

RANDO SUR LA RIVIERA DES CINQUE TERRE

Sur la Riviera Ligurienne au Nord Ouest du pays, se situe un des plus beaux joyaux de l'Italie: Les *Cinque Terre*.

Le parc national des Cinque Terre a la particularité d'être le plus petit des parcs nationaux italiens, un paysage unique au monde classé depuis 1977 au patrimoine de L'UNESCO.

C'est à travers les sentiers littoraux qui surplombent la mer ligurienne que nous découvrons Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola et Riomaggiore.

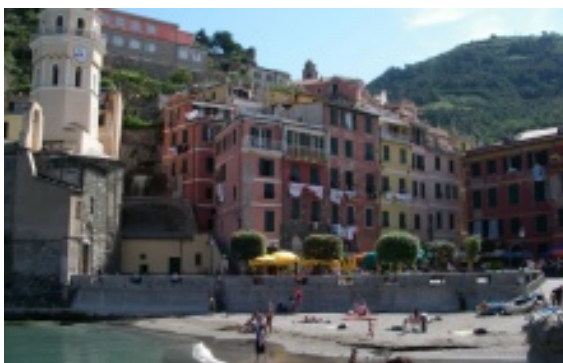
La diversité des paysages entre maquis méditerranéen et vignes, la palette de couleurs de par les maisons colorées ou encore l'ambiance *dolce vita* vous assureront un dépaysement total !

Clou du spectacle: un hôtel 3*** tout confort avec piscine extérieure.

🏠 Regione	Le Cinque Terre e la Liguria
👤 Attività	Hiking & Trekking
🕒 Durata	6 giorni
👥 Gruppo	5 a 15 persone
🏠 Codice	EICINQ6
💰 Prezzo	Da 815 €
🧑 Livello	2/5
🏠 Comfort	5/5
🚩 Lingua(e)	français

ITINERARIO

Giorno 1 Arrivée à Deiva Marina



Selon votre heure d'arrivée sur place, découverte libre de Deiva Marina, de son histoire et de ses rues enchantées.

Rendez-vous à l'hôtel vers 18h30 avec votre guide pour un apéritif de bienvenue à l'hôtel, où nous serons hébergés durant 5 nuits.

Installation et nuit.

Hébergement : Hôtel

Giorno 2 Monterosso par la Punta Mesco



Départ en train de Deiva Marina à Levanto, village à partir duquel nous commençons notre randonnée par une montée progressive jusqu'au col pour rejoindre le cap San Antonio et la Punta Mesco... Belle randonnée en hauteur à travers les vignes, plantation d'oliviers et la roche couleur ogre. Dans l'après-midi, nous empruntons le sentier qui nous ramène à Monterosso et prenons le temps de découvrir cette ville au caractère médiéval, avec ses maisons tours « case-tori » et ruelles étroites « carrugi ». Retour en train de Monterosso à Deiva Marina. Dîner et nuit à Deiva Marina.

Transfert en train le matin et le soir

2 à 3h de marche

Dénivelés : +450m / -450m

Hébergement : Hôtel

Giorno 3 De Vernazza à Monterosso



Départ en train de Deiva Marina pour Vernazza.

Notre journée commence par la visite du village de Vernazza, célèbre pour son petit port abritant les barques de pêche, et où les maisons ont été construites à l'abri de la montagne autour de la place principale. Puis depuis la place de Vernazza nous emprunterons le magnifique sentier littoral qui nous mènera jusqu'à Monterosso, où nous prendrons un train pour rentrer à Deiva Marina.

Dîner et nuit à Deiva Marina.

Transfert en train le matin et le soir

2h30 de marche / Dénivelés : +230m / -210m

Hébergement : Hôtel

Giorno 4 De Manarola à Vernazza



Départ en train de Deiva Marina vers Manarola. Visite de Manarola, qui se caractérise par ses maisons tours qui défendent le village. La ville se situe sur un promontoire tranchant de roches sombres, avec une sortie sur la mer. De là, nous reprendrons un train jusqu'à Corniglia. Ce petit hammeau se distingue des autres villages des Cinque Terre, car il est le seul qui ne descende pas directement sur la mer : la partie principale du village est située au sommet d'un promontoire surplombant la mer.

D'ici nous emprunterons le sentier "azzurro" jusqu'à Vernazza nous offrant un magnifique panorama sur la Riviera des Cinque Terre.

Retour en train à Deiva Marina.

Dîner et nuit à Deiva Marina.

Transfert en train le matin et le soir

2h30 de marche / Dénivelés : +270m / -270m

Hébergement : Hôtel

📍 **Giorno 5 Riomaggiore et les Cinque Terre depuis la mer**



Départ en train de Deiva Marina vers Riomaggiore. Riomaggiore est un village traditionnel de pêcheurs où les maisons ont une teinte ocre. Aujourd'hui nous prendrons un peu de hauteur direction le Sanctuaire de Montenero. Là haut la vue est à couper le souffle, on peut y admirer d'un côté les villages des Cinque Terre et de l'autre le parc naturel de Porto Venere. Nous bouclerons notre randonnée à Riomaggiore, joli bourg que nous prendrons bien évidemment le temps de visiter.

En fin d'après-midi nous prendrons un bateau vers Levanto. Nous aurons donc la chance d'admirer les Cinque Terre depuis la mer, une expérience magique rythmée par la lumière de fin de journée qui exalte les couleurs des

villages.

Arrivée à Levanto retour en train à Deiva Marina.

Dîner et nuit à Deiva Marina.

Transfert en train l'après-midi et le soir

3h de marche

Dénivelés : +300m / -300m

Hébergement : Hôtel

📍 **Giorno 6 Retour**



Après le petit-déjeuner il sera déjà l'heure de se quitter... Jusqu'à la prochaine fois !

Ce voyage a été construit en collaboration avec nos partenaires Huwans et Atalante, afin de vous proposer un plus grand nombre de départs garantis, tout en alliant nos savoir-faire et nos expériences du voyage. Par conséquent vous pourriez retrouver des voyageurs Huwans Atalante dans votre groupe.

Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide accompagnateur peut en effet modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

Partenze per gruppi di lingua français:

Nessuna partenza ancora

Codice viaggio: EICINQ6

Il prezzo include

- L'hébergement en pension complète selon le programme
- Le parking de l'hôtel (attention place limitée)
- Les transferts selon programme
- Le "pass" d'accès aux sentiers
- L'encadrement d'un guide accompagnateur francophone.

Il prezzo non comprende

- Le vol international et les taxes aériennes
- Le transport jusqu'au lieu de rendez vous le jour 1 et depuis le lieu de séparation le jour 7
- Le parking en garage de l'hôtel payant à Deiva Marina = 15eur/jour, à régler sur place mais à réserver à l'avance auprès de nous (Attention nombre de places limité)
- Les entrées dans les sites et musées.
- Le déjeuner du J1 et les repas du J6
- Les pourboires aux équipes locales (à votre discrétion)

Osservazioni

Ce voyage a été construit en collaboration avec notre partenaire Huwans et Atalante, afin de vous proposer un plus grand nombre de départs garantis, tout en alliant notre savoir faire et notre expérience du voyage. Vous rencontrerez donc sans doute des voyageurs Huwans et Atalante dans votre groupe.

Condizioni di pagamento e cancellazione

Booking conditions

L'iscrizione ad una delle nostre attività o viaggi implica l'accettazione delle condizioni generali di vendita. Ogni cliente deve compilare con tutti i suoi dati il modulo di iscrizione. La prenotazione è accettata solo dopo il pagamento di un acconto dell'35% dell'importo totale del viaggio e comunque soggetta a disponibilità. Se la prenotazione viene effettuata entro 30 giorni dalla partenza, vi verrà richiesto di pagare il prezzo totale del viaggio al momento dell'iscrizione. Puoi effettuare il pagamento tramite bonifico bancario (SWIFT / IBAN) o con carta di credito direttamente sul sito. Una conferma di prenotazione ti verrà inviata via e-mail il prima possibile.

Invoice procedure

Una volta che la prenotazione è stata registrata, ti invieremo la ricevuta via e-mail. Il saldo deve essere pagato almeno 30 giorni prima della data di partenza. Se il pagamento del saldo del viaggio non dovesse avvenire entro tali termini, Altaï Italia si riserva il diritto di annullare la prenotazione senza indennizzo.

Cancellation policy

Condizioni e spese di annullamento e cancellazione:

Se, per qualsiasi motivo, è necessario annullare il viaggio, gli importi pagati ti saranno rimborsati fatte salve le seguenti detrazioni:

Se la cancellazione ha luogo:

- Più di 30 giorni prima della partenza, verrà trattenuta una somma forfettaria di € 50 a persona
- Da 30 a 21 giorni prima della partenza, verrà trattenuto l'importo del deposito versato (ovvero il 30% dell'importo totale del viaggio)
- Da 20 a 14 giorni prima della partenza, verrà trattenuto il 50% dell'importo totale del viaggio
- Da 13 a 7 giorni prima della partenza, verrà trattenuto il 75% dell'importo totale del viaggio

- Meno di 7 giorni prima della partenza, verrà trattenuto il 100% dell'importo totale del viaggio

Casi speciali:

Qualunque sia la data di annullamento/cancellazione o modifica del contratto, i seguenti costi sono aggiunti a quanto sopra indicato:

- Spese biglietteria aerea: se il biglietto aereo deve essere emesso con largo anticipo, spesso per evitare supplementi significativi, ti verrà addebitato il 100% dei costi non rimborsabili in caso di cancellazione o modifica del piano di volo. In questo caso la policy di cancellazione sui indicata si applica solo al prezzo del viaggio senza volo.
- Costi fissi: eventuali costi sostenuti in anticipo per prenotazioni di servizi inclusi nel vostro viaggio e non annullabili senza spese, vi saranno fatturati in caso di annullamento.
- Costi assicurativi: se hai stipulato un'assicurazione multi-rischio o un'assicurazione annullamento, l'importo dell'assicurazione è dovuto e non può essere rimborsato.

Queste condizioni specifiche ti verranno comunicate sulla conferma della prenotazione. Se sei obbligato a cancellare il tuo viaggio prima che inizi (data di partenza), devi informare Altaï Italia e l'assicuratore il prima possibile con qualsiasi mezzo scritto che ti consenta di ottenere un avviso di ricevimento (raccomandata A.R. o Pec). La data di ricezione della vostra lettera di annullamento o cancellazione che verrà utilizzata come data ufficiale di annullamento per fatturare eventuali costi.

Se Altaï Italia è costretta a cancellare una partenza di gruppo, a causa dell'insufficiente numero di partecipanti, la decisione sarà presa e i clienti informati al più tardi 21 giorni prima della partenza. Altaï Italia può inoltre annullare una partenza a seguito di eventi eccezionali, in particolare in caso di forza maggiore (eruzione vulcanica, eventi sociali, scioperi, maltempo) che possono compromettere la sicurezza dei partecipanti. In questi casi, i partecipanti verranno rimborsati per intero delle somme versate senza poter richiedere alcun risarcimento.

Changes to travel contract

In caso di modifica di un viaggio da parte del cliente con conseguenti costi per Altaï Italia, questi costi saranno a carico del cliente. In ogni caso, qualsiasi modifica sarà oggetto di un documento scritto. Altaï Italia può modificare elementi del contratto di viaggio in caso di eventi al di fuori del nostro controllo. I nostri clienti saranno informati per iscritto il prima possibile.

Pricing

Per i viaggi di gruppo, i prezzi indicati sul sito Web sono stati calcolati e sono validi per il numero di partecipanti indicato per ciascun viaggio. Le tariffe sono confermate al momento della prenotazione. Se il numero di partecipanti è inferiore, può essere applicato un supplemento per piccoli gruppi. Per tutti i soggiorni o programmi, menzioniamo il prezzo per persona, valido da un determinato numero di partecipanti, e dettagliamo i servizi inclusi e non inclusi in questo prezzo. Qualsiasi variazione dei tassi di cambio, dei prezzi dei vari componenti di un viaggio e in particolare del prezzo del carburante può portare a un adeguamento del prezzo.

Contract transfer

In caso di cessione del contratto da parte del cliente a un cessionario, si applicano le condizioni di modifica e cancellazione.

Assicurazione

Nous vous invitons à souscrire une assurance avant votre départ garantissant les activités pratiquées avec Altaï Italia. Le détail des assurances proposées est disponible sur cette page: <https://italia.altabasecamp.com/fr/assurance>

Dans le cas où vous ne souscrivez pas d'assurance avec nous, nous vous demandons de bien vouloir nous communiquer par mail les informations de votre contrat d'assurance (nom de la compagnie, nom du contrat, n° de police d'assurance, n° de téléphone) et d'emporter ces informations avec vous lors de votre séjour.

INFORMAZIONI PRATICHE

Equipe

Vous retrouverez votre guide accompagnateur à votre hôtel le 1er soir.

Vous pouvez arriver en voiture (possibilité de parking mais les places sont limitées, nous consulter) ou bien avec un vol vers Gênes ou Pise, puis un train de Gênes ou Pise jusqu'à Deiva Marina.

Nous vous fournissons tous les détails.

Alimentazione

Parce que la gastronomie italienne fait partie des plus riches et des plus savoureuses, nous portons une attention particulière au contenu des repas et à leur préparation. Élaborés en fonction des besoins diététiques de chacun, les repas sont variés.

Le plus souvent:

- Midi : pique-nique préparés par nos guides
- Soir : Dîners à l'hébergement

L'eau

Durant votre séjour, les boissons, y compris l'eau, sont votre charge. Vous pouvez remplir vos gourdes d'eau dans les hôtels, de préférence avec de l'eau minérale.

Nous vous conseillons d'acheter des bouteilles de grande contenance et (5 litres par ex) et remplir vos gourdes au fur et à mesure.

Alloggio

Nous logeons toute la durée du séjour dans un hôtel 3*** à Deiva Marina avec piscine.

Anna Maria et son conjoint ont repris la gestion et la direction de l'hôtel, depuis quelques années maintenant.

L'hôtel c'est un peu comme leur deuxième maison, et c'est pourquoi elles aiment y accueillir leurs hôtes de façon à ceux qu'ils se sentent à leurs côtés chez eux.

Toutes deux originaires des Cinque Terre, elles ont à cœur de transmettre leur passion et leur amour pour ces terres.

Très attachées au territoire elles ne manqueront pas de faire voyager vos papilles avec une cuisine locale.

Spostamenti e trasporti

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs : un sac de voyage de 20 kg maximum et un sac à dos (contenance max 35 l) pour vos affaires de la journée. Dans ce dernier, vous porterez le nécessaire : eau, pique nique que le guide répartira le matin, vêtements (pull, veste gore-tex...), appareil photo...

Mance

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue. En accord avec votre guide, il pourra se charger de répartir cette somme à l'ensemble de l'équipe de manière équitable.

Attrezzatura essenziale

- Chaussures de randonnée à tiges hautes de préférence. Ce sont les meilleures amies du randonneur. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville, et imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes et relativement rigides type "Vibram",
- Chaussures légères (tennis ou sandales) pour enfiler le soir dans les villes et villages
- Sous vêtements. C'est la première isolation que vous aurez, soignez la ! Des fibres techniques fines, comme la Carline ou la Polartec, sont très efficaces, chaudes, souples, confortables et légères. Elles sèchent très rapidement
- Pantalons de randonnée

- Shorts
- Vestes polaires. Ces dernières sont résistantes, chaudes, légères et sèchent rapidement. Les plus adaptées, bien connues des montagnards, sont les fibres Polartec, Carline et Ulfrotté.
- Tee-shirts (techniques de préférence)
- Cape de pluie ou veste imperméable type Gore-tex
- Chapeau ou casquette
- Maillot de bain et serviette de bain

Materiale

- Trousse de toilette
- Serviette de toilette
- Paire de lunettes de soleil
- Crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Lampe de poche ou frontale avec piles de rechange
- Gourde de 1.5 litres minimum, légère et isotherme
- Papier hygiénique et briquet
- Gel hygiénique
- Boîte plastique et hermétique de type "tupperware" pour le transport de vos pique-niques ainsi que des couverts
- Couteau de poche, multi-usages de préférence (à mettre en soute si vous prenez l'avion)
- Nous vous conseillons des bâtons de randonnée. Ils sont d'une aide précieuse pour économiser vos genoux à la descente (jusqu'à 30% de votre poids + celui de votre sac sont supportés par les bâtons) et soutenir votre effort à la montée (les bras aident en plus des jambes)
- Boussole

Bagagli

Nous vous conseillons de répartir vos affaires de la façon suivante :

- Un petit sac à dos (35-40 litres muni d'une ceinture ventrale) : vous le conserverez avec vous dans l'avion en bagage à main et vous le porterez chaque jour (gourde, appareil photo, pull, pique-nique...)
- Un sac marin ou sac de voyage : il contiendra l'ensemble de vos affaires
- Une pochette antivols : portée au cou ou à la ceinture, recommandée pour les papiers.

Farmacia

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence pendant le circuit. Toutefois, il est recommandé aux participants d'apporter leurs médicaments : aspirine, antiseptique intestinal, petits ciseaux, tricostérol, crème de protection solaire visage et lèvres... Pensez également à vos pieds : pansements, Compeed...

NB : Il n'y a pas d'antibiotiques "courants" dans la pharmacie commune. Aussi chaque participant doit apporter, s'il le souhaite, son propre traitement en fonction de sa tolérance.

Passaporto

Oui mais non obligatoire (une carte d'identité suffit)

Visto

Non

Carta d'identità

Oui

Vaccini obbligatori

Non

Raccomandazioni sanitarie

Recommandations

Nous vous conseillons d'apporter votre carte européenne d'assurance maladie (CEAM). Elle permet de bénéficier d'une prise en charge sur place de vos dépenses de santé (soins médicaux et pharmaceutiques, hospitalisations). Au moins deux semaines avant votre départ, demandez le formulaire à votre Centre de Sécurité Sociale. Toute les informations concernant cette carte sont disponibles sur le site : <http://www.ameli.fr>

En été, l'Italie connaît des températures très élevées dont doivent tenir compte en particulier les personnes âgées et les familles avec de jeunes enfants, surtout lorsqu'elles circulent en automobile, ou lors de certaines excursions.

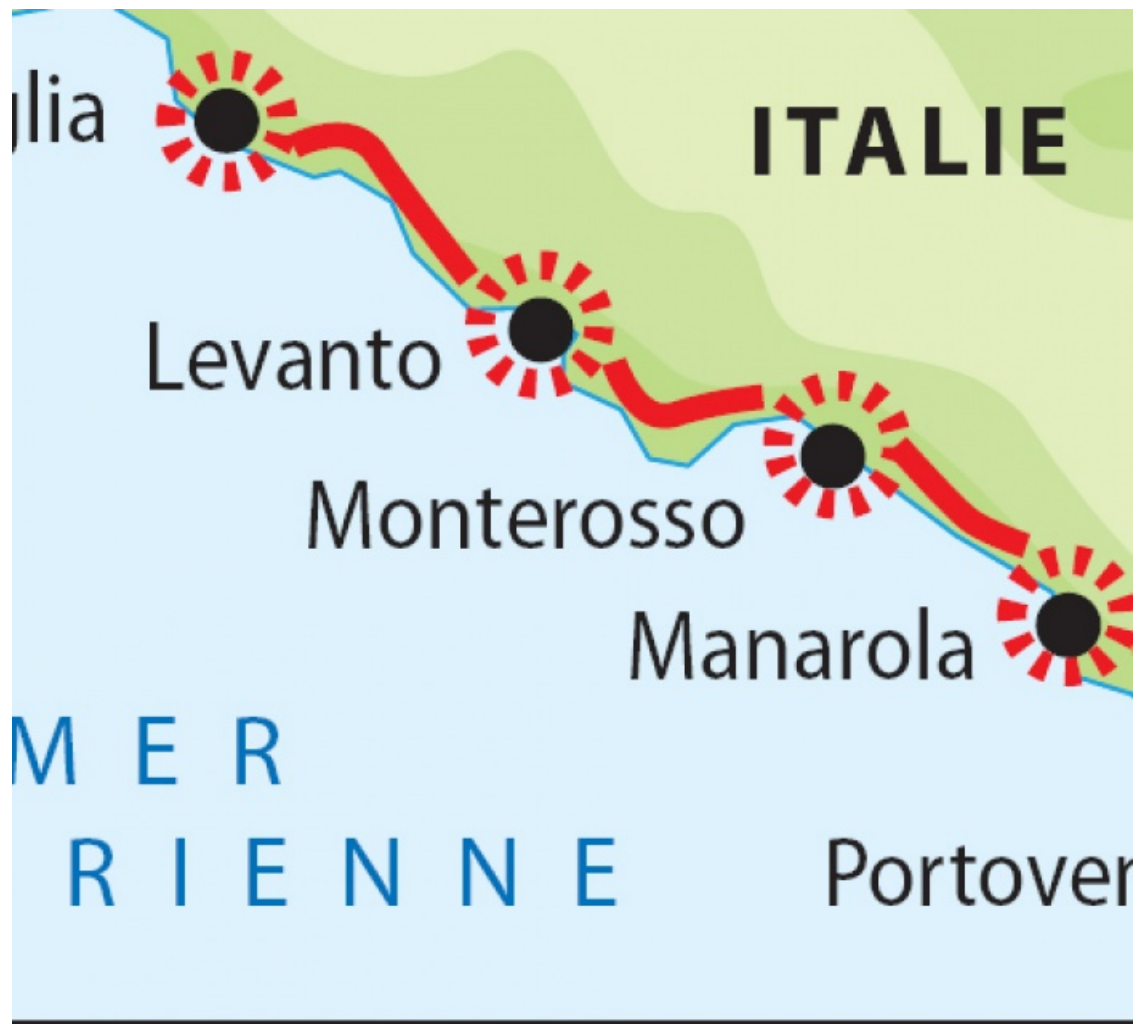
Clima

Le climat dépend de la région, mais en règle générale il fait très chaud en été, en particulier dans le sud de l'Italie. L'automne est en revanche d'une exquise douceur, la température de la mer autorise des bains jusqu'en novembre. Le printemps est incontestablement la meilleure période pour randonner en Italie.

Turismo responsabile

Altaï Italia oeuvre depuis toujours pour un tourisme plus responsable et s'inscrit dans une démarche d'organisation de voyages respectant des principes équitables et durables. L'harmonisation des pratiques assure :

- Une juste répartition des retombées économiques
 - L'amélioration des conditions de travail des équipes locales et leur sensibilisation à la protection de l'environnement
 - L'information des voyageurs au respect des populations locales et de l'environnement et le recueil de leurs ressentis à leur retour
- Adoptez, vous aussi, des gestes simples lors de vos voyages et agissez ainsi en faveur d'un tourisme responsable :
- Évitez de laisser des déchets derrière vous : déposez les dans des poubelles ou ramenez les avec vous
 - Utilisez l'eau potable avec parcimonie (préférez les douches aux bains et signalez les fuites) et évitez de la gaspiller (préférez les savons biodégradables pour vous laver etc.)
 - Évitez de dégrader des sites culturels : ne touchez pas les statues, ne déplacez pas pierres et objets etc
 - Préférez les échanges aux dons (des cadeaux trop importants au vu du niveau de vie du pays peuvent déstabiliser l'équilibre économique local)
 - En balade, notamment dans certains écosystèmes fragiles, observez la faune à distance, ne sortez pas des sentiers, limitez le piétinement et ne rapportez pas de « souvenirs » : renoncez à cueillir des fleurs rares, à ramasser des fossiles etc
 - Dans certains hôtels, vous disposerez d'une climatisation individuelle. Il est vivement recommandé pour éviter la surconsommation énergétique et les émissions de gaz à effet de serre de la couper systématiquement lorsque vous n'êtes pas présent dans la chambre.



|||| MARCHÉ ■■■ VÉHICULE