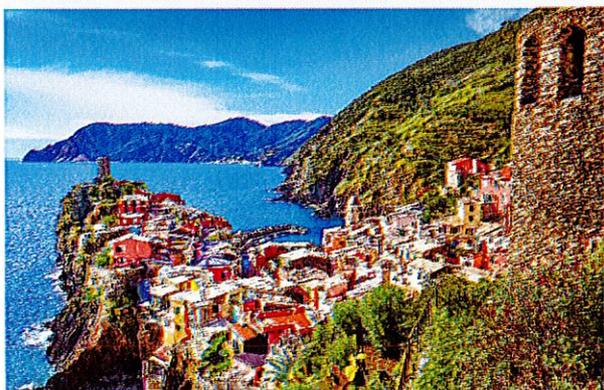


RANDONNEURS NORVILLOIS

LES CINQ TERRES

Du 22 au 28 JUIN 2022

7 jours / 6 nuits

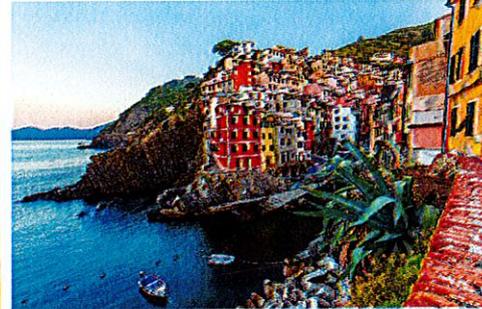


PRIX PAR PERSONNE :

969 € base 35 personnes

SUD EVASION

BP 20014 – 84201 CARPENTRAS CEDEX – Tél. 04.90.60.15.00
www.sud-evasion.com – Email : contact@sud-evasion.com



Jour 1 - FRANCE / MILAN ou PISE / AULLA

Rendez-vous à l'aéroport de départ (à confirmer) selon horaire de convocation. Formalités et embarquement pour le vol low-cost à destination de Milan ou Pise. A l'arrivée, transfert vers votre hôtel à Aulla. Dîner et logement.

Jour 2 - MANAROLA - CORNIGLIA - RIOMAGGIORE

Petit déjeuner à l'hôtel et transfert en autocar à Manarola qui domine son petit port. **Visite du bourg** et départ en direction de Volastra. Traversée du fossé Mulinello et passage sous les Case Pianca à 460 m. d'altitude pour rejoindre à la fin du sentier l'église de Corniglia à travers champs et vignes. Déjeuner en cours de randonnée. **Visite guidée et temps libre à Corniglia** à l'atmosphère plus terrestre que maritime. Retour vers la gare par un escalier de 365 marches. L'après-midi, départ en train vers Riomaggiore et visite guidée de Riomaggiore. Retour en train vers La Spezia puis à l'hôtel en autocar. Dîner et nuit à l'hôtel.

Randonnée matin : dénivelé : env. 460 m. - env. 3h30

Jour 3 - LEVANTO - MONTEROSSO - VERNAZZA

Petit déjeuner à l'hôtel et départ vers Levanto en train de La Spezia. Traversée du centre-ville et vue sur la très belle église San Andrea puis début de la **randonnée vers le Mont Vè et jusqu'au promontoire del Mesco**. Descente rapide vers Monterosso et, après la **visite du village**, continuation de la **randonnée vers Vernazza et visite**. L'après-midi, temps libre pour ceux qui ne souhaitent plus marcher. Pour les marcheurs : continuation de la randonnée de Monterosso à Vernazza. Pour bons marcheurs car la 1^{ère} partie est une montée à travers les vignes qui alterne des marches raides et des passages étroits sur le plat. A 2 km de Monterosso, point d'arrêt équipé et début de la descente assez raide vers Vernazza. Retour vers votre hôtel. Dîner et nuit à l'hôtel.

Randonnée matin : dénivelé env. 320 m. - env. 3h

Randonnée après-midi : dénivelé env. 210 m. - env. 2h

Jour 4 - TOUR DE L'ILE DE PALMARIA ET PORTOVENERE

Petit déjeuner à l'hôtel et départ vers La Spezia en autocar. Puis, embarquement sur le **bateau à destination de l'île de Palmaria**. **Randonnée** qui permettra de découvrir, les restes d'un ouvrage militaire et les preuves de l'activité d'extraction du fameux marbre « portoro ». Vous rejoindrez une ancienne fortification, aujourd'hui transformée en Centre d'éducation environnementale. L'itinéraire est en boucle et s'achève à Terrizzo d'où le groupe reprendra le **bateau** pour la traversée vers **Porto Venere**, particulièrement intéressant par son ancienne structure militaire, l'église San Pietro à la position stratégique sur son promontoire, la **forteresse Doria** et l'église San Lorenzo. Poursuite par la

visite de la partie haute de Porto Venere, son château. La marche pour y accéder n'est pas très importante ni longue vers le village et départ en **bateau vers la Spezia**. Dîner et nuit à l'hôtel.

Randonnée matin : dénivelé env. 200 m. - env. 3h30

Randonnée après-midi : env. 1h30.

Jour 5 - CAMOGLI - PORTOFINO - SANTA MARGHERITA LIGURE

Petit déjeuner à l'hôtel et départ vers Camogli en autocar. Départ de la **randonnée qui conduit vers la petite baie de Doria de San Fruttuoso**. Continuation de la randonnée par le versant méridional du promontoire jusqu'à **Passo del Bacio**. Début de la descente vers San Fruttuoso et arrêt à l'**abbaye de San Fruttuoso**. L'après-midi, **traversée en bateau vers Portofino**. Pour les marcheurs : De San Fruttuoso, continuation de la randonnée vers **Portofino** par le sentier. Ce sentier est accessible aux bons marcheurs car il présente de **nombreuses marches élevées et surplombe le littoral par endroits à 200 m. d'altitude**. Après environ 2h de marche, arrivée à **Portofino**, perle du territoire de Tigullio. **Poursuite de tout le groupe vers Santa Margherita en bateau** et retour à l'hôtel en autocar. Dîner et nuit à l'hôtel.

Randonnée matin : altitude max. 400 m. - env. 3h30

Randonnée après-midi : env. 2h. Niveau : bons marcheurs !

Jour 6 - DE RIOMAGGIORE A PORTOVENERE

Départ de l'hôtel en car jusqu'à Riomaggiore. Arrêt sur les hauteurs du village avec vue magnifique sur la mer. Début par une montée un peu raide jusqu'à la **chapelle ND de Monte Nero**, puis continuation vers le petit hameau de **Liminie** et vers le télégraphe. Après la montée, marche dans un sous-bois très agréable (ponctué d'un parcours santé) puis début de la descente douce jusqu'à **Campiglia**. Arrêt déjeuner panier repas et possibilité de tour du petit village. L'après-midi, continuation de la randonnée en descente douce vers **Porto Venere**. Partie un peu raide vers la fin de la descente sur Porto Venere et passage près des **carrières de marbre portoro**. A l'arrivée dans le village, transfert retour en car vers votre hôtel à **La Spezia**. Randonnée facile avec une petite partie de descente un peu plus difficile en arrivant au-dessus de **Porto Venere**.

Randonnée matin : dénivelé : 400 m. - 3h (3h30 pour le niveau facile)

Randonnée après-midi : dénivelé + 270 m - 500 m - env. 1h30 (2h/2h30 pour le niveau facile)

Jour 7 - RETOUR

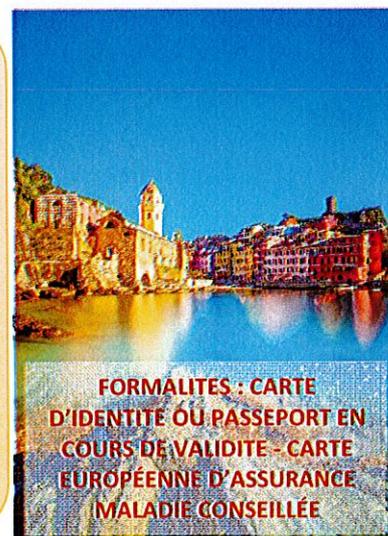
Petit déjeuner à l'hôtel et départ vers l'aéroport de Milan ou Pise selon horaire de convocation. Formalités et embarquement pour le vol low-cost retour vers la France (aéroport à confirmer).

Ce programme comprend :

- Le transport aérien France/Milan ou Pise et retour sur vols low-cost (compagnie à confirmer)
- Les taxes d'aéroport à concurrence de 73 € par personne à ce jour (modifiables sans préavis jusqu'au jour de l'émission des billets) et 1 bagage en soute
- Le transport sur place en autocar de tourisme
- L'hébergement en hôtel 3*** dans la région de Aulla en base chambre double
- La taxe de séjour
- La pension complète du dîner du 1^{er} jour au petit déjeuner du dernier jour dont déjeuners paniers repas pour les randonnées
- L'eau et le vin aux dîners - L'eau pour les paniers repas
- L'assistance de 2 guides naturalistes francophones pour les journées 2 à 6
- Les trajets en train et traversées en bateau selon programme

Ce programme ne comprend pas :

- Le supplément chambre individuelle + 145 € par personne
- Les déjeuners jours 1 et 7
- L'assurance annulation + 30 € par personne (facultative, nominative et non remboursable)
- L'assurance assistante rapatriement : + 12 € par personne (facultative, nominative, non remboursable).



FORMALITES : CARTE D'IDENTITE OU PASSEPORT EN COURS DE VALIDITE - CARTE EUROPÉENNE D'ASSURANCE MALADIE CONSEILLÉE