

Les Cinque Terre

Du 8 avril au 12 avril 2019

Niveau : ▲ - Moyent+

Nombre de personnes : 10, organisateur compris

Date d'ouverture des inscriptions : **11 décembre 2018**



Cette sortie est une reprise de celle que Martine Cante et Hélène Battut ont effectuée en avril 2017 et à laquelle je n'avais pas pu participer.

Comme cette dernière, elle sera composée de sorties en étoile autour de l'Auberge de Jeunesse de Levanto. Le programme ci-dessous n'est donc pas définitif, il pourra être adapté en fonction des circonstances (météo notamment).

Les Cinque Terre comprennent cinq villages, d'Ouest en Est : Monterosso al Mare, Vernazza, Corniglia, Manarola et Riomaggiore qui sont rattachés au parc national des Cinque Terre créé en 1999.

PROGRAMME

Lundi 8 avril :

Rendez-vous à l'AJ de Levanto la veille à 18 h (voir plus loin pour les transports). L'AJ est à moins d'un km de la gare. Prendre la direction de la mer, puis prendre sur 400 m environ une rue qui monte vers le Sud-Est. Suivre les indications pour le camping Acqua Dolce.

Marche sur le sentier côtier en direction de Monterosso al Mare. Passage par la chapelle de San Antonio et le phare (en ruines) à la Pointe Mesco. Redescente sur Monterosso al Mare.

Retour par un sentier à l'intérieur des terres, passage par le col de Bagari où se rencontrent 6 chemins. Montée au Monte Focone tout proche (487 m).

Il est possible que le chemin qui monte de Monterosso soit embroussaillé et impraticable. Dans ce cas nous reviendrons sur nos pas jusqu'à la chapelle de San Antonio d'où il est possible de rejoindre le col de Bagari et le Monte Focone.

Retour à Levanto.

Monterosso est la plus grand village des Cinque Terre. Le village est séparé en deux par une barre rocheuse qui plonge dans la mer. D'un côté on trouve le centre historique et de l'autre le quartier de Fégina avec la gare. Sur cette barre rocheuse se trouve l'église de San Francesco d'où l'on a vaste panorama avec une vue imprenable sur les quatre autres villages des Cinque Terre.

Monterosso est le seul village qui comporte une plage où il est possible de se baigner.

12,5 km, + 790 m, - 790 m environ.

Mardi 9 avril :

Le matin, train pour Monterosso. Visite de la vieille ville si pas effectuée la veille.

Excursion à Notre Dame de Soviore (5 km, + 420 m).

Marche sur le sentier côtier en direction de Vernazza.

Vernazza est le plus pittoresque village des Cinque Terre. Le nom du village est issu de ses fondateurs, une ancienne famille romaine, les Vulnetia. Vernazza était le plus prospère des villages des Cinque Terre, prospérité due à son importance stratégique.

5 km, + 200 m, - 200 m environ.

Retour à Levanto en train.

Mercredi 10 avril :

Le matin, train pour Vernazza.

Excursion à Notre Dame de Reggio (4 km, + 320 m).

Marche sur le sentier côtier en direction de Corniglia.

Corniglia est perché sur une falaise. Pour accéder au village il faut monter un raidillon de 377 marches, la « lardarina ». C'est le seul village des Cinque Terre qui ne soit pas directement relié à la mer. La gare ferroviaire se situe en contrebas, sur le rivage.

4 km, + 200 m, - 200 m environ.

Jeudi 11 avril :

Le matin, train pour Riomaggiore.

Le sentier côtier entre Corniglia et Riomaggiore est fermé. Plutôt que de passer par l'intérieur, nous sauterons ce segment.

Riomaggiore est un ancien village de pêcheur. Le village aurait été fondé au 8ème siècle par des réfugiés grecs.

Marche vers Portovenere. Passage par le sanctuaire de la Madone de Monte Negro (230 m), le Monte della Madona (523 m), puis par une autre chapelle San Antonio tout proche. Nous traverserons le petit village de Campiglia avant de descendre vers Portovenere.

Retour en bateau (16 h 30 ou 17 h 00).

12 km, + 550 m, - 550 m environ.

Vendredi 12 avril :

Le matin train pour Santa Margherita, dans la péninsule de Portofino (départ 8 h 11 ou 8 h 45).

Randonnée à l'intérieur de la péninsule de Portofino : Croce de San Ciro (290 m) qui est un petit sommet au-dessus de Santa Margherita, montée du Mont Portofino (610 m) où se trouve un ancien sémaphore, redescende au niveau de la mer pour visiter l'Abbaye de San Fruttuoso au fond d'une petite crique, marche jusqu'à Protolino, puis retour à Santa Margherita.

Enchâssée dans une crique du littoral, l'abbaye n'est accessible que par la mer ou par le sentier que nous aurons emprunté. L'ensemble comprend une église, une abbaye bénédictine et son cloître ainsi qu'une tour côtière. Sa construction remonte au **XIème** siècle.

Retour en train (départ 17 h 15, 18 h 09 ou 18 h 16).

18 km, + 950 m, - 950 m

Fin de la randonnée.

Il est bien sûr possible, et même conseillé, de poursuivre en individuel par une visite de Gênes, Pise ou Florence.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions de terrain posant danger, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe, de météo taquine, et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.

TRANSPORTS

Levanto peut être rejoint de Paris par Gênes ou Pise.

Air France a 3 vols directs Paris – Gênes aller – retour par jour. Les vols Alitalia sont avec changement à Rome. 100 à 150 € relevé le 16 octobre.

Pour Pise, il faut prendre Ryanair ou Easyjet (1 ou 2 vols directs par jour).

Pour rejoindre Levanto, le mieux est de prendre le train. Le site italien (trenitalia.it) est très bien fait. Pour rejoindre la gare de Gênes depuis l'aéroport : attention, il y a 2 gares à Gênes.

COÛT

Coût prévisionnel : 240 € comprenant les nuitées en AJ (2 dortoirs, petit-déjeuner compris, draps et serviettes fournis), la contribution aux frais de fonctionnement du CAF, les transports locaux (train, bateau), les frais d'organisation (courrier, téléphone, cartes, etc...), **mais ne comprenant pas les repas de midi, les dîners**, les en-cas et boissons diverses, ni les transports de et vers Levanto le 7 et 13 avril. Il ne comprend pas non plus la taxe pour emprunter les sentiers côtiers (14,5 € pour 2 jours consécutifs).

Ce montant est estimatif. L'excédent éventuel sera restitué aux participants. Inversement, s'il s'avère insuffisant, une contribution leur sera demandée.

RENSEIGNEMENTS

Niveau technique ▲ : Facile, mais certains sentiers sont très escarpés et/ou comportent des marches.

Niveau physique : Moyen+

Repas du midi : à tirer du sac et à la charge des participants, ils seront pris sur le terrain.

Hébergement : Auberge de Jeunesse de Levanto.

Équipement et matériels à emporter : Prendre des vêtements légers, T shirts, petit pull, sous-vêtements, chapeau ... mais aussi des protections contre la pluie et un coupe-vent, nous serons en avril (vérifier la météo avant de partir). Nécessaire de toilette et de soins, crème solaire, lunettes de soleil, bombe insecticide, répulsif anti-moustique, boules Quies ou autres (mais en cire). Chaussures montantes faites au pied du marcheur. Chaussures légères ou sandales et vêtements pour le soir. Chargeurs. Gourde ou poche à eau, gobelet, couverts. Lampe frontale.

Inscription : La demande d'inscription est possible en ligne ou auprès du secrétariat dès la parution de la fiche technique. Elle n'est prise en compte qu'après votre règlement de 240 €, et sera validée à partir du 11 décembre selon les règles de priorité définies par le Club si la demande est supérieure aux places disponibles. Vous pouvez consulter les [règles de remboursement en cas d'annulation](#), et souscrire une assurance annulation lors de votre inscription.

Pour en savoir plus : carte Kompass Cinque Terre au 1/35 000.

Sources : <http://www.cinqueterre-italie.com>, https://fr.wikipedia.org/wiki/Cinque_Terre

https://fr.wikipedia.org/wiki/Abbaye_San_Fruttuoso_de_Capodimonte, GEO n°459 de mai 2017.