

RANDONNEE EN ETOILE AUX CINQUE TERRE

(classé patrimoine de l'humanité)



Entre bord de mer, villages typiques et végétation méditerranéenne, ce voyage permet un dépaysement très accessible, et propose de vous faire découvrir une des régions les plus séduisantes d'Italie : les Cinque Terre. Rattachés par de petits sentiers muletiers et des escaliers à travers vignes et oliviers, les villages pittoresques des Cinque Terre et leurs maisons colorées sont un véritable paradis pour randonneurs et voyageurs désirant goûter aux plaisirs gastronomiques de l'Italie.

Au jour le jour : **J 1/ Accueil à Levanto**, porte d'entrée des Cinque Terre. Rendez-vous à l'hôtel à 18 heures 30. Chambres disponibles à partir de 16h. Installation pour la durée du séjour puis réunion d'information suivie du repas du soir. L'hébergement se fait dans un hôtel 3* qui vous sera précisé ultérieurement. Le séjour comprend la pension complète : petit-déjeuner et repas du soir à l'hôtel, pique-nique pour le repas du midi.

J 2/ Levanto - Corniglia - Manarola - Riomaggiore – Levanto

Première étape au cœur des Cinque Terre, pour découvrir les villages de Riomaggiore, Manarola et Corniglia. Votre accompagnateur, Jean-Luc, sera le garant d'un itinéraire moins couru et très panoramique. En plus des trois villages colorés et du bord de mer, vous découvrirez Volastra, terre des vignes locales. Surplombant la Grande Bleue, c'est un magnifique arrêt pique-nique. L'après-midi, le sentier en balcon plonge ensuite, à travers une belle pinède, jusqu'à Corniglia, seul village des Cinque Terre qui ne soit pas au ras de l'eau. Retour en train à Levanto.

- Temps de marche : 4 à 5 h.
- Dénivelée : M = D : 550 m.

J 3/ Levanto - Vernazza,

Visite de Monterosso, poursuite vers la Madone de Soviore et de la Madone de Reggio. L'après-midi, un itinéraire en balcon au-dessus de la Grande Bleue nous permettra de rejoindre Vernazza, second village des Cinque Terre de cette journée.

- Temps de marche : 4 à 5 h.
- Dénivelée : M = D : 600 m.

J 4/ Levanto - presqu'île de Portofino - Levanto

Nous délaissions les Cinque Terre pour le joyau de la Ligurie : la presqu'île de Portofino. Après un transfert en train, randonnée pour rejoindre Portofino. De superbes balcons sous les pins et les arbousiers, des sentiers ombragés font de ce

parcours un vrai bonheur pour les sens. Le village est connu des plaisanciers, qui rêvent tous d'accoster ici. La fin d'étape à Portofino permet de découvrir ce petit Saint-Tropez italien, le cœur du village et son phare quelque peu excentré. Retour à Levanto.

- Temps de marche : 4 à 5 h.
- Dénivelée : M = D : 450 m.

J 5/ De Riomaggiore à Portovenere

Belle et longue étape qui offre de superbes vues et qui permet de traverser des hameaux autrefois plus vivants. L'après-midi, le sentier, en descente, nous offre des vues féériques sur la forteresse de Portovenere, sur l'île de Palméria et sur les îlots du Tino et de Tinetto. Retour en bateau jusqu'à Levanto (soumis aux conditions de mer).

- Temps de marche : 5h à 5 h30.
- Dénivelée : M = D : 680 m.

J 6/ Levanto – littoral de Bonassola

Dernière randonnée pour découvrir les villages multicolores du littoral de Bonassola et les cultures en restanques autour de Levanto, une région dont le dur labeur de l'homme a façonné le paysage. Repas de midi puis séparation en début d'après-midi.

- Temps de marche : 4 h30.
- Dénivelée : M : 500m. - D : 300 m.

Caractéristiques du circuit :

Altitude globale de la randonnée : entre 0 et 600 mètres.

Nature du terrain : sentiers et pistes, escaliers et marches.

Difficultés particulières : aucune mais de nombreux escaliers (plus ou moins réguliers) existent le long du parcours entre les villages des Cinque Terre.

Niveau physique :

5 à 6 heures de marche par jour environ. Dénivelée positive de 500 à 600 mètres. Bonne condition physique requise. Prévoyez un entraînement avant votre départ.

L'itinéraire et les randonnées peuvent être modifiés suivant les conditions météorologiques et les fermetures éventuelles de certains tronçons.

Plusieurs dates sont possibles :

- Du 16 au 21 juin 2019
- Du 15 au 20 septembre 2019

En vous inscrivant, il serait souhaitable de nous signaler si une autre date que celle choisie vous conviendrait également. Il se peut, en effet, que nous regroupions les randonneurs.

Vol Ryanair Charleroi – Pise aller le dimanche, retour le samedi.

Le tarif de 690 € comprend :

- Le séjour hôtelier en 1/2 pension en chambre double
- Les trajets en train durant le trek
- Les pique-nique du midi
- Le trajet en bateau de Portovenere à Levanto
- L'accompagnement montagne
- L'adhésion à Spordec

Supplément single : 100€

Pour réserver, il suffit d'aller dans stage puis randonnée et de suivre le processus du site. Date limite de réservation : fin janvier.

Si vous avez besoin d'informations supplémentaires, n'hésitez pas à envoyer un mail à info@spordec.be ou téléphoner au 081/580304.