

du 11 au 17 octobre 2020
du 18 au 24 octobre 2020



CINQUE TERRE - Patrimoine mondial de l'Unesco : Cinque terre comme cinq villages les pieds dans l'eau avec leurs petits ports de pêche calfeutrés dans de superbes criques.
Cinq villages aux façades colorées, accrochés entre mer et montagne : un paysage unique et authentique fait de vignes, d'oliviers, de pins et de maquis dégringolant dans la mer. Cinq villages reliés entre eux par des sentiers pittoresques sinuant dans un paysage typiquement méditerranéen, et un petit train ! Voici un séjour en étoile des plus confortable en HOTEL ***. Chaque jour le petit train nous conduira en quelques minutes au départ de notre randonnée. L'Italie dans tout ce qu'elle peut nous offrir de plus beau, y compris sa gastronomie légendaire !

LIEU : Italie - LIGURIE

DATE : du 11 au 17 OCTOBRE 2020 et du 18 au 24 OCTOBRE 2020

DURÉE : 7 jours et 6 nuits

ACCOMPAGNATEUR : GUILHEMETTE DOYER – 00 33 6 64 43 28 00

MAIL : sejours.atlas@gmail.com

NIVEAU : moyen : randonnées sans difficultés mais terrain parfois raide avec souvent beaucoup de marches

HÉBERGEMENT : Hôtel PRIMAVERA *** à Levanto via Cairoli 5 en chambre de 2 ou 3

Tel + 39 0187 808023 Site Web : <http://www.hotelitaliamoneglia.it/>

GROUPE : de 6 à 12 personnes

PORTAGE : Vos affaires pour la journée

RENDEZ VOUS : hôtel PRIMAVERA à Levanto fin de journée le dimanche 11 Octobre ou dimanche 18 octobre pour la deuxième séjour

FIN DU SEJOUR : le 17 octobre 2020 ou dimanche 24 octobre pour la deuxième séjour après le petit déjeuner

TARIF : Tout compris en chambre de 2 : **895 €**

Le prix comprend

- L'encadrement par une AEM diplômée
- La pension complète du jour 1 (repas du soir compris) au jour 7 (petit déjeuner compris) Les repas du petit déjeuner et du soir seront pris à l'hébergement
Les piques niques de midi seront froids.
- Les transferts en train quotidiens et le retour en bateau de Portovenere

Le prix ne comprend pas

- Les boissons et les dépenses personnelles
- Le transport A/R entre votre domicile et le lieu de rendez-vous de ce séjour
- Les assurances annulation et rapatriement

Tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend »

PROGRAMME DU SEJOUR

JOUR 1 Accueil à l'Hôtel. Je vous indiquerai comment arriver à l'hôtel de la gare

JOUR 2 FRAMURA – BONASSOLA – LEVANTO - Petit transfert en train.

Randonnée dans le maquis méditerranéen, Vue magnifique en arrivant sur Bonassola.

Deniv + : 400 m Déniv - : 400 m 11 kilomètres

JOUR 3 PARC DE PORTOFINO Transfert en train à Camogli. Visite du village et montée vers San Rocco.

Le sentier nous conduit dans une crique paradisiaqueoù se niche une abbaye !

Une journée de randonnée inoubliable !!

Deniv + : 700 m Déniv - : 700 m 12 kilomètres

JOUR 4 MONTEROSO - VERNAZZA Quelques minutes de train ...on arrive à Monterosso.

Il nous faudra monter vers le premier des monastères ; N.S. Di Siviore.

Une crête de toute beauté nous conduira au deuxième monastère (N.S. Di Reggio) Un sentier de croix nous permet de descendre jusqu'à Vernazza. Retour en train.

Deniv + : 400 m Déniv - : 400 m 10 kilomètres

JOUR 5 RIOMAGGIORE – CAMPIGLIA – PORTOVENERE - Le train comme tous les matins nous amène au

départ de notre randonnée à Riomaggiore. Une grande et splendide journée nous attend : montée jusqu'au sanctuaire de Monte Nero : vue merveilleuse ! Le sentier continue en crête il devient plutôt forestier. La descente sur Campiglia est remarquable, le sentier nous conduit jusqu'au petit bijou de Portovenere....quelle splendeur !

Retour en bateau (si la météo nous le permet jusqu'à Monterosso.) Puis train jusqu'à Levanto

Deniv + : 700 m Déniv - : 700 m 16 kilomètres

JOUR 6 CORNIGLIA – MANAROLA - Transfert en train

Corniglia se trouve tout en haut de la falaise. Le sentier progresse dans les plus belles vignes des Cinque Terre. Volastra nous accueille pour notre pique nique.

Manorala nous attend Retour en train à Levanto.

Déniv + : 400 m Déniv - : 400 m 8 kilomètres

JOUR 7 Retour en France - Séparation après le petit déjeuner

Ce programme est susceptible d'être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants et la disponibilité des hébergements.

En dernier ressort il reste seul juge du programme.



Chaque soir nous prendrons le temps de nous étirer, de nous relaxer pour notre plus grand plaisir !

L'équipement

- – sac a dos de 30 litres max
 - – une gourde 1 litre minimum
 - – cuillère et couteau de poche
 - – couverture de survie
 - – pharmacie personnelle (avec compeed) (j'ai une pharmacie collective)
 - – lunettes de soleil
 - – crème solaire
 - – bâtons de rando (facultatif..)
 - – chaussures de randonnée avec de bonne semelles
 - – chaussettes
 - – chapeau et bonnet
 - – gants (fins)
 - – première couche technique (Mérinos par exemple)
 - – une petite polaire
 - – une veste sans manche
 - – une veste type Goretex
 - – pantalon de randonnée
 - – maillot de bain
 - – vos affaires de toilette
 - – pour le soir : tenue confortable !
 - – En Octobre on peut avoir chaud ...mais aussi très frais (s'il y a du vent par exemple ...!!) prenez des vêtements en conséquence
- Et votre plus beau sourire !!

FORMALITES

- Passeport (pour séjour étranger) ou carte d'identité en cours de validité.
- RC : Chaque participant doit être couvert en Responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)
- L'assurance rapatriement est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europe Assistance comprenant l'assistance/rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels. (3,75 % du prix du séjour)
- Pensez à demander votre carte européenne d'assurance maladie (CEAM, pour séjour étranger).

ASSURANCE ET ANNULATION

Nous ne saurions nous substituer à la responsabilité civile individuelle de chacun. Il est donc indispensable de posséder une Responsabilité Civile pour participer à nos séjours et voyages. De même, il est fortement conseillé de posséder une assurance couvrant les frais d'annulation - perte ou vol de bagages et interruption de voyage. Mais il est obligatoire d'être couvert en assistance rapatriement - secours et recherche pour participer à nos séjours et voyages ; Il appartient au participant de vérifier, avant son inscription, les risques pour lesquels il est déjà couvert. Chaque participant a la possibilité de souscrire un contrat d'assurance auprès d'ATLAS comprenant deux options :

CONTRATS ASSURANCES

Assistance rapatriement - frais de secours : 1 %

Annulation + bagages : 2, 8 %

Attention l'assurance annulation ne peut être souscrite que le jour de votre inscription.

Extrait de nos contrats d'assurances à consulter sur notre site internet. Aucune modification ne sera possible une fois l'assurance souscrite. Si le participant ne désire pas souscrire à notre assurance rapatriement - secours et recherche, nous lui demanderons de nous communiquer une attestation de sa propre assurance précisant le montant maximum de couverture pour les frais d'évacuation

LITIGES

Toute réclamation, sauf cas de force majeure, relative au voyage doit être adressée par lettre recommandée ou e-mail avec accusé de réception dans un délai d'un mois après la date du retour. A défaut de réponse satisfaisante dans les 60 jours suivant votre courrier, vous pouvez saisir le médiateur du tourisme et du voyage sur le site : www.mtv.travel.

