



Randonneurs de l'Est Varois Fréjus - Saint-Raphaël

Association affiliée à la FFRP sous le n° 04 584
Agrément Jeunesse et Sports n° 08309.ET.012
Agrément Tourisme de la FFRP : IM075700382

197 ave de Figueirado
83600 Fréjus
Michel BRESSY Président
president.rev83@gmail.com

06 85 83 80 06
<http://rev83.org>

**Séjour - du 11 au 17 Septembre 2017
« Les CINQ TERRES » ITALIE**



Des paysages de toute beauté à couper le souffle, une végétation luxuriante, 1000 couleurs du bleu de la mer, au ocre des maisons et vert des collines. Telle est la Riviera Ligure, une région encore peu connue des touristes français renfermant mille richesses insoupçonnées.

7 jours / 6 nuits

1ER JOUR : VOTRE LOCALITE - LA SPEZIA

Départ le matin de votre localité en direction de l'Italie. Déjeuner libre en cours de route. Arrivée en fin d'après-midi dans la région de **La Spezia**. Installation à l'hôtel, dîner et logement.

2EME JOUR : 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**, le long de l'ancien chemin muletier à travers les vignes jusqu'au village rural. 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. Sentier avec de très belles vues panoramiques. Déjeuner en cours de randonnée. **Visite guidée et temps libre à Corniglia** à l'atmosphère plus terrestre que maritime, bourg où domine l'activité agricole, dédiée depuis toujours à la culture de la vigne. Retour vers la gare par un escalier de 365 marches. L'après-midi, départ en train vers Riomaggiore pour ceux qui ne souhaitent plus marcher.

Pour les marcheurs : continuation de la randonnée de **Corniglia à Riomaggiore**. Pour bons marcheurs : montée raide. Visite guidée de **Riomaggiore**. Retour en train vers La Spezia puis à l'hôtel en autocar. Dîner et nuit à l'hôtel.

Randonnée matin : env. 3h30 – altitude max. 460 m.

Randonnée après-midi : env. 2h00

3EME JOUR : 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**. Ici se trouvent les ruines de l'ancien monastère de San Antonio. A 321 m. d'altitude on jouit de l'une des vues les plus spectaculaires sur les Cinq Terres ! 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. Durant la randonnée, très beau point de vue et traversée d'un petit pont sous lequel coule un ruisseau qui plonge littéralement dans la mer d'une haute paroi rocheuse. 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 : env. 3h – altitude max. 321 m.

Randonnée après-midi : env. 2h. – altitude max. 210 m. (niveau moyen uniquement)

4^{EME} JOUR : TOUR DE L'ILE DE PALMARIA ET PORTO VENERE

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, outre les intérêts de sa flore, les restes d'un ouvrage militaire et les preuves de l'activité d'extraction du fameux marbre « portoro ». Suite de la marche vers le plateau étendu duquel surgit le phare à environ 200 m. sur le niveau de la mer. 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. La forteresse qui surplombe le bourg offre des vues panoramiques ! Descente vers le village et départ en **bateau** vers **la Spezia**. Dîner et nuit à l'hôtel

Randonnée matin : env. 3h30 – altitude max. 200 m.

Randonnée après-midi : env. 1h30.

5^{EME} JOUR : CAMOGLI – PORTOFINO – SANTA MARGHERITA LIGURE

Petit déjeuner à l'hôtel et départ vers **Camogli** en autocar. Du parvis de l'église de San Rocco, départ de la **randonnée qui conduit vers la petite baie de Doria de San Fruttuoso**. En marchant à l'ombre des oliviers, chênes et chênes verts entrecoupés de « fenêtres azur » qui vous permettront d'apercevoir le Golfe du Paradis, vous rejoindrez le vieil aqueduc qui fournissait Camogli en eau. Continuation de la randonnée par le **versant méridional du promontoire jusqu'à Passo del Bacio** qui laisse apparaître complètement le **golfe de Punta Carena** jusqu'à la côte de Termine. 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 non marcheurs), perle du territoire de Tigullio et ancien village de pêcheurs aux façades de couleurs vives, inséré dans une splendide baie protégée. 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 et ancien village de pêcheurs aux façades de couleurs vives, inséré dans une splendide baie protégée. **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 : env. 3h30 – altitude max. 400 m.

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

6^{EME} JOUR : DE RIOMAGGIORE A PORTO VENERE

Départ de l'hôtel en car jusqu'à **Riomaggiore**. Arrêt sur les hauteurs du village avec vue magnifique sur la mer, le village en contrebas et les montagnes plongeant dans 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** avec de magnifiques vues sur le large, l'île Palmaria et le village. 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 : env. 3h (3h30 pour le niveau facile)

Randonnée après-midi : env. 1h30 (2h/2h30 pour le niveau facile)

Dénivelé + 270 m – 500

7^{EME} JOUR : LA SPEZIA – VOTRE LOCALITE

Petit déjeuner à l'hôtel et départ en direction de la France. Déjeuner libre en cours de route. Continuation et retour dans votre localité.

Le prix est de **730€ pour 45 personnes**
800€ si 35 personnes

180 € (1^{er} chèque) encaissé dès l'inscription 2017

180 € (2^{ème} chèque) encaissé au 15 Mars 2017

180 € (3^{ème} chèque) encaissé au 15 Mai 2017

190 € (4^{ème} chèque) encaissé au 10 Juillet 2017

(Pourra varier suivant le nombre de participant)

4 chèques à l'ordre du REV à remettre à

Jacqueline AUDIBERT: adresse mail **audibjj@yahoo.com** Tél 06 01 49 66 09

135 Impasse de Vénétie – Les Mas du Soleil - 83600 FREJUS

Ce prix comprend :

- Le transport en autocar de tourisme
- L'hébergement en hôtel 3*** dans la région de La Spezia en base chambre double
- La pension complète du dîner du 1^{er} jour au petit déjeuner du dernier jour dont déjeuners paniers repas pour les randonnées
- L'eau pour les paniers repas
- Les boissons aux dîners : ¼ de vin et ½ eau par personne par repas
- L'assistance de 2 guides naturalistes francophones pour les journées 2, 3, 4, 5 et 6
- Les trajets en train et traversées en bateau selon programme
- L'assurance assistance rapatriement.
- L'assurance annulation nominative et non remboursable

Ce prix ne comprend pas :

- Le supplément chambre individuelle + 120 € par personne
- Les déjeuners jours 1 et 7 en cours de route
- La taxe de séjour obligatoire dans certaines villes et payable uniquement sur place

FORMALITES : Carte d'identité en cours de validité / Carte européenne d'assurance maladie conseillée /Certificat médical de non contre-indication à la randonnée ou n° de licence.