

Italie

Cinque terre et golfe des poètes



Durée : 6 vrais jours de découverte

Activité : Randonnée en étoile

Niveau : 

Hébergements : Hôtel 2**

Tarif : 880 €

Dates :

14 au 19 avril 2024

06 au 11 octobre 2024

Les plus belles curiosités et villages classés au patrimoine mondial de l'Unesco seront traversés tout au long de ce séjour. Vernazza, Monterosso, Riomaggiore, Portovenere... et quelques petits lieux tenus secrets en dehors du parc, vous émerveilleront. Que de belles surprises !!! Vous profiterez pleinement de ce séjour concocté par un passionné de ce coin magnifique d'Italie.

PROGRAMME

Jour 1 / Moneglia- Mt Crocetta

Accueil à Moneglia vers 12h30, installation à l'hôtel. Mise en jambe par un sentier serpentant dans les chênes verts et la vue sur la baie de Moneglia.

2h15 de marche / Dénivelé : +450 m

Repas compris : dîner

Hébergement : hôtel** à Moneglia

Jour 2 / Levanto – Monterosso

Le sentier est une alternance de passages ombragés sous les pins qui font face à la mer et de chemin rocaillieux plus ensoleillés. Le sentier mène à la Punta Mesco où se trouve les ruines de l'Hermitage Saint-Antoine, ainsi qu'un ancien Sémaphore. (Option, montée sur une belle crête ornée de pins en direction de ND des Saviore)

2h15 à 5h00 de marche / Dénivelé: +450 m à 700m

Repas compris : petit déjeuner - pique-nique - dîner

Hébergement : hôtel** à Moneglia

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage - BP 80303 - 75823 Paris Cedex 17 - www.mtv.travel

Jour 3 / Riomaggiore - Portovenere

De Riomaggiore à Portovenere : une magnifique étape ! Après un transfert en train, belle étape dont le passage à la Madone du *monte Nero*, les "montagnes noires", vous ravira. On quitte alors les terrasses de vignobles pour rejoindre un itinéraire dans une profonde forêt de pins entrecoupée de quelques villages. Quelques beaux panoramas permettent de profiter d'une somptueuse perspective sur la presqu'île de Portovenere et des îles de Pamarina et Tino. En arrivant, visite du village et du port de Vénus, Portovenere en italien. Retour en bateau (suivant les conditions de la mer).

6h15 de marche / Dénivelé: +700 m

Repas compris : petit déjeuner - pique-nique - dîner

Hébergement : hôtel** à Moneglia

Jour 4 / Levanto – Framura

Ancien sentier pavé, flore importante et variée. Baignade. Vues superbes sur la garrigue et la mer. Petit village pittoresque loin de la foule.

4h de marche / Dénivelé : +450 m

Repas compris : petit déjeuner - pique-nique - dîner

Hébergement : hôtel** à Moneglia

Jour 5 / Manarola – Vernazza

Le cœur des Cinque Terre : les villages sont, reliés par réseau de sentier panoramique. Après un transfert en train pour rejoindre notre point de départ, nous suivons un itinéraire à travers des terrasses agricoles plantées d'oliviers, de vignes ou de pins en balcon au-dessus de la mer. Un parcours entre mer et montagne magnifique. Retour en train.

5h15 de marche / Dénivelé: +850 m

Repas compris : petit déjeuner - pique-nique - dîner

Hébergement : hôtel** à Moneglia

Jour 6 / Moneglia

Balade vers le mont Servagi par un magnifique sentier.

2h15 de marche / Dénivelé: +300 m

Repas compris : petit déjeuner - pique-nique

NB : Votre guide peut être amené à modifier le programme suivant les conditions météorologiques, l'état de forme du groupe. Marcher avec un guide c'est aussi avoir la liberté de parler, modifier suivant le désir du groupe un parcours qui vous sera proposé du jour au lendemain lors d'un briefing chaque soir. Quoi qu'il en soit attendez-vous à un choix d'itinéraires variés ou vous en prendrez plein les yeux et un peu dans les jambes !

Les groupes sont composés de 5 à 12 personnes maximum

Le prix comprend

- Les taxes de séjours.
- Les transferts terrestres ou maritime nécessaires au déroulement du voyage.
- La pension complète, sauf le pique-nique du premier midi.
- L'hébergement en hôtel, base chambre double.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur.

- Une trousse de premiers secours.

Le prix ne comprend pas

- Les déplacements aller/retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour – Moneglia (co-voiturage possible en minibus dans la limite des places disponibles)
- Le pique-nique du jour 1
- Les boissons et achats personnels
- Les frais de dossier d'AEM Voyages de 15€/dossier
- Le supplément chambre individuelle
- Les assurances (assistance rapatriement obligatoire, assurance annulation fortement conseillée, assurance bagages...),
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "Le prix comprend".

Vos dépenses sur place

- Les entrées des sites touristiques et musées non prévues au programme.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les pourboires.

Détails du voyage et niveau de difficulté :

Accueil

Le Jour 1, rendez-vous à Moneglia à 12h30

Dispersion

Le Jour 6, fin du séjour à Moneglia vers 13h30

Dénivelé moyen : +/- 550 m. 1 journée à +/-950 m. Randonnée se déroulant sur de bons sentiers, accessible à toute personne en bonne condition physique. La difficulté réside dans les nombreux escaliers le long du parcours avec du dénivelé. Les bâtons de marche sont vivement recommandés

Encadrement :

Sylvain PONCET, Accompagnateur en Montagne diplômé d'Etat

N° de téléphone : 06 74 33 06 37

Adresse e-mail : sylvain.poncet@orange.fr

<https://montagneaventure.fr/>

Hébergement : En hôtel 2* à Moneglia en chambre double à partager.

Repas : Pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique du Jour 6. Les petits déjeuners et dîners sont pris à l'hôtel. Les repas de midi sont pris sous forme de pique-niques avec des produits locaux

Déplacements pendant le séjour : Train, bateau

Formalités et assurances

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie pour un séjour dans l'UE / EEE ou en Suisse
- Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs
- L'assurance assistance / rapatriement est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance / rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.

Informations COVID-19

L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour et sur le lieu du séjour.

Le covid n'étant plus considéré comme une situation exceptionnelle, en cas d'annulation de votre part pour cause de covid, les frais d'annulations prévus dans les Conditions Générales et Particulières de vente s'appliqueront. Une assurance annulation est donc fortement recommandée.

Pour un séjour hors France, consulter le site suivant en sélectionnant le nom du pays concerné :

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination>

Votre Matériel de randonnée

Généralités :

Conseil: munissez-vous d'un ou deux grands sacs poubelle pour parer à tout imprévu d'étanchéité.

La tête:

Un chapeau ou casquette, lunettes de soleil UV3 mini.

Le corps:

Deux tee-shirt (un de rechange) évacuant la transpiration combiné à une polaire fine plus une veste type Gore Tex sont l'idéal. Plusieurs couches de vêtements valent mieux qu'une grosse, mais n'interposez pas de coton (conservant l'humidité) dans des couches suivant une logique d'évacuation de l'humidité car ce même coton annulerait la fonction des autres couches...

Les jambes:

pantalon/short.

Les pieds:

Les chaussettes de randonnée sont plus amortissantes, évacuent mieux la transpiration. Elles durent bien plus longtemps aussi ! Deux ou trois paires suffisent puisque vous pouvez les laver vite fait sous la douche.

Chaussures de randonnée légères ou baskets bien crantées pour les personnes sans soucis de chevilles.

A emporter pour la nuit:

Nécessaire de toilettes tout le reste est compris dans l'hôtel (serviette, savon...).

Dans votre sac à dos:

Vos affaires de la journée (appareil photo, crème solaire, pique-nique, eau...).

Maillot de bain !!

Votre Matériel Technique

A prendre:

Un sac à dos 20/25 litres avec larges bretelles et sangle ventrale. Une paire de bâtons de randonnée (télescopiques) est conseillée.

Pharmacie Personnelle

Elastoplast 6 cm de large, Compeed, Savon de Marseille et Biafine, aspirine ou doliprane, crème solaire et stick à lèvres sont à prendre avec le petit nécessaire - **Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours**

Électricité : 230V Vous n'aurez pas à prévoir un adaptateur pour vos équipements électroniques.

Heure locale : Pas de décalage horaire.