

Séjour aux 5 Terres (Italie) Randonnées/Visites du 25 septembre au 2 octobre 2022

Hébergement sur la côte de la Versilia

Hôtel Mediterraneo Albergo. www.mediterraneoalbergo.com ou équivalent.

Notre prestataire sera Arbois Tourisme

Il est prévu 2 groupes de randonnées selon les capacités et les envies de chacun.

Jour 1 Lons Le Saunier /Gênes/ côte de la Versilia

Départ de Lons le Saunier en car.

Déjeuner au restaurant.

En début d'après-midi visite guidée de la vieille ville de Gênes.

Arrivée en fin d'après-midi sur notre lieu de séjour.

Accueil par notre accompagnateur francophone qui restera à disposition pour tout le séjour.
Installation et dîner.

Jour 2 La Spezia/ Manarola /Corniglia/ Vernazza

Départ en bus de l'hôtel pour La Spezia

Groupe 1 :

Trajet en train de La Spezia à Manarola puis randonnée jusqu'à Corniglia durée environs 3h00 de marche.

Groupe 2 :

Trajet en train de la Spezia à Corniglia.

Temps libre à Corniglia en attendant que le groupe1 arrive.

Déjeuner par panier repas (1 boisson incluse).

L'après-midi pour les 2 groupes

Randonnée sur le sentier Corniglia - Vernazza, dénivelé 250m, durée du parcours : 1H30 (plus les visites des bourgs) Superbes points de vue, luxuriante végétation méditerranéenne. L'arrivée à Vernazza est vraiment spectaculaire et récompense de toute la fatigue.

Puis train de Vernazza pour la Spezia. Retour à l'hôtel en car.

Dîner à l'hôtel

Jour 3 : le Parc National des 5 Terres et le Parc Régional de Portovenere ou Ile de Palmaria

Groupe 1 :

Bus de l'hôtel à la région de Riomaggiore.

Randonnée avec un dénivelé en montée 350 m, en descente 600 m ; durée du parcours environ 5h30. A travers un escalier raide et panoramique au milieu de vignobles.

On monte au Sanctuaire de Montenero avec vue sur le Parc National des 5 Terres. On continue à monter : la colline du Telegrafo, Sant'Antonio puis Campiglia avec vue sur le Golfe des Poètes. Depuis Campiglia le parcours est principalement en descente, avec des passages extraordinaires le long de la côte en surplomb sur la mer. La dernière descente sur Portovenere est très raide mais offre l'un des plus beaux panoramas des sentiers de la région.

Déjeuner par panier repas (1 boisson incluse).

Retour en bus à l'hôtel depuis Portovenere

Dîner à l'hôtel.

Groupe 2 :

Départ en bus de l'hôtel pour La Spézia

Bateau de la Spezia vers Palmaria

Randonnée : dénivelé de 250m. Durée du parcours 3H00 environ.

Retour en bateau à Portovenere et visite du bourg.

Déjeuner par panier repas (1 boisson incluse).

Retour en bus à l'hôtel depuis Portovenere

Dîner à l'hôtel.

Jour 4 : Randonnée de Colle Val D'Elsa à San Gimignano

GROUPE 1 ET GROUPE 2

Départ en bus de l'hôtel pour Colle Val D'Elsa

Randonnée de dénivelé + 300 m, 4h30 de marche (13 km)

Colle, la ville du cristal et des papiers. Un petit bijou médiéval. Nous partons de la partie haute et ancienne du village pour commencer la marche vers la campagne pleine de vignobles. Ici on est dans le royaume du vin blanc Vernaccia : cité par Dante Alighieri dans la Divina Commedia.

Arrivée à San Gimignano, la ville des maison-tours, inscrite au patrimoine de l'humanité et une des étapes les plus connues par les pèlerins qui vont à pied vers Rome.

Temps libre

Déjeuner par panier repas (1 boisson incluse).

Retour à l'hôtel en bus.

Dîner à l'hôtel.

Jour 5 Visite de Pise et Lucques

GROUPE 1 ET GROUPE 2

Départ en bus de l'hôtel pour PISE. Navette du parking bus pour le centre de Pise.

En matinée Visite guidée de Pise avec la célèbre place des miracles (La Cathédrale, le Baptistère et la Tour Penchée)

Entrée à la Cathédrale et au Baptistère

Déjeuner au restaurant

Départ vers Lucques , visite guidée de la ville, ville médiévale enfermée à l'intérieur d'imposants remparts.

Retour à l'hôtel en bus.

Dîner à l'hôtel.

Jour 6 Randonnées Colonnata et l'Anneau Alta Versilia

GROUPE 1 ET GROUPE 2

Départ en bus de l'hôtel pour Colonnata

Sentier aller/retour, dénivelé : 350m, durée 2h30 (+ les pauses)

Du parking on monte à la ville de Colonnata puis on emprunte le sentier muletier Colonnata- Vergheto avec superbe panorama qui va de la mer aux sommets des Alpes Apuanes, avec vue sur les célèbres carrières de marbre blanc de Carrare.

Déjeuner par panier repas (1 boisson incluse).

L'après-midi randonnée dans l'Anneau Alta Versilia: dénivelé : 200m, durée 2h30 (+ les pauses).

Montée par un chemin muletier depuis Cordoso jusqu'au bourg médiéval de Pruno, puis Volegno, un autre petit bourg médiéval.

Retour à l'hôtel en bus.

Dîner à l'hôtel

Jour 7 Randonnée de Livorno à Monterosso

GROUPE 1 ET GROUPE 2

Départ en bus de l'hôtel pour La Spezia

Transfert en train de La Spezia à Livorno.

Randonnée en traversée, dénivelé 400m, Durée 3h00 (+ les visites).

De Livorno, jolie petite ville au bord de la mer, on emprunte le sentier qui mène à Punta Mesco (311 m.).

Belles vues sur la mer et variété de l'environnement : le maquis méditerranéen sous toutes ses formes.

Punta Mesco est un endroit magnifique, avec un paysage qui offre le spectacle des 5 Terres jusqu'aux îles du parc de Portovenere. Ensuite on rejoint les vestiges de l'ancien monastère de Sant'Antonino et on commence la descente vers Monterosso, beau bourg des 5 terres, célèbre pour les anchois et les citrons.

Déjeuner - panier repas (1 boisson incluse)

Transfert en bateau de Monterosso à La Spezia.

Retour de la Spezia à l'hôtel en bus.

Dîner à l'hôtel.

Jour 8

Petit déjeuner à l'hôtel et départ pour le retour.

Arrêt en cours de route à Rapallo charmante ville côtière avec une vue imprenable sur la côte
Il sera possible de faire la traversée en bateau de Rapallo pour Portofino (aller et retour environ 18 € par personne) avec une visite libre de Portofino et de sa baie, qui ont été préservées du tourisme de masse.
Cette option sera à choisir plus tard.

Déjeuner au restaurant à Rapallo.

Arrivée dans votre localité en fin de journée.

Pour les personnes qui ne désirent pas faire de randonnée, le voyageur étudiera en fonction de leur nombre une solution pour organiser leurs journées, mais sans guide.

NB : L'ordre des visites peut être changé selon les disponibilités, sans changer le contenu des prestations réservées.

Prix

Le prix sera aux environs de 910 € (sur une base de 31 personnes) et 875€ (sur une base de 40 personnes)

Et un maximum de 50 personnes.

Ce prix comprendra :

- Le transport en autocar de grand tourisme.
- Les repas au cours du voyage avec ¼ de vin et un café
- L'hébergement en chambre double, linge de toilette fourni.
- Demi-Pension à l'hôtel avec 1/2 d'eau + 1/4 de vin pour chaque repas
- Panier repas lors des randonnées
- Repas au restaurant lors de la visite de Pise
- Les transferts, les visites et entrées mentionnées au programme.
- Guides de randonnées et 1 accompagnateur parlant français à disposition 7 Jours
- Assurance annulation/interruption/protection sanitaire offerte par Arbois Tourisme

En option à choisir lors de l'inscription

- Chambre individuelle (**attention seulement 3 chambres**) : 140 €.
- Les écouteurs pendant le voyage en Italie 16 € par personne.

Les pourboires seront demandés en début de voyage (10 euros par personne).

Inscriptions

Les inscriptions se feront sur le site le **mardi 7 décembre 2021 uniquement en ligne**. (Voir règlement des inscriptions au bas de la page)

[Cliquez ici pour l'inscription en ligne](#)

Le 7 décembre après 20h, il sera indiqué sur le site l'état des inscriptions.

L'inscription sera validée à réception d'un chèque d'acompte de **170 euros par personne** à l'ordre de « Retraite Sportive Lédonienne », remis au Centre Social avant le 16 décembre 2021, en précisant bien sur l'enveloppe "RSL 5 Terres". Ce chèque devra être accompagné de la **fiche d'inscription à télécharger ici**.
Ce chèque sera débité aux environs du 15 janvier.

Un mail de confirmation d'inscription vous sera adressé sous quinzaine.

Merci aux couples de faire deux inscriptions distinctes mais un seul chèque.

Préparez votre numéro de licence qui vous sera demandé dans le formulaire d'inscription.

Merci aussi de donner une adresse courriel correcte dans l'inscription en ligne.

Règlement des inscriptions :

Les inscriptions s'effectuent **sans ordre chronologique le 7 décembre 2021 de 8 h à 20 h.**

A l'issue de cette période :

- S'il y a plus de demandes que de places, sans possibilité de modification de séjour ou tout autre arrangement, un tirage au sort est organisé pour constituer la liste d'attente.
- Si le séjour n'est pas complet le 7 au soir, les inscriptions se poursuivent jusqu'au 10 janvier 2022 et seront prises alors par ordre chronologique.