

# 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.

### **J 1/ dimanche Accueil à Levanto**

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/ lundi Riomaggiore - Manarola - Corniglia**

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, petit village au cœur des vignes. Surplombant la Grande Bleue, c'est un magnifique arrêt pique-nique. L'après-midi, le sentier balcon nous amène, à travers une belle pinède, jusqu'à Corniglia, seul village des Cinque Terre qui ne soit pas au ras de l'eau.

- Temps de marche : 4 à 5 h.
- Dénivelé : D+ = 500 m. D- = 500m.

### **J 3/ mardi Monterosso - Vernazza,**

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

- Temps de marche : 4 à 5 h.
- Dénivelé : D+ = 600 m. D- = 600m.

### **J 4/ mercredi Santa Margherita - presqu'île de Portofino**

Nous délaissions les Cinque Terre pour le joyau de la Ligurie : la presqu'île de Portofino. Après un transfert en train jusqu'à Santa Margherita, randonnée pour rejoindre l'abbaye de San Fruttuoso (lieu du pique-nique). De superbes balcons sous les pins et les arbousiers, des sentiers ombragés font de ce parcours vers Portofino un vrai bonheur pour les sens. Le village est connu des plaisanciers, qui rêvent tous d'accoster ici. La fin d'étape permet de découvrir ce petit Saint-Tropez italien, le cœur du village et son église quelque peu excentrée.

- Temps de marche : 5 à 6 h.
- Dénivelé : D+ = 800 m. D- = 800m.

## **J 5/ jeudi Riomaggiore - Portovenere**

Belle et longue étape qui offre de superbes vues. Après avoir franchi le *Colle di Telegrafo*, nous nous dirigerons vers Campiglia pour le pique-nique. 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 (en fonction des conditions météo) jusqu'à Levanto.

- Temps de marche : 5h à 5 h30.
- Dénivelé : D+ = 700 m. D- = 700m

## **J 6/ vendredi 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 : 3h
- Dénivelé : D+ = 300 m. D- = 300m.

### **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 : 3/5** (selon tableau mis sur le site dans la partie Téléchargements)  
5 à 6 heures de marche par jour environ. Dénivelé positif de 500 à 800 mètres.

Bonne condition physique requise. Prévoyez un entraînement avant votre départ.

**Niveau technique : 3/5** (selon tableau mis sur le site dans la partie Téléchargements)  
Marches irrégulières et quelques descentes sur sentiers assez techniques.

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

### **Dates possibles :**

- Du 19 au 24 mai 2024
- Du 26 au 31 mai 2024
- Du 15 au 20 septembre 2024
- Du 22 au 27 septembre 2024

Le séjour est organisé dès 10 participants.

Possibilité de privatiser le séjour à partir de ce nombre à une de ces dates ou autres si nécessaire.

Possibilité aussi de séjour avec un programme plus light.

Vol Ryanair Charleroi – Pise : aller le dimanche, retour le samedi.  
Ou possibilité de faire le trajet en voiture : parking privé à l'hôtel.

**Le tarif de 830 € comprend :**

- Le séjour hôtelier en ½ 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 : 150€

Pour réserver, il suffit d'aller dans stage puis trekking et de suivre le processus du site.  
Si vous avez besoin d'informations supplémentaires, n'hésitez pas à envoyer un mail à [info@spordec.be](mailto:info@spordec.be) ou téléphoner au 081/580304.