



# SÉJOUR RANDO SPORTIVE AUX CINQUE-TERRE





# PROGRAMME\*

- J/1 : Monterosso - Levanto via le Cap Mesco
- J/2 : Riomaggiore - Manarola - Corniglia
- J/3 : Riomaggiore - Portovenere + retour en bateau
- J/4 : Monterosso - Vernazza
- J/5 : Presqu'île de Portofino

\* Itinéraires modifiables en fonction des conditions météo et de l'accessibilité des sentiers

# JOUR 1 : LEVANTO - MONTEROSSO VIA LE CAP MESCO

---

- Départ de l'hôtel
- Distance : 7,8 km
- Durée : +/- 3h de marche
- Dénivelé : 358 m de D+
- Difficulté : moyenne
- Retour en train de Monterosso à Levanto





## JOUR 2 : RIOMAGGIORE - MANAROLA - CORNIGLIA

---

- Itinéraire des vignobles en terrasses
- Départ en train jusqu'à Riomaggiore
- Distance : 9,3 km
- Durée : +/- 4h de marche
- Dénivelé : 590 m de D+
- Difficulté : difficile
- Retour en train jusqu'à Levanto



## JOUR 3 : RIOMAGGIORE - PORTOVENERE

---

- Départ en train jusqu'à Riomaggiore
- Distance : 13 km
- Durée : +/- 5h de marche
- Dénivelé : 654 m de D+
- Difficulté : moyenne
- Retour en bateau jusqu'à Levanto (1h50)

## JOUR 4 : MONTEROSSO - VERNAZZA

- Départ en train jusqu'à Monterosso
- Distance : 8,9 km
- Durée : +/- 4 h de marche
- Dénivelé : 528 m de D+
- Difficulté : difficile





# JOUR 5 : PRESQU'ÎLE DE PORTOFINO

---



- Santa Margherita Ligure - Portofino - Santa Margherita Ligure
- Aller / Retour en train
- Distance : 13,3 km
- Dénivelé : 463 m de D+
- Durée : entre 3h et 4h de marche
- Difficulté : facile



EN BONUS  
BALADE À VÉLO  
LEVANTO - BONASSOLA - FRAMURA

- Distance : 22,5 km
- Durée : +/- 3h
- Dénivelé : 505 m de D+
- Difficulté : facile jusqu'à Framura. Le retour par la route est très raide. Possibilité de faire l'aller-retour

# POUR SE PRÉPARER

---

## Pour vous rassurer ...

- La préparation physique n'est pas indispensable mais recommandée. Elle permet d'être mieux préparé à l'effort et d'être moins courbaturé. L'objectif est de prendre du plaisir lors du voyage ...
- Il est possible d'adapter les parcours et de faire un 2<sup>ème</sup> groupe si cela devient trop difficile
- Si vous voulez faire une journée plus cool, des vélos sont à disposition à l'hôtel (balade Levanto - Framura - Bonassola)

## Offert à tous les participants

Un programme de préparation physique sur 10 semaines ainsi que 3 séances d'entraînement sur des parcours similaires en distance et en dénivelé seront proposés avant le voyage

# POUR S'Y RENDRE

---



En avion

Vol Ryanair Charleroi - Pise  
(aller le dimanche, retour le  
samedi)

Shuttle (Pisa Mover) jusqu'à la  
gare de Pise Centrale  
(+/- 5 min)

Train Pise Centrale - Levanto  
(+/- 1h50)



En voiture

Stationnement possible dans  
les rues avoisinantes de l'hôtel  
(10€ pour tout le séjour)

# POUR S'INSCRIRE

---

1. Envoyer un mail à [geraldine@ssbcoaching.be](mailto:geraldine@ssbcoaching.be) ou appeler le 0478/226227
2. Payer un acompte de 30% sur le compte BE03 1431 2054 9984 de SSB Coaching avec en communication Nom(s) + Prénom(s) des participants
3. Le solde sera à payer pour le 15 septembre 2024 au plus tard

Attendez la confirmation de l'organisation du voyage avant de réserver votre vol

Date limite des réservations : Jeudi 11 avril 2024

Places limitées, ne tardez pas !

Votre réservation à notre séjour sportif entraîne votre accord sur nos conditions générales

# OFFRE DU SÉJOUR

---

Le tarif de 780€ /pers comprend :

- Le séjour à l'hôtel Carla\*\*\* en chambre double en demi-pension (boissons non-comprises)
- Les taxes de séjour
- Les lunch-box pour le midi
- Les déplacements sur place en train
- Le retour en bateau de Portovenere à Levanto (sous réserve des conditions météo)
- L'accompagnement sur place par 2 coachs sportifs

Supplément single : 160€

Le séjour est organisé à partir de minimum 12 participants



# CONDITIONS GÉNÉRALES

---

## Inscriptions et acomptes

- Les inscriptions sont validées uniquement après réception du formulaire de réservation et de l'acompte de 30% sur le compte BE03 1431 2054 9984 de SSB Coaching
- Les places étant limitées, les réservations se feront par ordre des inscriptions validées
- Le solde sera à payer pour le 15 septembre 2024 au plus tard

## Conditions d'annulation

Il n'y aura pas de remboursement d'acompte sauf en cas de circonstances exceptionnelles

En cas de désistement survenant :

- Dans les 30 jours précédant le début du séjour, 50% du prix du séjour sera retenu
- Dans les 15 jours précédant le début du séjour, 100% du prix du séjour sera retenu

Votre réservation à notre séjour sportif entraîne votre accord sur les conditions générales citées ci-dessus

# Séjour Rando Sportive Aux Cinq Terre

Du 27 octobre au 1er novembre 2024  
(Congé de Toussaint)

5 jours de Randonnée dans la Parc National  
des Cinq Terre\*\*

Difficulté : 52 km / 2593 m D+

Bonne condition physique requise

Préparation physique recommandée

5 nuitées en demi-pension dans un hôtel 3\*\*\*  
+ Lunch box et transports sur place inclus

**Prix: 780€ /pers\***

\*Tarif en chambre double, boissons et voyage aller-  
retour non inclus

\*\*Organisation du séjour à partir de min 12 participants

