



Comité départemental
Aveyron

RANDOTHEQUE

Pays	ITALIE	Région	LIGURIE	Date	MAI 2016
Titre	CINQ TERRE	Département			
Commune de départ	MONEGLIA	Point de départ			
Contact	MICHEL BURLAS	Club	RANDO EVASION		
Téléphone	06 37 13 15 02	e-mail	sm.burlas@wanadoo.fr		
Hébergement (s)					
HÔTEL CORALLO Via Colombo 20 16030 MONEGLIA (GE) +39.0185.49445 +39.339.3296203 info@corallomoneglia.it www.corallomoneglia.it					
Distance totale et/ou par étapes					
Durée totale	8	jour(s) – 6 jours de randos			
Type rando	<input checked="" type="checkbox"/> Linéaire	<input type="checkbox"/> Boucle	<input type="checkbox"/> Étoile		
Niveau de difficulté	<input type="checkbox"/> Facile	<input checked="" type="checkbox"/> Moyen	<input checked="" type="checkbox"/> Difficile		
Carte(s) IGN					
Topo(s) guide					
HUWANS PARIS avec 2 guides français accompagnateurs (super organisation aucun problème)					
Descriptif et Observations éventuelles					
<u>JOUR 1 : LEVANTO – MONTEROSSO</u> Départ en train de Moneglia à Levanto, à partir duquel nous commençons notre randonnée par une montée progressive jusqu'au col puis rejoignons le cap San Antonio... Belle randonnée en hauteur à travers les vignes et plantation d'oliviers. Dans l'après-midi nous empruntons le sentier qui nous ramène à Monterosso et prenons le temps de découvrir la ville au caractère médiéval avec ses maisons tours « case-tori » et ruelles étroites « carrugi ». Retour en train de Monterosso à Moneglia. <i>5 heures de marche - Dénivelé + 500</i>					

Comité Départemental de l'Aveyron <http://aveyron.ffrandonnee.fr>

Maison du Tourisme – 17, rue Aristide Briand – BP 831 – 12008 RODEZ Cedex

Tél. 05 65 75 54 61 – Fax 05 65 75 55 71

e-mail : cdrp12@wanadoo.fr

Fédération Française de la Randonnée Pédestre www.ffrandonnee.fr

Association reconnue d'utilité publique. Agréée par le Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative et le Ministère de l'Ecologie et du Développement durable.
Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre.



Comité départemental
Aveyron

RANDOTHEQUE

JOUR 2 : LES CRETES DE MONTEROSSO ET LES SANCTUAIRES

Départ en train de Moneglia à Monterosso. Nous prenons un peu plus de hauteur... Depuis Monterosso nous rejoignons les Crêtes. Nous nous baladons à travers la forêt de pins maritimes, des oliveraies, et vignes et découvrons en même temps les sanctuaires de Soviore et de Reggio qui de leur hauteur protègent les villages en bas. Notre journée s'achève par la visite du village de Vernazza, célèbre pour son petit port abritant les barques de pêche et où les maisons ont été construites à l'abri de la montagne autour de la place principale. Retour en train à Moneglia.

6 heures de marche - Dénivelé + 600

JOUR 3 : PORTOFINO – SAN FRUTTUOSO - CAMOGLI

Départ en train de Moneglia vers Portofino, Ici les maisons ont encore les formes et les couleurs d'autrefois. Nous prenons le temps de visiter la ville avant d'emprunter le sentier qui nous mènera à l'abbaye de San Fruttuoso dans le parc naturel régional de Portofino. Arrivée à Camogli, son nom est la contraction de "casa delle mogli" qui signifie "la maison des femmes" parce que les maisons donnent sur la mer pour que, de leur fenêtre, les femmes de pêcheurs puissent guetter le retour des bateaux.

6 h 30 de marche - Dénivelé + 800

JOUR 4 : MONEGLIA – RIVA TRIGOSO – SESTRI LEVANTE

La randonnée suit d'en haut de ses 300 m environs les trois promontoire de Punta di Monéglià, Punta Baffe et Punta Manara avec des vues superbes sur la Méditerranée

6 h 30 de marche - Dénivelé + 1080

JOUR 5 – RIOMAGGIORE – MANAROLE - CORNIGLIA.

Départ en train de Moneglia vers Riomagiorre, village de traditionnel de pêcheurs où les maisons sont peintes avec des couleurs traditionnelles (chaudes nuances ocre) typiques, suivant le procédé des maisons tours. De Riomagiorre nous rejoignons à pieds Manarola par le sentier qui passe juste au dessus de la "via del amore" (fermée depuis 2013).

Visite de Manarola, qui se caractérise par ses maisons tours qui défendent le village. La ville se situe sur un promontoire tranchant de roche sombre avec une sortie sur la mer. De là nous entamons notre randonnée vers Volastra et à travers les terrasses de vignobles nous descendons sur le village de Corniglia, dont l'origine remonte à l'époque romaine. Situé à une centaine de mètres du promontoire, le village offre une vue panoramique sur les 4 autres villages des 5 Terre. Retour en train à Moneglia.

6 heures de marche - Dénivelé + 750

Comité Départemental de l'Aveyron <http://aveyron.ffrandonnee.fr>

Maison du Tourisme – 17, rue Aristide Briand – BP 831 – 12008 RODEZ Cedex

Tél. 05 65 75 54 61 – Fax 05 65 75 55 71

e-mail : cdrp12@wanadoo.fr

Fédération Française de la Randonnée Pédestre www.ffrandonnee.fr

Association reconnue d'utilité publique. Agréée par le Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative et le Ministère de l'Ecologie et du Développement durable.
Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre.



Comité départemental
Aveyron

RANDOTHEQUE

JOUR 6 – RIOMAGGIORE - PORTOVENERE

Départ en train de Moneglia vers Riomaggiore. Nous rejoignons la partie haute de Riomaggiore pour ensuite gagner le sanctuaire de la Madona de Montenero. Nous cheminons à travers les vignes pendant quelques temps pour arriver à un autre sanctuaire dominant la mer. Nous pénétrons, peu à peu le parc naturel de Porto Venere et profitons de la vue panoramique sur le Golfe de la Spezia. Dans l'après midi nous rejoignons le village de Portovenere. retour en bateau entre Portovenere et Levanto (18€/personne à payer sur place) puis retour en train pour Moneglia.

6 heures de marche - Dénivelé + 750.

A l'extrémité Est de la Riviera Ligurienne, la nature et l'histoire nous ont légué, les villages des "Cinque Terre". Un paysage dans son ensemble unique au monde, classé depuis 1998 à l'UNESCO.

Au fil des jours nous découvrons Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola et Riomaggiore qui nous offrent une nature libre, un maquis méditerranéen somptueux, une merveilleuse composition de mosaïques aux mille nuances, et de vieilles maisons aux couleurs typiques accrochées aux rochers surplombants la mer.

Comité Départemental de l'Aveyron <http://aveyron.ffrandonnee.fr>

Maison du Tourisme – 17, rue Aristide Briand – BP 831 – 12008 RODEZ Cedex

Tél. 05 65 75 54 61 – Fax 05 65 75 55 71

e-mail : cdrp12@wanadoo.fr

Fédération Française de la Randonnée Pédestre www.ffrandonnee.fr

Association reconnue d'utilité publique. Agréée par le Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative et le Ministère de l'Ecologie et du Développement durable.
Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre.