



TRAIL LIBERTE 2020

ITALIE : TRAIL EVASION DANS LES CINQUE TERRE

**Rando-Trail en étoile en liberté
5 jours, 4 nuits, 4 jours de trail**

Session trail dans le Parc National des « Cinque Terre »

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.

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 ou à Manarola
 - Auberge de jeunesse
 - Hôtel 2, 3 ou 4 étoiles
- 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.

« 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.

DM = dénivelée montée DD = dénivelée descente TC = temps de course

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 + 850 m D - 780 m TC : 3 h 30

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 et 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 + 675 m D - 685 m TC : 3 h

Technique : 12 km D + 820 m D - 830 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 - 1 190 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 - 625 m TC : 3 h

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.

En cas de problème, vous pouvez appeler au +33 (0)4 76 95 23 51.

Accès 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 Gènes ou La Spezia. De là, vous pouvez reprendre un billet jusqu'à Manarola, Monterosso ou Levanto (entre 7 h et 21 h).

Voici les horaires 2019 (à l'heure où nous éditons cette fiche les horaires 2020 ne sont pas connus).

Depuis Paris :

6h29 Paris gare de Lyon – 12h23 Torino Porta Susa (changement de Gare)

13h30 Torino Porta Nuova – 15h42 Genova Brignole

15h56 Genova Brignole – 16h58 Levanto

17h05 Levanto – 17h10 Monterosso - 17h23 Manarola

Ou (sauf Dimanche)

7h23 Paris Gare de Lyon – 10h26 Bale CFF

11h04 Bale CFF – 15h50 Milano Centrale

16h05 Milano Centrale – 18h58 Levanto

19h05 Levanto – 19h10 Monterosso - 19h23 Manarola

Depuis Lyon :

8h31 Lyon Part-Dieu – 12h23 Torino Porta Susa (changement de Gare)

13h30 Torino Porta Nuova – 15h42 Genova Brignole

15h56 Genova Brignole – 16h58 Levanto

17h05 Levanto – 17h10 Monterosso - 17h23 Manarola

Ou

12h33 Lyon Saint-Exupéry – 16h20 Torino Porta Susa (changement de Gare)

17h30 Torino Porta Nuova – 19h42 Genova Brignole

19h56 Genova Brignole – 20h58 Levanto

21h15 Levanto – 21h20 Monterosso - 21h30 Manarola

(penser à prévenir votre hébergement dans le cas d'une arrivée si tardive)

Depuis Marseille (sauf dimanche) :

05h58 Marseille Saint Charles – 9h40 Ventimiglia

09h57 Ventimiglia – 12h17 Genova Piazza Principe

13h47 Genova Piazza Principe – 14h58 Levanto

15h05 Levanto – 15h10 Monterosso - 15h23 Manarola

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.oui.sncf ou www.trenitalia.it. Vous pouvez également consulter le site www.dbfrance.fr.

Code : LL01CTT

De Gênes à Manarola, Monterosso ou Levanto : Tous les trains ne s'arrêtent pas régulièrement dans chaque village. Quelques fois les arrêts sont une gare sur deux et le train suivant s'arrête dans les autres gares.

Parfois 2 solutions s'offrent à vous :

- Soit vous avez un train local qui s'arrête à Manarola qui correspond à votre horaire.
- Soit il est souvent plus rapide d'aller par un train direct jusqu'à La Spezia pour ensuite revenir par un train local de La Spezia à Manarola.

Accès 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.

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 25 € 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 2 entrées du village. Prix : 1er et 2ème jours 25 € / jour, à partir du 3ème jour : 20 €. 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.

Accès avion : Aéroport de Gênes ou de Pise

Aéroport de Gênes :

<http://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.

De Genova Piazza Principe (la gare principale), nombreux trains directs pour Moneglia (temps du trajet : de 1 h à 1 h 30 selon le train, coût du billet : 4 € 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.oui.sncf). Vous trouverez aussi des informations concernant les horaires de trains sur les sites suivants : www.dbahn.fr, www.trenitalia.com, www.thello.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 :

<http://www.pisa-airport.com>

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

La compagnie de bus « Pisana Trasporti CPT » vous permet d'arriver rapidement à la gare principale de Pise (Pisa Centrale) (coût du billet 1 €, à acheter sur place).

De Pisa Centrale, nombreux trains pour Moneglia (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.dbahn.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 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 :

04h42 Manarola – 04h54 Monterosso - 04h59 Levanto

05h24 Levanto – 06h41 Genova Piazza Principe

06h56 Genova Piazza Principe – 08h45 Torino Porta Nuova (changement de gare)

10h11 Torino Porta Susa – 16h11 Paris Gare de Lyon

OU (sauf Dimanche)

07h17 Manarola – 07h28 Monterosso - 07h33 Levanto

07h57 Levanto – 10h55 Milano Centrale

11h23 Milano Centrale – 15h29 Bafe CFF

16h34 Bafe CFF – 19h37 Paris Gare de Lyon

Retour pour Lyon :

10h36 Manarola – 10h50 Monterosso - 10h55 Levanto

11h02 Levanto – 12h06 Genova Brignole

12h18 Genova Brignole – 14h30 Torino Porta Nuova (changement de Gare)

16h11 Torino Porta Susa – 20h28 Lyon Part-Dieu

Retour pour Marseille (le samedi uniquement) :

04h42 Manarola – 04h54 Monterosso - 04h59 Levanto

05h00 Levanto – 09h00 Ventimiglia

09h57 Ventimiglia – 10h54 Nice Ville

11h23 Nice Ville – 14h01 Marseille Saint Charles

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF au 36 35 ou www.oui.sncf ou www.trenitalia.it .
Vous pouvez également consulter le site www.dbfrance.fr

Retour voiture : Manarola, Monterosso ou Levanto

Retour avion : Aéroport de Gênes ou de Pise

Voir informations accès avion.

Code : LL01CTT

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 4 sur une échelle de 5 :

- 3 à 4 h 30 de trail par jour. 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.
- Sac à dos : vous portez vos affaires de la journée.

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

FORMULE D'HÉBERGEMENT AU CHOIX

- En auberge de jeunesse

> **À Levanto**, vous êtes à 6 minutes en train du Parc National des Cinque Terre. La ville est bien plus grande que Manarola (5500 habitants contre 350 à Manarola). La ville jouit par contre d'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.

Code : LL01CTT

- En hôtel **

À Levanto, vous êtes à 6 minutes en train du Parc National des Cinque Terre. La ville est bien plus grande que Manarola (5 500 habitants contre 350 à Manarola). La ville jouit par contre d'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.

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

Il est possible de dîner sur place : cuisine familiale italienne & généreuse (formule demi-pension à demander lors de la réservation).

- 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).

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 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 25 € / jour). Ou alors stationnement libre le long de la route mais places aléatoires

- En hôtel ****

À Levanto. Il s'agit d'un hôtel récent avec piscine et Spa (sauna, bain turc et douches émotionnelles) en accès libre.

Prestations comprises : nuit et petit-déjeuner. Accès libre au spa.

Chambre double ou triple avec balcon.

Les chambres individuelles n'ont pas de balcon.

Un service de navette jusqu'à la gare est proposé par l'hôtel. Il est gratuit le jour de l'arrivée et le jour du départ. Vous devez prendre contact avec l'hôtelier - une fois votre convocation reçue - pour l'informer de votre horaire d'arrivée.

L'hôtel est accessible à pied : vous êtes à 10 minutes de la gare ou du centre-ville pour votre programme de randonnées.

NOURRITURE

Le midi : boutiques dans chaque village pour composer votre pique-nique. Les 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 ****, vous pouvez nous demander la demi-pension.

TRANSFERTS INTERNES

Le Parc National des Cinque Terre a institué un péage obligatoire pour l'accès au sentier en balcon entre Monterosso et Riomaggiore (7,50 € par jour). Cette participation correspond aux travaux d'entretien et de sécurisation des chemins dans des zones très escarpées.

Un système de Pass complet a été mis en place, pour 2, 3 ou 6 jours ; vous accédez à ce sentier, aux minibus électriques et aux trains locaux de manière illimitée.

Mais ce n'est pas toujours le plus avantageux, suivant le programme que vous aurez choisi et la météo. Faites bien votre calcul : train (aller et retour) + sentier = 16 € pour un jour. Vous aurez toutes les précisions dans le dossier.

Lisez avec attention les horaires des trains : les horaires sont respectés mais varient suivant les périodes et les jours de la semaine. Dans votre dossier voyage, vous trouverez une copie d'horaires pour vous familiariser, mais vous devrez absolument demander les horaires de la semaine en cours dès votre arrivée.

GROUPE

À partir de 2 personnes.

Possibilité de partir seul : supplément de 30 €

ENCADREMENT

Séjour en liberté, donc sans accompagnateur.

DOSSIER DE TRAIL

Dossier de voyage avec cartographie et topo-guide. Un dossier est fourni pour 1 à 6 personnes. Nous consulter si vous souhaitez des dossiers et cartes supplémentaires : 60 € le dossier supplémentaire.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Votre séjour est en étoile, vous ne portez que vos affaires de la journée. Il est important de privilégier un matériel performant et le plus léger possible, le poids étant l'ennemi du trailer.

Matériel obligatoire à emporter dans votre sac pendant la journée

- Une veste imperméable et respirante légère (type Gore-tex Paclite) :
exemple chez Salomon : la Minim Jacket
- Un vêtement chaud type polaire (si possible coupe-vent).
- Une couverture de survie.
- Une trousse à pharmacie légère (pansements anti-frottements, bande de strapping, crème anti-frottements, aspirine, du désinfectant dans le cas où vous auriez des ampoules ou une plaie à soigner).
- Un sifflet.
- Une paire de lunettes de soleil (avec cordon si elles sont trop lâches, pour ne pas les perdre pendant que vous courez).
- Un téléphone portable fortement recommandé.

Équipement de la journée (selon les conditions)

- Un tee-shirt respirant (près du corps).
- Une polaire sans manches.
- Un collant de running (si température froide ou mauvais temps).
- Un short de course à pied (si bonnes conditions).
- Une casquette ou un buff.
- Un bonnet léger.
- Des gants fins.
- Des chaussettes de running (sans couture, anti glissement).
- Des chaussures de trail (testées auparavant)
exemple chez Salomon : les XT wings
- Un sac à dos adapté au trail (10 à 20 litres) :
exemple chez Salomon : le XA 10+3
- Une poche à eau ou bidons sur le sac (1,5 litre minimum au départ).

- Du papier toilette biodégradable (ou un petit sac plastique à jeter au refuge en fin de journée).
- Une paire de bâtons.
- Une lampe frontale
exemple chez Petzl : la Myo XP belt (et la e-lite éventuellement au fond du sac en secours).
- Ravitaillement personnel (Barres céréales, gels)
exemple chez Squeezy sport nutrition : Squeezy Energy Gel
- Une boisson énergétique
exemple chez Squeezy sport nutrition : Squeezy Energy Drink.

Divers

- Des vêtements de rechange (vêtement chaud type polaire, collant ou pantalon).
- Des chaussures aérées pour reposer et aérer vos pieds après la journée de course (type sandales de piscine, ouvertes et avec des picots).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Des lacets de rechange.
- Un bouchon de pipette de rechange.
- Des piles de rechange pour la frontale.
- Une pastille désinfectante pour la poche à eau.
- Une gourde (ou bouteille).
- Un couteau de poche.
- Une aiguille et du fil.

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).
- vitamine C.
- 1 pince à épiler
- Stérilium gel (utile pour se laver/désinfecter les mains).

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

Du 1^{er} janvier au 30 novembre 2020.

Prévoir votre réservation longtemps à l'avance et éviter, dans la mesure du possible, les week-ends de Pâques, Ascension et Pentecôte ou juillet-août.

Merci de nous donner une date de départ avec + ou – 2 jours de latitude.

Prix par personne selon le nombre de participants

| | | Prix / pers. | Sup. chambre individuelle |
|-------------------------------|--|--------------|---------------------------|
| En auberge de jeunesse | Du 01/01 au 30/11 | 260 € | / |
| En hôtel 2 étoiles | | 415 € | 70 € |
| En hôtel 3 étoiles | | 495 € | 135 € |
| En hôtel 4 étoiles | Du 15/03 au 06/04 Du 24/10 au 30/11 | 535 € | 140 € |
| | Du 07/04 au 25/06 Du 14/09 au 23/10 | 595 € | |
| | Du 26/06 au 13/09 | 655 € | |

> Remise à partir de 4 participants : - 30 € / pers.

> Supplément un seul participant (à ajouter au supplément chambre individuelle) : + 30 €

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 (50 €).

LE PRIX COMPREND

- l'hébergement,
- les petits déjeuners,
- la fourniture d'un dossier de rando-trail complet pour 1 à 6 personnes comprenant un topo-guide, un livret, deux cartes pour les randonnées et diverses documentations.

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 18 €),
- les boissons et dépenses personnelles,
- l'assurance et les frais éventuels.

Code : LL01CTT

POUR EN SAVOIR PLUS

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 XX^{ème} 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 XIII^{ème} 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 XII^{ème} 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.

Cette destination attire bon nombre de visiteurs tout au long de l'année. La journée, les villages sont encombrés. Ne vous inquiétez pas, nous avons « déniché » pour vous des sentiers peu fréquentés offrant de magnifiques points de vue sur les Cinque Terre et toute la côte ligurienne, dans des ambiances sauvages... À votre retour de randonnée et en soirée la foule aura disparu ! Et si vous le pouvez, préférez les inter-saisons.

Pour un maximum de souplesse, nous avons voulu ce séjour « à tiroirs ». Idéal pour cette destination ! Durée de séjour, niveau de confort, randonnée, vous choisissez ! Nous vous proposons volontairement ce séjour en « nuit et petit-déjeuner », pour vous laisser le choix de dîner au gré de vos envies, chaque soir dans l'un de ces charmants villages italiens. Enfin, la fréquence du train local permet un déplacement aisé et non polluant. Et vous garantit la réussite de cette formule « à la carte » !

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 : <http://www.enit.it> ou <http://www.enit-france.com>

FAITES PARTIE DE LA COMMUNAUTÉ ARCANSON !

En nous rejoignant sur les réseaux sociaux :



Code : LL01CTT

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

INSCRIPTION

Quand réserver ?

Le plus tôt possible, car ainsi vous êtes sûrs que votre inscription soit prise en compte et vous augmentez les chances de départ du séjour ou circuit en question.

En effet, 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 six jours et décision 7 jours avant le départ pour un séjour de six jours ou moins. 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 signé 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). Attention ! N'adressez jamais de règlement seul sans bulletin d'inscription.

Sur ce bulletin d'inscription doit figurer le nom, le prénom, la date de naissance et l'adresse de chaque participant (même s'il s'agit de la même famille).

Pour les voyages à l'étranger, renseignez aussi le n° de passeport, la date de validité et le nom de famille exact figurant sur le passeport, pour chacun des participants. Vous pouvez aussi nous joindre une photocopie de cette pièce d'identité.

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 votre date de départ, puis cliquez sur le bouton "Réserver" à côté de cette date. Remplissez alors le formulaire qui s'affiche, et choisissez votre mode de règlement :

- Carte bancaire : paiement en ligne sécurisé (mode de règlement impératif pour toute inscription à moins de 15 jours du départ),
- Chèque français à l'ordre d'Arcanson : à nous envoyer par courrier,
- Virement (frais à votre charge) : coordonnées disponibles en fin de formulaire.

Par courrier :

Remplissez un bulletin d'inscription et retournez-le nous par courrier, accompagné de votre règlement. Vous n'avez pas ce bulletin ? Nous pouvons vous le faire parvenir sur simple demande.

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

Confirmation de réservation :

À réception de votre fiche d'inscription et du règlement, nous traitons votre réservation. Celle-ci vous sera confirmée par courrier électronique ou postal après vérification de l'encaissement du prix réglé et de la disponibilité des prestations à votre date de départ. Si le séjour souscrit est complet et/ou indisponible, nous vous rembourserons l'intégralité des sommes versées.

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

De notre part :

ARCANSON se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour. Cette décision vous sera communiquée au plus tard :

- 20 jours avant le début du séjour dans le cas de séjours dont la durée dépasse six jours ;
 - 7 jours avant le début du séjour dans le cas de séjours dont la durée est de deux à six jours ;
- Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

De votre part :

Lorsque vous annulez et quel qu'en soit la raison, il est nécessaire de prévenir Arcanson, et votre assureur, le plus rapidement possible par téléphone et e-mail ou lettre.

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.

Le montant des frais d'annulation sont les suivants (la **date prise en compte est celle à laquelle ARCANSON a pris connaissance du désistement**) :

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

Le calcul des frais d'annulation est fonction du jour d'annulation et non de l'heure.

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/dossier et du montant des assurances.

Les 10% du montant du séjour ou la somme forfaitaire de 30 € / pers. retenus en cas d'annulation à plus de 31 jours du départ ne sont pas couverts par l'assurance.

NB : Tout participant abrégant un séjour, 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.

ASSURANCE

Conformément à la réglementation de notre profession, ARCANSON est assuré en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle.

En outre, nous vous conseillons d'opter pour une couverture :

ASSURANCE ANNULATION et/ou **ASSISTANCE RAPATRIEMENT ET INTERRUPTION DE SEJOUR ET D'ACTIVITES**. Cette(ces) prestation(s) supplémentaire(s) vous sera(seront) facturée(s) séparément. Ces contrats sont souscrits auprès d'**ASSURINCO**, spécialiste de l'assurance tourisme et loisirs.

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

Assurance Annulation :

La garantie de l'assuré prend effet dès son inscription et cesse lors de son départ. Les événements garantis sont :

- Maladie, accident ou décès
- La mutation professionnelle, la suppression ou la modification des dates de congés payés du fait de l'employeur
- Vol des papiers d'identité
- ...

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de la date de constatation médicale ou de l'événement qui entraîne l'annulation.

Dans le cas d'une cause dénommée : une franchise de 30 € / pers. est déduite par l'assureur. Pour toute autre cause justifiée une franchise de 10 % s'applique avec un minimum de 50 € / pers. et de 150 € / dossier.

Dans les cas de mutation professionnelle, de la suppression ou modification des dates de congés payés par votre employeur, de vol de vos papiers d'identité dans les 4 jours précédant votre départ, une franchise de 100 € / personne est applicable.

Cas Particuliers concernant les voyages à l'étranger. Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

Assistance Rapatriement, Interruption d'Activité et de Séjour :

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage.

Les événements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès d'**Assurinco** sont :

- les frais de recherche et secours en montagne jusqu'à un plafond de 10 000 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux complémentaires à l'étranger jusqu'à 75 000 €,
- l'assistance en cas de décès,

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

- l'avance sur caution pénale à l'étranger jusqu'à un plafond de 10 000 €,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 5 000 €,
- un chauffeur de remplacement sous certaines conditions,
- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 30 000 € / événement
- l'interruption d'activités jusqu'à 100 € / jour / maximum 3 jours.
- ...

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le livret : "**Assurance Annulation / Assistance Rapatriement et Interruption de séjour et d'activités / Contrat °4637**" - joint à votre dossier. Il est disponible sur simple demande.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assistant si ses prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

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