



RANDONNEES ACCOMPAGNEES 2020

LES CINQUE TERRE ET LE GOLFE DES POETES

Randonnée en étoile en hôtel **
7 jours , 6 nuits, 5 jours de randonnée



Tel un petit coin de paradis, ce pays ligure situé à l'extrémité de la Riviera di Levante, nous accordera le temps de préférer la contemplation à la compétition. En effet, à une soixantaine de kilomètres à l'est de Gênes, plusieurs générations de paysans ont façonné la montagne. Bâtissant des murs de pierres sèches pour retenir la terre des terrasses de culture, ils nous offrent aujourd'hui un site remarquablement conservé dans ses paysages, ses traditions et son économie.

Cinque Terre : cinq villages blottis au fond de criques difficilement accessibles, érigeant face à la mer les façades colorées de leurs maisons.

Cinque Terre : cinq pays où l'on produit toujours l'huile d'olive, l'anchois et le sciacchetrà, appelé « élixir des dieux » par les antiques Romains.

Et les presqu'îles de Portofino et de Sestri Levante avec leurs ports huppés où les millionnaires séjournent sur leur yacht, face aux pinèdes désertes qui surplombent l'eau verte des criques.

C'est sur la terrasse d'une trattoria, face au soleil glissant dans la Méditerranée, que vous prendrez le temps de déguster la foccacia et le vin blanc, après une belle journée de marche et de découvertes. La fréquence des trains permet un déplacement aisé et non polluant, le soir, vous retrouvez la sérénité et le charme du village de Moneglia, en bord de mer

PEDIBUS – Maison du Rosaire – 73670 SAINT PIERRE D'ENTREMONT

Tél : (+33) 04 79 65 88 27 - Fax : (+33) 04 79 65 87 60

Email : pedibus@pedibus.org - Site Internet : www.pedibus.org

PROGRAMME

Jour 01 : Rendez-vous à l'hôtel à Moneglia à 19 heures (possibilité d'y laisser vos bagages si vous arrivez plus tôt). Installation à l'hôtel 2**, où nous sommes hébergés toute la semaine. Présentation de la semaine.

Jour 02 : Moneglia / Levanto

Après avoir gagné Deiva Marina en train, nous rejoignons le petit hameau de Framura. Redescente l'après-midi, sur Bonassola puis Levanto (baignade possible). Retour à Moneglia en train. (15 mn)

Dénivelée : + 500 m, - 500 m

Horaire : 6 h

Jour 03 : Levanto - Vernazza

Retour à Levanto en train (15 mn). De là, nous rejoindrons la Punta Mesco, magnifique belvédère d'où nous apparaitront les cinq villages. Redescente vers Monterosso al Mare, porte d'entrée des Cinque Terre, pour faire le premier tronçon jusqu'à Vernazza. Retour à l'hôtel en train.

Dénivelée : + 500 m, - 500 m

Horaire : 4 h 30 mn

Jour 04 : Presqu'île de Portofino

Au départ de Camogli, superbe port de pêche, randonnée sur la presqu'île de Portofino par le monastère de San Fruttuoso, niché au fond d'une crique abritée. Nous poursuivrons pour ceux qui le désirent jusqu'à Portofino, l'une des stations les plus célèbres de la Riviera. Retour en train à l'hôtel à Moneglia.

Dénivelée : + 700 m, - 700 m

Horaire : 6 h

Jour 05 : Vernazza - Riomaggiore

Retour en train à Vernazza (20 mn). Très beau sentier en balcon pour gagner Corniglia où nous ferons une petite pause, puis splendide traversée dans les vignobles des Cinque Terre jusqu'à Volastra. L'après-midi, descente sur Manarola (baignade possible) avant de rejoindre Riomaggiore. Retour à Moneglia en fin d'après-midi.

Dénivelée : + 600 m, - 600 m

Horaire : 5 h 30 mn

Jour 06 : Riomaggiore / Campiglia / Portovenere

Nous regagnons rapidement Riomaggiore en train (35 mn) pour cette dernière journée de marche. À partir du château qui domine le village, le sentier s'élève rapidement vers le sanctuaire de la Madonna di Montenero jusqu'au Monte Fraschi (513 m) d'où l'on a une vue panoramique sur le Golfe de La Spezia. Par un chemin de crête, nous rejoignons le petit village de Campiglia avant de redescendre sur le port de Portovenere.

Dénivelée : + 600 m, - 600 m

Horaire : 5 h 30 mn

Pour clore cette journée en beauté nous prendrons le bateau (en circulation du 01/04 au 31/10) pour une mini croisière jusqu'à Monterosso al Mare ce qui vous permettra d'admirer les Cinque Terre depuis la mer, et de les découvrir sous un nouvel angle. Retour en train (20 MN) de Monterosso à Moneglia.

Si les bateaux ne sortent pas (mauvais temps ou trop de houle) nous prendrons un bus pour aller à La Spezia et prendre un train direct pour Moneglia.

Jour 07 : Séparation après le petit-déjeuner à Moneglia.

Code : SECINQ

Ce programme pourra être adapté par le guide suivant les conditions météo sur place. Tous les petits villages étant desservis par le train local, il sera toujours possible, pour certains, d'écourter une balade et d'en réduire par conséquent considérablement la difficulté.

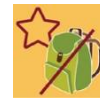
N.B : Ce programme est donné à titre indicatif. L'itinéraire pourra être légèrement modifié en fonction des conditions climatiques ou d'aléas indépendants de notre volonté, l'administration du Parc National des Cinq Terre se réservant le droit de fermer inopinément certaines portions de sentiers.

ATTENTION : Les intempéries de ces dernières années ont entraîné des glissements de terrain ayant amené l'administration du Parc à fermer de façon temporaire certains chemins. C'est le cas de la « Via dell'Amore » fermée depuis l'automne 2012 qui devrait rouvrir en 2020. En cas de fermeture, nos guides connaissent de nombreuses solutions alternatives, souvent plus intéressantes et moins fréquentées !

SENTIERS PAYANTS :

Le parc national des Cinque Terre a institué un péage obligatoire pour l'accès à certains sentiers (7.50 € environ valable 1 journée). Cette participation correspond aux travaux d'entretien et de sécurisation des chemins dans des zones très escarpées entre Monterosso e Riomaggiore.

FICHE PRATIQUE



ACCUEIL

Le Jour 01 à 19 heures à l'hôtel à Moneglia.

Si vous arrivez en retard : Le jour même, en cas de retard de dernière minute, appelez le 04 90 09 06 06 ou 06 08 34 36 58.

Accès train : Gare de Moneglia

Horaires de train à titre indicatif sous réserve de toutes modifications (il est indispensable de vérifier auprès de la SNCF Tél. : 3635 ou <https://www.oui.sncf/billet-train>). Vous trouverez aussi des informations concernant les horaires de trains sur les sites suivants : www.dbahn.fr, www.trenitalia.com, www.thello.com

via Milano Centrale :

Paris Gare de Lyon	06h41	<u>TGV 9241</u>
Milano Garibaldi	13h50	
Milano Centrale	16h05	<u>Train inter-city 35273</u>
Sestri Levante	18h36	
Sestri Levante	18h41	<u>Train régional 24475</u>
Moneglia	18h50	

ou

Départ la veille en train de nuit Thello via Milano Centrale :

Paris Gare de Lyon	19h14	<u>Train de nuit 221</u>
Milano Centrale	06h00	
Milano Centrale	08h10	<u>Train inter-city 35833</u>
Sestri Levante	10h36	
Sestri Levante	10h41	<u>Train régional 24459</u>
Moneglia	10h50	

Le train de nuit Paris-Milan n'est pas opéré par la SNCF. Les billets ne sont pas disponibles sur le site de la SNCF mais uniquement par le biais de la société Thello, sur le site www.thello.com.

Il n'est pas possible de se procurer les billets Milano – Moneglia en France mais une fois arrivés à la Gare Centrale de Milan, vous pourrez acheter vos billets aux distributeurs automatiques au niveau des quais ce qui vous évitera les files d'attente aux guichets. Il existe de nombreux trains pour arriver à Moneglia dans la journée. Il est toujours possible de trouver de la place dans les trains régionaux même en achetant le billet le jour même. Le trajet Milan – Moneglia s'élève à environ 50 € aller-retour.

La ligne verte (M2) du métro milanais (direction de Gessate / Cologno Nord) vous permettra de vous rendre de la gare de Garibaldi à la gare de Milano Centrale en quelques minutes, il y a seulement deux arrêts entre ces deux gares. (1,50 € le ticket).

Code : SECINQ

Si vous prenez le train de nuit et que vous souhaitez visiter Gênes le dimanche avant d'arriver à Moneglia :

Départ la veille en train de nuit Thello via Milano Centrale :

Paris Gare de Lyon	19h59	Train de nuit 221
Milano Centrale	06h00	
Milano Centrale	06h10	Train Inter-city 651
Genova Principe	07h42	
Ou	Milano Centrale	07h05 Train Inter-city 653
	Genova Principe	08h42
Ou	Milano Centrale	07h25 Train régional 2181
	Genova Principe	09h14

Une fois arrivés à la gare Piazza Principe de Gênes, déposez vos bagages à la consigne (« deposito bagagli » en italien) et aller profiter du tout proche centre historique de la ville.

- horaires d'ouverture : 7h - 21h tous les jours
- prix : 6 € environ par colis pour 5 heures et 1 € environ par heure supplémentaire.

Les trains ci-dessous vous permettront d'arriver à l'heure de rendez-vous prévue avec votre guide et le reste du groupe à l'hôtel à Moneglia.

- Genova Principe 17h06 Train régional 11337
- Moneglia 18h24

Accès voiture : Moneglia

Itinéraire : www.viamichelin.fr

Covoiturage :

Nous pouvons difficilement jouer le rôle d'intermédiaire : d'une part, il nous est difficile d'organiser le covoiturage et d'autre part, la loi nous interdit la divulgation de coordonnées personnelles. Cependant, soucieux de faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable et respectueuse de l'environnement, nous vous invitons, conducteur ou passager, à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage :

www.blablacar.fr ou www.idvroom.com, ou easycovoiturage.com

Ce **moyen de transport est fortement déconseillé** à l'intérieur du Parc Naturel National où les solutions alternatives au véhicule individuel sont favorisées : train, bateau et minibus électriques. Certains week-ends de printemps, les petites routes sont fermées à cause de la surfréquentation. Aucun problème par contre pour rejoindre Moneglia et y laisser votre voiture.

Autoroutes (A6 / A7 / A10 / ou A26) jusqu'à Gênes (Genova), puis, suivre l'autoroute A12, direction Genova est - Livorno. Environ 50 km après Gênes prendre la sortie Sestri Levante, traverser la ville, et suivre la direction de Riva Trigoso (à 6 km environ).

A la sortie de Riva on arrive devant un ancien tunnel ferroviaire où la circulation se fait de façon alternée (attente maximum 15 mn) qui permet de rejoindre rapidement Moneglia.

Parking :

Possibilité de garer votre voiture gratuitement toute l'année sur les places blanches.

Le stationnement sur les zones jaunes et zones bleues est réglementé et payant durant la période estivale (à la date de la mise à jour de cette fiche, les dates ne sont pas communiquées).

Nous vous conseillons aussi les parkings payants à la gare, au parking proche du cinéma ou au campo sportivo assez éloigné (tarif un peu aléatoire selon le gardien qui est à l'entrée compter minimum 50 € la semaine). Il est inutile de réserver.

En revanche, selon l'hôtel où vous serez, l'hôtelier peut proposer un parking privatif payant très proche. Veuillez nous consulter pour connaître la disponibilité et le tarif.

Code : SECINQ

Accès avion : Aéroport de Gênes ou de Pise

Aéroport de Gênes : <http://www.airport.genova.it/v2/>

Vols direct de Paris à Gênes par Alitalia ou Air France.

La navette Volabus (coût : 6 €, fréquence : toutes les 40 minutes) vous permettra d'atteindre rapidement la gare de Genova Piazza Principe.

De Genova Piazza Principe (la gare principale), nombreux trains directs pour Moneglia (temps du trajet : de 1h à 1h30 selon le train, coût du billet : 4 € environ).

Vous trouverez des informations concernant les horaires de trains sur les sites suivants : www.dbahn.fr, www.trenitalia.com, www.thello.com

Vous ne pourrez pas acheter vos billets en France mais vous pourrez vous les procurer à votre arrivée au guichet de la gare ou mieux (car plus rapide) aux distributeurs qui sont à votre disposition dans tous les halls de gare.

Aéroport de Pise : <http://www.pisa-airport.com>

Vols direct de Paris à Pise par Alitalia, Air France, Easyjet ou Ryanair (de Beauvais).

La compagnie de bus « Pisana Trasporti CPT » vous permet d'arriver rapidement à la gare principale de Pise (Pisa Centrale) (coût du billet 1 €, à acheter sur place).

De Pisa Centrale, nombreux trains pour Moneglia (avec changement à La Spezia). Compter 2 heures et de 15 à 20 € selon le type de train choisi (les régionaux étant les plus économiques).

Vous trouverez des informations concernant les horaires de trains sur les sites suivants : www.dbahn.fr, www.trenitalia.com, www.thello.com

Vous ne pourrez pas acheter vos billets en France mais vous pourrez vous les procurer à votre arrivée au guichet de la gare ou mieux (car plus rapide) aux machines qui sont à votre disposition dans tous les halls de gare.

DISPERSION

Le Jour 07 après le petit-déjeuner à Moneglia.

Retour train : Gare de Moneglia

Horaires de train à titre indicatif sous réserve de toutes modifications (il est indispensable de vérifier auprès de la SNCF Tél. : 3635 ou www.voyages-sncf.com). Vous trouverez aussi des informations concernant les horaires de trains sur les sites suivants : www.dbahn.fr, www.trenitalia.com, www.thello.com

Train de nuit via Milano Centrale

Moneglia	14h06	<u>Train régional 24458</u>
Sestri Levante	14h19	
Sestri Levante	15h24	<u>Train Inter-city 35144</u>
Milano Centrale	17h50	
Milano Centrale	23h05	<u>Train de nuit 220</u>
Paris Gare de Lyon	09h55	

Via Milano Centrale :

Moneglia	09h51	<u>Train régional 24457</u>
Levanto	10h14	
Levanto	11h02	<u>Train Inter-city 666</u>
Milano Centrale	13h50	
Milano Garibaldi	14h40	<u>TGV 9248</u>
Paris Gare de Lyon	22h37	

Vous ne pourrez pas acheter vos billets en France mais vous pourrez vous les procurer à votre arrivée au guichet de la gare ou mieux (car plus rapide) aux distributeurs qui sont à votre disposition dans tous les halls de gare.

Code : SECINQ

Retour voiture : Moneglia

Retour avion : Aéroport de Gênes ou de Pise
Voir informations accès avion.

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- Carte vitale.
- La "**Carte européenne d'assurance maladie**".

Cette carte atteste de vos droits à l'assurance maladie et vous permettra, lors d'un séjour temporaire en Europe, de bénéficier de la prise en charge des soins médicalement nécessaires, quel que soit le motif de votre déplacement (week-end, vacances, études, stages, détachement professionnel) et sous réserve de respecter les formalités en vigueur dans le pays de séjour.

La carte européenne d'assurance maladie est une carte individuelle et nominative. Chaque personne de la famille doit avoir sa propre carte, y compris les enfants de moins de 16 ans.

Elle est valable un an et elle est gratuite.

La carte européenne d'assurance maladie n'est pas délivrée de façon automatique : pour l'obtenir, adressez-vous à votre caisse d'Assurance Maladie au moins trois semaines avant votre départ, compte tenu du délai de réalisation de la carte et de son acheminement par la poste.

Vous pouvez l'utiliser dans l'ensemble des Etats membres de l'Union Européenne ainsi qu'en Islande, au Liechtenstein, en Norvège et en Suisse.

L'Italie fait partie de la zone Euro.

NIVEAU



De 4 h 30 mn à 6 h de marche par jour. Les dénivelés ne sont jamais très importants. Cependant, l'escarpement de cette région nous fera randonner sur une succession de montées et de descentes, souvent sur des escaliers raides, entrecoupées de sentiers en balcons surplombant la mer omniprésente. En cas de fatigue, il y a presque toujours la possibilité d'écourter une étape grâce au train.

PETITS CONSEILS :

Nous accueillons beaucoup de randonneurs qui n'ont pas eu le temps de s'entraîner avant de venir et beaucoup souffrent de courbatures, tendinites et autres petites misères qui gâchent un peu ou beaucoup leur séjour.

Vous n'avez pas le temps de faire du sport, alors sur votre trajet pour aller travailler, vous pouvez monter et descendre les escaliers à pied au lieu de prendre l'ascenseur.

Dès que les beaux jours arrivent, vous pouvez vous lever 1/2h plus tôt et descendre à la station précédente pour continuer à pied ou faire l'inverse le soir.

Mais surtout habituez-vous à boire au moins 1,5 l d'eau pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas. Progressivement vous passez à 2 litres, ainsi pendant la randonnée vous boirez 3 à 4 litres d'eau et vous n'aurez ni courbatures ni tendinites : Essayez, cela ne coûte rien et c'est tellement mieux que d'avaler des anti-inflammatoires et des antalgiques.

Pourquoi ne pas prévoir un ou 2 jours d'adaptation en moyenne montagne (1000 à 1500m) avant votre séjour pour vous reposer et vous acclimater à l'altitude sans forcer. Vous profiteriez beaucoup plus de votre séjour.

Code : SECINQ

HEBERGEMENT



En hôtel 2* à Moneglia, en chambres à 2 ou 3 personnes.
Supplément pour chambre individuelle (dans la mesure des disponibilités).

PORTAGE DES BAGAGES



Séjour en étoile : vous ne portez qu'un sac comportant les affaires pour la journée et le repas de midi fourni, réparti entre tous.

GROUPE

de 4 à 15 personnes

Groupes constitués :

Vous êtes membres d'une association, d'un comité d'entreprise, d'une collectivité, vous êtes une famille ou un groupe d'amis désirant randonner ensemble : nous organisons cette randonnée aux dates que vous choisissez, avec un tarif étudié.

Vous avez un rêve, un projet..., consultez-nous.

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.

Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie.
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- Etre disponible et à votre écoute.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

(À adapter selon les saisons)

- Sac à dos moyen (30 à 40 litres) pour les affaires de journée et le repas de midi
- Anorak chaud ou, bon coupe-vent + gros pull ou polaire
- Chapeau ou foulard contre le soleil, petits gants, écharpe à certaines périodes (vent)
- Cape de pluie, (le k-way ne suffit pas car il n'abrite pas le sac, s'il pleut, il pleut vraiment)
- Pantalon de randonnée et short
- Maillot de bain
- Sandales de plage
- Chaussures de trekking (terrain méditerranéen avec pierres et épines)
- Lunettes noires à verres filtrants
- Lunettes de vue de rechange en cas de chute et donc de casse
- Crème solaire très protectrice pour la peau et les lèvres
- Petite trousse de toilette, papier hygiénique, lampe électrique
- Très conseillé** : 2 bâtons télescopiques

IMPORTANT POUR LES PIQUE-NIQUES :

- Couteau, gourde d'un litre (on trouve des fontaines ...et des bars dans chaque village)
- Assiette, gobelet, couverts

Code : SECINQ

Partenariat PEDIBUS – Raidlight – Vertical

PEDIBUS, implantée dans le Parc Naturel de Chartreuse depuis 1986, compte comme voisins les entreprises sœurs Raidlight et Vertical installées à St Pierre de Chartreuse.

Les deux marques conçoivent des produits légers, techniques et toujours plus ergonomiques pour les pratiques de montagne depuis plus de 12 ans, et même depuis 1984 pour Vertical. Forts de cette histoire, de l'expérience d'employés de tous niveaux sportifs, et d'une collaboration étroite avec les utilisateurs en recueillant leurs avis, Raidlight et Vertical proposent des produits adaptés à la pratique de chacun.

Raidlight et Vertical, tout comme PEDIBUS, partagent cette passion de la Randonnée et de l'Outdoor, cette envie de parcourir des sentiers et chemins, qui apportent lacet après lacet leurs lots de paysages et de découvertes. En partageant le même cadre, les mêmes passions et les mêmes valeurs, nous nous sommes naturellement rapprochés, pour progresser ensemble.

En effet, nos valeurs nous engagent à limiter au maximum l'empreinte de notre activité sur l'environnement, à développer l'activité de nos territoires de montagne, mais aussi à être respectueux des hommes et de la nature ici et à l'étranger.

Pour nos deux entreprises, pas de grands discours aujourd'hui, mais plutôt des produits vrais, simples et efficaces.

Les accompagnateurs de PEDIBUS ont testé pour vous :

Parmi la large gamme proposée par Raidlight et Vertical, les accompagnateurs de PEDIBUS ont testé pour vous différents modèles et vous conseillent :

Le Sac à dos Mixed Alp 38 litres VERTICAL

Il a fait l'unanimité pour son rapport poids (750 g) / capacité / fonctionnalités.



Le Maillot Manches Courtes TECHNICAL

C'est le haut idéal ! Il est très respirant et permet de rester au sec durant l'effort.



La Veste Santi MP+ VERTICAL

Une veste coupe-vent 2 couches polyvalente, dans des conditions dynamiques et abrasives.



La Doudoune Down Jacket VERTICAL

Garnie à 90 % de duvet, elle est à la fois simple, fonctionnelle et efficace.



Vous retrouverez ces équipements sur les sites sur www.raidlight.com et sur www.verticalmountain.com, ou dans la boutique de St Pierre de Chartreuse.



Par ailleurs, avec votre inscription, PEDIBUS sera heureux de vous proposer des offres exclusives négociées pour vous.

Code : SECINQ

DATES ET PRIX

Vous trouverez les dates et tarifs sur www.pedibus.org code : **SECINQ**, dans un fichier joint ou sur demande.

Supplément pour chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) :

– **+180 €** pour les départs du 04/07 au 30/08

– **+140 €** aux autres dates

Les réservations de **prestations supplémentaires** doivent se faire **à l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation :

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation.
- L'hébergement en hôtel 2* en demi-pension (vin et boissons non compris)
- Les pique-niques le midi
- Les transferts en train prévus au programme.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le vin pendant les repas.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Le "pass" d'accès au parc des Cinque Terre, 7,50 € environ (ils sont tous ouverts sauf La Via dell'Amore (ouverture prévue pour 2020...) et la partie basse Manarola Corniglia).
- La traversée en bateau de Portovenere à Monterosso le jour 6 (19€ environ)
- L'équipement individuel.
- Les taxes de séjour à régler sur place
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion.
- Les différentes assurances : Annulation ou/et Frais de recherche et secours - Assistance - Rapatriement – Interruption de séjour.
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend".

POUR EN SAVOIR PLUS



Code : SECINQ

L'ESPRIT DU SÉJOUR

Pendant plusieurs jours, vous allez évoluer au sein d'un groupe de personnes réunies autour d'une passion commune pour la nature et de l'envie de découvrir un massif. Votre randonnée est l'occasion de partager des moments forts, en faisant preuve de convivialité, d'ouverture d'esprit et d'entraide à l'égard de vos compagnons de voyage.

Petits conseils :

Nous accueillons beaucoup de randonneurs qui n'ont pas eu le temps de s'entraîner avant de venir et beaucoup souffrent de courbatures, tendinites et autres petites misères qui gâchent un peu ou beaucoup leur séjour.

Vous n'avez pas le temps de faire du sport, alors sur votre trajet pour aller travailler, vous pouvez monter et descendre les escaliers à pied au lieu de prendre l'ascenseur.

Dès que les beaux jours arrivent, vous pouvez vous lever 1/2h plus tôt et descendre à la station précédente pour continuer à pied ou faire l'inverse le soir.

Mais surtout habituez-vous à boire au moins 1,5 litre d'eau pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas. Progressivement vous passez à 2 litres, ainsi pendant la randonnée vous boirez 3 à 4 litres d'eau et vous n'aurez ni courbatures ni tendinites : Essayez, cela ne coûte rien et c'est tellement mieux que d'avalier des anti-inflammatoires et des antalgiques.

Pourquoi ne pas prévoir un ou 2 jours d'adaptation en moyenne montagne (1000 à 1500m) avant votre séjour pour vous reposer et vous acclimater à l'altitude sans forcer. Vous profiteriez beaucoup plus de votre séjour.

LA REGION

Les Cinque Terre forment une partie de la côte de la Riviera italienne, dans la Ligurie, à l'ouest de la ville de La Spezia. Les Cinque Terre comprennent cinq villages : d'ouest en est, Monterosso al Mare, Vernazza, Corniglia, Manarola et Riomaggiore. Elles occupent un paysage accidenté et escarpé, sur lequel ont été construites au fil des siècles des terrasses permettant l'agriculture et la culture de la vigne et de l'olivier. Les villages sont bâtis sur la côte méditerranéenne, dans des criques et sur les falaises. Malgré la construction d'une route et d'une voie ferroviaire au XXème siècle, leur accès reste difficile.

Déclarés Patrimoine de l'Humanité par l'UNESCO à cause de leur paysage incomparable, les "Cinque Terre" représentent les 5 villages qui se nichent sur la côte ligure escarpée entre la Punta del Mesco à l'ouest et le cap de Montenero.

Nous emprunterons le sentier qui relie ces différents villages entre eux. Le maquis méditerranéen alternera avec les forêts de chênes verts, de pins et d'arbousiers. Vous traverserez d'innombrables terrasses de pierre sèche plantées de vignes ou d'oliviers, à travers de nombreux escaliers.

Monterosso al Mare, premier village des Cinque Terre, remonte à la Rome Républicaine mais finit par lier son sort, dès le Moyen Age à la République de Gênes. À voir: l'église Saint Jean Baptiste, remontant à 1244, dont la façade alterne des bandes en marbre blanc avec des bandes de serpentine verte et est ornée d'une belle rosace ajourée.

Vernazza : Important point d'accostage au Moyen Âge, Vernazza passe définitivement sous la coupe de la République de Gênes en 1276. À voir: l'église Sainte Marguerite d'Antioche, construite en 1318 selon les conceptions gothico-ligures, le Porticato, qui se dresse sur un petit port juste en face de l'église. Il possède un portique étroit aux grandes dalles de pierre et au plafond en bois, lieu de rencontre des gens de mer.

Corniglia, ce hameau appartient aux Comtes de Lavagna avant de passer aux mains des Génois au XIII^{ème} siècle. Contrairement aux autres villages, ses maisons ne se trouvent pas au bord de la mer mais sur un promontoire escarpé à 100 mètres au-dessus du niveau de la mer. À voir, l'église Saint Pierre et l'Oratoire des Flagellants de Sainte Catherine.

Manarola, hameau de la commune de Riomaggiore a des origines plus anciennes. Le noyau actuel remonte au XII^{ème} siècle. C'est de là que débute la fameuse "via dell'Amore" où les amoureux du monde entier viennent accrocher des petits cadenas sur les balustrades le long du chemin avant d'en jeter la clef à la mer.

Riomaggiore : La tradition fait remonter sa fondation par un groupe de réfugiés grecs. Eglise Saint Jean Baptiste édifée en 1340-1343 par les Maîtres Antelami. La chapelle Saint Roch et Saint Sébastien, édifée en souvenir de la peste de 1480, se distingue par son joli porche et conserve un précieux triptyque de la Vierge, l'Enfant et des saints patrons.

LE PAYS

Capitale : Rome

Superficie : 302 000 km²

Population : 60 010 000 habitants

Langue : italien

Décalage horaire : Pas de décalage horaire

Monnaie / Devise : l'Euro

Téléphone :

-De la France vers l'Italie : composer le 00 + 39 + indicatif de la ville (précédé du 0) + numéro du correspondant (sans le 0)

-De l'Italie vers la France : composer le 00 + 33 + numéro du correspondant (sans le 0)

Électricité : 220 volts. Prises identiques à la France (pas besoin d'adaptateur)

CLIMAT

Le climat est méditerranéen sur les côtes et continental dans le nord de l'Italie. Le printemps et l'automne sont doux et régulièrement pluvieux. Dans le nord de l'Italie, les étés sont chauds et secs, les hivers sont froids. Sur les côtes, les hivers sont doux, les étés sont très ensoleillés et très chauds avec plus de 40°C à certains endroits.

Les meilleures saisons sont le printemps et l'automne.

Pour consulter la météo : www.meteo.fr ou www.meteoconsult.fr

SANTE

Aucun vaccin n'est obligatoire ; nous vous conseillons d'être à jour pour toutes vos vaccinations classiques (diphtérie, tétanos, typhoïde, poliomyélite) et de vous procurer la carte européenne d'assurance maladie.

ADRESSES UTILES

Office National du Tourisme Italien (ENIT) :

23, rue de la Paix 75002 PARIS

Tel : 01 42 66 66 68 Fax : 01 47 42 19 74 Email : enit.parigi@wanadoo.fr Sites : <http://www.enit.it>

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

INSCRIPTION

Quand réserver ?

De toutes façons, le plus tôt possible, car ainsi vous êtes sûrs que votre inscription est prise en compte. Votre acompte n'est débité que lorsque la randonnée est assurée (sauf paiement sur notre site sécurisé). Une randonnée est assurée lorsqu'il y a suffisamment d'inscrits pour que le départ soit confirmé. Conformément à la loi, nous prenons une décision définitive 21 jours avant le départ. Si la randonnée est annulée, nous vous en avisons immédiatement et vous proposons plusieurs solutions de remplacement. Si aucune ne vous convient, nous vous remboursons votre acompte.

Comment réserver ?

- **En ligne** sur notre site internet www.pedibus.org en inscrivant le code du séjour en haut de la page d'accueil. Une fois sur la page du séjour, cliquez sur "Me préinscrire ". Vous pouvez ensuite payer par tous moyens de paiement, en particulier par carte bancaire sur notre site sécurisé.

- **Par courrier.**

L'inscription est effective dès que nous recevons votre bulletin d'inscription signé accompagné d'un acompte de 30 % (à plus d'un mois du départ) ou de la totalité du règlement (à moins d'un mois). Attention ! N'envoyez jamais de chèque seul sans bulletin d'inscription.

Inscription signée parvenue dans nos bureaux :

- à plus de 22 jours du départ : aucun frais d'inscription.
- entre 21 jours et 8 jours du départ : frais d'inscription : 10 € (20 € pour les randonnées liberté et les voyages).
- à moins de 8 jours du départ : d'inscription : 20 € (30 € pour les randonnées liberté et les voyages). Le paiement doit être obligatoirement effectué par carte bancaire.

Mode de paiement – au choix :

- Par carte bancaire Visa ou Mastercard (paiement en ligne sur notre site sécurisé www.pedibus.org).

- Par carte bancaire Visa ou Mastercard. (paiement par correspondance). Dans ce cas, indiquez très lisiblement votre numéro de carte, la date d'expiration, les trois derniers chiffres du code inscrit au dos de votre carte, ainsi que votre signature au bas du bulletin d'inscription.

Si vous n'habitez pas en France, nous vous conseillons de payer par carte bancaire.

Attention : si vous payez l'acompte par carte bancaire par correspondance, sauf avis spécial de votre part, le solde sera débité également par carte bancaire, un mois avant la date de votre départ.

- Par chèque bancaire français à l'ordre de PEDIBUS (préciser au dos de votre chèque le nom des personnes concernées si vous réglez pour le compte de quelqu'un d'autre).

- Par chèques vacances.

Accusé de réception :

Lorsque nous sommes en possession de votre bulletin d'inscription et de votre acompte, nous vous envoyons un accusé de réception vous informant si d'ores et déjà votre randonnée est assurée.

Confirmation :

Lorsque la randonnée est assurée, nous vous adressons notre confirmation définitive. Elle comprend notre facture, la documentation de l'assurance et tous les éléments complémentaires nécessaires à l'organisation de votre randonnée. Pour les voyages à l'étranger, une convocation à l'aéroport vous parviendra au plus tard huit jours avant le départ.

Code : SECINQ

ANNULATION

De notre part :

PEDIBUS se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour. En cas d'insuffisance de participants, ceux-ci seront prévenus dans un délai minimum de 21 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

Tout participant ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non-respect des consignes de sécurité.

De votre part :

En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (la **date prise en compte est celle à laquelle PEDIBUS a pris connaissance du désistement**) :

- A 31 jours et plus du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 € par personne.
- Entre 30 et 21 jours du départ : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours du départ : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 2 jours du départ : 75 % du montant du séjour.
- La veille ou le jour du départ : 90 % du montant du séjour.

Dans le cas de séjour incluant l'émission d'un billet d'avion non remboursable ou l'affrètement d'un bateau.

De 90 à 45 jours avant le départ : 1 000 €

De 44 à 31 jours avant le départ : 60 % du montant du séjour

A 30 jours et moins du départ : 100 % du montant du séjour

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons de souscrire une assurance annulation.

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :

- **Assurance Annulation (2,5 % du montant du séjour).**
- **Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (2 % du montant du séjour).**
- **Assurance Multirisques Annulation, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (3,9 % du montant du séjour).**

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Annulation – Assistance Frais médicaux et Interruption de séjour et d'activités ASSURINCO MUTUAIDE Vagabondages contrat n°4637 joint à votre dossier.

Il est disponible sur www.pedibus.org ou sur simple demande.

Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France ou en Europe.

Code : SECINQ

L'Assurance Annulation

L'assurance entre en vigueur dès la souscription et si votre voyage est soldé.

Les évènements garantis sont :

- L'annulation pour motif médical : maladie grave, accident corporel grave ou décès de vous-même, un membre de votre famille...

- L'annulation pour Causes Dénommées :

*Dommages graves ou vols dans locaux privés ou professionnel, convocation en tant que témoin ou juré d'assise, ..., une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.

*La mutation professionnelle, la suppression et la modification des dates de congés payés du fait de l'employeur, vol des papiers d'identité, ... (franchise de 100 € par personne).

- L'annulation toutes causes justifiées (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne et 150 € par dossier).

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur (excepté une annulation à 31 jours et plus du départ), déduction faite de franchise éventuelle, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de la **date de constatation médicale ou de l'évènement qui entraîne l'annulation**.

Cas Particuliers concernant les voyages à l'étranger

Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

L'Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour :

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage.

Les évènements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès d'Europ Assistance sont :

- les frais de recherche et secours jusqu'à un plafond de 10 000 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux complémentaires à l'étranger,
- l'assistance en cas de décès,
- l'avance sur caution pénale à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 5 000 €,
- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 30000 € par évènement,
- ...

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assureur si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Pour les séjours à l'étranger, les participants possédant une **assistance rapatriement personnelle** devront remplir un formulaire et nous fournir une attestation de leur assurance. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Vérifiez notamment que vous possédez une **garantie frais de recherche et secours** avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie frais de recherche et secours.

Rejoignez la communauté PEDIBUS sur :
www.facebook.com/pedibus.org

[@RandoPedibus](http://www.twitter.com)



N'hésitez pas à partager :

- vos photos de randonnée.
- vos commentaires
- nos bons plans
- les dernières infos dans le monde de la randonnée, de la montagne et du voyage
- les actualités et nouveautés de Pedibus en direct

PEDIBUS – Maison du Rosaire – 73670 SAINT PIERRE D'ENTREMONT – FRANCE

Tél : (+33) 04 79 65 88 27 - Fax : (+33) 04 79 65 87 60

Email : pedibus@pedibus.org - Site Internet : www.pedibus.org

PEDIBUS SARL au capital de 8000 € - RCS de Chambéry n° 507 768 919 - Agence de Voyages IM073100009

Garant : Groupama – 5 Rue du Centre - 93199 NOISY LE GRAND Cedex

RCP : MMA Mutuelles du Mans Assurances – SARL SAGA - BP 54 - 69922 OULLINS Cedex.

N° SIRET : 507 768 919 00015

N° TVA Intracommunautaire : FR 48 507 768 919 Référence à l'article 266.1 du CGI régime de la marge bénéficiaire