



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

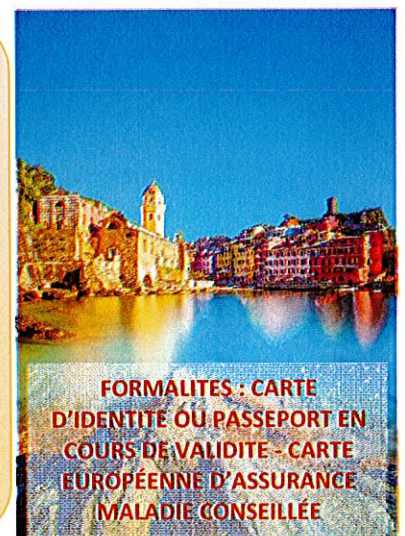
Petit déjeuner à l'hôtel et départ vers l'aéroport de Milan ou Pise selon horaire de convocation. Formalités et embarquement pour le vol low-cost retour vers la France (aéroport à confirmer).

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