journée : une perle incontournable.

Au moyen âge le nom « terre » désignait le bourg. C'est du nombre de petits villages construits à l'abri de cette côte rocheuse que dérive le nom de Cinque Terre qui est un coin de Ligurie où des générations ont travaillé pour créer une architecture de paysage avec des étagements à pic sur la mer, soutenus par plus de 7 000 kilomètres linéaires de murs à « sec », savamment mis en œuvre sans aucun lien de ciment, avec des cultures de vignes fines frôlant les vagues. Reconnues en 1997 comme Patrimoine Mondial de l'Humanité par l'Unesco, c'est aujourd'hui un Parc National et une Aire Marine protégée pour la sauvegarde de ce grand héritage culturel. A partir de Gênes, Monterosso al Mare est le premier village que l'on trouve. C'est le seul bourg avec une grande plage et une promenade sur la mer. Vernazza est naturellement protégé par les assauts de la mer par un promontoire rocheux. C'est le seul abordage naturel des Cinque terre. Corniglia est le seul qui ne donne pas sur la mer, il s'étend sur une colline entourée de vignes et a un charme d'une douceur champêtre. Manarola et Riomaggiore, perchés sur un rocher, avec des maisons tournées vers la mer et entassées en une mosaïque bigarrée, sont les plus pittoresques et les plus sauvages des cinq villages.

La meilleure façon de découvrir et de chercher à comprendre et à « profiter » des Cinque Terre est de les parcourir à pied. Le sentier le plus connu est la Via dell'Amore, coupé en partie dans le rocher à pic sur la mer, reliant Manarola à Riomaggiore.

Les points forts du séjour

Baignade possible tous les jours.

Deux traversées en bateau incluses.

Un jour complet sur la presqu'île de Portofino.

Les paysages classés au patrimoine mondial de l'Unesco.

PROGRAMME

Jour 1 : **Moneglia**

Rendez-vous à 19 heures à Moneglia, accueil par votre guide et présentation du programme de la semaine.

Installation à l'hôtel 2*, où nous sommes hébergés toute la semaine.

(Possibilité d'y laisser vos bagages si vous arrivez plus tôt).

Repas inclus : dîner.

Repas non inclus : petit déjeuner - déjeuner.

Jour 2 : **Framatura - Levanto**

Après avoir gagné le village de Framura en train (10 min), nous faisons nos premiers pas sur la côte ligure et parcourons un magnifique sentier en balcon qui nous mène à Bonassola, jolie station balnéaire d'où nous rejoindrons Levanto, étape finale de la journée et porte d'entrée du Parc National des Cinque Terre.

Visite de Levanto avant de rentrer en train à Moneglia (15 min).

Temps de marche : 5 heures environ.

Dénivelé positif : + 500 m.

Dénivelé négatif : - 500 m.

*Hébergement : hôtel**.*

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 3 : Monterosso - Corniglia

Transfert en train à Monterosso al Mare (20 min), le village le plus occidental du Parc National. Visite du village de pêcheurs avant d'emprunter le sentier côtier pour rejoindre Vernazza, le charme de ce lieu est enchanteur. Nous poursuivons notre journée sur le sentier jusqu'à Corniglia, le troisième village du parc. Visite du village et montée au belvédère d'où la vue est imprenable. Retour à l'hôtel en train (30 min).

Temps de marche : 5 heures environ.

Dénivelé positif : + 400 m.

Dénivelé négatif : - 400 m.

*Hébergement : hôtel**.*

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 4 : Presqu'île de Portofino

Transfert en train à Camogli (40 min) où nous visitons ce charmant port de pêche célèbre pour ses « trompe l'œil ». Nous rejoignons en bateau le monastère de San Fruttuoso, niché au fond d'une crique abritée et paradisiaque. Ici débute la découverte du Parc Naturel Régional de Portofino, superbe randonnée sur le promontoire pour atteindre Portofino : le Saint Tropez de la côte Ligure ! Magnifique point de vue sur la ville depuis l'église San Giorgio. Retour en transport commun à Moneglia (1 heure, bus puis train).

Temps de marche : 3 heures 30 environ.

Dénivelé positif : + 400 m.

Dénivelé négatif : - 400 m.

*Hébergement : hôtel**.*

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 5 : Corniglia - Manarola

Transfert en train à Corniglia (20 min). Ce petit village se distingue des autres villages des Cinque Terre car il est le seul à ne pas avoir d'accès direct à la mer. Nous vous proposons une splendide traversée au milieu de terrasses de vignes en balcon pour gagner Volastra. Si le cœur vous en dit, arrêt possible dans une cave afin de goûter au "Schiacchetra", le vin local. Descente panoramique sur Manarola et retour à Moneglia en train (35 min).

Temps de marche : 4 heures 30 environ.

Dénivelé positif : + 400 m

Dénivelé négatif : - 400 m

*Hébergement : hôtel**.*

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Viamonts trekking (sarl vstm) Tel : 05 61 79 33 49 Mail info@viamonts.com

Fiche technique «Randonnée dans les Cinque Terre et la presqu'île de Portofino » réf : ita36215

Jour 6 : **Riomaggiore - Campiglia – Portovenere**

Transfert en train à Riomaggiore (40 min). Départ pour emprunter le sentier qui passe par le sanctuaire de "la Madonna di Montenero". Un chemin de crêtes nous mène ensuite jusqu'au village de Campiglia avant de descendre vers Portovenere : site classé Unesco pour ses maisons/tours et son église de San Pietro qui protège l'entrée du Golfe de La Spezia. Retour en bateau (1 heure) jusqu' à Monterosso. Pendant ce trajet, nous admirons tout le parcours effectué entre les 5 villages. Depuis Monterosso, transfert en train jusqu'à Moneglia (30 min).

Temps de marche : 5 heures 30 environ.

Dénivelé positif : + 600 m.

Dénivelé négatif : - 600 m.

*Hébergement : hôtel**.*

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 7 : **Moneglia**

Fin du séjour et séparation à Moneglia après le petit déjeuner.

Repas inclus : petit déjeuner.

Repas non inclus : déjeuner - dîner.

Attention

L'administration du Parc National des Cinque Terre se réserve le droit de fermer inopinément certaines portions de sentiers.

Les intempéries de ces dernières années ont entraîné des glissements de terrain ayant amené l'administration du Parc à fermer de façon temporaire certains chemins. C'est le cas de la « Via dell'Amore » fermée depuis l'automne 2012. En cas de fermeture, nos guides connaissent de nombreuses solutions alternatives, souvent plus intéressantes et moins fréquentées !

Tous les petits villages étant desservis par le train local, il sera toujours possible, pour certains, d'écourter une balade et d'en réduire par conséquent considérablement la difficulté.

Baignade possible tous les jours en cours d'étape ou en fin de journée à Moneglia ; nos accompagnateurs de montagne ne sont pas des maîtres-nageurs ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité.

Viamonts trekking (sarl vstm) Tel : 05 61 79 33 49 Mail info@viamonts.com

Fiche technique «Randonnée dans les Cinque Terre et la presque île de Portofino » réf : ita36215

Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain etc.). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.

En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5/6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction (au 15/01/24) ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Si cela se produisait, nous vous en avertirions par téléphone et un avenant à votre carnet de voyage vous serait immédiatement envoyé. Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.

Les heures de marche s'entendent sans les arrêts et sont strictement indicatives. Suivant les conditions météorologiques, suivant le niveau des participants ainsi que parfois l'état du terrain (boue, neige etc), ces temps de marche peuvent varier à la hausse ou à la baisse.

En raison des risques et des imprévus techniques, climatiques, nivologiques ou autres pouvant intervenir directement ou indirectement sur votre séjour (problème de surcharge des hébergements par exemple), *VIAMONTS Trekking* ou son représentant durant le séjour se réserve le droit de modifier l'itinéraire, la succession des étapes, voire d'annuler certaines prestations du programme, notamment si des conditions particulières mettent en cause la sécurité du groupe ou d'une seule personne. Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

INFORMATIONS TECHNIQUES et PRATIQUES

NIVEAU PHYSIQUE

Randonnée Niveau 2 : Une randonnée de niveau 2 est accessible à toute personne effectuant environ 1 séance de sport par semaine en complément d'avoir l'habitude de marcher.

Le type de terrain sur lequel s'effectuent les randonnées peut-être varié : pistes, chemins ou encore sentiers. Occasionnellement il peut y avoir quelques cheminements rocaillieux. Cela ne rend pas pour autant la randonnée plus difficile ; en revanche, elle vous demandera un peu plus de vigilance et d'attention.

En cas de mauvais météo, une modification de l'itinéraire pourra être proposée par le guide bien que cela ne présente pas une obligation.

Le temps de marche est généralement compris entre 4 et 6 heures de marche par jour.

Le nombre de kilomètres peut varier entre 8 et 17 km selon la nature du terrain (plat ou montagne ; beaucoup de pistes ou beaucoup de sentiers etc...).

La vitesse de marche sera d'environ 3,5 km par heure sur du plat ; + 250 m par heure à la montée ; - 350 m par heure à la descente.

Le dénivelé positif journalier ne dépasse pas les 650 m par jour.

L'amplitude horaire : les départs en randonnée se font généralement entre 8 heures 30 et 9 heures, et l'arrivée à l'hébergement du soir vers 17 heures 30/18 heures. Ce qui fait une amplitude horaire suffisamment large pour prendre le temps de progresser plus lentement que la moyenne annoncée sur une portion de sentier moins facile, pour s'arrêter regarder une fleur endémique ou la sieste des marmottes, pour contempler un paysage ou se rafraîchir près d'une cascade, pour visiter un village que l'on traverse...

L'hébergement sur ce type de séjour, en règle générale, se déroule dans un ou plusieurs hôtels tout au long de votre voyage, en base chambre double ou twin. Certains hébergements pourront néanmoins être plus « rustiques » : auberges, gîtes, chambre d'hôtes simples, refuges, campements aménagés (notamment pour les safaris et certains treks faciles en pays étrangers. Ce choix sera alors fait pour prendre en compte l'isolement du circuit par rapport à de meilleures catégories d'hébergements. Il est donc primordial cet aspect pratique quand vous choisirez votre voyage.

Viamonts trekking (sarl vstm) Tel : 05 61 79 33 49 Mail info@viamonts.com

Fiche technique «Randonnée dans les Cinque Terre et la presque île de Portofino » réf : ita36215

Quelques précisions sur cette randonnée : 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 balcons surplombant la mer omniprésente. Les bâtons sont conseillés. En cas de fatigue, il y a presque toujours la possibilité d'écourter une étape grâce au train. Les heures de marche sont de 3 heures 30 à 5 heures 30 selon les jours et les dénivelées positives sont comprises entre 350 et 600 m par jour.

LE NIVEAU PSYCHOLOGIQUE

Nous ne pouvons malheureusement pas assurer le beau temps... et il arrive que la météo soit farceuse. Ne faites pas chuter votre moral en même temps que la pluie et ne vous laissez pas assombrir par un ciel gris particulièrement bas. Cela fait parti du voyage ... laissez-vous imprégner par une ambiance ... différente !...

L'HÉBERGEMENT

L'hébergement est proposé en demi-pension (pique-nique le midi) en hôtel 2* familial à Moneglia ; (les coordonnées seront indiquées dans votre convocation). Les hôtels sont situés dans le centre du village à quelques encablures de la plage. Baignade possible tous les jours.

Dans certains hôtels, rares sont les chambres aménagées dans des combles mais cela peut arriver. Nous faisons au mieux pour privilégier les chambres standards, en fonction des disponibilités au moment de vos réservations. Les petites ruelles de Moneglia peuvent être animées en soirée. Nous vous conseillons les boules Quies pour les voyageurs ayant le sommeil léger !!

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre de 2 personnes sauf si vous demandez le supplément chambre individuelle.

Une chambre triple est disponible sur ce séjour, mais sur demande, et avec comme particularité de dormir dans un appartement, de l'autre côté de la rue, avec plus d'espace en chambre mais pas de wifi. Nous consulter.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous ne portez que vos affaires de la journée. Le reste de votre bagage reste à votre hôtel.

TRANSFERTS

Transferts en train et en bateau.

Les jours où les bateaux ne sortent pas, les transferts s'effectuent en bus publics et en train.

LA NOURRITURE ET L'EAU

Pour les boissons, vous disposez du contenu de votre gourde. Pensez à la remplir chaque matin à l'hôtel. Vous pourrez en outre, acheter des bouteilles d'eau minérale tout au long de votre parcours.

Pour vos pique-niques : Nous pique-niquerons le midi, les guides mettent tout en œuvre pour trouver le lieu parfait, avec idéalement la vue mer.

Les dîners et petits déjeuners seront pris à l'hôtel même et vous permettront de découvrir quelques plats de la cuisine locale.

RENDEZ-VOUS ET DISPERSION

Rendez-vous : Le jour 1 à 19 heures à la réception de l'hôtel à Moneglia, où a lieu le brief de votre accompagnateur avant de passer à table. En cas d'arrivée plus tôt, vous pouvez vous présenter à l'hôtel et y déposer vos bagages.

En cas d'arrivée tardive, votre accompagnateur peut commander un repas froid, il vous suffit de l'appeler le jour de votre arrivée, avant 19 heures, pour le prévenir. La réception de l'hôtel ferme vers 22 heures, informez votre guide de votre arrivée plus tardive.

Dispersion : le jour 7 à Moneglia après le petit déjeuner.

LE PRIX

Le prix comprend

L'encadrement par un accompagnateur en montagne.

L'hébergement en hôtel 2* en demi-pension (vin et boissons non compris).

Les pique-niques le midi.

Les transferts prévus au programme.

Les deux traversées en bateau Camogli-San Fruttuoso et Portovenere - Monterosso.

Le prix ne comprend pas

Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion.

Le "pass" d'accès au parc des Cinque Terre (environ 7,50 € par personne pour le séjour).

L'assurance annulation et/ou assistance.

Les boissons et dépenses personnelles.

Les frais d'inscription éventuels.

Le supplément chambre individuelle.

Les frais de dossier (18 €/personne ou par couple ou par famille).

D'une manière générale tout ce qui n'est pas mentionné dans « le prix comprend ».

OPTIONS

Option chambre individuelle (selon disponibilité) : 250 € (ou 270 € du 31/03 au 29/06/2024 et 280 € du 30/06 au 31/08/24).

LES SENTIERS PAYANTS

Le Parc National des Cinque Terre a institué un péage obligatoire pour l'accès à certains sentiers (7,5 €/personne valable 1 journée). Cette participation correspond aux travaux d'entretien et de sécurisation des chemins dans des zones très escarpées entre Monterosso et Riomaggiore.

Viamonts trekking (sarl vstm) Tel : 05 61 79 33 49 Mail info@viamonts.com

Fiche technique «Randonnée dans les Cinque Terre et la presque île de Portofino » réf : ita36215

LES FORMALITÉS DE POLICE ET DE DOUANE

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants : Carte d'identité en cours de validité ou Passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance), et pour les séjours en Europe, de votre carte européenne d'assurance maladie. Très pratique en cas de souci pour l'avance de frais pour les soins dans les autres pays européens, cette carte est à demander au moins 15 jours à l'avance à votre centre de sécurité sociale.

Il est possible de voyager dans ce pays de l'Union Européenne, sans passeport, avec une carte nationale d'identité. Date de validité expirée de votre carte d'identité : si votre carte a été délivrée entre le 02 janvier 2004 et le 31 décembre 2013, et si vous êtes majeur(e) au moment de sa délivrance, sa durée de validité a été automatiquement prolongée de 5 ans (accord officialisé entre la France et votre pays de destination).

LES FORMALITÉS SANITAIRES, VACCINS

Vaccin obligatoire : aucun.

Vaccins recommandés : les habituels à savoir diphtérie/tétanos/polio ; hépatites A B.

Compte tenu de l'éloignement des centres de secours et du fait que vous randonnerez seuls, nous vous recommandons de partir en bonne santé.

N'oubliez pas de vous procurer la carte européenne d'assurance maladie, à demander au moins 15 jours avant votre départ auprès de votre caisse d'assurance maladie.

Si durant votre séjour vous ressentez une fatigue ou une douleur particulière, n'hésitez pas à consulter un médecin. Celui-ci pourra alors prendre les dispositions nécessaires.

Veillez également à emporter les références de votre assurance en assistance – rapatriement (nom de la compagnie, n° de contrat et n° de téléphone permanent) ainsi que les garanties couvertes et leurs conditions d'application.

Viamonts trekking (sarl vstm) Tel : 05 61 79 33 49 Mail info@viamonts.com

Fiche technique «Randonnée dans les Cinque Terre et la presqu'île de Portofino » réf : ita36215

TROUSSE MÉDICALE DE VOYAGE

Cette liste est à adapter et à faire prescrire en fonction de vos besoins personnels et de votre destination par votre médecin traitant. A adapter selon les saisons.

PETIT MATÉRIEL DE SOINS ET PANSEMENTS

Petits pansements, compresses stériles, sparadrap, stéristrip...

Antiseptique (type Septéal, Diaseptyl...)

Collyre (type Dacryoserum, Biocidan, Opticron...)

Pansements hémostatiques (type Coalgan)

Crème de protection solaire écran total et traitement des coups de soleil (type Biafine).

Pensez à vous munir d'un nécessaire pour soigner les ampoules... Cela peut arriver à n'importe qui : le pli d'une chaussette mal enfilée, les chaussures mal lassées, un pied gonflé par la chaleur ou une marche prolongée, ... peuvent provoquer des ampoules. La double peau type Compeed© est très efficace, demandez conseil à votre pharmacien.

CALMER LA DOULEUR ET LUTTER CONTRE LA FIÈVRE

Paracétamol : Doliprane, Dafalgan, Efferalgan etc...

Anti-inflammatoires : Voltarène, Advil, Nureflex...

Antispasmodiques : Spasfon Lyoc, Débridat, Viscralgine...

Douleurs gastriques : Maalox, Gaviskon...

MÉDICAMENTS À VISÉE DIGESTIVE

Antidiarrhéiques : Lopéramide, Imodium, Arestal...

Pansements coliques : Smecta...

Contre les nausées et les vomissements : Primpéran, Vogalène, Motilium...

Sachets de réhydratation pour les enfants : Adiaril...

ANTIBIOTIQUES

Infection ORL ou respiratoire : Amoxicilline (Clamoxyl, Augmentin) ou Macrolides.

Infection urinaire ou diarrhée fébrile : Noroxine (mais risque de photosensibilisation).

Viamonts trekking (sarl vstm) Tel : 05 61 79 33 49 Mail info@viamonts.com

Fiche technique «Randonnée dans les Cinque Terre et la presque île de Portofino » réf : ita36215

TRAITEMENT DES ALLERGIES

Antihistaminiques : Clarityne, Zyrtec, Aérius...

Broncho dilatateurs : Ventoline

Corticoïdes : Solupred, Cortancyl...

VOS BAGAGES

1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.

1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).

Vêtements

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- une couche légère et respirante
- une couche chaude
- une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable.

Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes).

Viamonts trekking (sarl vstm) Tel : 05 61 79 33 49 Mail info@viamonts.com

Fiche technique «Randonnée dans les Cinque Terre et la presque île de Portofino » réf : ita36215

1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard.
1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou.
1 paire de gants légers.
Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible)
1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
1 surpantalon imperméable et respirant
1 short ou pantacourt, confortable et solide
Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette” qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
Ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
1 pantalon confortable pour le soir
1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.

Matériel

Pour le pique-nique

Couverts.

1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas).

1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes.

1 couteau de poche pliant (facultatif).

1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée).

Autres

1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac.

1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités

1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule).

1 paire de bâtons de marche télescopiques (selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour).

1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés.

Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos).

Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...).

Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores).

Mouchoirs.

Papier toilette.

1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile.

Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue).

Appareil photo, jumelles (facultatif).

VOTRE SÉCURITÉ

Comme dans tous les pays, (y compris la France) il conviendra d'appliquer les précautions d'usage, à savoir : se déplacer en groupe, ne pas exhiber d'objets de valeurs etc.

Veillez à un lavage régulier et soigneux des mains avant chaque repas (hygiène très stricte des mains notamment au sortir des toilettes).

Evitez les baignades dans les eaux stagnantes (risques d'infection parasitaire).

Evitez de marcher pieds nus sur le sable et les sols humides.

Ne caressez pas les animaux que vous rencontrez.

BAIGNADE

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vous êtes seuls juges de l'opportunité d'une baignade ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

POUR SE RENDRE AU CINQUE TERRE

En voiture

Vous pouvez consulter votre itinéraire sur le site : www.google.com/maps

Ce moyen de transport est fortement déconseillé à l'intérieur du Parc Naturel National des Cinque Terre où les solutions alternatives au véhicule individuel sont favorisées : train, bateau et minibus électriques.

Certains week-ends de printemps, les petites routes sont fermées à cause de la sur fréquentation. Aucun problème par contre pour rejoindre Moneglia et y laisser votre voiture.

Autoroutes (A6/A7/A10/ou A26) jusqu'à Gènes (Genova), puis, suivre l'autoroute A12, direction Genova est - Livourne. Environ 50 km après Gènes prendre la sortie Sestri Levante, traverser la ville, et suivre la direction de Riva Trigoso (à 6 km environ). A la sortie de Riva on arrive devant un ancien tunnel ferroviaire où la circulation se fait de façon alternée (attente maximum 15') qui permet de rejoindre rapidement Moneglia.

Parking

A Moneglia

Possibilité de garer votre voiture gratuitement toute l'année sur les places blanches.

Le stationnement sur les zones jaunes est réservé aux résidents.

Le stationnement sur les zones bleues est règlementé et payant durant la période estivale (à la date de la mise à jour de cette fiche, les dates ne sont pas communiquées).

Nous vous conseillons également les parkings payants à la gare, au parking proche du cinéma ou au Campo Sportivo assez éloigné (tarif un peu aléatoire selon le gardien qui est à l'entrée ; compter minimum 50 € la semaine). Il est inutile de réserver.

Selon l'hôtel où vous serez hébergé, l'hôtelier peut proposer un parking privatif payant très proche (50 € la semaine à payer sur place en liquide, à réserver lors de votre inscription). Il s'agit d'un parking fermé et sécurisé.

Covoiturage

De nombreuses personnes, se rendant au départ de nos randonnées par leurs propres moyens, se rendent compte, une fois arrivée sur place, qu'elles auraient pu faire le voyage ensemble. Il nous est très difficile d'organiser par nous même le covoiturage ne disposant pas toujours des coordonnées de tous les participants et ne connaissant pas leur mode d'accès au point de rendez-vous. De plus, la loi nous interdit la divulgation des coordonnées de nos clients et nous pouvons difficilement jouer le rôle d'intermédiaire. Cependant, soucieux de vous faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable et respectueuse de la planète, nous vous incitons à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage : www.covoiturage.fr ou www.covoiturage.com ou www.easycovoiturage.com, etc.

En train

Gare d'accès et de dispersion : MONEGLIA (Via Gênes)

Information sur les possibilités de voyages en train sur :

- <https://www.thetrainline.com/fr>.

Vous trouverez les informations concernant les horaires de train :

- En France auprès de la SNCF:

Tél. : 3635 - www.sncf-connect.com

- En Italie :

<https://www.trenitalia.com>.

En avion

Aéroport de Gênes : <http://www.airport.genova.it/v2/>

Vols direct de Paris à Gênes par Alitalia ou Air France.

La navette Volabus (coût : 6 €, fréquence : toutes les 40 minutes) vous permettra d'atteindre rapidement la gare de Genova Piazza Principe.

De Genova Piazza Principe (la gare principale), nombreux trains directs pour Moneglia (temps du trajet : de 1h à 1h30 selon le train, coût du billet : 6 € environ).

Consultez les horaires sur www.trenitalia.it ou achetez vos billets sur www.thetrainline.fr

Aéroport de Pise : <http://www.pisa-airport.com>

Les rotations depuis la France sont plus nombreuses pour Pise.

Vols direct de Paris à Pise par Alitalia, Air France, Easyjet ou Ryanair (de Beauvais).

La compagnie de bus « Pisana Trasporti CPT » vous permet d'arriver rapidement à la gare principale de Pise (Pisa Centrale) (coût du billet 1 €, à acheter sur place).

De Pisa Centrale, nombreux trains pour Moneglia (avec changement à La Spezia). Compter 2 heures et de 15 à 20 € selon le type de train choisi (les régionaux étant les plus économiques).

Consulter les horaires sur www.trenitalia.it ou achetez vos billets sur www.thetrainline.com/fr

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 machines qui sont à votre disposition dans tous les halls de gare.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

LA MONNAIE

Comme dans tous les pays d'Europe, c'est l'Euro.

Il y a des distributeurs automatiques dans certains petits villages ; les commerçants des villages prennent la carte bancaire.

POUR TÉLÉPHONER

Le contact n'est pas permanent, ni en journée ni dans les refuges. Parfois même il ne passera pas pendant toute la journée.

Pour appeler en France depuis l'Italie

Faire le 00 33 + le n° de votre correspondant sans le premier 0

Pour appeler l'Italie depuis la France

Faire le 00 39 + le n° de votre correspondant.

Pour appeler l'Italie depuis l'Italie

Faire directement le numéro de votre correspondant.

ÉLECTRICITÉ

Aucun problème pour recharger vos portables et appareils photos , nous sommes dans un hôtel.

LE CLIMAT

Les Cinque Terre connaissent un climat méditerranéen ; comme le reste de la Riviera, il s'agit d'une région de Ligurie où les températures hivernales sont plus douces que la moyenne, avec des températures proches de 9°C.

LE RELIEF

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 sont composées d'une étroite bande de terre comprise entre la mer Méditerranée et la ligne de crête qui les sépare du Val di Vara et du Golfe de la Spezia. La zone montagneuse est parallèle à la côte et comprend des sommets de faible altitude comme le Mont Malpertuso (815 m) ou le Mont Vè (486 m), mais proches de la mer, provoquant une dénivellation importante. Le littoral est bordé à l'ouest par le cap Mesco et se poursuit selon une direction sud-est jusqu'à Porto Venere, en comprenant de nombreuses baies et caps.

La côte est rocheuse et escarpée, et dans certains cas presque verticale. Des plages de sable et de galets sont présentes près de Monterosso, Corniglia et Riomaggiore.

BIBLIOGRAPHIE

« *Vademecum per l'introduzione alla viticoltura biologica nel Parco Nazionale delle Cinque Terre* », 2001 ; Ed. Parco Nazionale delle Cinque Terre, Gênes.

PHOTOS

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Chaque photo retenue pour notre prochain catalogue fera l'objet d'un avoir de 30€, à valoir sur votre prochain départ. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc.).

EXTENSION

Vous désirez prolonger votre séjour ?...

Vous désirez enchaîner avec un autre trek ?...

Vous désirez vous reposer dans un hôtel sur les Cinque Terre ou ailleurs ?....

Faites-nous part de votre projet, nous avons plusieurs formules à vous proposer.

EN SAVOIR UN PEU PLUS

Les Cinque Terres 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 XXe 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 et 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 appartient 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 m 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. Eglise 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.

EN CE QUI CONCERNE L'ASSURANCE

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 le séjour ou le voyage.

Afin d'éviter d'être, comme souvent, sur-assuré, il est indispensable de bien vous renseigner auprès de vos assurances personnelles (carte bancaire, automobile, familiale, mutuelle, ...) pour connaître vos réels besoin en assurance complémentaire.

Nous vous proposons ensuite plusieurs formules complémentaires, souscrites auprès de la compagnie d'assurance **ASSUREVER - COWEN**

Option 1 : ANNULATION Confort : elle permet le remboursement des frais conservés par l'agence en cas d'annulation par le voyageur, entre la date de souscription du contrat et le départ du séjour, pour un motif entrant dans le champ d'application des garanties couvertes par l'assurance.

Son coût est de **4 %** du prix du séjour, avec un minimum de **25 €** par personne.

Option 2 : PROTECTION SANITAIRE : elle ne peut être souscrite qu'en complément d'une assurance « **multirisques** » couvrant l'annulation, l'assistance et le rapatriement (via votre carte bancaire, une mutuelle, etc...). Elle permet d'être couvert en cas de maladie (épidémie-pandémie) déclarée dans le mois précédant le départ ; en cas de refus d'embarquement suite à prise de température ou au résultat positif d'un test PCR à votre arrivée à l'aéroport ; en cas d'annulation par défaut de vaccination (épidémie-pandémie) faisant suite à un changement de loi soudain.

Elle couvre également les frais d'hôtel suite à retour impossible lié à l'épidémie-pandémie ou suite à mise en quarantaine pour une durée pouvant aller jusqu'à 14 nuits ; elle couvre les frais médicaux et les frais de rapatriement médicaux ; etc... Elle est d'un coût de **2,5 %** du prix du voyage, avec un minimum de **25 €** par personne. Prévoir un supplément selon le coût des frais d'hôtels pour lesquels vous souhaitez être pris en charge (base de prise en charge à 80 € par personne et par nuit, mais extension possible à 150 € ou 300 € par personne et par nuit).

Option 3 : MULTIRISQUE Confort : elle couvre l'annulation, le retard aérien, les bagages, l'interruption de séjour, l'individuelle accident, la responsabilité civile privée à l'étranger, le retour impossible, le retour anticipé, l'assistance – rapatriement, et l'assistance voyage (exclusion : frais de recherches et secours). Son coût est forfaitaire selon le prix du voyage :

Prix du voyage moyen et TTC par personne	Tarifs de l'assurance par personne
Jusqu'à 350 €	30 €
De 351 à 700 €	44 €
De 701 à 1200 €	59 €
De 1201 à 2000 €	78 €
De 2001 à 4000 €	94 €
De 4001 à 16 000 €	5 %

La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.

Au sein de l'option MULTIRISQUES Confort, il vous est proposé 3 options complémentaires :

Option 4 : Option : GARANTIE DES PRIX : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre la hausse du prix du voyage suite aux hausses du coût du carburant, à la variation du coût des taxes et redevances, et à la variation du cours des devises. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **15 €** par personne.

Option 5 : Option : SPORTS ET LOISIRS : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre les dommages au matériel de sport, l'interruption de l'activité sportive, les frais de recherche et de secours en mer et en montagne, et responsabilité civile sport. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **25 €** par personne.

Option 6 : Option : PROTECTION SANITAIRE : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Il s'agit d'une couverture supplémentaire en annulation + assistance pour les maladies en cas d'épidémie ou de pandémie (voir détails sur l'option 2).

Elle est d'un coût de **40 % du montant de la prime d'assurance MULTIRISQUE Confort**, hors options.

Exemple : pour un séjour à 850 €, la prime d'assurance sera de 59 €, l'option PROTECTION SANITAIRE sera donc de 23,60 €.

Option 7 : COMPLEMENTAIRE CB : elle vient en complément d'une carte bancaire **HAUT DE GAMME** pour augmenter les garanties couvertes ou augmenter les plafonds de remboursement. Elle ne sera déclenchée qu'après traitement de la garantie par la carte bancaire.

Son coût est forfaitaire selon le prix du séjour :

Prix du voyage moyen et TTC par personne	Tarifs de l'assurance par personne
Jusqu'à 400 €	8 €
De 401 à 700 €	11 €
De 701 à 1500 €	21 €
De 1501 à 2500 €	34 €
De 2501 à 3500 €	50 €
De 3501 à 5000 €	68 €
De 5001 à 7000 €	94 €

La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.

Assurance GROUPE OLYMPE à partir de 10 participants

Option A : BRONZE : ANNULATION & BAGAGES : elle permet le remboursement des frais conservé par l'agence en cas d'annulation par le voyageur entre la date de souscription du contrat et le départ du séjour + les frais inhérents à un vol, une perte ou une destruction des bagages au cours du séjour. Son coût est de **3,5 %** du prix du séjour avec un montant minimum de **15 €** par personne.

Option B : PLATINE : MULTIRISQUE VOYAGE : elle couvre l'annulation, les dommages aux bagages, l'assistance rapatriement, les frais médicaux, l'interruption de voyage, le retour impossible, la responsabilité civile à l'étranger, frais de recherches et secours, et la garantie des prix. Son coût est de **4,5 %** du prix du séjour avec un montant minimum de **25 €** par personne.

Au sein de cette assurance, il existe 3 extensions facultatives :

- Homme Clé = + 1,5 %
- Interdiction ministérielle de voyager = + 1 %.
- Catastrophes naturelles en France = + 1 %.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information concernant les détails des garanties couvertes par ces assurances.

En cas de souscription à l'une d'elle, un document reprenant tous ces détails vous sera envoyé avec la confirmation de votre inscription.

POUR VOUS INSCRIRE

Vous disposez d'un bulletin d'inscription à la fin de notre brochure. Vous pouvez également le télécharger sur notre site internet ou nous demander de vous l'envoyer par mail, fax ou courrier.

Pour être pris en compte, le bulletin d'inscription doit être accompagné du versement d'un acompte de 30% (par chèque, virement bancaire ou carte bancaire).

Vous avez aussi la possibilité de réserver votre voyage par internet avec un paiement 100 % sécurisé. Pour vous inscrire :

- Choisissez votre voyage, aller sur la fenêtre « dates et tarifs », sélectionnez la date de votre départ et cliquer sur « réserver »
- Indiquez le nombre de participants
- Indiquez vos options complémentaires (si vous en prenez)
- Indiquez vos coordonnées bancaires pour régler les 30 % d'acompte ou la totalité du voyage.
- Vous recevrez, suite à votre inscription un accusé de réception de votre règlement ; nous vous répondrons que votre transaction a bien été prise en compte.

SUITE À VOTRE INSCRIPTION

Après inscription, nous envoyons un carnet de voyage pour préparer votre séjour. Vous y retrouverez les formalités de police, de santé, la pharmacie, la liste des bagages nécessaires et d'autres menues informations indispensables à la préparation de votre séjour.

Dans tous les cas, n'hésitez pas à nous contacter si vous aviez encore une question à propos de ce séjour et de cette destination à réception de ce carnet de voyage.

EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter absolument pendant ce séjour, faites appeler le numéro de téléphone que nous vous communiquerons sur votre carnet de voyage. Nous transmettons les coordonnées pour vous joindre.

Nous espérons avoir répondu à toutes vos questions.

Si ce n'était pas le cas, vous pouvez :

- Nous appeler au : **05 61 79 33 49**
- Nous demander par mail de **vous rappeler** sur votre téléphone
- Nous contacter par mail : info@viamonts.com
- Nous contacter via notre site : www.viamonts.fr
- Ou encore nous écrire à :



07, rue des Fossés
31800 SAINT-GAUDENS

