



Claude PAGÈS
Accompagnateur en Montagne
vous propose

Les CINQUE TERRE

La Riviera ligure – Italia

Rendez-vous et dispersion en France (Aix en Provence)

Du 21 au 28 mai 2011

Fiche technique R1121

Les Cinq Terre, ce sont cinq petits villages accrochés dans les falaises de la Riviera ligure, entre Portofino et La Spezia. Cinq villages dont le dénominateur commun est ... le Vin, c'est lui qui a fait l'Histoire de ce pays, lui qui a façonné les paysages, il est dans le cœur des Hommes ... Une découverte de tous les jours chez nos hôtes viticulteurs !

Les Cinq Terre, un paysage unique au monde. Il fait partie du Patrimoine Mondial de l'Humanité depuis 1997, il est protégé par un Parc National.

Hébergement

Nous serons accueillis, pour la semaine, par des viticulteurs dans le village de Corniglia. Les participants seront regroupés par deux en chambres d'hôte, toutes les chambres se trouvent dans un même bâtiment. Les repas du soir seront pris dans un restaurant du village.

Niveau randonnée : Facile

*Randonnées de 4 à 6 heures de marche maximum par jour sans difficulté technique, sur sentiers en balcon sur la mer, parfois étroits et abrupts.
Dénivellation de 300 à 700 mètres à la montée.*

Programme

- Samedi 21 mai** *Rendez-vous à l'hôtel Arquier à Roquefavour Les Milles, tout proche de la gare TGV d'Aix en Provence et de l'aéroport de Marignane. Accueil vers 19 heures. Tél. 04 42 24 20 45 Site : www.arquier-restaurant-hotel.com*
- Dimanche 22 mai** *Départ en minibus pour les Cinque Terre Italie. 6 heures de route, déjeuner sur l'autoroute. Arrivée à Corniglia en fin d'après midi, installation en chambres. Présentation de la randonnée, apéritif, repas.*
- Lundi 23 mai** *Départ pour Volastra par le vignoble en terrasses, descente sur Manarola, visite du village. Riomaggiore par la via dell Amore, retour à Corniglia. 15 kms, +200 m, -200 m. 5 h.30 de marche*
- Mardi 24 mai** *Départ pour San Bernardino, les crêtes, le Sanctuaire de Sovione, Monterosso et retour en train à Corniglia 13 kms, +450 m, -450 m. 5 h 30 de marche.*
- Mercredi 25 mai** *Départ pour Riomaggiore en train, visite du village, puis cheminement sur Porto Venere. Retour en bateau à Corniglia. 14 kms, +400 m, -200 m. 6 h. de marche.*
- Jeudi 26 mai** *Départ en train pour Monterosso, la Punta Mesco, Levanto, Monterosso par le col Monte Négro , retour en train à Corniglia 13 kms, +200 m, -350 m. 5 h de marche.*
- Vendredi 27 mai** *Depart pour Vernazza, Monterosso, retour à pied à Corniglia 12 kms, +200 m, -200 m. 5 h de marche.*
- Samedi 28 mai** *Départ en minibus après le petit déjeuner pour Aix en Provence, repas sur l'autoroute. Arrivée à l'hôtel Arquier vers 17 heures. Dispersion.*

Accès

Pour des raisons de commodité, j'ai organisé le rendez-vous en France, le samedi soir à l'Hôtel Restaurant Arquier à Roquefavour, tout proche de la gare TGV d'Aix en Provence, voici le site web : www.arquier-restaurant-hotel.com Les voitures y seront en sécurité pour la semaine. Départ le lendemain, après le petit déjeuner, en minibus pour Corniglia (Cinque Terre), 6 heures de route. Nous pourrons donc voyager tranquillement et confortablement, le repas de midi sera pris sur une aire d'autoroute, il n'est pas prévu dans la prestation. Arrivée à Corniglia vers 17 heures.*

** En fait, le voyage en train depuis le sud de la France jusqu'à Corniglia est très long (6 changements). De plus, il très onéreux, voir impossible de garer sa voiture dans les villages des 5 Terre, le Parc National voulant favoriser les transports collectifs et éloigner les voitures de ces petits villages pittoresques.*

Retour

Départ en minibus le samedi après le petit déjeuner, repas sur l'autoroute, non compris. Arrivée à l'hôtel Arquier vers 17 heures. Les personnes désirant prendre une chambre pour la nuit contacteront directement la direction de l'hôtel.

Tarif :

<i>Prix du séjour par personne :</i>	710.00 €
<i>Assurance facultative (2.85%) :</i>	20,20 €
Total :	730,20 €

Ce prix comprend l'hébergement, les repas (sauf les 2 repas sur autoroute), l'encadrement, les transferts en bus et la taxe de séjour de l'accueil à la dispersion selon la fiche technique R1121. Ne sont pas compris : les vins aux repas du soir et les dépenses personnelles.

Inscriptions

Les bulletins d'inscription, que vous pouvez télécharger depuis mon site : www.claudepages.fr , fiches, inscription, doivent me parvenir, accompagnés d'un chèque de 180 € + éventuellement le montant de l'assurance.

Possibilité d'effectuer un virement bancaire : FR76 1350 6100 0042 6206 4300 195 BIC : AGRIFRPP835

Assurance

L'assurance, proposée ici est le contrat Open Evasion d'Europ Assistance. Il comprend 3 volets :

- 1 Annulation + interruption de la randonnée*
- 2 Assistance + rapatriement*
- 3 L'option bagages*

Vous trouverez en pièces jointes la désignation et le montant des garanties proposées

Cette assurance est facultative, en effet, certains d'entre vous peuvent souscrire auprès de leur propre compagnie d'assurance, un contrat du même type. Mais il est nécessaire de posséder une multirisque de ce type adaptée à ce genre de voyage

Equipement conseillé

*Vêtements : 1 anorak ou veste type GORE-TEX, un pull ou polaire, 1 pantalon, 1 paire de chaussure de randonnée, vêtement contre la pluie, tenue de rechange confortable pour le soir, **le maillot de bain**.*

Matériel : 1 Sac à dos de 35/40 litres muni d'une ceinture ventrale, 1 gourde de 1 litre minimum, 1 ensemble pique-nique avec gobelet, couteau, couverts, boîte type Tuperware, 1 trousse pharmacie perso, une paire de lunettes de soleil, crème solaire.

Pour plus d'informations :

*Claude PAGES, votre accompagnateur en montagne
6 Les Hauts de Cabrerisse
11160 CAUNES – MINERVOIS
Tel.Fax : 04.68.78.08.74 – Port : 06.74.29.56.27.
E-mail : claude.pages3@wanadoo.fr*

Site web : www.claudepages.fr

