



TRAIL LIBERTÉ 2025

ITALIE : TRAIL DANS LES CINQUE TERRE

Rando-Trail en étoile en liberté

5 jours, 4 nuits, 4 jours de trail

Comme nous, vous aimez combiner vos passions pour la course à pied sur sentiers, la découverte et le voyage ? Ce séjour est fait pour vous !

En route pour le Nord-Ouest de l'Italie, sur la côte Ligure. Bienvenue dans **un coin de paradis méditerranéen**, aux ambiances de moyenne montagne et de criques bleu-turquoise... ! Pour compléter la carte postale, **cinq villages médiévaux** se sont accrochés aux falaises il y a bien longtemps, et portent un œil bienveillant sur les mille et un sentiers qui jonchent le Parc Naturel. Leurs noms chantent le Sud : Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola ou encore Riomaggiore...

Le programme que nous vous avons concocté est un parfait mix entre sport, nature et culture. Les itinéraires que nous avons courus afin de vous proposer un topo complet, sont un panache de sentiers sur front de mer, de parcours vallonnés entrecoupés par les villages colorés, et de monotraces sillonnant le cœur des vignobles. Le smartphone dans le camel back, vous n'avez qu'à déclencher le guidage sur notre application dédiée.

Aurélie, spécialiste Trail de la « Team Arcanson », vous invite à découvrir à votre rythme ce paradis pour amateurs de course à pied !

Les sportifs contemplatifs pourront alterner la marche et la course, afin de faire de ce séjour, des vacances douces-actives aux saveurs salines...

Pour ceux qui souhaitent pousser l'entraînement à son comble, vous pourrez courir *light* grâce à cette formule en étoile et faire de ce séjour une « **escapade choc** » !

Et après l'effort, place à la détente au sein des adorables ports de pêche, sous un olivier, à la terrasse

d'une trattoria, ou tout simplement de votre hébergement. À vous de trouver le bon **équilibre entre sport et plaisir**, sans oublier, avant de repartir, de goûter aux nombreux délices locaux : poissons, fruits de mer, huile d'olive produite sur place, *focaccia*, vin blanc des vignes que vous aurez traversées, etc.

Vous foulez les sentiers, Arcanson s'occupe du reste :

- réservation d'un hébergement de qualité, du standing de votre choix, à Levanto, à Manarola ou Monterosso
 - Auberge de jeunesse
 - Hôtel 2 ou 3 étoiles
 - Maison d'hôtes de charme
- réservation de vos petits déjeuners (pour le repas de midi et le dîner, vous avez toute la liberté de tester les nombreuses auberges !)
- mise à disposition d'un carnet de rando-trail détaillé, avec fonds de cartes topographiques, application de guidage sur smartphone et traces GPX.

« On part quand ? » : les périodes les plus propices

Qui dit « petit paradis entre terre et mer » dit ... succès assuré pour cette destination ! Rassurez-vous, grâce à notre recette « spéciale trailers », vous serez au calme sur des itinéraires peu fréquentés la journée. Le soir venu, la foule des villages aura disparu, vous aurez tout loisir d'y déambuler à votre guise. Vous pouvez donc choisir les dates qui vous plaisent !

Notre secret pour encore plus de calme (si votre agenda vous le permet) : privilégier les inter-saisons, en avril/mai ou de la mi-septembre à la mi-novembre.

LES « CINQUE » RAISONS D'Y ALLER

- Des itinéraires de trail inédits entre terre, mer et vignes,
- Un grand choix de formule d'hébergements,
- Les nombreuses spécialités gastronomiques (et apéritives !) italiennes,
- La possibilité de découvrir le paysage depuis la mer, en bateau,
- Une virée responsable : tous vos déplacements se font à pied ou en transport commun.

PROGRAMME

Jour 01

Arrivée à votre hébergement, première nuit.

Jour 02 à Jour 05

Vous choisissez vos parcours parmi :

Levanto / Monterosso / Manarola : Balade accrochée entre ciel et terre

Depuis Levanto, porte des Cinque Terre, vous rejoindrez les chaleureux villages de Vernazza, Corniglia puis Manarola par un chemin en balcon longeant la côte entre maquis et pinèdes. Attention aux mollets, le sentier prend des allures de montagnes russes par endroits...

Baignade possible.

17 km	D + 1050 m	D - 780 m	TC : 4 h
-------	------------	-----------	----------

Camogli / San Fruttuoso / Portofino : Sauvage et mystique...

Pour « couper » des Cinque Terre et profiter de l'ambiance « Riviera ».

Aujourd'hui, deux options s'offrent à vous : un itinéraire roulant en forêt sur piste large ou une version technique en surplomb de la mer pour les « trailers-chamois ».

Après une halte dans la crique bleu turquoise abritant le mystique monastère de San Fruttuoso, vous achevez votre course du jour à Portofino, port romantique de la côte ligure, haut lieu de l'histoire génoise.

Roulant : 10 km	D + 730 m	D - 730 m	TC : 3 h
Technique : 12 km	D + 895 m	D - 895 m	TC : 4 h

Option possible de prolongation jusqu'à Santa Margherita + 1 h

Manarola / Corniglia / Vernazza : Un condensé des Cinque Terre

Un magnifique parcours au milieu des oliviers, des vignes et des jardins. À l'assaut des petits hameaux colorés, vous vous élevez au-dessus de la Grande Bleue pour jouir de vues imprenables sur les Cinque Terre. C'est le sentier-bonheur !

17 km	D + 1 150 m	D - 1 230 m	TC : 4 h 30
-------	-------------	-------------	-------------

Riomaggiore / Porto Venere : Quand la montagne se jette dans la Grande Bleue !

Après un échauffement par une série de marches dans le village puis dans les cultures en terrasse, vous gagnez le sanctuaire de Madone de Montenero. Vous rejoignez la crête qui sépare le golfe de la Spezia des Cinque Terre. Elle vous mènera jusqu'à Porto Venere par un itinéraire de toute beauté ! Le bateau qui vous ramènera à Manarola (ou autre village) vous permettra d'admirer, depuis la mer, les Cinque Terre sous un nouvel angle !

12 km	D + 650 m	D - 650 m	TC : 3 h
-------	-----------	-----------	----------

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Bien entendu, notre proposition d'organisation peut être adaptée suivant vos envies et la météo.

Tous nos itinéraires sont décrits à partir d'une gare desservie par le train local. Si vous ne logez pas à Manarola, il sera aisé d'adapter le programme, l'utilisation du train local vous permettant toutes les

combinaisons.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 01 à votre hébergement à Levanto, Manarola ou Monterosso en fin d'après-midi.

Si vous arrivez en retard :

Pour toute arrivée après 18 h 30, merci de prévenir directement votre hébergeur grâce à votre convocation.

Arrivée en train

Gare de Manarola, Monterosso ou de Levanto

Attention, il y a souvent des retards dans les trains. Il faut donc prévoir du temps pour les correspondances.

Prendre un billet jusqu'à Milan, Gènes ou La Spezia. De là, vous pouvez reprendre un billet jusqu'à Manarola, Monterosso ou Levanto (entre 7 h et 23 h).

Voici les horaires 2024 (à l'heure où nous éditons cette fiche les horaires 2025 ne sont pas connus).

Depuis Paris :

8h18 Paris Gare de Lyon - 11h29 Genève

13h39 Genève - 17h43 Milano Centrale

18h05 Milano Centrale - 20h58 Levanto

21h15 Levanto - 21h19 Monterosso - 21h30 Manarola

Ou

7h22 Paris Gare de Lyon - 11h26 Gare de Zurich

12h33 Gare de Zurich - 15h50 Milano Centrale

16h05 Milano Centrale - 18h59 Levanto - 19h05 Monterosso - 19h24 Manarola

Depuis Lyon :

10h38 Lyon Part-Dieu - 12h46 Genève

13h39 Genève - 17h43 Milano Centrale

18h05 Milano Centrale - 20h58 Levanto

21h15 Levanto - 21h19 Monterosso - 21h30 Manarola

Depuis Marseille :

05h57 Marseille St-Charles - 07h58 Cannes

08h10 Cannes - 09h41 Ventimiglia

09h57 Ventimiglia - 12h25 Genova Brignole

12h45 Genova Brignole - 13h49 Levanto - 13h54 Monterosso - 14h23 Manarola

Ou

07h57 Marseille Saint Charles - 10h37 Nice Ville

10h50 Nice Ville - 11h42 Ventimiglia

11h57 Ventimiglia - 14h17 Genova Piazza Principe

15h47 Genova Piazza Principe - 16h59 Levanto - 17h05 Monterosso - 17h23 Manarola

NB : En raison de l'éboulement en Maurienne de l'an passé, les liaisons directes de la SNCF et de Trenitalia ralliant la France à l'Italie par la Savoie sont interrompues jusqu'à nouvel ordre.

De ce fait, une escale en Suisse s'impose (Gare de Bâle, Genève ou Zurich) OU bien prendre un train via Nice et Ventimille.

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.sncf-connect.com ou www.trenitalia.it . Vous pouvez également consulter le site www.bahn.com/fr.

Arrivée en voiture

Ce moyen de transport est fortement déconseillé. La zone concernée est dans un Parc Naturel National, où les solutions alternatives au véhicule individuel sont favorisées : train, bateau et minibus électriques. Par ailleurs, vous n'en aurez aucune utilité sur place. Tout se fait en train.

Néanmoins, voici les indications routières :

Itinéraire : www.viamichelin.fr

Manarola

Autoroute jusqu'à Gênes (Genova), puis direction Livorno et prendre la sortie La Spezia-Santo Stefano. Suivre La Spezia, Les Cinque Terre (SP370) vers Manarola.

Monterosso

Autoroute jusqu'à Gênes (Genova), puis direction Livorno et prendre la sortie : Carrodano-Levanto. Suivre les indications pour Monterosso. Tous les détails dans votre convocation.

Levanto

Autoroute jusqu'à Gênes (Genova), puis direction Livorno et prendre la sortie Levanto.

Legnaro

Autoroute jusqu'à Gênes (Genova), puis direction Livorno et prendre la sortie Levanto. ,4 kms avant d'arriver à Levanto, prendre la direction de Monterosso. Vous atteignez la Località de Legnaro.

Parking

Si vous êtes hébergés à Manarola :

Comme la plupart des villages des Cinque Terre, le village de Manarola est interdit à la circulation. Vous trouverez un parking payant (environ 20 € par jour) à l'entrée du village. 500 mètres à pied conduisent au centre piétonnier du village.

Si vous êtes hébergés à Monterosso :

Votre hôtel se situe dans le Monterosso historique, au cœur d'un dédale ruelles très typiques. Ce quartier est interdit à la circulation. Vous trouverez un parking payant aux deux entrées du village. Prix : 1er et 2ème jours 25 € / jour, à partir du 3ème jour : 10 €. Plus de précisions dans votre convocation.

Si vous êtes hébergés à Levanto :

Stationnement gratuit sur le petit parking de l'hôtel ou dans la rue si celui-ci est complet.

Si vous êtes hébergés à Legnaro :

Votre hébergement dispose de places de stationnement gratuites.

Arrivée en avion

Aéroport de Gênes ou de Pise

Aéroport de Gênes :

www.airport.genova.it/v2

Vols directs de Paris à Gênes par Alitalia ou Air France.

La navette Volabus (coût : 6 €, fréquence : toutes les 45 minutes) vous permettra d'atteindre rapidement la gare de Genova Piazza Principe ou Genova Brignole.

De Genova Piazza Principe (la gare principale) ou Genova Brignole, nombreux trains directs pour Levanto (temps du trajet : de 1 h à 2 h selon le train, coût du billet : 7 € environ).

Horaires de train à titre indicatif sous réserve de toutes modifications (il est indispensable de vérifier auprès de la SNCF Tél. : 3635 ou www.sncf-connect.com) Vous trouverez aussi des informations concernant les horaires de trains sur les sites suivants :

www.bahn.com/fr, www.trenitalia.com.

Vous ne pourrez pas acheter vos billets en France mais vous pourrez vous les procurer à votre arrivée au guichet de la gare ou mieux (car plus rapide) aux distributeurs qui sont à votre disposition dans tous les halls de gare.

Aéroport de Pise :

www.pisa-airport.com

Vols directs de Paris à Pise par Alitalia, Air France, Easyjet ou Ryanair (de Beauvais).

La compagnie de bus « Pisa Mover » vous permet d'arriver rapidement à la gare principale de Pise (Pisa Centrale) (coût du billet 5 €, à acheter sur place).

De Pisa Centrale, nombreux trains pour Levanto (avec changement à La Spezia). Compter 2 heures et de 11 à 20 € selon le type de train choisi (les régionaux étant les plus économiques).

Consulter les horaires sur www.trenitalia.it ou www.bahn.com/fr

Vous ne pourrez pas acheter vos billets en France mais vous pourrez vous les procurer à votre arrivée au guichet de la gare ou mieux (car plus rapide) aux machines qui sont à votre disposition dans tous les halls de gare.

DISPERSION

Le dernier jour en début d'après-midi à votre hébergement

Retour en train

Gare de Manarola ou de Levanto

Attention, il y a souvent des retards dans les trains. Il faut donc prévoir du temps pour les correspondances.

Voici les horaires connus à ce jour :

Retour pour Paris :

07h15 Manarola - 7h27 Monterosso - 7h31 Levanto

07h57 Levanto - 10h55 Milano Centrale

11h10 Milano Centrale - 14h27 Zürich

15h34 Zürich - 19h38 Paris Gare de Lyon

Retour pour Lyon :

07h15 Manarola - 7h27 Monterosso - 7h31 Levanto

07h57 Levanto - 10h55 Milano Centrale

13h05 Milano Centrale - 17h21 Genève
19h14 Genève - 21h22 Lyon Part Dieu

Retour pour Marseille :

10h06 Manarola - 10h18 Monterosso - 10h25 Levanto
10h40 Levanto - 12h16 Genova Piazza Principe
12h58 Genova Piazza Principe - 14h54 Ventimiglia
15h16 Ventimiglia - 16h11 Nice Ville
16h25 Nice Ville - 19h22 Marseille Saint Charles

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.sncf-connect.com ou www.trenitalia.it.
Vous pouvez également consulter le site www.bahn.com/fr.

Retour en voiture

Manarola, Monterosso ou Legnaro.

Retour en avion

Aéroport de Gênes ou de Pise.
Voir informations accès avion.

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- Carte vitale.
- La "**Carte européenne d'assurance maladie**".

Cette carte atteste de vos droits à l'assurance maladie et vous permettra, lors d'un séjour temporaire en Europe, de bénéficier de la prise en charge des soins médicalement nécessaires, quel que soit le motif de votre déplacement (week-end, vacances, études, stages, détachement professionnel) et sous réserve de respecter les formalités en vigueur dans le pays de séjour.

La carte européenne d'assurance maladie est une carte individuelle et nominative. Chaque personne de la famille doit avoir sa propre carte, y compris les enfants de moins de 16 ans.

Elle est valable un an et elle est gratuite.

La carte européenne d'assurance maladie n'est pas délivrée de façon automatique : pour l'obtenir, adressez-vous à votre caisse d'Assurance Maladie au moins trois semaines avant votre départ, compte tenu du délai de réalisation de la carte et de son acheminement par la poste.

NIVEAU

Niveau Physique

Traileurs : niveau de difficulté 2 sur une échelle de 4

Le niveau de pratique estimé pour ces étapes : Modéré.

Les parcours sont à tiroirs avec plusieurs options.

- Les itinéraires sont à la fois de bord de mer et de montagne et présentent une bonne proportion de marches d'escaliers rendant la moyenne peu élevée. Les horaires sont donc vraiment donnés à titre informatif.

En effet, l'escarpement de cette région vous fera courir sur une succession de montées et de descentes,

souvent sur des escaliers raides, entrecoupés de sentiers en balcon surplombant la mer omniprésente.

Difficulté des étapes : de facile à intermédiaire

Dénivelé moyen : 900m	Maximum : 1150m
Distance moyenne : 13,5km	Maximum : 17km
Horaire moyen : 4h	Maximum : 4h30

Une personne qui ne pratique pas le trail peut tout à fait se joindre à vous pour randonner ou visiter : chaque village des Cinque Terre (Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola, Riomaggiore) est relié par le train, les minibus électriques du Parc et les bateaux.

Il y a aussi plusieurs stations ou villes à voir entre Genova et La Spezia (Camogli, Portofino, Sestri Levante, Levanto, Portovenere, ...)

HEBERGEMENT

AU CHOIX

- En auberge de jeunesse

> **À Levanto**, vous êtes à 6 minutes en train du Parc National des Cinque Terre. C'est une petite ville vivante et animée, qui a le privilège d'avoir une grande plage. Vous aurez tout loisir de vous y baigner en rentrant de balade ou d'admirer les surfeurs.

Dortoirs mixtes de 4 ou de 6 personnes selon les disponibilités.

Les draps et ainsi qu'un linge de toilette sont fournis.

Les WC et douches sont partagés.

Petit-déjeuner sur place (compris).

Pas de possibilité de dîner dans l'auberge mais plusieurs restaurants à proximité.

- En hôtel **

À Levanto, vous êtes à 6 minutes en train du Parc National des Cinque Terre. C'est une petite ville vivante et animée, qui a le privilège d'avoir une grande plage. Vous aurez tout loisir de vous y baigner en rentrant de balade ou d'admirer les surfeurs.

Concernant l'hôtel, situé au cœur de la ville, il donne sur la rue. Le confort est simple, l'ambiance familiale.

Un parking gratuit est à votre disposition devant l'hôtel.

Il est possible de dîner sur place : cuisine italienne & généreuse (formule demi-pension à demander lors de la réservation, pour le nombre de soirs que vous souhaitez).

- En hôtel ***

À Monterosso, vous êtes en plein cœur des Cinque Terre ! L'hôtel se situe dans le Monterosso historique, niché dans le dédale des ruelles voûtées, appelées « carruggi ». C'est un bourg à la fois pittoresque (avec ses arcades et son église de serpentine et marbre blanc) et animé (large choix de restaurants et boutiques). Monterosso est le seul village des Cinque Terre offrant une plage. Le bain de mer sera apprécié après une journée de marche !

À l'hôtel, vous bénéficiez d'une chose rare ici : un extraordinaire jardin ! C'est un paisible espace de verdure avec ses diverses terrasses arborées de citronniers donnant sur la mer qui vous attend.

Si vous venez en voiture, il n'y a pas de parking à l'hôtel (zone piétonne), il vous faut vous garer à l'entrée du village (500 m à 1 km). Le parking est payant (environ 25 € / jour les 2 premiers jours puis 10 € / jour).

À Manarola, vous êtes au cœur des Cinque Terre ! C'est sans aucun doute le plus beau et le plus authentique des cinq hameaux.

Les chambres de l'hôtel ont toutes été refaites en 2014 et offrent un très beau standing.

Vous apprécierez la quiétude de ce village.

Si vous venez en voiture, il n'y a pas de parking à l'hôtel, il vous faut vous garer à l'entrée du village (à 500 m). Le parking est payant (environ 20 € / jour). Ou alors stationnement libre le long de la route mais places aléatoires

- En maison d'hôtes de charme

Sur les hauteurs, à mi-chemin entre Levanto et Monterosso, Legnaro est adossé à la colline et surplombe la Grande Bleue. Petit village de l'arrière-pays, c'est ici la douceur de vivre à l'italienne.

Le voyage commence dès le pas de la porte franchi. Cette bâtisse du XVIIe siècle a été soigneusement rénoverée avec patience et amour. **Chaque chambre a une décoration personnalisée, raffinée et élégante.** Toutes sont propices à la rêverie et à la détente.

C'est un lieu intimiste, avec un charme fou ! L'atmosphère est chaleureuse et familiale. Le cadre est idyllique, la vue incroyable ! Vous en profiterez pleinement depuis la terrasse panoramique surplombant la baie du Levant. Ou bien les pieds dans l'eau de la piscine ou du jacuzzi pour dégourdir mollets et quadris !

Vous aimerez aussi déambuler dans son verger aux mille parfums. Oranges, citrons, olives, tomates, fleurs de courgettes... une palette flamboyante de couleurs et de fragrances ! Autant de bons produits que vous retrouverez sur la table si vous dînez sur place. Vous ne résisterez pas à l'exquise huile d'olive dorée produite sur place, tout comme le miel, les délices aux agrumes...

En option : possibilité de dîner sur place à la table d'hôtes. L'occasion de vivre un moment de partage autour de plats typiques italiens, simples et succulents, à base de produits frais et locaux (entrée, plat de pâtes traditionnelles et dessert). À réserver à l'inscription pour le nombre de soirs de votre choix.

Un service de navettes jusqu'à Levanto est proposé par vos hôtes. Il est gratuit et sur réservation (horaires disponibles sur place). Une ligne de bus passe également à proximité de votre hébergement.

NOURRITURE

Le midi : boutiques dans chaque village pour composer votre pique-nique. Les « focaccia » et autres spécialités ne manquent pas !

Le soir : trois restaurants à Manarola, quatre à Riomaggiore (et, en utilisant le train local, vous pouvez manger chaque soir dans un village différent) et plusieurs à Levanto ou Monterosso

Dans l'hôtel** et la maison d'hôtes, vous pouvez nous demander la demi-pension.

Pour les petites faims : parce qu'évoluer au grand air peut vous donner un petit creux, n'hésitez pas à prévoir dans vos sacs de quoi improviser une collation : barres énergétiques, fruits secs ou frais, compote, ou encore carrés de chocolat pour les gourmands, etc.

TRANSPORTS SUR PLACE

Vous utilisez le train local qui circule en bord de mer.

Extrêmement pratique, il passe toutes les 45 minutes environ et il n'est pas nécessaire de réserver. Son coût : 5 € le trajet à l'intérieur des Cinque Terre. 10 € environ pour vous rendre à l'extérieur.

En revanche, si vous optez pour la Maison d'hôtes, le train ne grimpe pas sur la colline.

Plusieurs possibilités :

- vous descendez à Levanto en courant, parfait échauffement !
- vous descendez en voiture à Levanto (4 kms) ou à Monterosso (5 kms).
- vous prenez le bus qui passe à proximité de votre hébergement et dessert Levanto. Horaires des bus :

www.atcesercizio.it

- vous utilisez la navette gratuite de votre hébergement (10h30, 19h et 22h : horaires à vérifier sur place).

GROUPE

À partir de 2 personnes.

Possibilité de partir seul : supplément de 45 €

ENCADREMENT

Séjour en liberté, donc sans accompagnateur.

DOSSIER DE TRAIL

Dossier de voyage complet, version « papier », comprenant : carte de randonnée tracée, road-book, guide touristique et informations pratiques détaillées (horaires bateau etc.).

Un dossier de randonnée est fourni pour 1 à 6 personnes.

Nous consulter si vous souhaitez des dossiers et cartes supplémentaires : 65 € le dossier.

Votre itinéraire sur votre mobile !

A l'inscription, vous pouvez opter pour l'application de guidage digital. Ainsi quelques jours avant le départ, nous vous envoyons les informations pour télécharger l'application sur votre smartphone. Vous aurez alors accès au tracé de votre itinéraire (fond de carte Openmap) et pourrez découvrir les points d'intérêts sur le parcours. Avec la géolocalisation en temps réel et les directions à suivre, son utilisation est simple et ludique !

Une fois le parcours téléchargé, cette application fonctionne en mode avion. Selon son autonomie, nous vous conseillons de prendre une petite batterie externe. Pour une utilisation optimale, vous devez être équipé d'un smartphone de génération récente et le système d'exploitation doit être à jour.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

Les principes :

Pour le haut comme pour le bas du corps, privilégier le « multi-couches ». C'est-à-dire plusieurs épaisseurs de vêtements que vous ôterez ou ajouterez au gré de la température et de l'effort.

Par exemple :

- Un sous-pull thermique à manches longues en matière respirante.
- Une veste en fourrure polaire chaude.
- Une veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex.

Par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il convient d'ajouter la veste imperméable.

Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez les fibres synthétiques ou le mérinos qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous **couvrir avant d'avoir froid**, mais surtout à **vous découvrir avant d'avoir trop chaud**. La sueur est l'ennemie du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

Ces 3 couches doivent toujours être dans votre sac à dos.

La liste idéale :

- 2 tee-shirts manches courtes en matière respirante
- 1 sous-pull thermique à manches longues en matière respirante
- 1 veste polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex avec capuche
- 1 cape de pluie
- 1 chapeau ou casquette contre le soleil selon la saison
- 1 petit bonnet léger avec des petits gants en polaire polaire à l'automne et début du printemps
- 2 shorts ou leggings de trail
- 1 pantalon de trekking ample
- 1 paire de chaussures de trail tenant bien la cheville et imperméables, à semelle de type Vibram.
Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.
- 1 crème solaire et stick à lèvres protecteur.
- 1 maillot de bain et une petite serviette de bain si vous pensez vous baigner.
- 1 tenue de rechange pour le soir
- 1 paire de chaussures pour le soir
- Vêtements et sous-vêtements de rechange

Équipement :

- 1 sac à dos type camel back de 25/30 litres
- 1 poche à eau (prévoir 2 l car vous ne trouverez pas de fontaine mais vous pourrez acheter de l'eau minérale dans les boutiques des villages)
- 2 bâtons télescopiques très conseillés
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
- 1 couteau de poche de type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- papier toilette et mouchoirs
- votre gel hydro-alcoolique de poche
- vos masques si besoin
- Boules Quies ou tampons « Ear »
- Trousse de toilette
- Crème solaire
- 1 drap de bain
- si vous portez des lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange

Pharmacie personnelle

- vos médicaments habituels.
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- pastilles contre le mal de gorge.
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules).

- 1 pince à épiler

Ne vous chargez pas inutilement : vous devrez porter votre sac de voyage ou valise de la gare ou du parking (pas très proche) à votre hébergement (roulettes vivement conseillées).

Les draps et linge de toilette sont fournis.

Cette liste est à adapter selon la saison.

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

MODIFICATION DE RÉSERVATION : ATTENTION ! Une fois la réservation effectuée, toute modification (type de chambre, date de départ, nombre de personnes, type de prestation...) entraînera des frais de dossier (65 €).

Options

- > Supplément un seul participant (à ajouter au supplément chambre individuelle) : + 45€
- > Possibilité d'ajouter des nuitées supplémentaires dans les hébergements

LE PRIX COMPREND

- l'hébergement,
- les petits déjeuners,
- l'accès libre à la piscine et au jacuzzi si vous optez pour la formule en Maison d'hôtes,
- la fourniture d'un dossier de rando-trail complet pour 1 à 6 personnes comprenant la carte de randonnée tracée, le road-book, le guide touristiques et toutes les informations pratique.
- et si vous le commandez à l'inscription, l'accès à l'application de guidage sur smartphone.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les repas de midi et les repas du soir,
- le Pass d'accès aux trains locaux et l'accès aux sentiers du parc,
- le trajet en navette maritime depuis Porto Venere (environ 22 €),
- les boissons et dépenses personnelles,
- l'assurance et les frais éventuels,
- les frais d'inscription.

Modalités de réservation

Acompte de 35 % à la réservation, puis versement du solde à 35 jours du départ.

Frais d'inscription non inclus.

Modification de réservation :

- Une fois la réservation effectuée, toute demande de modification de prestations (d'hébergement, du nombre de personnes, du type de prestations, etc.), ne peut intervenir qu'avec notre accord et le paiement des frais induits (au minimum 65 € / personne).

- Si vous souhaitez changer de programme ou de dates de séjour : il s'agit alors d'une annulation ; des frais s'appliquent selon notre barème d'annulation habituel (voir nos CGV). Une nouvelle réservation est alors nécessaire, également soumise à la disponibilité des hébergements.

Consultez nos Conditions Générales de Vente en [cliquant ici](#).

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

INFORMATION SUR LA RÉGION

Le Cinque Terre forment une partie de la côte de la [Riviera italienne](#), dans la [Ligurie](#), à l'ouest de la ville de [La Spezia](#). Les Cinque Terre comprennent cinq villages : d'ouest en est, [Monterosso al Mare](#), [Vernazza](#), [Corniglia](#), [Manarola](#) et [Riomaggiore](#). Elles occupent un paysage accidenté et escarpé, sur lequel ont été construites au fil des siècles des terrasses permettant l'agriculture et la culture de la vigne et de l'olivier. Les villages sont bâtis sur la côte [méditerranéenne](#), dans des criques et sur les falaises. Malgré la construction d'une route et d'une voie ferroviaire au XXème siècle, leur accès reste difficile. Déclarés Patrimoine de l'Humanité par l'UNESCO à cause de leur paysage incomparable, les "Cinque Terre" représentent les 5 villages qui se nichent sur la côte ligure escarpée entre la Punta del Mesco à l'ouest et le cap de Montenero.

Nous emprunterons le sentier qui relie ces différents villages entre eux. Le maquis méditerranéen alternera avec les forêts de chênes verts, de pins et d'arbousiers. Vous traverserez d'innombrables terrasses de pierre sèche plantées de vignes ou d'oliviers, à travers de nombreux escaliers.

Monterosso al Mare, premier village des Cinque Terre, remonte à la Rome Républicaine mais finit par lier son sort, dès le Moyen Âge à la République de Gênes. À voir : l'église Saint-Jean-Baptiste, remontant à 1244, dont la façade alterne des bandes en marbre blanc avec des bandes de serpentine verte de plus elle est ornée d'une belle rosace ajourée.

Vernazza : Important point d'accostage au Moyen Âge, Vernazza passe définitivement sous la coupe de la République de Gênes en 1276. À voir : l'église Sainte-Marguerite-d'Antioche, construite en 1318 selon les conceptions gothico-ligures, le Porticato, qui se dresse sur un petit port juste en face de l'église. Il possède un portique étroit aux grandes dalles de pierre et au plafond en bois, lieu de rencontre des gens de mer.

Corniglia, ce hameau appartient aux Comtes de Lavagna avant de passer aux mains des Génois au XIIIème siècle. Contrairement aux autres villages, ses maisons ne se trouvent pas au bord de la mer mais sur un promontoire escarpé à 100 mètres au-dessus du niveau de la mer. À voir, l'église Saint-Pierre et l'Oratoire des Flagellants de Sainte-Catherine.

Manarola, hameau de la commune de Riomaggiore a des origines plus anciennes. Le noyau actuel remonte au XIIème siècle. C'est de là que débute la fameuse "via dell'Amore" où les amoureux du monde entier viennent accrocher des petits cadenas sur les balustrades le long du chemin avant d'en jeter la clef à la mer.

Riomaggiore : La tradition fait remonter sa fondation par un groupe de réfugiés grecs. Église Saint-Jean-Baptiste édifiée en 1340-1343 par les Maîtres Antelami. La chapelle Saint-Roch et Saint-Sébastien,

édifiée en souvenir de la peste de 1480, se distingue par son joli porche et conserve un précieux triptyque de la Vierge, l'Enfant et des saints patrons.

Cette région a connu des inondations à l'automne 2011 provoquant des glissements de terrain. Le Parc a fait depuis les travaux nécessaires de remise en état.

INFORMATION SUR LA RÉGION

Capitale : Rome

Superficie : 302 000 km²

Population : 60 010 000 habitants

Langue : italien

Décalage horaire : Pas de décalage horaire

Monnaie / Devise : l'Euro

Téléphone :

-De la France vers l'Italie : composer le 00 + 39 + indicatif de la ville (précédé du 0) + numéro du correspondant (sans le 0)

-De l'Italie vers la France : composer le 00 + 33 + numéro du correspondant (sans le 0)

Électricité : 220 volts. Prises identiques à la France (pas besoin d'adaptateur)

CLIMAT

Le climat est méditerranéen sur les côtes et continental dans le nord de l'Italie. Le printemps et l'automne sont doux et régulièrement pluvieux. Dans le nord de l'Italie, les étés sont chauds et secs, les hivers sont froids. Sur les côtes, les hivers sont doux, les étés sont très ensoleillés et très chauds avec plus de 40°C à certains endroits.

Les meilleures saisons sont le printemps et l'automne.

Pour consulter la météo : www.meteo.fr ou www.meteoconsult.fr

SANTÉ

Aucun vaccin n'est obligatoire ; nous vous conseillons d'être à jour pour toutes vos vaccinations classiques (diphtérie, tétanos, typhoïde, poliomyélite) et de vous procurer la carte européenne d'assurance maladie.

TRÈS IMPORTANT

Après de fortes pluies certains chemins peuvent être provisoirement fermés, le temps de les restaurer. Vous aurez plusieurs itinéraires de remplacement.

ADRESSES UTILES

Office National du Tourisme Italien (ENIT) :

23, rue de la Paix 75002 PARIS

Tel : 01 42 66 66 68 Fax : 01 47 42 19 74

Email : enit.parigi@wanadoo.fr,

Sites : www.enit.it ou www.enit-france.com

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

Nos conditions générales de vente complètes sont disponibles sur notre site Internet www.arcanson.com/reservations-annulations-cgv/ ou sur simple demande.

Nous vous rappelons que tout achat d'un séjour implique leur acceptation.

Vous trouverez ci-dessous les informations clés concernant les modalités d'inscription, d'annulation et les assurances.

INSCRIPTION

Quand réserver ?

Le plus tôt possible, car ainsi vous augmentez les chances de départ de votre séjour et de la disponibilité de vos critères d'hébergement.

Un séjour est assuré lorsqu'il y a suffisamment d'inscrits pour que le départ soit confirmé. Conformément à la loi, nous prenons une décision définitive :

- 20 jours avant le départ pour un séjour dont la durée dépasse 6 jours
- 7 jours avant le départ pour un séjour dont la durée est de 2 à 6 jours

Si le séjour est annulé, nous vous en avisons immédiatement et vous proposons plusieurs solutions de remplacement. Si aucune ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

Comment réserver ?

L'inscription est effective dès que nous recevons votre bulletin d'inscription accompagné d'un acompte de 35 % (à plus de 35 jours du départ) ou de la totalité du règlement (à moins de 35 jours du départ).

Nous vous informons que la personne qui effectue l'inscription au nom et pour le compte des différents participants au séjour s'engage à transmettre à chaque participant les informations fournies par nos soins concernant le séjour.

Pour vous inscrire, 2 alternatives :

Par internet :

Rendez-vous sur notre site : www.arcanson.com. Choisissez le circuit et, dans l'onglet « Dates et Prix », cliquez sur le bouton "Réserver" à côté de votre date de départ. Remplissez alors le formulaire qui s'affiche, et réglez directement en ligne avec votre carte bancaire.

À moins de 15 jours du départ, vous réglez impérativement par carte bancaire.

Par courrier :

Remplissez un bulletin d'inscription (disponible sur simple demande) et retournez-le nous par courrier, accompagné de votre règlement :

- Par carte bancaire par téléphone au 04 76 95 23 51
- Par chèque bancaire à l'ordre d'Arcanson
- Par virement (frais à votre charge)

Toute inscription sur papier libre suppose que vous acceptiez nos conditions de vente.

Confirmation de réservation :

Après vérification des disponibilités en fonction des critères et dates choisis, votre inscription sera confirmée par ARCANSON par l'envoi d'un e-mail ou d'un courrier, accompagné de votre reçu.

Si le séjour souscrit est complet et/ou indisponible, ARCANSON procédera au remboursement de l'intégralité des sommes versées, sans aucune retenue.

Attendez cette confirmation pour acheter vos titres de transport.

Pour les séjours accompagnés, si vous venez en train, attendez que le séjour soit assuré pour prendre votre billet, puisque certains billets ne sont pas remboursables et/ou pas échangeables.

ANNULATION

Annulation avant la date de départ du voyage de votre part

Si vous vous trouvez dans l'obligation d'annuler votre séjour avant son commencement (date de départ), vous devez en informer ARCANSON et l'assureur par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé réception. C'est la date d'émission de l'écrit qui sera retenue comme date pour facturer les frais d'annulation.

L'annulation du séjour ne dispense pas du paiement intégral du prix du séjour ; toute procédure de remboursement par l'assurance ne peut être entamée qu'à cette condition.

En cas d'annulation de votre part, il sera facturé **les frais d'annulation** ci-dessous :

- À 31 jours du départ et plus : 10% du prix du séjour, avec un minimum de 60€ par personne.
- De 30 à 21 jours : 35% du prix du séjour.
- De 20 à 14 jours : 50% du prix du séjour.
- De 13 à 2 jours : 75% du prix du séjour.
- La veille ou le jour du départ : 90% du prix du séjour.

Ces retenues seront remboursées par l'assurance - si vous en avez souscrit une – en cas d'annulation justifiée, déduction faite des frais forfaitaires, des frais d'inscription et de la prime d'assurance.

Les 10% du montant du séjour ou la somme forfaitaire de 60 € / pers. retenus en cas d'annulation à plus de 31 jours du départ ne sont pas couverts par l'assurance.

Tout séjour entamé est intégralement dû. Une annulation intervenant après le 1^{er} jour (une fois le séjour débuté) ne donne lieu à aucun remboursement.

Tout participant ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non-respect des consignes de sécurité.

Modifications / Interruption des prestations à la demande du voyageur

Après l'inscription au séjour et avant la date de départ, toute demande de modification de prestations (changement de séjour, de dates, d'hébergement, du nombre de personnes, du type de prestations...), ne peut intervenir qu'avec l'accord préalable d'ARCANSO et le paiement à ARCANSON des frais induits (au minimum 65€ / personne). Faute d'encaissement, ARCANSON ne saurait être tenue de procéder aux modifications souhaitées.

Cas particulier des séjours liberté : les conditions de modification ci-dessus s'appliquent excepté si vous souhaitez changer de programme ou de dates. Il s'agit alors d'une annulation. Par conséquent, les frais du barème d'annulation s'appliquent.

Pour tous : à compter de la date du départ, toute demande de modification et/ou de non réalisation de toute ou partie des prestations du séjour ne donnera lieu à aucun

remboursement des prestations initiales. Toute nouvelle prestation demandée au cours du séjour sera à payer préalablement auprès d'ARCANSON ou des prestataires désignés.

ASSURANCES

ARCANSON vous propose 3 formules d'assurance.

Nous vous invitons à vérifier que vous ne bénéficiez pas par ailleurs de ces garanties. Les garanties, conditions générales et particulières de ces assurances ainsi que le document d'information produit correspondant sont consultables sur le site www.arcanson.com/assurances ou sur demande.

Ces contrats sont souscrits auprès d'**ASSURINCO**, spécialiste de l'assurance tourisme et loisirs.

L'assurance proposée doit être souscrite au moment de l'inscription.

Attention, ces contrats s'adressent uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France, dans un autre pays de l'Union Européenne, ou en Suisse.

Les 3 formules d'assurance sont les suivantes :

- **Assurance Annulation + Extension Épidémies (A)** - 3,4% du prix total du voyage.
- **Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement + Extension Épidémies (B)** - 2,0% du prix total du voyage. Attention, la garantie Responsabilité Civile à l'étranger ne couvre que les résidents domiciliés en France et DOM.
- **Assurance Multirisques (C)** - 4,8% du prix total du voyage. Cette assurance reprend les garanties des assurances annulation (A) et assistance rapatriement (B), elle est complétée par deux garanties : Interruption de séjour et Retard de transport.

Vous devez au minimum être couvert pour l'« Assistance Rapatriement ». Si vous ne souscrivez pas à notre couverture, vous devez nous fournir une attestation d'assistance rapatriement et nous signer une décharge. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus. Vérifiez également que vous possédez une garantie « frais de recherche et secours » avec un plafond suffisamment élevé.

ARCANSON - 2195 route de la Croix Perrin - Les Gaillardes
38112 AUTRANS-MEAUDRE EN VERCORS - FRANCE

Tel : (33) 04 76 95 23 51

E-Mail : contact@arcanson.com Web : www.arcanson.com

Gîte de France (3 épis) - Agence de voyage IM.038.10.0015. Sarl au capital de 10 000€.

RCS de Grenoble B 384571808

Garant : Groupama Assurance-Crédit : 132, rue des 3 Fontanot 92 000 Nanterre

RCP : MMA, 38 av. Victor Hugo 26000 Valence