



Italie, Les Cinque Terre en Auberge de Jeunesse

Le Parc National des « Cinque Terre » et la Presqu'île de Portofino

En route pour le nord-ouest de l'Italie, entre Gênes et La Spezia, sous le soleil de la Ligurie. C'est là que 5 villages médiévaux ont choisi de s'accrocher à flanc de falaises ou de se lover aux creux de criques turquoises : un concentré de beauté méditerranéenne classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, pour le plus grand bonheur des randonneurs !

Nous vous avons concocté un programme à l'image de ce petit coin de paradis : un mix nature-culture résolument authentique et hors du temps.

Suivez le spécialiste au détour de paisibles sentiers zig-zagant entre Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola et Riomaggiore... Puisqu'on sait que vous êtes gourmands, nous avons même pensé « au rab » : les sublimes parcs, plus intimistes, de Porto Venere et Portofino.

Vos balades vous mèneront du ras de l'eau jusqu'en haut des vignobles en terrasses, au cœur du maquis et des oliviers. Elles redescendront au creux d'un joli port de pêcheur, faisant halte dans les villages colorés, et termineront souvent leur course à la terrasse d'une trattoria. Impossible alors de repartir sans goûter aux mille délices produits sur place : l'incorruptible huile d'olive, le vin blanc tant renommé, poissons et fruits de mer des plus frais, et la fameuse foccacia !

Il y a de quoi faire, et la bonne nouvelle c'est que vous modulez le programme au rythme de vos envies... !

PROGRAMME

Ce séjour est possible en 5 jours 4 nuits ; 6 jours 5 nuits et 7 jours 6 nuits.

DM = dénivelée montée DD = dénivelée descente TM = temps de marche

Jour 01 Arrivée à votre hébergement, première nuit.

Jour 02 à Jour 05, 06 ou 07

Vous choisissez vos randonnées parmi :

Levanto / Monterosso : La porte des Cinque Terre

Levanto, porte des Cinque Terre. Itinéraire entre maquis et pinèdes. Baignade possible. Dix minutes à partir de Monterosso vous suffiront pour rejoindre en train Manarola ou Levanto.

DM : 450 m

DD : 450 m

TM : 4 h 30 de marche

Monterosso / Manarola : Balade accrochée entre ciel et terre

Le matin, départ de Monterosso, point final de la randonnée de la veille. Par un chemin longeant la côte, vous rejoindrez les chaleureux villages de Vernazza, Corniglia puis Manarola.

DM : 600 m

DD : 600 m

TM : 5 h de marche

Journée à Portofino : Sauvage et mystique...

Port romantique de la côte ligure, haut lieu de l'histoire génoise.

DM : 710 m

DD : 710 m

TM : 5 à 6 h de marche

Si option selon le choix : DM-DD : 180 m à 360 m, TM : 2 h à 2 h 30

Manarola / Corniglia : Un condensé des Cinque Terre

Magnifique randonnée au milieu des oliviers, des vignes et des jardins.

DM : 335 m

DD : 470 m

TM : 4 h de marche

Corniglia / Vernazza : L'arrière-pays

Une randonnée sauvage, peu fréquentée qui offre une face méconnue des Cinque Terre, entre forêts, terrasses, vignes et oliveraies...

DM : 650 m

DD : 725 m

TM : 4 à 5 h de marche

Riomaggiore / Porto Venere : Quand la montagne se jette dans la Grande Bleue !

Vous rejoindrez la crête qui sépare le golfe de la Spezia des Cinque Terre. Elle vous mènera jusqu'à Porto Venere par un itinéraire de toute beauté ! Le bateau qui vous ramènera à Manarola (ou autre village) vous permettra d'admirer, depuis la mer, les Cinque Terre sous un nouvel angle !

DM : 650 m

DD : 650 m

TM : 5 à 6 h de marche

Manarola / Riomaggiore : La Via dell'Amore (si ouverte) ou une randonnée vers un sanctuaire.

Cette demi-journée vous permet de quitter les Cinque Terre en début d'après-midi, après avoir parcouru l'intégralité du littoral.

DM : 500 m

DD : 500 m

TM : 2 à 5 h de marche

Si vous préférez prendre le chemin du retour tout de suite après le petit-déjeuner, alors nous vous conseillons de placer cette randonnée un soir ou un matin de bonne heure. Il s'agit du fameux chemin de l'Amour - "El Camino del Amore - chemin symbolique des Cinque Terre, creusé dans la pierre par les habitants des villages de Manarola et Riomaggiore. C'est 20 min à pied l'aller, 1 h de visite de Riomaggiore. Ce peut être un intermède sympathique pour une des soirées de votre séjour avec dîner dans un restaurant de Riomaggiore. Cet itinéraire n'est pas certain d'être ouvert.

Autres possibilités :

- **Les chemins des sanctuaires** : Montenero, Nostra Signora della Salute, San Bernardino,

Madonna di Reggio, Madonna di Soviore (3 à 4 h de marche et 350 m à 500 m).

Bien entendu, notre proposition d'organisation peut être adaptée suivant vos envies et la météo.

Tous nos itinéraires sont décrits à partir d'une gare desservie par le train local. Si vous ne logez pas à Manarola, il sera aisé d'adapter le programme, l'utilisation du train local vous permettant toutes les combinaisons.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 01 à votre hébergement à Manarola (ou 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.

En cas de problème, vous pouvez appeler au 33 (0)4 92 46 71 72.

Accès train : Gare de Manarola ou 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 Gênes ou La Spezia. De là, vous pouvez reprendre un billet jusqu'à Manarola, Monterosso ou Levanto. Il y a de nombreux trains dans la journée entre 6 h et 21 h (distance d'environ 50 km).

Voici les horaires 2016 (*à l'heure où nous éditons cette fiche, les horaires 2016 ne sont pas encore connus*) :

Depuis Paris :

Paris Gare de Lyon 7 h 19 – 12 h 55 Nice Ville
Nice Ville 14 h 06 – 17 h 07 Genova Piazza Principe
Genova Piazza Principe 17 h 47 – 18 h 58 Levanto
Levanto 19 h 05 – 19 h 21 Manarola

Depuis Lyon :

Lyon Gare de la Part Dieu 13 h 06 – 14 h 56 Marseille St Charles
Marseille St Charles 15 h 31 – 21 h 06 Genova Piazza Principe
Genova Piazza Principe 21 h 12 – 22 h 35 Sestri Levante
Sestri Levante 23 h 03 > soit 23 h 29 Levanto
soit 23 h 46 Manarola

(Pensez à prévenir votre hébergement dans le cas d'une arrivée si tardive)

Depuis Marseille :

Marseille St Charles 15 h 31 – 21 h 06 Genova Piazza Principe
Genova Piazza Principe 21 h 12 – 22 h 35 Sestri Levante
Sestri Levante 23 h 03 > soit 23 h 29 Levanto
soit 23 h 46 Manarola

(Pensez à prévenir votre hébergement dans le cas d'une arrivée si tardive)

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

De Gênes à Manarola ou Levanto : Tous les trains ne s'arrêtent pas régulièrement dans chaque village. Quelques fois les arrêts sont une gare sur deux et le train suivant s'arrête dans les autres gares.

Parfois 2 solutions s'offrent à vous :

- Soit vous avez un train local qui s'arrête à Manarola qui correspond à votre horaire.
- Soit il est souvent plus rapide d'aller par un train direct jusqu'à La Spezia pour ensuite revenir par un train local de La Spezia à Manarola.

Accès 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

Manarola

Autoroute jusqu'à Gênes (Genova), puis direction Livorno et prendre la sortie La Spezia-Santo Stefano. Suivre La Spezia, Les Cinque Terre (SP370) vers Manarola.

Levanto

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

Parking :

Si vous êtes hébergés à Manarola :

Comme la plupart des villages des Cinque Terre, le village de Manarola est interdit à la circulation. Vous trouverez un parking payant (environ 18 € par jour) à l'entrée du village. 500 mètres à pied conduisent au centre piétonnier du village.

Si vous êtes hébergés à Levanto :

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

Accès avion : Aéroport de Gênes ou de Pise

Aéroport de Gênes :

<http://www.airport.genova.it/v2/>

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.

De Genova Piazza Principe (la gare principale), nombreux trains directs pour Moneglia (temps du trajet : de 1 h à 1 h 30 selon le train, coût du billet : 4 € 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.voyages-sncf.com).

Vous trouverez aussi des informations concernant les horaires de trains sur les sites suivants : www.dbahn.fr, www.trenitalia.com, www.thello.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 :

<http://www.pisa-airport.com>

Vols directs 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 11 à 20 € selon le type de train choisi (les régionaux étant les plus économiques).

Consulter les horaires sur www.trenitalia.it ou www.dbahn.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.

DISPERSION

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

Retour train : Gare de Manarola ou de Levanto

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

Voici les horaires :

Retour pour Paris :

Manarola 10 h 31- 10 h 50 Levanto

Levanto 11 h 02 - 12 h 15 Genova Piazza Principe

Genova Piazza Principe 12 h 58 - 16 h 00 Nice Ville

Nice Ville 17 h 02 - 22 h 41 Paris Gare de Lyon

Retour pour Lyon :

Manarola 10 h 31- 10 h 50 Levanto

Levanto 11 h 02 - 12 h 15 Genova Piazza Principe

Genova Piazza Principe 12 h 58 - 16 h 00 Nice Ville

Nice Ville 17 h 02 - 22 h 00 Lyon Part Dieu

Retour pour Marseille :

Manarola 14 h 11 - 14 h 30 Levanto

Levanto 15 h 01 - 16 h 15 Genova Piazza Principe

Genova Piazza Principe 16 h 58 - 22 h 42 Marseille St Charles

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

Retour voiture : Manarola ou Levanto

Retour avion : Aéroport de Gênes ou de Pise

Voir informations accès avion.

NIVEAU

Randonneur niveau 2/3 sur une échelle de 5 :

- 4 à 6 h de marche par jour. 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 et un pique-nique.

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 (Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola, Riomaggiore) 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 **Manarola**, vous êtes au cœur des Cinque Terre ! C'est sans aucun doute le plus beau et le plus authentique des cinq hameaux.

Vous apprécierez la quiétude de ce village.

Dortoirs unisexes de 4 ou de 6 personnes selon les disponibilités.

Les draps sont fournis, mais pas le linge de toilette.

Les WC et douches sont partagées.

Petit-déjeuner sur place (compris).

En saison, possibilité de prendre le dîner dans l'auberge à des prix très raisonnables.

Attention ! Si vous êtes un groupe de 4 ou 6 personnes (hommes et/ou femmes), vous serez regroupés dans un même dortoir (dans la mesure des disponibilités).

Mais si vous n'êtes pas un groupe constitué de 4 ou 6 personnes, l'hébergement hommes / femmes sera séparé.

À **Levanto**, vous êtes à 6 minutes en train du Parc National des Cinque Terre. La ville est bien plus grande que Manarola (5 500 habitants contre 350 à Manarola). La ville jouit par contre 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.

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.

Nourriture

Le midi : boutiques dans chaque village pour composer votre pique-nique. Les spécialités ne manquent pas !

Le soir : trois restaurants à Manarola, quatre à Riomaggiore (et, en utilisant le train local, vous pouvez manger chaque soir dans un village différent) et plusieurs à Levanto ou Monterosso.

TRANSPORTS SUR PLACE

Le Parc National des Cinque Terre a institué un péage obligatoire pour l'accès à certains sentiers (7,50 € par jour). Cette participation correspond aux travaux

d'entretien et de sécurisation des chemins dans des zones très escarpées. Un système de Pass a été mis en place, pour 2, 3 ou 6 jours ; vous accédez aux sentiers, aux minibus électriques et aux trains locaux de manière illimitée. Mais ce n'est pas toujours le plus avantageux, suivant le programme que vous aurez choisi et la météo. Le sentier payant est entre Monterosso et Riomaggiore. Faites bien votre calcul : train (aller et retour) + sentiers = 16 € pour un jour. Vous aurez toutes les précisions dans le dossier.

Lisez avec attention les horaires des trains : les horaires sont respectés mais varient suivant les périodes et les jours de la semaine. Dans votre dossier voyage, vous trouverez une copie d'horaires pour vous familiariser, mais vous devrez absolument demander les horaires de la semaine en cours dès votre arrivée.

GROUPE

À partir de 2 personnes.

Possibilité de partir seul (avec supplément).

ENCADREMENT

Randonnée en liberté, donc sans accompagnateur

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.

Ne vous chargez pas inutilement : vous devrez porter votre sac de voyage ou valise de la gare, à votre hébergement (10 mn, rues en pente ou hébergement pas très proche du parking, roulettes conseillées). Les draps sont fournis.

Cette liste est à adapter selon la saison.

LE PRIX COMPREND

- l'hébergement en dortoir,
- les petits déjeuners,
- la fourniture d'un dossier de randonnée complet pour 1 à 6 personnes comprenant un topo-guide, un livret, deux cartes pour les randonnées et diverses documentations.

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 18 €),
- les boissons et dépenses personnelles,
- l'assurance et les frais éventuels.