



Vitry, le 15 Novembre 2018

La Commission Sport vous propose LES CINQUE TERRE (ITALIE) 5 jours de randonnée

Du Samedi 07 au Vendredi 13 septembre 2019 7 jours / 6 nuits

Randonnée organisée par CHAMINA avec guide accompagnateur



Entre ciel et mer, l'homme a façonné un paysage avec une ténacité et une audace sans égales : **les Cinque Terre**, un territoire classé patrimoine de l'humanité par l'UNESCO situé sur les côtes abruptes de la Riviera Ligure, **entre Gênes et Pise** en Toscane.

Les Cinque Terre et ses 5 villages accueillants (**Monterosso al Mare, Vernazza, Manarola, Corniglia et Riomaggiore**) sont accrochés sur des éperons rocheux ou blottis dans d'étroites criques. Cette côte fait partie d'un Parc national Italien, déclaré en 2001 à la faveur d'une faune et d'une flore aux espèces rares. Le paysage y est authentique et intimiste. Sont aussi protégés, les fameuses zones agricoles en terrasses et les petits villages colorés.

Les **sentiers du littoral ou en altitude** sur les crêtes, dans les vignes ou parmi oliviers et citronniers, offrent des **vues panoramiques sur la Méditerranée**. Parfois peu empruntés, ils longent les pentes, relient des hameaux accessibles uniquement à pied et descendent en escalier jusqu'aux vieux bourgs de pêcheurs, entourés de barques multicolores.

Type de randonnée : Accompagnée. Groupe de **8 à 15 personnes** maximum. **3h30 à 4h30** et **350 à 650 m de dénivelé** chaque jour. Nombreux escaliers.

Hébergement : Aux portes des Cinque Terre dans le village de **Levanto** en **hôtel *** familial confort** situé à **250 m de la mer** et à **700 m de la gare ferroviaire de Levanto**. Les chambres sont équipées de salle de bain privée, climatisation, télévision. L'hôtel dispose d'un bar et d'un restaurant

Tarifs base 12 participants (assurance annulation comprise) :

ARPA – Vitry : 1 270 € Extérieur : 1 320 €

Supplément chambre seul(e) : 145 €

Si le nombre d'inscrits est inférieur à 8 la randonnée sera annulée

Date limite d'inscription : Jeudi 13 décembre 2018

**Adresse postale : ARPA – Vitry
Bâtiment C5 - 158 rue Julian GRIMAU
94400 VITRY sur Seine
Tél. : 01 43 91 90 06 (répondeur) - Courriel : arpa.vitry@orange.fr**

VOTRE PROGRAMME

Jour 1 PARIS / PISE / LEVANTO

Vol pour Pise au départ de Paris (horaires à préciser). Accueil par votre guide à l'aéroport. Train jusqu'à Levanto via la gare de la Spezia (1 heure 30 environ). Arrivée et installation à l'hôtel dans le village de Levanto pour 7 jours en ½ pension avec pique-nique le midi. Explication du séjour par votre guide, dîner et nuit.

Jour 2 De MONTEROSSO AL MARE à LEVANTO

Court transfert en train jusqu'à Monterosso al Mare. Montée au sanctuaire de Soviore (XVII^e siècle), par l'escalier des pèlerins. Parcours en crêtes par le col de Gritta pour rejoindre la Pointe Mesco, surplombant la mer. Descente sur Levanto et traversée de la ville aux monuments moyenâgeux typiques. Baignade possible à la plage de Levanto.

4 h 30 de marche environ - montée : 600 m - descente : 600 m

Jour 3 De CORNIGLIA à MONTEROSSO AL MARE

Court transfert en train à Corniglia au cœur du Parc National des Cinque Terre. Départ pour les villages touristiques de Vernazza et Monterosso al Mare par les sentiers du littoral. Vernazza, resplendissante de couleur, offre un port naturellement bien protégé. Baignade possible sur la plage de Monterosso. Retour à Levanto en train.

3 h 30 de marche environ - montée : 270 m - descente : 345 m

Jour 4 Autour de LERICI

Transfert en train jusqu'à La Spezia et bus pour Lerici, petit port pittoresque. Boucle sur le Monte Marcello, dans le parc naturel régional situé entre le Golfe des Poètes et les Alpes Apuanes, lieu d'extraction du marbre de Carrare, l'un des plus prisés grâce à sa blancheur. Retour à la gare de La Spezia en bus et train pour Levanto.

3 h 30 de marche environ - montée : 400 m - descente : 400 m

Jour 5 De MAROLA à PORTOVENERE

Transfert en train jusqu'à La Spezia, puis bus jusqu'au hameau de Marola. Montée sur les crêtes qui dominent à la fois le golfe de La Spezia et la Riviera di Levante. Un parcours en balcon rejoint la cité romaine, puis génoise, de Portovenere. Visite de la ville, aux maisons colorées hautes comme des remparts, et liaison en bateau jusqu'à Monterosso al Mare (selon les conditions météo en mer), en longeant la côte du Cinque Terre (45 min de traversée). Retour en train à Levanto.

4 h de marche environ - montée : 520 m - descente : 510 m

Jour 6 CORNIGLIA, VOLASTRA, MANAROLA, RIOMAGGIORE

Court transfert en train à Corniglia, parcours en balcon typique du Cinque Terre. Montée dans les vignes en terrasses jusqu'à Volastra, dans les zones les mieux aménagées et équipées de petites crémaillères pour les travaux vinicoles. Descente et visite des villages de Manarola et Riomaggiore que l'on rejoint par la très connue "via dell'amore". Retour à Levanto par le train.

4 h de marche environ - montée : 495 m - descente : 500 m

Jour 7 LEVANTO / PISE / PARIS

Après le petit déjeuner, transfert en train jusqu'à Pise. Arrivée en fin de matinée. **Déjeuner libre.** Visite du centre historique sans oublier bien sûr la magnifique Piazza del Duomo et la célèbre tour penchée.

En fin d'après-midi, navette pour l'aéroport et vol retour direct pour Paris en soirée



Association des Retraités et Préretraités Sanofi-Aventis de Vitry

Les CINQUE TERRE (ITALIE) 5 jours de randonnée

Du Samedi 07 au Vendredi 13 septembre 2019 7 jours / 6 nuits

Bulletin d'inscription

Nom(s)	Prénom(s)
Téléphone (portable pour vous joindre le matin du départ si nécessaire) :	E-mail :

Randonnée dans Les CINQUE TERRE (Italie) 7 jours / 6 nuits			
Participants	Nombre	Prix unitaire	Total
Adhérents ARPA		1 270 €	€
Extérieurs :		1 320 €	€
Nom : Prénom :			
Nom : Prénom :			
Supplément chambre individuelle		145 €	€
Seul(e), je souhaiterai partager la chambre	Avec :		Je ne sais pas *
TOTAL			€
ACOMPTE à verser à l'inscription		400 €	€

* Dans la mesure du possible, nous vous mettrons en relation avec les personnes dans votre situation.

Attention : A l'inscription, ne réglez que l'acompte de 400 € / personne.

Le solde sera réglé en deux chèques dont un d'environ 450 € / personne ; le montant du 2^{ème} et dernier chèque sera fonction du nombre d'inscrits.

COTISATION 2019 (à régler par chèque séparé qui sera débité en janvier 2019)			
	Nombre	Prix / Adhérent	Total
Cotisation statutaire		47 €	€
Cotisation solidaire : Montant libre pour aider au fonctionnement de l'ARPA			€
		TOTAL	€

Si le nombre d'inscrits est inférieur à 8, la prestation sera annulée

<p>Adresse postale : ARPA – Vitry Bâtiment C5 - 158 rue Julian GRIMAU 94400 VITRY sur Seine Tél. : 01 43 91 90 06 (répondeur) - Courriel : arpa.vitry@orange.fr</p>

Date limite d'inscription: Jeudi 13 Décembre 2018