

# Autour des Cinque Terre

du dimanche 5 au samedi 11 avril 2020

Organisateur : <a href="#">Alain Zürcher</a>	Niveau : <b>Moyen+</b> ▲
Avec accord : <b>Oui</b>	Semi-itinérant en étoile
Effectif maximum : <b>8</b>	Auberges de jeunesse

Randonnées panoramiques en balcon en bord de mer, entre les idylliques villages colorés des *Cinque Terre* jusqu'à Porto Venere et l'île de Palmaria, sites classés au *Patrimoine Mondial de l'Unesco*, et sur la péninsule de Portofino.

## Niveau et esprit

Attention, c'est une randonnée de **montagne**, même si elle se déroule en bord de mer. Le dénivelé est important et le terrain est rude. Les sentiers sont équipés de nombreuses **marches** et sont parfois raides, glissants ou éboulés. Il est souhaitable d'être en-deça de ses limites, donc d'être capable de marcher et monter en niveau soutenu mais d'apprécier un parcours détendu.

Notre esprit ne sera donc aucunement sportif mais curieux et **contemplatif**. Visite de villages, pauses photo, baignades, dîners en terrasse et couchers de soleil font partie intégrante du programme.

## Participation aux frais

350 €

**Incluant** : les nuitées, les petits déjeuners à Levanto, les transports locaux mentionnés dans le programme, la contribution aux frais de fonctionnement du CAF et aux frais de l'organisateur.

**N'incluant pas** : les petits déjeuners à Porto Venere, les déjeuners (*pris en pique-nique*), les dîners (*pris au restaurant*), les en-cas et boissons diverses, le transport depuis Paris, les transports locaux et visites en option.

## Transport et rendez-vous

Notre rendez-vous est la veille du début de la sortie, samedi 4 avril à 18h sur la plage de Levanto, au Piper Bar ou à son niveau. Nous nous rendrons ensemble à notre hébergement, merci de ne pas vous y installer avant. Nous dînerons ensuite au restaurant.

*Au retour samedi 11 avril, vous pouvez repartir de Porto Venere vers La Spezia et Pise dès le matin, ou prendre avec l'organisateur le bateau pour Monterosso (arrivée à 11h20?), poursuivre en train vers Gênes ou descendre à Levanto pour marcher 9 derniers kilomètres sur le sentier côtier avant de reprendre le train à Framura (vers 15h?).*

**Le transport est libre.** (Nous pourrions peut-être nous arranger pour que l'un de nous transporte tous les bâtons du groupe dans un bagage en soute?) L'organisateur arrive par **Pise** samedi (vol Easyjet 7h-8h35) et repart par **Gênes** lundi (vol Air-France 12h35-14h15). Les deux villes et aéroports sont reliées à Levanto en une à deux heures de train. Pour minimiser votre empreinte carbone, préférez le train ! Trains italiens sur [trenitalia.com](http://trenitalia.com).

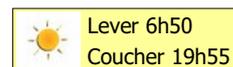


Manarola

Avant et/ou après la randonnée, vous pouvez selon vos goûts et voyages antérieurs :

- jeter un coup d'oeil au fameux centre monumental de Pise et faire des selfies devant la tour,
- passer au moins une journée et une nuit dans la belle et attachante ville de Lucques,
- explorer en deux jours Gênes, ses ruelles et ses palais.

## Hébergement et repas



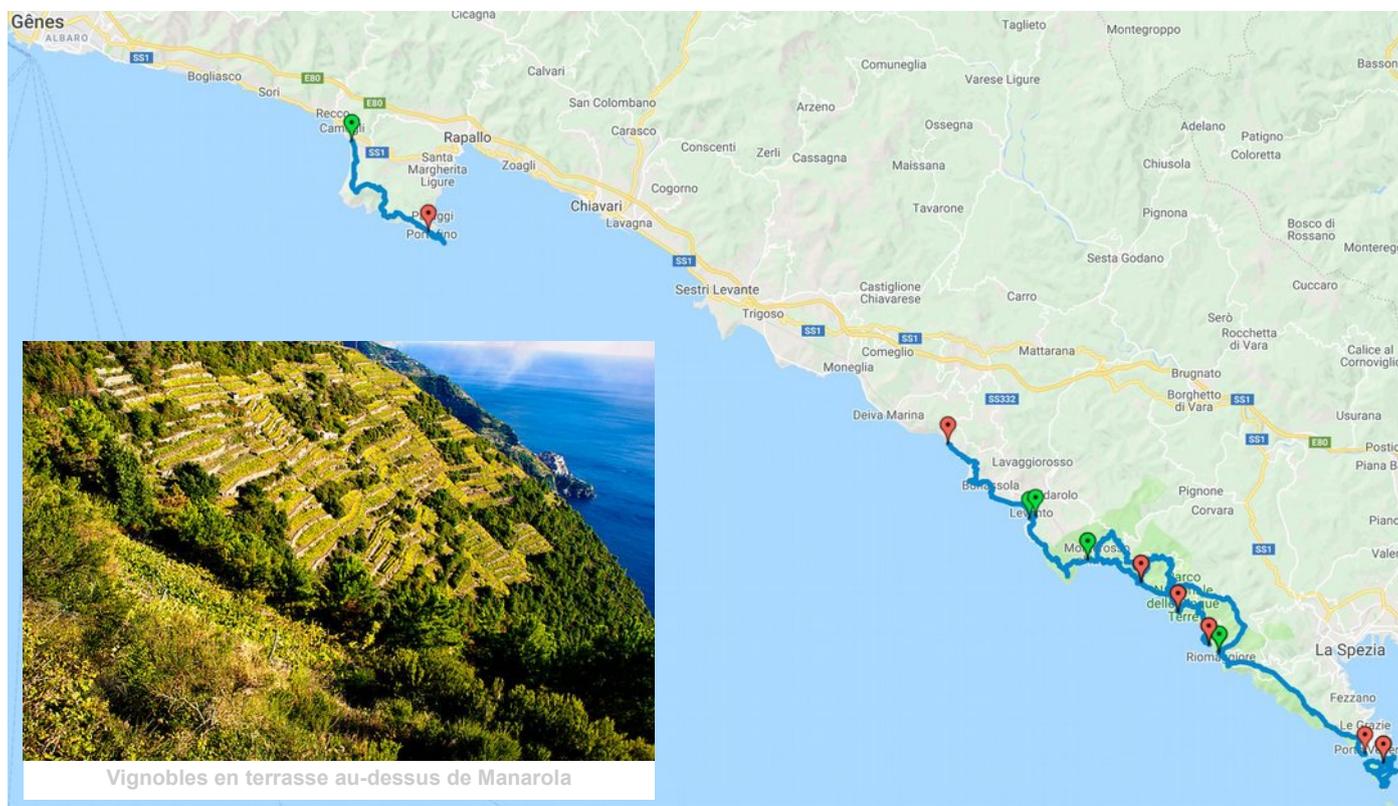
Nous dormons :

- 5 nuits en dortoir à Levanto, à l'*Ospitalia del Mare*. **Sac allégé** donc de dimanche à mercredi. *Draps, serviettes et petit déjeuner sont fournis.*
- 2 nuits en dortoir à Porto Venere, à l'*Ostello Porto Venere*. **Sac allégé** donc vendredi. *Draps fournis, serviette en option pour 2€, pas de petit déjeuner.*

Les **provisions pour les pique-niques** pourront être achetées sur place. Nous pourrions parfois nous laisser séduire par un restaurant rapide, une *focaccia* à emporter ou une glace, mais **ayez toujours dans votre sac un pique-nique complet, acheté la veille.**

Les **dîners** seront pris au **restaurant**, souvent à l'arrivée de notre randonnée, avant de rentrer à Levanto en train. Comme nous dînerons autant que possible en **terrasse**, prévoyez une petite laine si vous êtes frileux !

## Programme



NB : les dénivelés ont été lissés sur 5 points avec un seul de 5 mètres sur [visugpx](#)

**Dimanche : Levanto > Monterosso > Vernazza 17 km +-1020m en 6h45 de marche effective.**

Sentier côtier *azzurro* facile via les ruines de *Sant'Antonio del Mesco* et leur point de vue sur la pointe Mesco, jusqu'à **Monterosso**, la moins charmante et la plus balnéaire des *Cinque Terre* grâce à sa **plage**. Baignade et visite du centre ancien. Un sentier plus rude monte par l'intérieur vers le sanctuaire de *Nostra Signora di Soviore*, et se poursuit en balcon jusqu'au sanctuaire de *Nostra Signora di Reggio*, à travers les fascinantes cultures en terrasses ou *restanques*. Nous redescendons vers la mer et **Vernazza**, deuxième et peut-être plus jolie des *Cinque Terre*.



Vernazza

Visite et dîner. Retour en train à Levanto en 11 minutes.

### Lundi : Monterosso > Vernazza > Corniglia > Manarola 14,3 km +995m 6h

5 minutes de train nous mènent à Monterosso. À partir de là, le sentier côtier *azzurro* est moins facile mais plus fréquenté et payant jusqu'à **Corniglia**, troisième village des *Cinque Terre*, que nous visitons. Au-delà il est fermé pour cause d'éboulements, nous montons donc comme hier marcher en balcon, jusqu'au sanctuaire de *Nostra Signora della Salute*, puis redescendons vers la mer à **Manarola**, quatrième et plus petit village des *Cinque Terre*. Visite, dîner, retour en train en 18 minutes.



Corniglia

### Mardi : Riomaggiore > San Bernardino > Vernazza 15,5 km +1070m 6h30



Riomaggiore

22 minutes de train nous mènent à **Riomaggiore**, cinquième et donc dernier village des *Cinque Terre*. Après sa visite, nous attaquons l'*Alta Via* des *Cinque Terre* ! Heureusement ce ne sont pas les Dolomites, et notre point culminant sera le *Monte Capri* à 785m.

Une crête ou plutôt une croupe nous conduit d'abord au carrefour de *La Croce*. Nous cheminons ensuite en balcon boisé puis amorçons notre descente à travers les cultures en terrasses vers la *Madonna* de **San Bernardino**. Le sentier direct vers

Vernazza étant sans doute toujours fermé, un long arc-de-cercle à flanc nous fait repasser à *Nostra Signora di Reggio* pour rejoindre la mer et notre village préféré (?). Dîner, retour en train en 11 minutes.

### Mercredi : Camogli > Portofino 14,7 km +985m 6h

Nous quittons aujourd'hui les *Cinque Terre* pour explorer, à 40 km vers Gênes, la **péninsule de Portofino**, sauvage, rocheuse et boisée. À partir de Camogli à son extrémité ouest, des sentiers nous permettent d'en faire le tour et de monter à son point culminant, le **Monte di Portofino** (610m). Nous descendons ensuite en bord de mer vers l'**abbaye de San Fruttuoso**. Après une baignade, nous gagnons **Portofino**, sorte de Saint-Tropez local avec ses yachts et sa clientèle fortunée. Un sublime petit aller-retour nous conduit au



Abbaye et plage de San Fruttuoso

**Faro di Portofino**, à son extrême pointe. *En option*, visiterons-nous le *Castello Brown* et son parc de sculptures (5€) ? Dînerons-nous à Portofino ? Un bus nous amènera ensuite à Santa Margherita, puis un train direct en 35 minutes à Levanto.



Portofino et son phare

### Jeudi : Riomaggiore > Porto Venere 12 km +700m 4h30



C'est aujourd'hui par l'est que nous allons quitter les *Cinque Terre*. Nous retournons en train à **Riomaggiore**, d'où nous montons par de nombreuses marches à la **Madonna di Montenero**. Nous suivons ensuite une longue et belle crête parallèle à la mer (*voir photo ci-contre avec le CAF en 2017*), qui monte à *Telegrafo* et *Sant'Antonio* puis redescend vers le village de **Campiglia**. Des marches pourraient nous permettre de descendre les 400m de dénivelé qui nous séparent de plages sauvages, mais nous

continuerons plus probablement tranquillement vers **Porto Venere**, beau site classé par l'UNESCO avec ses îles. *En option*, nous visitons aujourd'hui ou demain le *Castello Doria* et les églises *San Pietro* et *San Lorenzo*.

Notre *ostello* offre de belles vues sur le village qu'il domine et l'île qui lui fait face. Dîner au restaurant. *Cos'altro ?*

### **Vendredi : Île de Palmaria 9,5 km +-480m 3h30**

Nous ne résistons pas au désir d'explorer l'île de Palmaria qui nous nargue depuis hier soir et **embarquons** donc sur la première navette du matin. Abandonnée par l'armée et les carriers, l'île est décrite alternativement comme sauvage et offrant des vues sublimes, ou comme sale et négligée. Quel sera notre avis ?

Revenus à Porto Venere, ceux qui le souhaitent peuvent *en option* embarquer (à 15h, pour 13€?) pour faire le **tour de Palmaria, Tino et Tinetto en bateau**, et approcher de leurs grottes. Dîner à Porto Venere.



Porto Venere et l'île de Palmaria

### **Samedi : Levanto > Framura 9,2 km +-400m 3h**

*Fin de la randonnée pour ceux qui souhaitent rejoindre La Spezia en bus puis Pise ou Florence ou...*

Les autres peuvent *en option* (à 9h15, pour 18€ ?) **longer la côte en bateau** en sens inverse jusqu'à Monterosso, et ainsi revoir depuis la mer tous les villages et les paysages des *Cinque Terre* !

Arrivés à Monterosso, si la météo est bonne et si nous souhaitons prolonger notre découverte de la côte à pied, nous pouvons prendre le train jusqu'à Levanto seulement et marcher le long de la côte jusqu'à Framura. Fin de la randonnée, mais nous nous recroiserons peut-être à Gênes ?

## **Équipement à apporter**

### **Papiers :**

- Carte CAF, carte d'identité ou passeport valide.
- Carte européenne d'assurance-maladie.
- Carte bancaire internationale ou espèces.

### **Marche et portage :**

- Chaussures de moyenne montagne pas **trop** rigides mais avec une bonne accroche. *Chaussures de trail à vos risques et périls, uniquement déjà utilisées et si vous en avez l'habitude.*
- Bâtons recommandés.
- Sac à dos de 25 à 35 litres.
- Poche à eau à tuyau de 2 litres pour vous hydrater régulièrement en-dehors des pauses.

### **Alimentation :**

- Un pique-nique de dépannage en permanence.

### **Baignades :**

- Maillot de bain, serviette.

### **Pluie ou froid :**

- Selon météo avant le départ.
- Vêtements assez légers pour marcher sous le soleil, assez chauds pour dîner en terrasse.

### **Hygiène :**

- Savon, brosse à dents, gant, mouchoirs, papier toilette.
- Serviette pour Porto Venere si vous n'en louez pas.

### **Nuitées :**

- Bouchons d'oreille, sandales.

### **Sécurité :**

- Pharmacie personnelle.
- Sifflet.
- Téléphone mobile et chargeur.
- Chapeau, crème et lunettes de soleil.
- Lampe frontale.

# Prérequis

## Rappel des principes d'une sortie collective du club :

- *L'organisateur n'est responsable que des participants qui marchent avec lui et sous son autorité.*
- *L'organisateur choisit l'horaire de départ, le rythme de marche et les pauses adaptés à la réalisation du programme.*
- *Ce programme indicatif n'est pas contractuel : les **temps de marche** sont estimés ; le **parcours** peut être modifié à tout moment par l'organisateur en fonction des aléas des transports, du terrain, de la météo, du groupe, de l'intérêt des paysages et pour toute raison de sécurité.*

## Pour vous inscrire, vous devez :

- ✓ être **intéressé** par le programme proposé et non pas seulement par la destination ou les dates,
- ✓ avoir le **niveau** demandé et avoir randonnée à ce niveau (au moins à la journée, mais avec du **dénivelé**) au cours des mois précédents,
- ✓ accepter l'**autorité** de l'organisateur sur ses participants dans le cadre de l'organisation de sa sortie,
- ✓ respecter l'heure de **réveil** fixée par l'organisateur et être prêt à partir **une heure après**, petit déjeuner pris et sac fait.

## Vous vous engagez, pendant la sortie :

- ✓ si vous marchez derrière, à **ne pas vous arrêter** sans avoir demandé et obtenu l'autorisation de l'organisateur,
- ✓ si vous marchez devant, à **rester à portée de vue et de voix de l'organisateur**, à vous **retourner** fréquemment et à **attendre** à chaque col et bifurcation possible,
- ✓ si vous avez une proposition à faire, à la faire à l'organisateur et non directement au groupe.

# Inscription

La demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de votre règlement ou paiement en ligne.

Les places seront attribuées à partir du **mardi 15 octobre 2019** selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). Vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.

# En savoir plus

- [les Cinque Terre sur Wikipedia](#)
- [les sentiers du Parc National](#)
- les sorties du club (en [2017](#) et [2019](#)) et leurs albums-photos ([2017](#), [2019](#)).



Tour de Pise



Lucques



Gênes