



LES CINQ TERRES DU 12 septembre au 19 Septembre 2019

Les cinq terres raisonnent comme un doux mélange entre douceur méditerranéenne et force minérale des montagnes Ligures. Subtile mélange de nature et de culture, cette terre singulière est classée au patrimoine mondiale de l'Unesco. Rien que ça ! Durant ses 6 jours de randonnées nous découvrirons l'incroyable palette de ce territoire haut en couleurs. Des châtaigneraies haut-perchées au vignobles suspendus en passant par les plages aux eaux turquoise et les villages flamboyants, les Cinq Terre sont l'incarnation de la Dolce Vita.

En Résumé :

DU 12 septembre au 19 septembre 2019

Durée : 7 nuits et 8 jours

Début du Séjour : Le 12 septembre, A 22H A l'Aéroport de Pise

Fin du Séjour : le 19 septembre 2019 aéroport de Pise

Type de randonnées : 4h30 à 7h30 de marche, de 450 m à 850 m dénivellation positive

sentiers de moyenne montagne avec petite option hors sentiers

Hébergement : en demi pension, hôtel max en chambre double , triple ou quadruple

transport : train et bus publiques, bateaux

PRIX : 950 Euros

GROUPE : de 8 à 12 personnes

Jour après jour

Jeudi 12 septembre : Rendez vous à l' Aéroport de Pise transfert en transport publique à l'hôtel. Une bonne nuit de repos avant le début de notre aventure aux Cinq Terre. Attention départ prévu aux aurores le lendemain .
Nuit à Pise

Vendredi 13 Septembre: Le Monte Rossola , miradore sur l'infini.

Le mont Rossola domine fièrement le village de Bonassola et de Levanto du haut de ses 583 mètres. Malgré son altitude modeste il n'en demeure pas moins une vraie petite montagne qui se mérite ! Au sommet nous pourons embrasser du regard la baie de Levanto et l'infini de la grande bleu .

Nuit à Levanto à la villa Rossana



Durée approximative:6h00 Dénivelé :+ 563m -563m Distance: 10

km

Samedi 14 Septembre: La punta mesco

Pour cette deuxième journée nous irons caresser de plus près les côtes : cap sur la Punta Mesco par le "colle dei Bagari"

Une belle ligne descente nous guidera vers le sanctuaire de St Antonio veillant depuis des siècles sur la Punta Mesco. Nuit à Levanto à la villa Rossana



Durée approximative:5h30 Dénivelé:+650m -650m Distance: 11,5

km

Dimanche 15 Septembre: Les 3 monts, Monte Malpertuso, Monte Castello, Monte Gagignara.

Nous prendrons de la hauteur pour nous aventurer sur le chemin de crête des 3 Monts : Malpertuso, Castello et Gagignara . Nous nous élèverons à plus de 700m du niveau de la mer pour flâner entre vignobles et chataigneraies. Nuit à la villa Rossana



Durée approximative : 6h00 Dénivelé : Obligatoire+ 550m - 800 m

Distance : minimum 10 km. Transfert: 5 min de train plus bus jusqu'au col de termine et retour en train.

Lundi 16 Septembre: de Monterosso à Manarola

Cette journée est une traversée toute en douceur entre le village de Monterosso et celui de Manarola. Alternant entre sentiers côtiers et villages arc en ciel des Cinque Terre, nous serons au cœur de la dolce vita. Nuit à Levanto villa rosana



Durée approximative : 4h30 Dénivelé : +630m-600 m Distance : 10km

Mardi 17 septembre: de Riomaggiore à la PortoVenere

C'est la plus grosse étape de notre séjour. Au cœur de la côte la plus sauvage des Cinque Terres nous cheminerons avec en ligne de mire l' "Isola de la Palmaria". Nuit à Portovenere



Durée approximative : 5h00 Dénivelé : + 750 m Distance : 15 km

Difficulté: De la longueur et les joies des grimpettes entre le littoral et le sommet des falaises

Mercredi 18 septembre : Via un petit transfert en bateau

Nous explorerons l'île de Palmaria petit joyaux des Cinque Terres , nous déambulerons tout autour de l'île pour finir en beauté. Nuit à Portovenere.

Durée approximative : 4h00 Dénivelé : +380m Distance : 7 KM

Jeudi 19 septembre :

Départ en bus pour la gare de La Spézia et retour à Pise, direction la Tour bien entendu ! Visite de Pise
Départ pour l'aéroport vers 16h

Nourriture :

Les repas du soir seront pris dans hébergements

Pour les pique-niques du midi, un atelier cuisine participatif vous sera proposé pour l'élaboration des salades.

Le programme est donné à titre indicatif. Des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de ma volonté peuvent en modifier le déroulement (Météo, niveau des participants...). Votre accompagnatrice peut être amenée à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si le groupe le nécessite.

Début du Séjour : Le 12 septembre RDV à la aéroport de PISE à 22h00

Fin du Séjour : le 19 septembre à la gare ou aéroport de Pise à 16h

Nombres de participants : Entre 8 et 12 personnes

Le prix du séjour est de 950 euros pour minimum 8 personnes

Ce tarif peut être reconsidéré si le nombre de participants est inférieur à 8.

Encadrement :Emilie Paquien, BE accompagnatrice en montagne

Les petits plus D'Emilie

Pour apprécier encore plus votre séjour, une séance d'étirements (environ 20 min)et d' auto - massages

(environ 15 min) vous sera proposée après chaque randonnée. De quoi redonner vitalité aux "gambettes" fatiguées !

- Un pique nique varié aux saveurs locales et en partie biologique
- Un rythme de marche doux et respectueux des participants

Prix du séjour : ce qu'il comprend et ce qu'il ne comprend pas

- Ce prix comprend :

L' encadrement, 4 nuits en dortoir et 3 nuits en chambre, la demi pension , les pique-niques, le transfert des bagages et les transferts des personnes en taxi et en transport publique

- Ce prix ne comprend pas :

les assurances personnelles, les boissons, le transport jusqu'au lieu de rendez -vous,

- Qu'est ce que je mets dans mon sac ?

Parlons d'abord sac...

Pour cette formule en étoile deux sacs vous seront demandés : un sac à dos d'environ 35 à 40 litres et sac de Voyage souple de 55 litres max n'excédant pas 10 KG.

Pour le sac à dos :

de 35 à 40 Litres, Pratique,avec un couvre sac étanche et adapter à la taille du sac, avec un portage

CONFORTABLE (ce qui implique une sangle abdominale rembourrée, et pas juste une ficelle à gigot si vous voyez ce que je veux dire!)

Pour les étirements : un tapis de sol / yoga

Pour les vêtements :

- 1 chapeau a bord large
- 1foulard
- Un maillot de bain
- 3/4 t-shirts de préférence en fibre synthétique, soie, ou mérinos éviter le coton (il donne froid dans le dos dès que l'on transpire)
- 1 sous pull idem que ci dessus
- 1 veste polaire
- 1 short
- 1 pantalon de randonnées, si possible stretch plus confort quand on marche
- 1 veste coupe vent imperméable et respirant type gore-tex
- des sous-vêtements et chaussettes (à ne pas oublier dans les éviers des hôtels
- 1 paire de chaussure en semelle vibram, imperméable, avec laquelle vous avez l'habitude de marcher. Les chaussures de trail peuvent être tolérées à condition :
- Que vous ayez une pratique au minimum hebdomadaire de randonnées de plus de 4h
- Que vous pratiquiez régulièrement des exercices de proprioception de la cheville
- 1 paire de chaussure de détente pour le soir
- 1 paire de guêtre en cas de très mauvaise météo

Pour le Matériel :

- un maillot de bain
- un sac à viande ou drap de soie
- une serviette de bain
- 1 paire de lunettes de bonne qualité
- 1 paire de bâtons télescopiques (ils deviendront vos meilleurs amis tant à la descente qu'à la montée)
- 1 poche à eau d'au moins 2 litres (votre alliée indispensable pour bien s'hydrater, mais attention choisir un modèle avec un « robinet » pour éviter les inondations)
- 1 lampe frontale
- 1 couteau de poche
- 1 boite hermétique pour le pique nique et des couverts
- boules Quiès
- Crème solaire
- Mouchoirs en papiers

- Pour la pharmacie :
- vos médicaments habituels (merci de me prévenir en cas de traitement lourd)
- granules d'arnica

- Crème et autre huile de massage pour les séances d'auto-massage
- bande adhésive élastique (type élastoplast)
- Double peau
- compresses désinfectantes et pansements
- Une trousse de premiers secours collective sera en permanence dans le sac de votre accompagnatrice.
- Et surtout n'oubliez pas un sac bien rempli est un sac où chaque gramme est utile !

Au plaisir de vous accompagner sur les chemins !

Emilie Paquien
accompagnatrice en montagne
586 Route de Villy
74700 Sallanches
France
mail : emilie.paquien@laposte.net