

Escapade sur la côte Amalfitaine

Une aventure mémorable vous attend à la découverte de la côte Amalfitaine. Au programme visite de Naples, une ville baroque et exubérante, découverte de la fascinante cité romaine de Pompéi, et enfin, de la république indépendante d'Amalfi, aujourd'hui classée au patrimoine mondial de l'UNESCO. Sans oublier Sorrente : la capitale du limoncello. Vous aurez l'occasion de profiter d'une sélection des plus belles randonnées le long de la côte amalfitaine. De l'île de Capri avec ses impressionnants « Faraglioni », résultat de millénaires d'érosion, à Positano et son célèbre « sentier des dieux » surplombant une mer d'azur menant à Amalfi, ou encore une randonnée à travers les citronniers pour atteindre la cité de Ravello et la villa Cimbrone avec ses magnifiques jardins. Une des plus belles demeures de la côte Amalfitaine !

PROGRAMME

Jour 1 : Arrivée à Naples

Installation à l'hôtel. Partez à la découverte du centre historique de Naples et de la chartreuse de San Martino dominant la ville, un véritable chef d'œuvre de l'art baroque. Nuit en hôtel proche de la gare.

HEURES DE MARCHÉ : 3h

DENIVELE + : 0 m

DENIVELE - : 0 m

TYPE D'HEBERGEMENT : en hôtel

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 2 : Vésuve - Pompéi

Transfert en train de Pompéi. Découverte de la fascinante cité romaine puis montée jusqu'au sommet fumant du Vésuve pour profiter d'une vue panoramique sur la baie de Naples. Vous pourrez consacrer votre fin d'après-midi à la visite des richesses artistiques extraordinaires que recèle Naples. Le quartier de Spaccanapoli et ses ruelles étroites, l'église Santa Chiara et son cloître, San Lorenzo et la rue très animée de San Gregorio Armeno.

HEURES DE MARCHÉ : 5h

DENIVELE + : 50 m

DENIVELE - : 50 m

TYPE D'HEBERGEMENT : en hôtel

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 3 : Naples - Capri - Sorrento

Mini croisière pour une traversée de la magnifique baie de Naples avec le Vésuve en toile de fond pour atteindre l'île de Capri. Randonnée à la découverte de ce joyau de la baie de Naples. Découverte de la villa Jovis, villégiature préférée de l'empereur Tibère et des « Faraglioni » formations rocheuses millénaires. Installation en hôtel à Sorrente.

HEURES DE MARCHÉ : 3h30

DENIVELE + : 600 m

DENIVELE - : 600 m

TYPE D'HEBERGEMENT : en hôtel

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 4 : Sorrento - Positano - Amalfi

Transfert privé pour Positano pour une randonnée par le « sentier des dieux », sentier en balcon sur la mer au milieu des vignes, des citronniers et des pergolas fleuries, jusqu'à Positano qui accroche ses maisons colorées entre l'azur du ciel et le bleu profond de la mer. Vous poursuivrez ensuite vers Amalfi la plus ancienne république maritime d'Italie. Nuit en hôtel au cœur du centre historique d'Amalfi classé à l'UNESCO pour 3 nuits.

HEURES DE MARCHÉ : 3h à 4h

DENIVELE + : 150 m à 350 m

DENIVELE - : 150 m à 350 m

TYPE D'HEBERGEMENT : en hôtel

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 5 : Boucle autour d'Amalfi

Randonnée en boucle par la magnifique "valle delle ferriere". Cette randonnée offre de magnifiques points de vue sur un cirque rocheux de la vallée des moulins et sur Amalfi. Elle se déroule le long de pentes rocheuses, traverse des zones boisées, des jardins et des terrasses, et passe au-dessus de cascades. La beauté de ces paysages et la richesse de sa flore l'ont fait classer en réserve intégrale. Hôtel à Amalfi.

HEURES DE MARCHE : 5h30

DENIVELE + : 500 m

DENIVELE - : 500 m

TYPE D'HEBERGEMENT : en hôtel

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 6 : Amalfi - Ravello

Visite d'Amalfi et randonnée par de vieux escaliers et des sentiers sur la mer jusqu'à Ravello. Deux localités importantes du point de vue historique et culturelle qui pendant des siècles ont été alliées ou concurrentes ou pour finir en guerre ! Les monuments architecturaux (moulins, grosses églises, palais) témoignent de la densité de population et du haut niveau de développement économique atteint autrefois par ces deux villes. Visite de Ravello, ses petites rues et ses passages voûtés et la Villa Cimbrone et ses jardins romantiques dominant la baie. Hôtel à Amalfi.

HEURES DE MARCHE : 5h30

DENIVELE + : 700 m

DENIVELE - : 700 m

TYPE D'HEBERGEMENT : en hôtel

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 7 : Amalfi

Fin du séjour à Amalfi après le petit-déjeuner.
Retour vers Naples, Sorrente ou Salerne.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1 à votre hôtel à Naples.

DISPERSION

Le dernier jour après le petit-déjeuner à Amalfi.

NIVEAU

Niveau découverte : 1 chaussure. Marcheur régulier, pratiquant une activité physique variée et régulière.

Durée moyennes des étapes : 4h par jour

Dénivelé positif moyen : de 0 à 700 m

Dénivelé maximum : 700m

Difficultés particulières : Aucune difficulté terrain particulière sauf pour les jours 5 et 6 où il y a des escaliers.

HEBERGEMENT

Hôtel ** et ***.

TRANSFERTS INTERNES

PORTAGE DES BAGAGES

Particularités Bagages

De Naples à Capri et de Capri à Sorrente vous prenez le bateau avec vos bagages et les laissez dans une consigne lors de la randonnée. Transfert des bagages compris entre Sorrente et Amalfi, vos bagages sont transportés en taxi.

Les autres jours, vous randonnez uniquement avec vos affaires de la journée.

GROUPE

A partir de 2 personnes.

Possibilité de partir seul (avec supplément).

ENCADREMENT

Pas de guide sur ce voyage.

Avant votre départ nous vous remettons un road book spécialement conçu pour ce circuit, composé d'indications précises qui vous permettront d'effectuer vos journées de découverte et de randonnée en toute liberté.

Pour profiter et apprécier pleinement votre voyage de randonnée, vous devez être en mesure d'assurer votre autonomie sur le terrain avec les documents fournis.

MATERIEL FOURNI

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

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

- un sous-pull 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 suffit 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.

DANS VOTRE SAC A DOS ET SUR VOUS

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple.
- 2 bâtons télescopiques très conseillés
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante.
- 1 veste en fourrure 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 en hiver
- 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
- **Obligatoire** : 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.
- **Obligatoire** : 1 crème solaire et stick à lèvres protecteur.
- 1 maillot de bain (facultatif) et une petite serviette de bain si vous pensez vous baigner
- 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.
- 1 petit rouleau de papier toilette, des mouchoirs.
- Ustensiles pour préparer votre pique-nique (couverts, boîte hermétique, ...)
- 1 appareil-photo et/ou jumelles (facultatif).

DANS VOTRE SAC

- 1 tenue de rechange pour le soir
- 1 paire de chaussures pour le soir.
- Vêtements et sous-vêtements de rechange
- Boules Quies ou tampons « Ear »
- Trousse de toilette
- Serviette de toilette

Pharmacie personnelle :

- vos médicaments habituels.
- des médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- des pastilles contre le mal de gorge.
- **Obligatoire** : une bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8cm de large,
- des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- des doubles peaux (type Compeed ou SOS ampoules).

- une pince à épiler.

Cette liste est à adapter selon la saison.

LE PRIX COMPREND

Les documents de voyages,
L'hébergement en nuits + petits-déjeuners,
Le transfert de Sorrente à Positano,
Le transport des bagages entre Sorrente et Amalfi,
Les frais d'organisation et d'inscription.

LE PRIX NE COMPREND PAS

Les assurances,
Le transport aller/retour jusqu'au point de départ,
Les déjeuners et dîners,
Les visites éventuelles et les transferts en train, bus et bateau (environ 55€ par personne),
Les boissons et dépenses personnelles,
Les taxes de séjours.