

**Bonjour,**

Vous avez manifesté votre intention de participer, du 16 au 20 avril, au SADNAT « CINQUE TERRE » , le moment est venu de confirmer votre inscription, voici quelques précisions :

### **Points forts du séjour**

- ® Les randonnées en balcon sur la Méditerranée
- ® Le charme unique des Villages classés au patrimoine mondial de l'UNESCO
- ® Deux balades en bateau au Cinque Terre et à Portofino
- ® Des sentiers spectaculaires parmi les terrasses de vignes et d'oliviers

### **Itinéraires proposés :**

**Jour 1 : Arrivée dans l'après-midi à Levanto, accueil installation à l'hôtel.**

### **Jour 2: Randonnée vers le sémaphore du golfe des Cinque Terre**

. Randonnée de Levanto à Monterosso, premier village des Cinque Terre, par un sentier en balcon avec une vue sur l'ensemble du « golfe des poètes ». Visite libre de Monterosso. Retour en Train à Levanto. 3H30 de marche, +500 m. de dénivelé( sur la journée)

### **Jour 3 : Traversée des 5 villages**

Traversée de Monterosso à Riomaggiore par le sentier "Azurro", en bord de mer. L'occasion de découvrir cet itinéraire hors du temps qui a longtemps été le seul lien entre les cinq villages de pêcheurs qui composent les Cinque Terre. 4H30 de marche (sans compter les visites de village), + 550 m de dénivelé. .( sur la journée)

### **Jour 4 : La boucle de Manarola : randonnée « carte postale »**

Randonnée entre les bourgs de Manarola à Corniglia sur un sentier peu fréquenté. Boucle à travers les terrasses de vignes suspendues au dessus de la mer. Des vues splendides sur les villages. Terrasses spectaculaires de plus de 80° de pente qui plonge dans la mer ! C'est la randonnée « carte postale » des Cinque Terre ! 3h30 de marche, +400 m. de dénivelé .( sur la journée)

### **Jour 5 : Portofino et son parc naturel**

Balade en bateau de Santa Margherita vers Portofino et l'abbaye de San Fruttuoso, surprenant couvent au bord de la mer... La randonnée nous permet de traverser la végétation méditerranéenne préservée du parc naturel de Portofino (pins, chênes et arbousiers). Le sentier surplombe la mer.

On termine par la visite de Portofino, magnifique bourg coloré en forme de « croissant de lune » posé sur la mer (d'après Guy de Maupassant) ! Fin du séjour vers 16h. 4h de marche, +350 m. de dénivelé .( sur la journée)

Option 5h, + 500 m pour l'itinéraire jusqu'à Santa Margarita ligure.

N.B. : Les transferts en bateau peuvent être annulés en cas de mer agitée.

A savoir

**Lieu :** Levanto est à 90 km de Gênes et 10 km de La Spezia. A 3h de route de Nice.

**Type de séjour :** Séjour de Randonnées en étoile (retour tous les soirs au même hébergement). Pas de portage : vous ne portez que vos affaires de la journée.

**Niveau 2 \*** : Les dénivelées ne sont jamais importants. Cependant, l'escarpement de cette région nous fera randonner sur une succession de montées et de descentes. Mise en garde pour les personnes souffrant d'un vertige prononcé.

### **Hébergement / restauration :**

Formule Hôtel : En ½ Pension à Levanto porte d'entrée du parc national des Cinque Terre, du soir du jour 1 au jour 5, soit pour 5 nuits en hôtel 2 ou 3 étoiles (norme locale) à Levanto. Chambres doubles avec lits séparés ou grand lit, chambre triple, quadruple. Single avec supplément. .

Les pique-niques ne sont pas fournis. Il existe de nombreux commerces pour faire des achats pour constituer son pique-nique. Il est également possible de se restaurer lors des visites des villages que nous traversons dans la journée. Ce sera pour vous l'occasion de découvrir librement selon vos envies les spécialités culinaires des Cinque Terre.

**Pour les « petits marcheurs », nous proposons le programme suivant :**

- J2 : Visite de Vernaza ou visite de Portovenere avec le bateau en A/R ou train.
- J3 : sentier n°2 "allégé" avec train
- J4 : transfert en bus jusque Volastra puis une partie du sentier du groupe de marcheur
- J5 : Portofino.

( le programme se terminant le 20 à 17 heures, il est possible de prévoir une demi-pension supplémentaire pour les personnes désireuses de ne partir que le 21. Coût supplémentaire : 65 euros ;)

Coût du séjour aux conditions énoncées ci-dessus :370 euros

Prévoir 45 euros pour :

- Les 2 excursions en bateau (à régler sur place),
- La carte d'accès au parc national des Cinque Terre (à acheter facilement sur place),
- Les billets de trains,
- Pour les « petits marcheurs » il convient de prévoir une somme supérieure, l'usage des transports en commun étant plus important .

.....  
Bulletin d'inscription à renvoyer avec un chèque d'acompte d'un montant de 150 euros par personne.  
Le solde soit 220 euros par personne devant être réglé pour le 1<sup>er</sup> mars.  
Les chèques, libellés à l'ordre de AAEE Franche Comté seront à adresser au trésorier de la région ;  
Alain BUGAUT 14 RUE Frédéric Chopin 25300 PONTARLIER.

<Nom.....Prénom.....

<Nom.....Prénom.....

*Pour les « isolés »*

- Souhaite partager ma chambre avec.....
- Souhaite dormir sur place la nuit du 5<sup>ème</sup> jour (dans ce cas, ajouter 65 euros au versement du solde)
- Ne souhaite pas dormir sur place la nuit du 5<sup>ème</sup> jour.