PROGRAMME CINQ TERRES

**18/9** : LE CENDRE A LEVANTO 722km et 8h03de route ;

 Départ du Cendre à 6h00 :

* Trois voitures, première pose café à l’aire de repos de l’Isle d’Abeau,
* Sortir de l’autoroute à MODANE, avant le tunnel du FREJUS pour faire le plein de carburant.
* Puis autoroutes E70 et E25, passage au sud de TURIN et à ASTI .
* Après ASTI arrêt «  MIDI » à l’aire de repos CROCETTA SUD (ESSO) le repas sorti du sac.
* Passage proximité d’ALESSANDRIA E25 et GENOVA ,E62
* Puis SP 566 pour LEVANTO
* Arrivée et installation à **l’HOTEL DORA ,**

 27 Via Martiri, della libertà dans le village de LEVANTO.

* Visite et repérage GARE , Plage… repos.

19/09 : RANDO de CORNIGLIA A RIOMAGGIORE, via MANAROLA

* Court transfert en train à Corniglia (direction la SPEZIA)
* Montée au village via l’église Sant Pietro et visite jusqu’à la marina. Epicerie dans le village, achats possibles.
* Chemin 7A, pour VOLASTRA, puis 6D (voir fiche topo) ,vignoble puis vallon du rio Molinello ,passer le hameau de Porciano .
* Montée dans les vignes en terrasses jusqu’à Volastra, dans les zones les mieux aménagées et équipées de petites crémaillères pour les travaux vinicoles. Fontaine à volastra.
* Prendre chemin N° 6 jusqu’à Manarola et la via Dell Amore jusqu’à Riomaggiore(Payant).
* Retour à LEVANTO en train direction SESTRI levante
* **6,8 km ,3h00 de marche environ - montée : 350 mètres - descente : 410 mètres.**

20/09 : Rando de CORNIGLIA à MONTEROSSO AL MARE (avec option jusqu’à LEVANTO )

* Court transfert en train à Corniglia au coeur du Parc National des Cinque Terre.
* Départ pour les villages touristiques de Vernazza et Monterosso al Mare par les sentiers du littoral. Vernazza, resplendissante de couleur, offre un port naturellement bien protégé et une belle jetée. Quitter Vernazza par un escalier étroit et vouté.
* Baignade possible sur la plage de Monterosso.
* Retour à Levanto en train.
* **7,5 km, 3h30 de marche - montée : 410 mètres - descente : 500 mètres.**
* OPTION : Possibilité de rejoindre LEVANTO par le cap MESCO et la côte 7km et 1h40 de chemin.

21/09 : RANDO LA SPEZZIA- MAROLA à PORTOVENERE

* Transfert en train jusqu’à La Spezia depuis LEVANTO
* Puis marche jusqu’à la viale N. FIESCHI pour arrêt bus « P »( compagnie ATC) jusqu’au hameau de Marola.
* Montée sur les crêtes par la via Pozzo Giuseppe qui dominent à la fois le golfe de La Spezia et la Riviera di Levante. Un parcours en balcon rejoint la cité romaine, puis génoise, de Portovenere (Portos Veneris, le port de Venus).
* Visite de la ville (plan), aux maisons colorées hautes comme des remparts.
* Liaison en bateau (Compagnie NGP) jusqu’à Monterosso al Mare (selon les conditions météo en mer), en longeant la côte des 5 Terres (45 minutes de traversée).
* De Monterosso retour en train à Levanto.
* **4h00 de marche environ - montée : 510 mètres - descente : 510 mètres.**

22/09 : TOURISME A PISE et LUCQUES

* Programme journée à faire, repas en ville.
* Recherchez les visites à faire sur les deux villes et sur l’itinéraire

23/09 : PENINSULE DE PORTOFINO

* Départ matinal en train (7h30) jusqu’à Camogli 1h15(direction Sestri levante et Genova) et traversée de la péninsule jusqu’à Portofino, dans le golfe Tigulio.
* En chemin, vue sur la crique perdue de San Fruttuoso dans laquelle est blottie une abbaye bénédictine. Havre de paix et d’élégance, la péninsule de Portofino offre de magnifiques paysages préservés par un parc naturel.
* Visite de la rada de portofino et de la punta del copro
* Retour à la gare de Santa Margherita en bus tigullio couleur orange 15 ‘(ligne 82) ou en bateau puis retour à Levanto en train.
* Possibilité de visiter aussi la ville très colorée et huppée de Santa Margherita
* **4h30 de marche environ - montée : 640 mètres - descente : 640 mètres.**

24/09 : LEVANTO Fin de séjour .

Randonnée supplémentaires ou en remplacement :

- 1) AUTOUR DE LERICI

* Transfert en train jusqu’à La Spezia et bus pour Lerici, petit port pittoresque.
* Boucle sur le Monte Marcello, dans le parc naturel régional situé entre le golfe des Poètes et les Alpes Apuanes, lieu d’extraction du marbre de Carrare.
* Retour à la gare de La Spezia en bus et retour à Levanto en train. 3 heures 30 de marche environ - montée :
* 400 mètres - descente : 400 mètres.

.