Les Cinque Terre et Portofino en hôtel***

*Petit coin de paradis, nous partons à la découverte des paysages des **Cinque Terre**. Classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, ce littoral enchanteur abrite des criques aux eaux turquoise scintillantes, ainsi que cinq villages reliés entre eux par des sentiers.. Notre aventure comprend des **randonnées guidées** à travers des sentiers panoramiques, offrant des vues imprenables sur la mer Méditerranée. Au fil de ces excursions, nous nous immergeons dans la beauté brute de cette région, découvrant des panoramas à couper le souffle. Après une journée d'exploration et d'émerveillement, nous nous détendons dans des hôtels*** soigneusement sélectionnés pour leur confort, leur charme et leur hospitalité. En plus des villages des **Cinque Terre**, notre voyage nous mène à la découverte de la magnifique presqu'île de **Portofino**, célèbre pour sa beauté époustouflante.*

*Idéal pour les amateurs de nature, de culture et de gastronomie, ce séjour de randonnées dans les **Cinque Terre** est conçu pour offrir un équilibre parfait entre détente et aventure. Chaque journée est une nouvelle occasion de s'émerveiller devant la richesse naturelle et le patrimoine culturel inestimable de cette région. Pour en savoir plus, veuillez consulter notre article : 5 bonnes raisons de randonner dans les Cinque Terre*

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil et présentation du séjour
Nous arrivons à l'hôtel à Deiva Marina, où nous nous installons pour les cinq prochaines nuits. En fin d'après-midi, à 18h30, nous retrouvons notre accompagnateur autour d'un apéritif pour qu'il nous présente le programme de notre séjour.

HÉBERGEMENT : en hôtel***

Jour 2 : De Monterosso à Vernazza
Le matin, nous prenons le train pour **Monterosso**, le plus grand et le plus touristique des villages des Cinque Terre. Après avoir exploré le village, ses plages et ses monastères, nous partons en randonnée vers **Vernazza**, empruntant l'un des plus beaux sentiers du Parc des **Cinque Terre**, traversant des vignobles et des forêts méditerranéennes. Chaque virage du sentier nous offre des vues spectaculaires sur la mer. L'arrivée à Vernazza, avec son port pittoresque et son église, est un moment inoubliable. Après la visite, nous revenons à l'hôtel en train.

HEURES DE MARCHE : 4h
DÉNIVELÉ + : 600m
DÉNIVELÉ - : 600m
HÉBERGEMENT : en hôtel***

Jour 3 : De Manarola à Corniglia via Volastra
Nous prenons le train pour **Manarola**, célèbre pour sa "via dell'Amore", un sentier où les amoureux du monde entier accrochent des cadenas. Après avoir exploré le village, nous nous lançons sur le sentier en direction de **Corniglia**, traversant les vignobles et nous élevant vers l'arrière-pays pour découvrir **Volastra**, un village typique et authentique.
Nous faisons une pause pique-nique avec une vue imprenable sur la mer avant de poursuivre notre randonnée jusqu'à Corniglia, un village perché qui n'est pas directement au bord de la mer. Après avoir visité l'**église Saint-Pierre** et l'Oratoire des Flagellants, nous rentrons à l'hôtel en train.

HEURES DE MARCHE : 4h
DÉNIVELÉ + : 550 m
DÉNIVELÉ - : 550 m
HÉBERGEMENT : en hôtel***

Jour 4 : La presqu'île de Portofino, le joyau de la Ligurie
Nous partons en bus et train pour **Camogli**, un petit village pittoresque au bord de la mer. Nous visitons la ville, son port charmant et les ruines de son château médiéval. Ensuite, nous prenons un bateau pour rejoindre le **monastère de San Fruttuoso**, niché au fond d'une crique isolée. De là, nous entamons une belle randonnée à travers le Parc Naturel Régional de **Portofino**, pour arriver à Portofino, un village de pêcheurs devenu un lieu mythique de la côte ligurienne. Nous avons également l'opportunité de visiter ce village connu grâce à la chanson "Love in Portofino". Après notre découverte, nous retournons à l'hôtel en bus et train.

HEURES DE MARCHE : 3h30
DÉNIVELÉ + : 400m
DÉNIVELÉ - : 400m
HÉBERGEMENT : en hôtel***

Jour 5 : De Riomaggiore à Portovenere
Ce jour-là, nous partons explorer une facette plus authentique des **Cinque Terre**. Après le petit-déjeuner, nous prenons le train pour Riomaggiore, le premier village des Cinque Terre. Nous suivons un sentier menant au Château de **Riomaggiore**, puis au sanctuaire de la Madonna di Montenero, offrant une vue imprenable sur le golfe de **La Spezia**. Nous continuons notre randonnée le long de la mer, passant par le village de Campiglia, et nous enchaînons les panoramas splendides sur la presqu'île de Portovenere et les îles de Palmaria et Tino.

Nous arrivons à **Portovenere**, un village médiéval classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, où nous prenons le temps de visiter les lieux. Nous rejoignons ensuite Monterosso en bateau, admirant la côte depuis la mer, puis retournons à l'hôtel en train.

HEURES DE MARCHE : 5h
DÉNIVELÉ + : 680m
DÉNIVELÉ - : 680m
HÉBERGEMENT : en hôtel***

Jour 6 : Petit-déjeuner et fin du séjour
Après notre dernier petit-déjeuner à l'hôtel, nous mettons fin à notre séjour, riches de souvenirs et de découvertes.

L'itinéraire peut être modifié et l'ordre des randonnées inversé, sans pour autant altérer la qualité du programme.

Voyage Cinque Terre tout compris : nos autres séjours
Pour votre plus grand bonheur, nous avons crée plusieurs **randonnées** dans les Cinque Terre, de **durée** et **difficulté** variable pour que tout le monde puisse parcourir cette région pleine de surprises !

Séjours	**Difficulté**	**Type de voyage**	**Durée**
Les Cinque Terre et Portofino en Hôtel***	Niveau 2	Avec un guide	6 jours
Villages colorés des Cinque Terre et le Golf des poètes	Niveau 1	Avec un guide	6 jours
Charmes intimes des Cinque Terre	Niveau 1	Avec un guide	6 jours
Les villages des Cinque Terre et Portofino en Hôtel	Niveau 1	En liberté	7 jours

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous à 18h30 avec votre guide à l'hôtel à Deiva Marina.

Accès en train :

Milan (changement de train) - Gênes - Deiva Marina

Première étape Milan (gare centrale) :

- De Paris gare de Lyon, train de jour (env.7h30)
- De Genève, environ 4h de trajet pour Milan
- De Lyon, environ 5h de trajet pour Milan

Vous pouvez consulter les sites suivants : https://www.oui.sncf/

Deuxième étape : de Milan gare centrale (ou Pise) à Deiva Marina, compter environ 3h de trajet

Vous pouvez consulter les sites suivants : Trenitalia - www.trenitalia.it ou www.trainitalia.com

L'hôtel est situé à 300 mètres à pied de la gare de Deiva Marina.

Accès en voiture :

- De Genève, Grenoble ou Marseille, environ 5h de route
- De Lyon, environ 6h de route
- De Paris, environ 10h de route

Parking non couvert possible à l'hôtel.

Parking couvert à 200 mètres de l'hôtel, facilement accessible à pied, à réserver avec à l'inscription. Coût 15€ par jour.

DISPERSION

Fin du séjour après le petit-déjeuner le jour 6 à l'hôtel à Deiva Marina.

NIVEAU

Niveau physique :

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.
4h30 à 5h de marche. Dénivelée de 300 à 600m par jour.

Niveau technique :

La région des Cinque Terre est escarpée. Les randonnées proposées empruntent des successions de montées et de descentes, souvent sur des escaliers raides, entrecoupées de sentiers en balcons surplombant la mer omniprésente.

HEBERGEMENT

Hébergement en hôtel *** à Deiva Marina en chambre de 2. La famille Marani vous accueille avec convivialité dans son hôtel en bord de mer. Avec ses 30 chambres toutes différentes, équipées du WIFI et de la climatisation vous passerez un séjour agréable.
La piscine extérieure et le beau jardin de l'hôtel vous permettront de vous relaxer en rentrant de randonnée.
Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre de 2 personnes sauf si vous demandez le supplément chambre individuelle.

Repas :

Les repas sont cuisinés à partir de produits frais et de saison. Vous aurez la chance d'être assis autour d'une bonne table pour savourer de bons plats le soir. Les repas le midi seront pris sous forme de pique-nique.
Pour des raisons de disponibilité, il peut arriver que sur certains départs le groupe soit hébergé dans deux hébergements différents (vous serez prévenu au moment de la réservation). Les deux hébergements sont de même standing, les dîners seront pris tous ensemble et la piscine de l'hôtel sera accessible à tous.

REGIME ALIMENTAIRE :
Merci de nous **prévenir à l'inscription** si vous êtes soumis à un **régime spécifique** (sans gluten, sans lactose, végétarien, vegan ...).
Nous adapterons au mieux nos menus dans la limite de nos capacités.
Il faudra néanmoins **prévoir, de votre côté, des substituts adaptés** à vos besoins, notamment le pain, les encas, laits spéciaux, essentiellement pour les pique-niques !

TRANSFERTS INTERNES

En train, bus et bateau.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous portez uniquement vos affaires de la journée.

GROUPE

De 5 à 15 participants.

ENCADREMENT

Par un accompagnateur montagne diplômé.

MATERIEL FOURNI

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

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)
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 sur-sac
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
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)

PHARMACIE

Le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours (non destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas). Néanmoins, il n'est pas autorisé à administrer tout médicament à un participant sans prescription médicale ou accord médical des secours. Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

Vos médicaments habituels

Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence

Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)

Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)

Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)

Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)

Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes

Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)

Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)

Pince à épiler (facultatif)

Petits ciseaux (facultatif)

Vitamine C (facultatif)
Pince à échardes (facultatif)
Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

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 25-30 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).

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un guide diplômé
- L'hébergement en hôtel 3 étoiles en pension complète
- Les transferts prévus au programme
- La traversée en bateau Camogli-San Fruttuoso
- La traversée en bateau de Portovenere à Monterosso
- Les "pass" d'accès au parc des Cinque Terre
- Les taxes de séjour
- Les frais d'inscription et d'organisation

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Vos boissons et dépenses personnelles
- Le supplément chambre individuelle