

**Les JRV et le CDRP06 vous proposent
l'incontournable**

SEJOUR DANS LES CINQUE TERRE

Du 4 au 7 mai 2024 (4 jours, 3 nuits)

Le séjour est ouvert aux adhérents des JRV titulaires de la licence FFRP 2024 avec assurance RC.

Nombre de participants : 20 minimum à 30 participants plus un animateur responsable des séjours FFR06
Déplacements : voitures personnelles avec co-voiturage (sur la base de 3 à 4 personnes par voiture)

Chaque jour une randonnée vous emmènera plus à l'Est à la découverte des villages et de leurs magnifiques paysages. Une petite idée de ce qui vous attend.



Association bénéficiaire de l'Immatriculation Tourisme fédérale de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64, rue du Dessous des Berges 75013 Paris –
Numéro d'immatriculation : IM075100382. Tél. 01 44 89 93 90 – CENTRE D'INFORMATION : tél. 01 44 89 93 93

La Fédération Française de la Randonnée Pédestre est une association reconnue d'utilité publique. Agréée et délégataire du Ministère chargé des Sports pour la randonnée pédestre et le Longe Côte.
Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre Code APE : 9319Z – SIRET : 303 588 164 00051.

Levanto : sera votre port d'attache vers les bourgs qui composent les Cinque Terre.

Monterosso : C'est le plus grand des bourgs et le seul avec une grande plage et une promenade sur la mer qui composent l'ensemble des Cinq Terres.

Vernazza : C'est le plus connu des villages des Cinq Terres, très fréquenté par les touristes en raison de son petit port de plaisance, naturellement protégé contre les assauts de la mer par un promontoire rocheux. C'est le seul abordage naturel des Cinque Terre.

Corniglia : C'est le bourg plus typique des Cinq Terres. Accroché, en surplomb de la mer, il a su garder son charme. Il s'étend sur une colline entourée de vignes centenaires et a un charme d'une douceur champêtre. **Manarola** : C'est le point de départ de " la Via del Amore !!!! " qui le relie avec Riomaggiore.

Riomaggiore : C'est surtout un ancien village de pêcheurs, avec ses maisons multicolores tournées vers la mer et entassées en une mosaïque bigarrée.

Portovenere : En dehors des Cinq Terres, il est aussi le port qui vous permettra de revenir jusqu'à Levanto, d'admirer et vous remémorer les villages depuis la mer.

HEBERGEMENT

L'hébergement est assuré dans un hôtel 3* à Levanto, beau petit village avec belle plage à proximité du parc national et des villages des 5 Terres.

COUT DU SEJOUR : 420€ par personne, supplément single 10€ par jour, (en fonction des disponibilités),

en demi-pension, boissons comprises (vin, eau)

Option assurance individuelle annulation et interruption du séjour (facultative) **21€**, non comprise, à souscrire lors de l'inscription.

Le prix comprend :

- La ½ pension en chambre double ou twin
- Billets de train - Pass accès au parc
- Billets de bateau
- Billets de bus

Le prix ne comprend pas :

- Les frais de co-voiturage (*compter environ 50€ par personne*)
- Les pique-niques du déjeuner (il y a des épiceries proches de l'hôtel pour faire vos achats, tous les soirs).
- L'assurance individuelle facultative **21€** (annulation, interruption)
- Les pourboires
- Les dépenses personnelles

PAIEMENTS

Tous les paiements devront être effectués par carte bancaire

- **50 €** **1^{er} acompte** à la pré-inscription et avant le **31/07/2023**.
 - Les 30 premiers bulletins reçus seront enregistrés ;
 - Au-delà, ils seront placés en liste d'attente.
- **120 €** **2^{ème} acompte** avant le **15/09/2023** et selon les options souhaitées :
 - **30€ supplémentaires pour la chambre single**
 - **21€** option assurance annulation facultative à régler à l'inscription
- **250 €** **Le solde** avant le **31/03/2024**.

MODALITES DE PAIEMENT :

Sur le site HelloAsso, prestataire des services de paiement par Carte Bancaire retenu par le CDRP06 (co-organisateur de ce séjour).

À la réception de votre demande de préinscription (en pièce jointe), vous recevrez le lien pour vous connecter sur le site HelloAsso où toutes les informations vous seront communiquées pour effectuer votre règlement.

Si vous payez avec une CB Visa Premier, ou Mastercard Gold, vous devriez avoir la couverture annulation de séjour prise en compte, pas besoin d'assurance supplémentaire ; à vérifier auprès de votre banque.

CONDITIONS D'ANNULATION DE L'INSCRIPTION

Le voyageur pourra annuler son voyage à tout moment aux conditions financières suivantes :

- Annulation faite entre le 01/07/2023 et le 15/09/2023 : restitution de **50€**
- Annulation faite entre le 16/09/2023 et le 31/03/2024 : retenue de **170€**
- Annulation postérieure au 30/03/2023 : retenue de 100% du montant total du séjour.

Dans le cas d'une annulation justifiée, si vous avez souscrit l'assurance annulation, les sommes retenues seront remboursées par l'assureur (déduction faite de la cotisation d'assurance et de la contribution Tourisme).

Sachez que vous pouvez céder votre contrat à une personne qui remplit les mêmes conditions que vous. Informer l'organisateur, au plus tard 7 jours avant le début du voyage.

Conditions générales de vente (annexe 12 bis) consultable sur le site du CDRP06
(alpes-maritimes.ffrandonnee.fr).

Association bénéficiaire de l'Immatriculation Tourisme fédérale de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64, rue du Dessous des Berges 75013 Paris –
Numéro d'immatriculation : IM075100382. Tél. 01 44 89 93 90 – CENTRE D'INFORMATION : tél. 01 44 89 93 93

La Fédération Française de la Randonnée Pédestre est une association reconnue d'utilité publique. Agréée et délégataire du Ministère chargé des Sports pour la randonnée pédestre et le Longe Côte.
Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre Code APE : 9319Z – SIRET : 303 588 164 00051.

Les Cinque Terre

Présentation des Randonnées

Dans le fichier en pièce jointe, le programme détaillé de votre séjour aux 5 Terres vous est proposé.

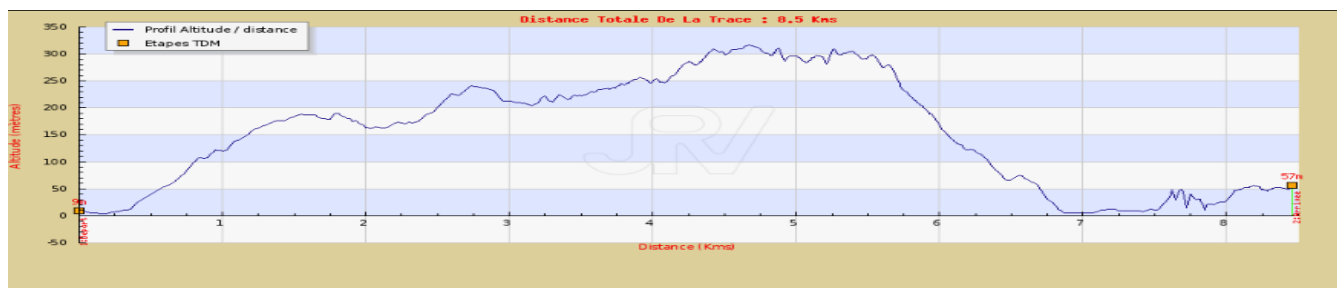
À titre d'information, les randonneurs trouveront quelques informations complémentaires sur les randonnées prévues. Cependant, en fonction des circonstances l'organisateur se réserve la possibilité d'en modifier l'ordre et/ou le tracé.



FICHE DESCRIPTIVE DE RANDONNÉE

J1

RANDONNÉE		De Levanto à Monterosso (Retour par le train)			
Départ		Hôtel Levanto			
Distance	8,2km	Dénivelés Cumulés (MNT)		+ 466 m	- 416m
Temps de Marche estimé : (hors pauses et repas)		3h30	Altitudes Mini -Maxi		5m 312m
Cotation suivant guide FFR	Effort (E)	IBP 51	Technicité (T)		Risque (R)
	E3 : Peu Difficile		T3 : Peu Difficile		R3 : Peu élevé



Sentier dans la région des "Cinque Terre" à partir de Levanto jusqu'à Monterosso, premier village des "Cinque Terre" (proche de Gènes et de Pise en Italie) en suivant la SVA sentier le plus proche de la côte.

Levanto est un des lieux à privilégier pour visiter les 5 villages par le train et faire des randonnées.

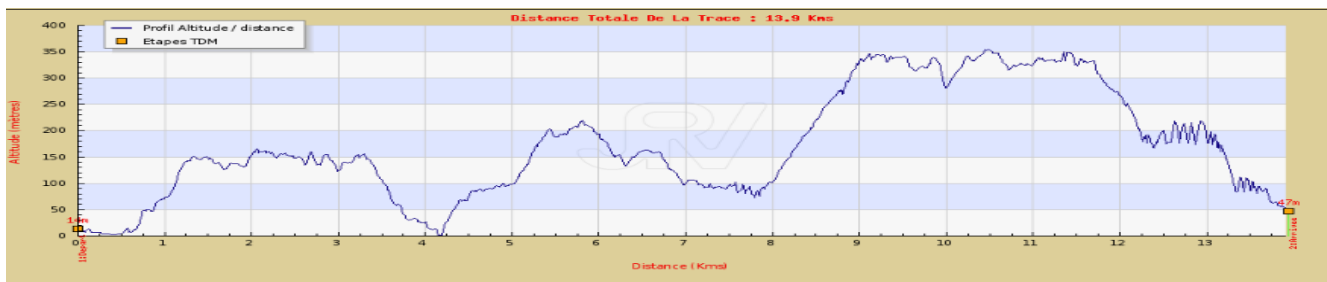
Celle-ci permet de se rendre de Levanto à Monterosso à pied sans prendre le train au départ.

Retour par le train.(Visorando)

FICHE DESCRIPTIVE DE RANDONNÉE

J2

RANDONNÉE		De Monterosso à Manarola via Corniglia et Volastra (Retour par le train)			
Départ		Gare de Monterosso			
Distance	12,6km	Dénivelés Cumulés (MNT)		+ 800 m	- 770m
Temps de Marche estimé : (hors pauses et repas)		5h30	Altitudes Mini -Maxi		6m 346m
Cotation	Effort (E)	IBP 79	Technicité (T)		Risque (R)
suitant guide FFR	E4 : Assez Difficile		T3 : Peu Difficile		R3 : Peu élevé



C'est un des sentiers les plus beaux de la côte du Parc des Cinque Terre. Malgré une montée raide au départ, il permet de s'imprégner avec délectation de l'atmosphère des Cinque Terre ! (Visorando)

Vernazza est un magnifique village, pour beaucoup le plus beau des Cinque Terre. Il se compose d'une rue principale bordée de hautes maisons aux couleurs pastel qui descend en pente douce jusqu'à la place Marconi en front de mer. La Piazza Marconi est le cœur du village, plusieurs bars et restaurants y installent leur terrasse identifiés seulement par la couleur de leurs parasols.



Sur la place se trouve la magnifique église de Vernazza, le port de pêche et une petite plage de sable pour les plus courageux.



Corniglia est le seul village sans accès direct à la mer, c'est peut-être par voie de conséquence le moins visité des Cinque Terre. Si vous souhaitez éviter la foule nous vous conseillons de vous y réfugier ! Pour rejoindre le cœur historique il vous faudra grimper les 382 marches à partir de la gare ferroviaire.

Ce village est souvent surnommé le village aux milles marches, et on comprend vite pourquoi.

Volastra magnifique village, perché à plus de 300m d'altitude, de la commune de Riomaggiore se situe à moins d'un kilomètre au-dessus de Manarola.

Pour l'histoire, c'est à partir de Volastra que les habitants des collines ont découvert l'anse de Manarola pour y construire le magnifique village que nous connaissons aujourd'hui.

Le village, qui compte 2 rues tout au plus, est construit en arc de cercle à la manière d'un amphithéâtre.

Vous remarquerez que les portes des maisons sont encadrées de portails massifs en pierre. C'est un héritage de l'architecture du 16ème siècle en Ligurie.



Manarola c'est le village iconique des Cinque Terre, la Ligurie des cartes postales et des brochures de voyage.

Comme à Vernazza, une rue principale très commerçante, la Via Discovolo vous mènera des collines jusqu'au front de mer.

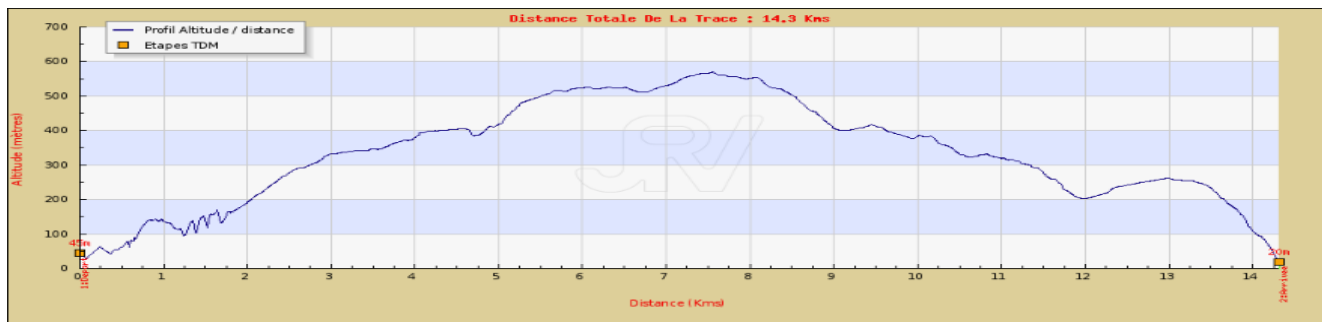
La vue des maisons colorées se reflétant sur la mer est absolument magique.

Manarola fait partie de ces lieux qui restent gravés dans la mémoire.

FICHE DESCRIPTIVE DE RANDONNÉE

J3

RANDONNÉE		De Riomaggiore à Portovenere (Retour par bateau)		
Départ		Gare de Riomaggiore		
Distance	13,8 km	Dénivelés Cumulés (MNT)		+ 740 m - 790m
Temps de Marche estimé : (hors pauses et repas)		4h40	Altitudes Mini -Maxi	20m 570m
Cotation	Effort (E)	IBP 75	Technicité (T)	Risque (R)
suivant guide FFR		E4 : Assez Difficile	T3 : Peu Difficile	R3 : Peu élevé



Riomaggiore est le dernier village au sud des Cinque Terre. Il est peut-être également le plus authentique et réputé pour l'atmosphère, ses restaurants de fruits de mer, ses cultures en restanque autour du village, son château et sa rue principale.



À partir de la gare, traversez le tunnel pour rejoindre la Via Colombo et ses boutiques. Descendez la rue pour rejoindre le port de Riomaggiore