

## CONDITIONS DE PARTICIPATION

Article 1 : le prix comprend le transport en autocar de tourisme, les déjeuners à l'aller et au retour (avec 1 boisson), l'hébergement en pension complète en hôtel 3\* du dîner du 1<sup>er</sup> jour au petit-déjeuner du 7<sup>ème</sup> jour, les boissons (1/4 de vin et 1/2 eau inclus), les parcours en train et bateau, les excursions et visites prévues au programme, les guides locaux durant les visites, les guides de randonnée, l'assurance annulation-assistance-rapatriement.

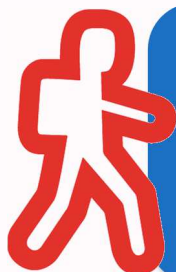
Article 2 : le prix ne comprend pas les visites non prévues au programme, les extras, les pourboires, le pass découverte FFRandonnée 8 jours si le participant n'est pas licencié (6 €), le supplément chambre individuelle (290 €) et les dépenses personnelles.

Article 3 : aucune inscription ne pourra se faire par téléphone. **La réservation ne sera effective qu'à réception du bulletin d'inscription accompagné d'un chèque d'acompte de 300 euros (à l'ordre d'Alsavosges Tourisme - aucun paiement par virement n'est possible).** Un deuxième acompte de 300 € est demandé pour le 30 avril 2022 ; le solde est à régler au plus tard 1 mois avant le départ. Les chèques vacances peuvent être acceptés.

Article 4 : le Comité Départemental se réserve le droit d'annuler le séjour si le nombre minimum de 30 participants n'est pas atteint au 20 janvier 2022. Dans ce cas, les acomptes versés seront intégralement remboursés.

Article 5 : toute annulation émanant du participant doit être motivée (accident, maladie, décès) et notifiée par courrier postal ou courriel. En cas d'annulation, le remboursement se fera selon les conditions fixées dans la notice d'assurances (fournie après l'inscription). **Cependant, les frais de dossier, d'un montant de 30 €, resteront acquis au Comité Départemental.**

# SÉJOUR "CINQUE TERRE" (ITALIE)



### RENSEIGNEMENTS et INSCRIPTIONS

COMITÉ FFRANDONNÉE MEURTHE-ET-MOSELLE

Maison Régionale des Sports

13 rue Jean Moulin - CS 70001 - 54510 TOMBLAINE

Tél. : 03 83 18 95 58

Email : [meurthe-et-moselle@ffrandonnee.fr](mailto:meurthe-et-moselle@ffrandonnee.fr)

Du 21 au 27  
octobre 2022

**FFRandonnée**  
les chemins, une richesse partagée  
Meurthe-et-Moselle

## Informations générales

Le séjour est ouvert uniquement aux adhérents FFRandonnée titulaires d'une licence FFRandonnée ou d'un pass découverte en cours de validité au moment du séjour.

Nombre de participants : 30 personnes minimum ; 45 personnes maximum

Date : du 21 au 27 octobre 2022 soit 7 jours / 6 nuits

## Hébergement-restauration

Hébergement en pension complète durant 6 nuits à l'hôtel « **Park Hotel Doria\*\*\* à Lerici (ou similaire)**

<https://www.doriahotels.com/doria>

Logement en chambre double ou twin (2 lits).

Possibilité de chambre individuelle moyennant un supplément de 290 € selon disponibilité (nombre limité - sur demande).

## Transport

En autocar de grand tourisme.

## Randonnées

2 guides (2 niveaux) si groupe supérieure à 35 personnes

3 guides (3 niveaux) à partir de 36 personnes

Niveaux 1 et 2 : randonnées avec dénivelé, en terrains variés avec beaucoup de "marches" (caractéristiques des Cinque Terre)

Niveau 3 : balades "découverte touristique" adaptées à tous.

**NB : détails des randonnées donnés chaque soir pour le lendemain et possibilité de changer de niveau chaque jour.**



## Inscriptions

Les inscriptions sont ouvertes à partir du 2 novembre 2021 ; elles sont enregistrées dans l'ordre d'arrivée des bulletins d'inscription accompagnés d'un chèque d'acompte de 300 €.

Le solde du séjour est à régler avant le 25 octobre 2022.

## PRIX PAR PERSONNE

1300 €

sur la base de  
30 participants

1270 €

sur la base de  
35 participants

1225 €

sur la base de  
40 participants

1190 €

sur la base de  
45 participants

*Programme communiqué sous réserve de modification : en cas de mauvaises conditions météorologiques, les excursions pourront être remplacées au choix des guides et les traversées en bateau seront remplacées par des trajets en train ou bus de ligne. Les informations pratiques relatives au voyage et le programme complet seront envoyées environ 15 jours avant le départ.*

## Jour 1 - voyage aller

Départ en autocar tôt le matin en direction de Bâle, Lucerne, *déjeuner restaurant en cours de route*, puis Milan, Gênes ; arrivée sur la côte du Levant en soirée. Installation à l'hôtel, cocktail de bienvenue. Dîner et nuit.

## Jour 2 - randonnée sentier Azur - parc national des 5 Terre

Départ de l'hôtel en autocar en direction de la SPEZIA, trajet à pied jusqu'à la gare puis en train jusque **RIOMAGGIORE**. Niveaux 1 et 2 : Randonnée de **RIOMAGGIORE à MANAROLA** sur la Via Beccara. Visite de Manarola + randonnée de MANAROLA à CORNIGLIA (382 marches !!!...)

Niveau 3 : Arrêt à RIOMAGGIORE, le premier des villages des 5 Terres et visite du village. Départ en train pour MANAROLA, visite et balade dans les vignobles, puis parcours en train jusque CORNIGLIA.

*Pour tous : déjeuner pique-nique à CORNIGLIA*

*Après déjeuner, niveau 1 : randonnée (1h30 env.) vers VERNAZZA. Niveaux 2 et 3 : Visite du village de CORNIGLIA, puis train jusqu'à VERNAZZA - Niveaux 1, 2 et 3 : visite du bourg de VERNAZZA et retour en train à la SPEZIA. Retour en autocar à l'hôtel. Dîner et nuit.*

## Jour 3 - Randonnée Levanto / Meterosso / Vernazza

Départ de l'hôtel en autocar pour le village de **LEVANTO**. *Pour Tous* : visite du village

Niveaux 1 et 2 : randonnée vers le Mont Vé en traversant le promontoire du Mesco (321 mt), un parcours entre la pinède et les chênes verts jusqu'au sommet où on trouvera les restes de l'Hermitage de Saint-Antoine du Mesco et une vue magnifique sur la cote des 5 Terres. Descente **sur MONTEROSSO**, visite du village.

Niveau 3 : déplacement train LEVANTO - MONTEROSSO + visite du village

*Pour tous : déjeuner restaurant puis temps libre.*

**Vers 16h** : embarquement au port de MONTEROSSO pour LA SPEZIA. Transfert autocar à l'hôtel, dîner et nuit.

## Jour 4 - Portovenere-La Spezia

Départ de l'hôtel en autocar pour visiter **PORTOVENERE (Unesco)**, l'ancien bourg génois avec son château, ses remparts et ses églises. **Déjeuner restaurant** - L'après-midi découverte de **LA SPEZIA, tour panoramique en autocar**. Puis *promenade dans le centre historique, passage devant le palais de la comtesse de Castiglione et l'église de Santa Maria, ancienne cathédrale de la ville, vous terminerez aux jardins historiques, en face de la belle statue en bronze de Garibaldi*. Transfert autocar à l'hôtel. Dîner et nuit.

## Jour 5 - randonnée Camagli / Portofino

Départ en autocar pour **CAMOGLI**, ancien port de pêche avec ses maisons hautes décorées en trompe l'œil.

Niveaux 1 et 2 : randonnée découverte de la presqu'île de SAN FRUTTUOSO. Montée jusqu'à St. Roch, point panoramique sur le Golfe Paradis. Itinéraire entre maquis et pinède. Descente à **PORTOFINO** avec ses maisons étroites serrées autour du petit port et sa fameuse « piazzetta ». *Déjeuner pique-nique en cours de route.*

Niveau 3 : déplacement de CAMOGLI à Santa Margherita en autocar – visite de la ville – temps libre et déjeuner pique-nique. Puis déplacement à pied (le long de la côte) pour rejoindre PORTOFINO.

Retrouvaille avec le reste du groupe pour **déguster une glace**.

Vers 17h, bateau pour SANTA MARGHERITA et retour en autocar à l'hôtel. Dîner, nuit .

## Jour 6 - Sarzana / Colonnata

Départ en autocar pour le village de **SARZANA**, la "Sarrasine", berceau de la famille Bonaparte et principal centre historique de la province. *Promenade sur les murs pour voir la Citadelle. Continuation pour Piazza Garibaldi vers la cathédrale de Santa Maria Assunta. En se promenant, vous passerez devant l'église de Sant'Andrea et la maison ancestrale de Napoléon Bonaparte pour arriver à la Piazza Matteotti. Continuation vers Colonnata et déjeuner dans un endroit typique.* L'après-midi **visite des carrières de marbre de Carrare** avec visite d'un atelier. Retour hôtel, dîner et nuit.

## Jour 7 - retour en région

Départ après le petit déjeuner de l'hôtel en direction de notre région par Aoste, le tunnel du Grand St Bernard, la Suisse. *Arrêt en cours de route pour déjeuner.* Arrivée en soirée en Lorraine.