

# LES CINQUE TERRE

## Programme détaillé du séjour

CINQUE TERRE PROGRAMME 4 jours/3 nuits		Dénivelé			Durée	Pour les participants qui marchent peu ou pas du tout
		Distance	Positif	Négatif		
Toutes les randonnées mentionnées dans le programme ci-dessous sont à titre indicatif et peuvent évoluer. Votre animateur se réserve le droit de les modifier, pour des conditions météorologiques, de logistique ou pour la sécurité du groupe.						
JOUR 1	<i>Départ de « St VALLIER » à 7H00 au plus tard, RDV à l'hôtel Palace 25 Corso Roma à Levanto. (prévoir pique-nique pour midi)</i>					
	<p>Arrivée aux environs de 10H30                      Parking dans petite impasse juste avant l'hôtel, s'adresser à l'accueil pour la place.                      Nous partirons immédiatement en rando avec casse-croûte dans le sac (+ eau + maillot de bain et serviette si vous souhaitez vous baigner à l'arrivée à Monterosso).                      Nous prendrons possession de nos chambres au retour de la randonnée vers 17H30.</p> <p><b>Randonnée de Levanto à Monterosso</b>, remonter le Corso Roma, nous passerons devant l'église Sant 'ANDREA jusqu'au château médiéval pour suivre le sentier qui nous offrira de nombreux points panoramiques. Déjeuner si possible à "Sant'Antonio del Mesco", où se trouvent les ruines de l'Hermitage Saint-Antoine, ainsi qu'un ancien Sémaphore (petite placette ombragée avec bancs de pierre). Magnifique point de vue sur les Cinque Terre jusqu'à Portovenere et l'île Tinos</p>	7,5 km	460 m	442 m	4H	Train au départ de Levanto jusqu'à Monterosso, repas au bord de la plage, baignade possible. Les trains sont très fréquents, les horaires vous seront transmis
	Après manger descente et vue plongeante sur Monterosso, prudence nombreuses marches. Pose désaltération pour ceux qui le souhaitent, baignade pour d'autres à la plage de Fegina, près du Géant Neptune datant de 1910 qui porte un gigantesque coquillage marin 1T700 et 14 m. Poursuite de la visite dans la vieille ville par un dédale de ruelles très anciennes, on y trouve l'église San Giovanni Battista, Chapelle Mortis et Orationis "Mort et Prière" style Baroque. Sur la cime de la colline se trouve le couvent des Cappiccini et l'église San Francesco au col de San Cristoforo, qui donne sur la Tour Aurora, une des 3 tours qu'il reste sur 13.					Après-midi visite de Monterosso tous ensemble
Retour en train à Levanto. Possession des chambres et présentation de la journée du lendemain par votre animateur avant le repas.						

<b>Jour 2</b>	Départ à 8h15 de l'hôtel pour rejoindre la gare. Train Levanto à Monterosso <b>Randonnée au départ de Monterosso vers Vernazza.</b> Visite du village Vernazza.	4,4 km	320 m	270 m	2 H 15	Train au départ de Levanto jusqu'à Vernazza, visite du village
	Après visite du village, randonnée au départ de <b>Vernazza</b> (nombreuses marches) jusqu'à <b>Corniglia</b> ; découverte du village de Corniglia le plus petit des 5 villages par la rue centrale jusqu'au point de vue imprenable sur les 5 Terre et sur San Bernardino	3,5 km	310 m	280 m	1 H 45	Train de Vernazza à Corniglia, prendre navette pour monter visiter le village OU nombreuses marches
	<b>Option 1</b> Départ pour <b>Volastra</b> montée un peu raide au début puis belle vue sur Corniglia et un passage magnifique au milieu des vignes. Pause à Volastra place du Sanctuaire de "Nostra Signora della Salute"; espace avec tables et bancs.	3,3 km	465m		1H45	Train de Corniglia à Manarola, visite du village
	Poursuite jusqu'à <b>Manarola</b> , longues marches en descente puis passage par les vignes, descente raide toujours avec nombreuses marches et belle vue sur Manarola. Visite du village.	1,9 km		460 m	0H45	
	Si trop tard, retour en train à Levanto, ou poursuite sur sentier 531 si ouvert jusqu'à <b>Riomaggiore</b> pour les plus courageux. Possibilité d'y aller en train pour les autres. Voir si sentier ouvert avant de s'engager.	1,9 km	190 m	200 m	0H30	Train de Manarola à Riomaggiore, visite du village
	<b>Option 2</b> Possibilité arrêt à <b>Corniglia</b> , prendre navette ou escaliers jusqu'à la gare et poursuite en train pour le <b>groupe jusqu'à Manarola</b> . Retour en train à Levanto.					

<b>JOUR 3</b>	<p><b>Option 1</b> Départ de l'hôtel à 8h15 pour rejoindre la gare. Train de Levanto à Riomaggiore. Randonnée au départ de <b>Riomaggiore</b> pour <b>Portovenere</b> en passant par le <b>Sanctuaire "della Signora di Montenero"</b> poursuivre jusqu'au <b>col du Telegrafo</b> Aller jusqu'à <b>Campiglia</b> vue sur la Spezia, et la pause déjeuner sera la bienvenue. puis longue descente parfois glissante jusqu'à <b>Portovenere</b> avec une vue imprenable sur le "Castello Doria", l'église San Pietro, l'île Palmaria</p>	3,6 km	300m	40 m	Env.	Train de Levanto à la Spezia, promenade à la Spezia puis bus jusqu'à Portovenere
		2,0km	210m	40 m	1H40	
		3,3km	75 m	190m	1H30	
	<b>Total</b>	<b>13,7km</b>	<b>660 m</b>	<b>720m</b>	<b>2H00</b>	
	<p><b>Option 2</b> A <b>Campiglia</b> possibilité de prendre le bus N° 20 à 14H jusqu'à La Spezia puis autre bus N° 11P jusqu'à Portovenere 14H31 - 14H36</p>					
<p>Retour en bateau de Portovenere à Levanto si les conditions de mer le permettent. Dans le cas contraire retour en bus vers La Spezia puis en train vers Levanto.</p>						
<b>JOUR 4</b>	<p>Départ de l'hôtel en voiture avec bagages à 8h15 jusqu'à <b>Santa Margherita</b> plusieurs options</p>					Bus de Santa Margherita à Portofino et retour en bus
	<p><b>Option 1</b> Départ randonnée de <b>Santa Margherita</b> à <b>San Fruttuoso di Camogli</b> en passant par <b>Pietre Strette</b>, pique-nique à <b>San Fruttuoso</b>. Retour en bateau à San Margherita avec arrêt à Portofino.</p>	11,3 km	480	480	3H30	
	<p><b>Option 2</b> Départ randonnée promenade de <b>Santa Margherita</b> à <b>Portofino</b>. Retour Bus jusqu'à S.Margherita. Repas au restaurant à San Margherita si vous souhaitez (à réserver) Retour St VALLIER</p>	4,7km			1H30	