

FICHE TECHNIQUE

Les Cinq Terre – Réf : 17-RW22

Date : du samedi 1er avril au jeudi 6 avril 2017

Niveau physique : Moyen

Niveau technique : ▲

Nombre de personnes : 14 (y compris les organisatrices)

Début de validation des inscriptions : vendredi 14 octobre 2016

Les "Cinq Terre" sont cinq villages minuscules situés sur la Riviera italienne, dans la partie est du golfe de Gênes. Imaginez des collines qui tombent à pic dans la mer, des maisons multicolores accrochées à la falaise, des pins parasols, des sentiers en balcon taillés dans la roche... et voilà planté le décor de votre future randonnée !

En prime : la possibilité de prolonger votre séjour à titre personnel pour visiter Gênes ou Pise.

Samedi 1er avril

Rendez-vous à 18h dans la gare de Levanto (région Ligurie, Italie).

Randonnées journalières (en étoile à partir de Levanto)

	Trajet	Distance, dénivelé
Dimanche 2 avril	Levanto – Monterosso – Vernazza Retour en train à Levanto.	4h à 4h30 de marche. + 550 m ; - 550 m
Lundi 3 avril	Corniglia – Manarola Retour en train à Levanto.	4h à 4h30 de marche + 550 m ; - 550 m
Mardi 4 avril	Presqu'île de Portofino Retour en train à Levanto.	4h30 de marche + 480 m ; - 480 m
Mercredi 5 avril	Riomaggiore – Campiglia – Portovenere Retour en train à Levanto.	5h à 5h30 de marche + 680 m ; - 680 m
Jeudi 6 avril (matin)	Villages multicolores et cultures en restanques autour de Levanto	2h à 2h30 de marche

Jeudi 6 avril (après-midi)

Dispersion du groupe.

Voyage

Il est possible (et même recommandé) de prolonger de quelques jours votre séjour à titre personnel pour visiter Gênes ou Pise (et pourquoi pas la jolie cité médiévale de Lucques, à 22 km de Pise par le train ?).

1er cas : vous choisissez de passer par Gênes.

Dans ce cas, le plus simple est de prendre un billet aller/retour avec Air-France :

Aller : le samedi 1er avril, décollage de Paris - Charles de Gaulle à 10h20, arrivée à Gênes à 11h55.

Retour : le jeudi 6 avril ou n'importe lequel des jours suivants : décollage de Gênes à 17h45, arrivée à Paris - Charles de Gaulle à 19h20.

2ème cas : vous choisissez de passer par Pise.

Dans ce cas, le plus simple est de prendre un billet aller avec Ryan-Air et retour avec Easy-Jet :

Aller : le samedi 1er avril, décollage de Paris – Beauvais à 13h, arrivée à Pise à 14h45.

Il existe des navettes pour l'aéroport de Beauvais, départ du parking Pershing à la Porte Maillot, 3h avant chaque vol, au prix de 16€.

Retour : le jeudi 6 avril ou n'importe lequel des jours suivants : décollage de Pise à 16h05, arrivée à Paris – Orly à 17h45.

Dans les deux cas, il vous faudra prendre ensuite un train local Gênes – Levanto (70 km) ou Pise – Levanto (100 km). Les horaires de ces trains locaux n'étant pas encore parus, nous les communiquerons dès que possible aux personnes inscrites. Infos et billets sur le site trenitalia.com

Hébergements, restauration

Les hébergements se font à l'Auberge de Jeunesse « Ospitalia del Mare » de Levanto en dortoirs collectifs (un dortoir de 6 et un dortoir de 8). Apportez un drap-sac et une serviette de toilette. Le petit-déjeuner est inclus.

Pour les repas du soir, nous chercherons un restaurant sur place. Prévoyez environ 20€ par repas. Les pique-niques du midi pourront être achetés sur place.

Difficultés

Cette randonnée est accessible à toute personne pratiquant régulièrement la randonnée. Le terrain peut être un peu caillouteux ou un peu vertigineux par endroit (chemins en balcon).

Le programme pourra être modifié en fonction des conditions météorologiques et de la forme des participants. L'ordre de passage dans les villages pourra être changé.

Dépense totale à prévoir : 180 € par personne.

Cette somme comprend : Les hébergements en Auberge de Jeunesse (5 nuits) avec les petits-déjeuners, les frais du CAF île de France, une participation aux frais des organisatrices.

Cette somme ne comprend pas : le voyage aller et retour jusqu'à Levanto, les boissons, les pique-niques de midi, les repas du soir, les petits trajets quotidiens en train locaux.

Verser **180 €** à l'inscription sur Internet ou par chèque à l'ordre du Club Alpin Français d'Ile-de-France. Si vous vous inscrivez à plus d'un mois du départ, vous pouvez souscrire une assurance annulation, voir le détail dans le processus d'inscription et demander le dépliant au Club.

Equipement indispensable

Cette randonnée est « en étoile ». Des affaires pourront être laissées à l'Auberge de Jeunesse.

Petit sac à dos pour la journée

Habillement habituel de randonnée.

Chaussures de randonnée avec semelles de type «Vibram».

Bâtons de marche si vous en avez l'habitude.

Sur-sac et cape de pluie.

Sacs plastiques pour emballer vos affaires en cas de grosse pluie.

Gourde 1,5 L minimum.

Lunettes de soleil.

Crème solaire.

Habits de rechange pour le soir et le train avec chaussures légères.

Drap-sac.

Nécessaire de toilette avec serviette.

Petite pharmacie personnelle.

Bouchons d'oreilles éventuellement (contre les ronflements...des autres)

Frontale ou lampe de poche.

Un sifflet (indispensable au cas où quelqu'un se perdrait).

Passeport ou carte d'identité valide.

Carte d'assurance maladie européenne.

Carte du CAF ou adresse de votre assureur pour éventuel rapatriement sanitaire.