



# Rando

## *Les Cinq Terre en liberté*

Du 11 au 16 octobre 2010

<http://www.rodaires.com>

**Les Rodaires du Crès**

Tél 04 67 70 13 83 ou 04 67 70 27 15

### Le circuit :

Entre Gênes et La Spezia, le Parc National des Cinque Terre est une côte déchiquetée par une infinité de criques qui rongent l'Apennin tombant dans la mer Tyrrhénienne. Les Ligures ont dès l'antiquité pré-romaine, presque arraché de force à la mer cette étroite bande de terre qui a toujours humé les vents marins.

Les sentiers y serpentent à l'ombre des pins, parmi les senteurs du maquis et les cultures en terrasses où les Phocéens, fondateurs de Marseille au VI s. av. JC, introduisirent la vigne et l'olivier. Ces cultures perdurent encore aujourd'hui en dépit des difficultés inhérentes au terrain. Cinq villages typiques tous bien différenciés quant à leur aspect et leur implantation topographique, strictement protégés dans leur configuration ancienne, peuplent la côte: Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola, Riomaggiore.



### Déroulement et itinéraire 6 jours

#### Jour 1 – Lundi 11 octobre 2010 - Levanto

Accueil à Levanto, porte d'entrée des Cinque Terre, installation à l'hôtel pour la durée du séjour. L'après-midi, randonnée panoramique dans la baie de Levanto. Repas et nuit.

*Temps de marche : 2h30 à 3h00 / M et D : 350 m.*

#### Jour 2 - Mardi 12 octobre 2010 – Levanto- Monterosso -Vernazza

Découverte de la première partie de la superbe baie des Cinque Terre, entre Levanto et Vernazza.

*Temps de marche : 4h00 à 4h30 / M et D : 600 m.*

#### Jour 3 - Mercredi 13 octobre 2010 - Vernazza-Corniglia - Manarola - Riomaggiore

Étape au cœur des Cinque Terre, pour découvrir ces magnifiques villages par un sentier panoramique.

*Temps de marche : 4h00 à 4h30 / M et D : 550 m.*



Tabac Presse Loto  
Castang - Jacou  
04 67 59 20 69



Partenariat Centre Optique  
Carrefour Market Le Crès  
04 67 40 02 86

#### **Jour 4 - Jeudi 14 octobre 2010 - La presqu'île de Portofino**

Après un transfert en train, départ en randonnée depuis Santa Margherita pour rejoindre Portofino et son magnifique port en croissant de lune. De superbes balcons sous les pins et les arbousiers, des sentiers ombragés, font de ce parcours un vrai bonheur pour les sens.

*Temps de marche : 4h00 à 4h30 / M et D : 480 m.*

#### **Jour 5 - Vendredi 15 octobre 2010 - Riomaggiore - Portovenere**

Après un transfert en train, belle et longue étape dont le passage à la Madone du Monte Nero vous ravira, tandis que l'arrivée panoramique sur Portovenere et ses îlots vous enchanteront.

Retour possible en bateau (en option et soumis aux conditions de mer).

*Temps de marche : 5h00 à 5h30 / M et D : 680 m.*

#### **Jour 6 – Samedi 16 octobre 2010 - Autour de Levanto**

En matinée, randonnée à la carte pour découvrir les villages multicolores de la vallée et les cultures en restanques autour de Levanto, une région dont le dur labeur de l'homme a façonné le paysage, ou découverte touristique de Levanto.

Fin de séjour vers 11h30.

*Temps de marche : 2h00 ; 2h30.*

#### **Séjour :**

En hôtel et circuits en étoile

#### **Trajet :**

Co-voiturage



Tabac Presse Loto  
Castang - Jacou  
04 67 59 20 69



Partenariat Centre Optique  
Carrefour Market Le Crès  
04 67 40 02 86