



## TRÉSORS DE LA LIGURIE Entre Vintimille et San Remo

**P**remières étapes d'un itinéraire d'envergure entre Vintimille et les Cinque Terre, 30 étapes et 420 km de sentiers, entre mer et montagnes. Si vous y goûtez, vous voudrez terminer ! Une escapade italienne à notre porte, et pourtant un vrai dépaysement et un charme qui opère immédiatement. Des villages médiévaux, adossés à la montagne ou blottis aux pieds de celle-ci, tous bâtis à partir de cette roche jaune locale et rénovés avec goût. Les étapes sont sauvages, au cœur des oliviers et plus haut dans les forêts de conifères, offrent des vues extraordinaires sur la mer et sur les sommets avoisinants. Autre point fort de cette randonnée : l'attrait culinaire des restaurants fréquentés, les produits sont locaux, du terroir !

### › PROGRAMME

EL188

7 jours - 6 nuits - 5 jours de randonnée.

**JOUR 1 :** Accueil à Vintimille, ville frontalière accessible en train depuis l'aéroport de Nice, ou en voiture. Nuit dans un hôtel\*\*, bien situé et avec des chambres agréables. Selon votre horaire d'arrivée, vous pourrez flâner dans la vieille ville de Vintimille ou profiter de sa magnifique promenade le long de la mer. Et pourquoi ne pas vous baigner si la saison le permet.

**JOUR 2 :** Airole – Rocchetta-Nervina. Court transfert en train ou en autocar de ligne jusqu'à Airole, dans la vallée de la Roya. Dès les premiers kilomètres, l'atmosphère



change et vous vous retrouvez déjà dans un autre monde, au cœur des oliviers et dans un magnifique et très pittoresque village. Il va pourtant falloir le quitter et rejoindre à pied votre étape du soir. Vous rejoindrez le point haut (752 m) par un splendide sentier sauvage puis, après un magnifique belvédère, la descente sur Rocchetta-Nervina se fera un peu sur une ancienne piste militaire puis sur un sentier tout en descente. Installation pour une nuit dans un hôtel\*\*\*, un peu en retrait du village. Peut-être profiterez-vous de la piscine...

**+ 700 m/- 500 m \* 3h30 à 4h00 de marche**

**JOUR 3 : Rocchetta-Nervina – Isolabona – Apricale.** Montée facile jusqu'à la crête qui va dominer la vallée de la Nervina. Descente jusqu'à Isolabona, joli village blotti au cœur de la vallée, au carrefour qui mène soit vers le haut de la vallée, Pigna, Triora, soit vers les villages perchés d'Apricale et de Perinaldo qui vous surplomberont tout au long de votre ascension. Apricale (273 m) est vraiment pittoresque. Il est considéré comme l'un des plus beaux villages d'Italie. Installation dans un magnifique et surprenant hôtel « diffus ». Les chambres, neuves et artistiquement décorées par votre hôte, sont hautes en couleurs !

**+ 750 m/- 635 m \* 4h30 à 5h00 de marche**

**JOUR 4 : Apricale, Perinaldo et Dolceaqua.** Itinéraire à la découverte des villages caractéristiques de l'arrière-pays ligure. Vous descendrez d'abord dans la vallée de la Merdanzo, jusqu'à atteindre la rivière. Un magnifique pont vous permettra de passer sur l'autre rive et de remonter jusqu'à Perinaldo (572 m) par un sentier muletier. Splendides vues panoramiques sur la mer depuis la place centrale du village. Descente jusqu'à Dolceaqua par le sentier de pèlerinage de la Vierge des Douleurs, et par le vieux château. Le vieux pont de Dolceaqua (60 m) vous surprendra également. Transfert en bus de ligne à Pigna ou en taxi. Nuit en chambre d'hôte.

**+ 450 m/- 650 m \* 4h30 de marche**

**JOUR 5: Pigna – Castel Vittorio – Baiardo.** Au départ de Pigna, montée progressive dans la forêt pour rejoindre le village perché de Castel Vittorio (412 m) et la chapelle San Sebastiano (700 m), puis vous descendrez vers le pont de Bonda (500 m) avant une dernière belle montée pour rejoindre Baiardo. Ce magnifique village est dressé sur les contreforts du Mont Ceppo (1627 m), qui offre un véritable écrin au village paisible surmontant la vallée de la Nervia. Cette bourgade médiévale, qui culmine à 900 m d'altitude, sera une étape charmante en pleine nature. Nuit en chambre d'hôtes\*\*\*.



+ 825 m/- 200 m \* 5h00 de marche

**JOUR 6: Baiardo – Monte Bignone – San Remolo – San Remo.** Au départ de Baiardo, itinéraire aisé en crête jusqu'au Mont Bignone (1299 m), magnifique point de vue sur la côte ligure. Vous rejoindrez ensuite San Romolo par une descente boisée. Transfert vers San Remo en bus ou en taxi. Nuit en hôtel\*\*\* à San Remo.

+ 450 m/- 540 m \* 3h30 à 4h00 de marche

**JOUR 7 :** Fin de nos prestations à San Remo, après le petit-déjeuner.

Bon à savoir : Il existe une très belle promenade à vélo aménagée le long du littoral qui court jusqu'à Impéria ! pourquoi ne pas louer un vélo ? Plate, loin des voitures, en balcon au-dessus de la mer, jalonnée de petits restaurants et de villages en bord de mer, cette excursion peut être un final de luxe ! On trouve à la location aussi bien des vélos musculaires, que des VAE ! A faire absolument deux heures, trois heures, à votre bon plaisir !

*Ce programme reste susceptible d'aménagements ; l'ordre des journées peut être modifié.*



- Cadre exceptionnel avec une grande variété de paysages
- Un magnifique site méconnu, riches en villages perchés
- Des hébergements de charme

## › DATES

### A partir de deux participants

Du 01/03 au 28/07/24 (hors Grand Prix de F1 de Monaco, du 23/05 au 26/05) + du 01/09/24 au 15/11/24 Dates soumises à la disponibilité des hébergements au moment de la réservation.

## › LE PRIX COMPREND

- \* 6 nuits en hôtel et chambre d'hôtes, en chambre double
- \* Les petits déjeuners du J2 au J7.
- \* Les transferts de bagages prévus au programme.
- \* Un *roadbook* et une carte italienne (1 dossier pour 2 à 4 personnes).



## › LE PRIX NE COMPREND PAS

- \* Le transport pour se rendre à l'hôtel à Vintimille et le retour depuis San Remo.
- \* Les éventuels frais de parking.
- \* Les repas du soir et les repas de midi.
- \* Les boissons (dont l'eau à table).
- \* Les 3 transferts en bus, train ou taxi des J2, J4 et J6 (2,50 € ou 2,90 €/trajet en bus ou train, tarif 2023).
- \* Les entrées et visites non prévues au programme.
- \* Le supplément chambre individuelle, sous réserve de disponibilité (220 €).
- \* L'assurance assistance ou assistance-annulation facultative.
- \* Dossier liberté supplémentaire (30 € NET).
- \* Pour toute inscription à moins de 15 jours du départ, les frais de traitement prioritaire du dossier.
- \* Les taxes de séjour (environ 1,5 €/personne/nuit, à régler sur place, en espèces).
- \* Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « Le prix comprend ».

### Transferts sur place :

3 transferts sont nécessaires. **A régler sur place.**

**J2** : Entre Vintimille et Airole, en train, en bus de ligne régulière ou en taxi (taxi, environ 40 € de 1 à 5 personnes, à réserver auprès de l'hôtelier de Vintimille).

**J4** : Entre Dolceaqua et Pigna, en bus de ligne régulière, ou en taxi si c'est un dimanche ou jour férié (environ 20 € par personne à réserver la veille auprès de l'hébergement de Pigna).

**J6** : Après la randonnée, transfert entre San Romolo et San Remo, en bus de ligne régulière ou en taxi.

## › ACCUEIL / DISPERSION

Le J1, à l'hôtel à Vintimille (**avant 19H00**, sinon pensez à prévenir l'hôtelier). Situé au centre de la ville, à deux pas de la gare et du front de mer. Les chambres sont disponibles **à partir de 15H** mais si vous arrivez plus tôt, vous pourrez déposer vos bagages à l'hôtel.

Fin du séjour Le J7 à San Remo, après le petit-déjeuner. Les chambres seront libérées après le petit-déjeuner.

Vous trouverez une gare ferroviaire à San Remo.



## > NIVEAU

 Moyen. L'escarpement de cette région vous fera randonner sur une succession de montées et de descentes. Marche de 4h00 à 6h00 par jour en moyenne.

## > HEBERGEMENTS

6 nuits en hôtel et chambre d'hôtes. En principe 1 nuit en hôtel\*\* (norme italienne), 3 nuits en hôtel\*\*\* (norme italienne) et 2 nuits en chambre d'hôtes. Selon les disponibilités, les hébergements peuvent varier.

Chambre individuelle : *Il est possible de réserver une chambre individuelle, sous réserve de disponibilité. Attention : le supplément « chambre individuelle » ne garantit pas l'obtention d'une chambre spacieuse avec un grand lit, mais l'occupation d'une chambre pour une personne avec parfois un lit simple.*

## > RESTAURATION

**Repas** : Séjour en nuits + petits déjeuners. Vous trouverez des boutiques pour composer vos pique-niques dans chaque village, ainsi que de bons restaurants pour les repas du soir.

Vous trouverez des boutiques dans chaque village pour composer votre pique-nique.

## > TRANSPORT DES BAGAGES

Uniquement vos affaires pour la journée. Les bagages sont acheminés par taxi. Si vous faites partie d'un groupe, nous vous demandons d'indiquer sur vos étiquettes valises le NOM de la personne responsable de ce groupe (personne qui a réservé la randonnée).

- Le matin, vous partez après le petit-déjeuner. Vous laissez vos bagages à la réception ou à l'endroit précisé par l'hébergeur. Le taxi vient les chercher à partir de 9h30 pour les transporter à l'étape suivante où vous êtes attendu pour le dîner et la nuit.

- Afin de faciliter le transfert de vos bagages d'un hébergement à l'autre, nous vous demandons de bien vouloir vous limiter à 1 bagage par personne, d'un poids inférieur à 15 kg et pas trop encombrant ; tout sac supplémentaire ou trop volumineux vous sera facturé 8 € par le taxi. Des étiquettes vous seront fournies



dans le dossier. N'oubliez pas de les mettre sur votre bagage (important pour les taxis).

## > ACCES

En avion + train : Il existe des compagnies régulières et low cost au départ de nombreuses villes françaises et étrangères pour l'aéroport de Nice.

[www.nice.aeroport.fr](http://www.nice.aeroport.fr)

Rejoindre la gare SNCF de Nice ville en tramway : ligne 2 avec changement pour la ligne 1 à l'arrêt « Jean-Médecin ». Descendre à l'arrêt « Gare Thiers ».

Ensuite TER ligne 06 jusqu'à Vintimille.

[www.ter.sncf.com/sud-provence-alpes-cote-d-azur](http://www.ter.sncf.com/sud-provence-alpes-cote-d-azur) ou Tél : 0800 11 40 23



Ligne internationale France/Vintimille avec train direct.



\* Du Nord de la France : Il peut être intéressant de passer par l'Italie, moins de kilomètres mais légèrement plus long. Si vous venez de la région lyonnaise également, via le tunnel de Fréjus, Alessandria et Gênes puis continuer en direction de Nice.

\* Du Sud de la France : Autoroute A8 jusqu'à Vintimille.

Parking :

\* **A Vintimille** : Il est difficile de laisser votre véhicule à Vintimille. Nous pouvons vous proposer un parking à l'hôtel (105 € pour les 7 jours, à réserver à l'avance et à régler sur place, sous réserve de disponibilité au moment de la réservation).

**Attention uniquement de petites citadines, pas de SUV.**

\* **A San Remo** : Il est également possible laisser votre véhicule directement à San Remo. Ainsi vous le retrouvez à la fin de votre randonnée. Le J1, roulez jusqu'à San Remo (25 km plus à l'Est de Vintimille) puis revenez à Vintimille en train (10 minutes).

- Parking payant et gardé : SOCIETA' GESTIONE PARCHEGGI SRL - Piazza Colombo Cristoforo 51/A (place principale).

- Parking de notre hôtel : Environ 50 € pour les 6 nuits, à réserver à l'inscription, à régler sur place à l'hôtel et sous réserve de disponibilité au moment de la réservation.

- Parking gratuit : Sur le port PORTOSOLE, à 2 km à l'est de la gare. Le retour à pied se fait le long de la mer jusqu'à la gare ferroviaire.

**LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied**

**32 Place Limozin 43170 SAUGUES**

**Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | [contact@lapelerine.com](mailto:contact@lapelerine.com) | [www.lapelerine.com](http://www.lapelerine.com)**



## › DOSSIER DE VOYAGE

Après versement du solde nous vous remettrons un *roadbook*, une carte italienne au 1/25000ème et un récapitulatif de réservation à présenter à chaque prestataire. 1 dossier pour 2 à 4 personnes.

Nous vous fournissons surtout une application numérique active *off line*, Mon Roadbook, qui contient toutes les informations dont vous avez besoin : vos documents de voyage, votre itinéraire - vous êtes guidés depuis votre point de départ, pendant la randonnée et jusqu' à l'hébergement -, des traces GPS, des indications (photos et notes audio géolocalisées), les différents points d'intérêt de la randonnée.

## › METEO

Nous sommes sur le littoral méditerranéen mais pensez tout de même à emporter des vêtements chauds.

L'hiver offre souvent d'agréables journées mais il peut également s'avérer humide. En contrepartie, n'oubliez pas les protections contre le soleil.

Les mobiles passent en général partout dans les villages. Sur les sentiers, la couverture des réseaux est plus aléatoire mais tout de même assez générale. Pensez à activer votre option « monde » ou à modifier votre forfait téléphonique auprès de votre opérateur. Sapeurs-Pompiers : **112**

## › LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

- un petit sac à dos pour le pique - nique et les affaires de la journée
- une petite pharmacie individuelle (sparadrap, double peau, éosine, alcool....)
- une paire de chaussures de marche « moyenne montagne » (attention aux chaussures neuves)
- lunettes, crème et chapeau pour le soleil
- des vêtements de pluie
- des chaussures légères pour le soir
- une gourde : il est important de boire 1.5 à 2L d'eau par jour
- un couteau
- une lampe de poche (pas indispensable)
- une paire de jumelle (facultatif).
- mouchoirs en papier
- une aiguille, un petit peu de fil et une ou deux épingles de sûreté.



FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLEE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION

