

# LES 5 TERRE ET PORTOFINO

Entre Pise en Toscane et Gênes en Ligurie, s'étend un des plus beaux littoraux de la Méditerranée. Les criques et les plages invitent à la baignade, les sentiers serpentent parmi le maquis et les terrasses couvertes de citronniers, d'oliviers et de vignes. Les villages colorés se succèdent le long de cette côte escarpée de la Riviera du Levant où il fait bon flâner en fin de journée, en dégustant une " gelato ".

Entre Portofino, petit port au charme enchanteur, et Camogli, village de pêcheurs qui dresse ses hautes façades colorées au-dessus de la mer, se dresse l'abbaye de San Fruttuoso. Construite au Xe siècle, elle se niche dans un vallon secret accessible uniquement à pied ou en bateau. Un peu plus au Sud, les chemins de Levanto offrent un extraordinaire panorama sur les cinq villages de Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola, Riomaggiore. La vue s'étend jusqu'à Portovenere, le port de Vénus.

Bienvenue en Italie...

 Regione	Le Cinque Terre e la Liguria
 Attività	Hiking & Trekking L'Italia in libertà
 Durata	6 giorni
 Codice	ITAEICINTALT
 Prezzo	Da 695 €
 Livello	3/5
 Comfort	4/5

## ITINERARIO

### Giorno 1 De Levanto à Monterosso al mare



Vous arrivez à Levanto et vous vous installez dans votre hôtel. Au départ de votre hébergement, vous marchez jusqu'à la porte d'entrée du parc national des Cinque Terre : le joli bourg de Monterosso al Mare. Vous avez la possibilité de vous baigner, de vous balader dans les ruelles étroites et pourquoi pas faire un peu de shopping !  
Retour à Levanto en train.

2 à 3h de marche

Dénivelés : +300m / - 300m

Transfert en train de Monterosso à Levanto : 5 minutes

Hébergement : Hôtel

### Giorno 2 De Monterosso à Vernazza



Depuis Monterosso, vous prendrez un peu de hauteur pour rejoindre le village de Vernazza, réputé pour ses maisons multicolores et son charmant petit port. Prenez le temps d'y flâner et d'y savourer une excellente focaccia ! Vous découvrez en même temps l'architecture religieuse et les quelques vestiges archéologiques. Vous poursuivez votre journée par le sentier littoral surplombant la mer, qui vous reconduira jusqu'au village de Monterosso.

Retour à Levanto en train.

Transfert en train de Levanto à Monterosso : 5 minutes

Matin : 4h de marche / Dénivelés : +550m / -550m

Après-midi : 2h de marche / Dénivelés : +230m / -210m

Hébergement : Hôtel

### Giorno 3 De Riomaggiore à Corniglia via Volastra et Manarola



Cap sur Riomaggiore, ancien village de pêcheurs dont les maisons empilées sur les rochers vous offrent un trompe-l'œil étonnant ! Vous rejoignez ensuite en train Manarola, d'où votre marche débutera. Vous randonnez sur le chemin des oliviers et des vignes jusqu'à Volastra depuis lequel vous profiterez de vues magnifiques. Ces magnifiques paysages vous conduiront à Corniglia, situé à une centaine de mètres du promontoire, ce village offre une vue panoramique sur les 4 autres villages des Cinque Terre.

Si vous n'êtes pas trop fatigués on vous conseille vivement de poursuivre votre chemin jusqu'à Vernazza (+2h et D+-270m) en empruntant le

sentier "azzurro" qui vous promet une vue à couper le souffle.

Retour à Levanto en train.

Transfert en train de Levanto à Riomaggiore : 20 minutes puis Riomaggiore à Manarola : 2 minutes

2h30 de marche

Dénivelés : +410m / - 410m

Transfert en train de Corniglia à Levanto : 15 minutes ou de Vernazza à Levanto : 10 minutes

Hébergement : Hôtel

#### 📍 **Giorno 4 Camogli - San Fruttuoso - Portofino**



Tôt le matin (7h30), prenez le train pour Camogli, très beau village à l'extérieur du parc national, moins fréquenté que ses voisins mais tout aussi charmant. Le long d'un magnifique sentier en balcon qui offrira des vues époustouflantes sur la côte, votre premier arrêt sera l'abbaye San Fruttuoso, située dans une petite crique et accessible uniquement à pied ou par voie maritime. Puis, vous vous rendez à Portofino, village de pêcheurs aux maisons pastel, devenu le repère d'un tourisme de luxe qui a toutefois su garder son authenticité.  
Retour à Levanto en bus puis en train.

Transfert en train de Levanto à Camogli : 1h

6h de marche

Dénivelés : +700m / - 700m

Transfert en bus puis en train de Portofino à Levanto : 1h45

Hébergement : Hôtel

#### 📍 **Giorno 5 Portovenere**



Au départ de Riomaggiore, rendez-vous à Portovenere par un sentier panoramique qui vous offre de belles vues sur les villages des Cinq Terre et le golfe de la Spezia, surnommé le golfe des poètes à juste titre ! Cette large baie tient son nom des nombreux poètes qui ont séjourné dans les villages du Golfe, et qui s'en sont inspiré.  
Prenez le temps de visiter la petite ville de Portovenere, avec son château, ses églises et ses jolies maisons.  
Retour à Levanto en bateau, ou en bus et en train.

Transfert en train de Levanto à Riomaggiore : 20 minutes

5h de marche

Dénivelés : +500m / - 500m

Transfert en bateau OU bus et train de Portovenere à Levanto : 1h

Hébergement : Hôtel

#### 📍 **Giorno 6 Retour**

Après le petit déjeuner, il est temps de rentrer !

## PERIODO & BUDGET

### Quando viaggiare?

Il periodo migliore per viaggiare è nei seguenti mesi:

janv.	févr.	mars	avr.	mai	juin	juil.	août	sept.	oct.	nov.	déc.
-------	-------	------	------	-----	------	-------	------	-------	------	------	------

### Prezzo

**Du 19 Avril au 14 Juillet**

**Du 21 Août au 31 Octobre**

Base 2 à 4 personnes (en chambre double ou triple): 335€ par personne

**Du 04 Avril au 18 Avril**

**Du 15 Juillet au 20 Août**

Base 2 à 4 personnes (en chambre double ou triple): 395€ par personne

*Il prezzo per persona indicato è soggetto a disponibilità. Il tuo agente di viaggio ti invierà un preventivo personalizzato con il prezzo esatto. In effetti, i prezzi possono variare in base a diversi elementi (disponibilità, livelli di servizio, periodo, numero di partecipanti, scadenza delle prenotazioni e altro ancora).*

### Il prezzo include

- 5 nuits en hôtel
- 5 petits déjeuners
- Notre assistance 24h/24 et 7j/7
- Le carnet de voyage avec explications de la logistique et descriptif détaillé des randonnées

### Il prezzo non comprende

- Le vol international et les taxes aériennes
- Tous les déjeuners et les dîners
- Les taxes de séjour : entre 1 et 3€ par personne et par nuit selon les villes
- Les boissons et les dépenses personnelles.
- Les transferts sur place en bateau, bus ou train et carte pass accès aux sentiers payants (compter env. 50€/pers.)

### Condizioni di pagamento e cancellazione

#### Condizioni di prenotazione

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 del 35% dell'importo totale del viaggio e comunque soggetta a disponibilità. Se la prenotazione viene effettuata entro 35 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.

#### Fatturazione

Una volta che la prenotazione è stata registrata, ti invieremo la ricevuta via e-mail. Il saldo deve essere pagato almeno 35 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.

#### Policy Cancellazione

**Condizioni e costi di cancellazione:**

Se, per qualsiasi motivo, dovessi cancellare il tuo viaggio, gli importi da te versati saranno rimborsati, salvo le seguenti trattenute:

- Oltre 31 giorni prima della data di partenza: 30% dell'importo totale del dossier (esclusa l'assicurazione).
- Tra 30 e 21 giorni prima della data di partenza: 40% dell'importo totale del dossier (esclusa l'assicurazione).

- Tra 20 e 14 giorni prima della data di partenza: 50% dell'importo totale del dossier (esclusa l'assicurazione).
- Tra 13 e 7 giorni prima della data di partenza: 75% dell'importo totale del dossier (esclusa l'assicurazione).
- Meno di 7 giorni prima della data di partenza: 100% dell'importo totale del dossier (esclusa l'assicurazione).

#### Casi particolari:

Indipendentemente dalla data di cancellazione o modifica del contratto, i seguenti costi si aggiungono al piano di cui sopra:

- **Costi fissi aerei:** Se il tuo biglietto aereo deve essere emesso con largo anticipo, spesso per evitare supplementi significativi, il 100% dei costi non rimborsabili sarà addebitato in caso di cancellazione o modifica del piano di volo. In questo caso, il piano di cui sopra si applica solo al prezzo del viaggio senza il volo.
- **Costi fissi terrestri:** I costi sostenuti in anticipo per prenotazioni ferme ti saranno addebitati in caso di cancellazione.
- **Costi assicurativi:** Che tu abbia stipulato un'assicurazione multirischi 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.

#### **Modifiche al contratto di viaggio**

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.

#### **Prezzi e revisione dei prezzi**

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.

#### **Cessione del contratto**

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

#### **Assicurazione**

Ti invitiamo a stipulare una polizza assicurativa prima della partenza garantendo le attività praticate con Altaï Italia. I dettagli dell'assicurazione offerta sono disponibili su questa pagina: <https://italia.altabasecamp.com/fr/assurance>

Nel caso in cui non stipuli un'assicurazione con noi, ti preghiamo di inviarci le informazioni del tuo contratto di assicurazione via e-mail (nome della compagnia assicurativa, numero della polizza assicurativa, numero di telefono) e porta queste informazioni con te durante il tuo soggiorno.

### Equipe

---

Vous partez en autonomie, sans guide, avec un roadbook qui vous sera remis avant votre départ. Votre roadbook contient toutes les informations nécessaires au bon déroulement de votre séjour, votre itinéraire, vos randonnées et la logistique sont détaillés. Etant donné la formule liberté, vous êtes libres de le suivre à la lettre, ou de vous autoriser quelques petits écarts !

### Alimentazione

---

Les petits déjeuners sont inclus.

Vous trouverez très facilement de quoi vous préparer d'excellents pique nique à Levanto ou dans les villages que vous traverserez au cours de vos randonnées.

Concernant les dîners, vous aurez largement le choix à Levanto. Pizza, pâtes, poisson frais, spécialités locales... L'Italie dans toute sa splendeur !

### Alloggio

---

Vous serez logés à Levanto toute la durée de votre séjour. Selon les disponibilités, vous serez en hôtel \*\* ou en auberge \*\*

### Spostamenti e trasporti

---

Durant vos randonnées, vous ne portez que ce dont vous avez besoin pour la journée (eau, pique nique, pull, appareil photo..).

Tous les jours, vous prendrez le train pour vous rendre au point de départ de vos randonnées et pour revenir à Levanto. Il est facile de se déplacer, le système est bien rodé.

Le jour 4, de Portofino, vous prendrez le bus jusque Santa Margherita Ligure puis le train jusqu'à Levanto.

Le jour 5, vous avez plusieurs possibilités pour retourner à Levanto de Portovenere. Vous pouvez rendre le bateau jusqu'à Levanto, vous remonterez ainsi toute la côte (environ 20€). C'est l'option que nous vous recommandons si les conditions météorologiques le permettent. Ou bien un bus pour la Spezia puis un train pour Levanto. C'est l'option la plus longue, comptez environ 1h30.

Nous vous fournissons les informations détaillées dans le roadbook

### 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 antivol : portée au cou ou à la ceinture, recommandée pour les papiers.

## **Farmacia**

---

Il est recommandé aux participants d'apporter leurs médicaments : doliprane ou aspirine, antiseptique local, petits ciseaux, tricostérol, crème de protection solaire visage et lèvres, pommade cicatrisante  
Pensez également à vos pieds : pansements, compeed...

## **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.

**MAPPA**



— VEHICULE    - - - - MARCHÉ