Fiche Technique

Parc naturel de Lerici et le golfe des Poètes 5 jours / 4 nuits

Présentation :

Si ce golfe a attiré tant d'artistes (Dante, Petraque, E. Cozzani, G. Sand, Lord Byron, Shelley,...) c'est bien un signe ! Cet amphithéâtre marin, situé sur la riviera du levant au sud de Gênes, se trouve juste en face des Cinque Terre.
Durant 5 jours, nous parcourrons les sentiers, principalement en balcon avec vue sur le golfe et les Alpes Apuane. Nous rayonnerons depuis Lerici, charmante petite ville typiquement ligure, avec ses habitations colorées et sa douceur de vivre. Un nouveau coup de cœur sur cette belle côte ligure !

Lieu :

Italie – Ligurie – Lerici

Programme prévisionnel :

Attention : votre accompagnateur reste le seul juge du programme qu'il peut modifier à tout instant pour des raisons de sécurité (niveau physique des participants, conditions météo, …)

Toutes activités en dehors de la randonnée et non prévues au programme sera sous la seule et unique responsabilité du pratiquant. Elle sera pratiquée à ses risques et périls.

Jour 1 : **de Lerici à San Terenzo** *2h30 de marche / 9 km / 120m de dénivelé.*
Rendez-vous à Lerici (Italie-Ligurie). Transfert en minibus organisé depuis Aix-en-Provence. Pique nique sur la plage de Lerici puis installation à l'hébergement. Petite randonnée jusqu'à San Terenzo puis première découverte de cette charmante ville.
Diner au restaurant et nuit à Lerici.

Jour 2 : **Tellaro à Montemarcello** *5h de marche / 14 km / 400m de dénivelé.*
transfert jusqu'à Tellaro. Randonnée jusqu'au joli village de Montemarcello d'où nous apercevrons les spectaculaires Alpes Apuanes et ses carrières de marbre.
Diner au restaurant et nuit à Lerici.

Jour 3 : **Porto Venere – monte Muzzerone** *5h de marche / 14 km / 500m de dénivelé.*
Départ de Lerici en bateau jusqu'à Porto Venere. Belle incursion dans le parc des Cinque Terre par un joli sentier, initialement côtier et en balcon qui nous portera jusqu'au sommet du Muzzerone.

Retour en bateau (Porto Venere – Lerici).
Diner au restaurant et nuit à Lerici.

Jour 4 : **Ameglia – monte Branzi** *5h de marche / 15 km / 500m de dénivelé.*
Transfert à Ameglia. Boucle de Monte Rochetta à Monte Branzi pour admirer la vallée de la Magra, fleuve débouchant dans le golfe.
Diner au restaurant et nuit à Lerici

Jour 5 : **Lerici - Tellaro** *3h de marche / 9 km / 300m de dénivelé.*
Boucle jusqu'à Tellaro par un joli chemin en balcon, traversant plusieurs oliveraies. Pique nique à Lerici puis retour en France en début d'après-midi.

Groupe :

Cette prestation s'adresse à des groupes constitués de 8 à 12 personnes.
En deçà de 8 personnes, une proposition de prix vous sera proposée pour que le séjour puisse avoir lieu.

Niveau technique requis :

Le rythme de marche est tranquille avec des pauses régulières pour privilégier l'aspect découverte à l'aspect sportif. Les sorties durent au plus 5 heures (de marche) avec le port d'un petit sac à dos contenant vos affaires personnelles et le repas de midi.
Même si les dénivelés restent peu importants, certaines portions de chemins sont raides. De plus les randonnées en bord de mer sont rarement à courbe de niveau mais plutôt faites de montées et de descentes successives.

Encadrement :

Par un accompagnateur en montagne, breveté d'état, connaissant très bien la région. Il parle parfaitement italien est sera à même de s'adapter à vos demandes.

Dates / Période :

Durée : 5 jours / 4 nuits – 4 journées de marche
Dates : du dimanche 26 au jeudi 30 septembre 2027

Transports :

Votre accompagnateur dispose d'un mini bus 9 places qu'il met à disposition pour 8 personnes durant les 5 jours.
Au-delà de 8 inscrits, le reste du groupe suivra avec un véhicule individuel. Vérifiez que vous êtes bien assurés pour le covoiturage et les déplacements en Italie.

Rendez-vous et dispersion :

Le rendez-vous est prévu à Lerici. Il est fixé le J1 à 13h30.
La dispersion s'effectuera à Lerici, le J5 en fin de matinée.
Un dossier de départ vous sera envoyé 1 mois avant le départ avec toutes les précisions nécessaires pour vous rendre au lieu du rendez-vous du jour 1.

Hébergement :

Nous serons hébergés en hôtel 3***. On trouve pour la nuit des chambres de 2 personnes. Possibilité de chambre individuelle (à confirmer par l'hébergeur). La demi pension comprend la nuitée, le petit déjeuner et le repas du soir.

Restauration :

La restauration est de très bonne qualité. À Lerici, nous mangerons dans des restaurants accessibles à pied depuis l'hôtel. La cuisine est typique de la région (beaucoup de plats sont à base de poissons ou crustacés), copieuse, équilibrée et adaptée au programme du séjour.

Prix :

du séjour 5 jours / 4 nuits :

de 8 à 12 personnes : 980 € / pers sur la base d'une chambre de 2 pers.

Ce prix comprend :

l'encadrement des 6 jours par un accompagnateur en montagne,
la demi pension,
les billets bateaux prévus au programme.

Ce prix ne comprend pas :

les pique nique du midi,
les assurances éventuelles,
les consommations et achats personnels.

Prestations complémentaires :

- chambre individuelle : 300€ / pers (4 nuits)

Interlocuteur du séjour :

Lionel Marchese (lionel.marchese@provenceevasion.com – +33 6.759.774.06)

Une convocation vous sera envoyée à la confirmation du séjour, avec toutes les informations nécessaires pour le bon déroulement du séjour.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute demande particulière. Nous nous efforcerons d'y répondre au mieux, dans la mesure du possible.