



Compte rendu - séjour aux Cinque Terre 30 avril-06 mai 2023

Tout d'abord un grand merci à Alain et Maguy qui ont organisé ce beau séjour.

Liste des 33 participants :

Chantal et Jean F, Annick et Pierre F, Régine et JB G, Lyliane G et Alain F, Béatrice M et Erick L, Claudette et Michel P, Nicole et Gérard P, Nicole et Gérard R, Geneviève et Bruno R, Maguy et Alain R, Henriette B, Nicole D, Josiane B, Christine C, Delas C, Marie Andrée D, Danielle G, Marie G, Lucienne H, Evelyne L, Viviane P, Christian C et Jean Louis J.

Le séjour avait été reconnu du 16 au 22 avril par Maguy et Alain R, Claudette et Michel P, Marie Rose J de la GVGR auxquels s'étaient joints Henriette C L, Claude C et Robert T indisponibles aux dates du séjour.

Michel



A propos des Cinque Terre :

C'est un pays où la terre et la mer se confondent pour former un territoire unique et fascinant : une côte rocheuse de dix-huit kilomètres, riche en criques, plages et fonds marins profonds, dominée par une chaîne de montagnes parallèle au littoral. La structure des terrasses cultivées (vigne et olivier) est consolidée par des murets en pierre sèche, très anciens.

Le patrimoine naturel est extrêmement varié : sentiers et chemins muletiers avec une vue à couper le souffle, cinq villages, Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza, Monterosso al Mare, face à la mer, un territoire inaccessible que le travail séculaire des générations passées a su transformer en un paysage d'une grande beauté.

Les « Cinque Terre » sont mondialement réputées grâce à la présence d'un patrimoine paysager unique au monde, constitué par des collines en terrasses couvertes par des vignobles en pergola qui descendent à pic sur la mer, au-dessus des cinq villages perchés sur le rocher. Ces communes et ces paysages ont conservé leur végétation médiévale et les caractéristiques typiques de l'architecture traditionnelle de la Ligurie.

Une Aire Marine Protégée, et un Parc National, assurent la sauvegarde de ce territoire unique. Voici, très résumées, les caractéristiques principales des "Cinque Terre", inscrites, depuis 1997, au Patrimoine Mondial de l'UNESCO. Les villages pittoresques des « Cinque Terre » se méritent car ils ne se laissent découvrir qu'après avoir arpenté des sentiers escarpés. Les maisons colorées des villages, blotties aux flancs des falaises, dégringolent dans la mer Ligure et offrent des paysages atypiques où règne la douceur de vivre à l'italienne.



Jour 1-Dimanche 30 avril

Trajet en Bus Grenoble Gènes (Place de la Victoire), pique nique dans le parc, dépôt des bagages à la consigne de la Gare de Brignole.

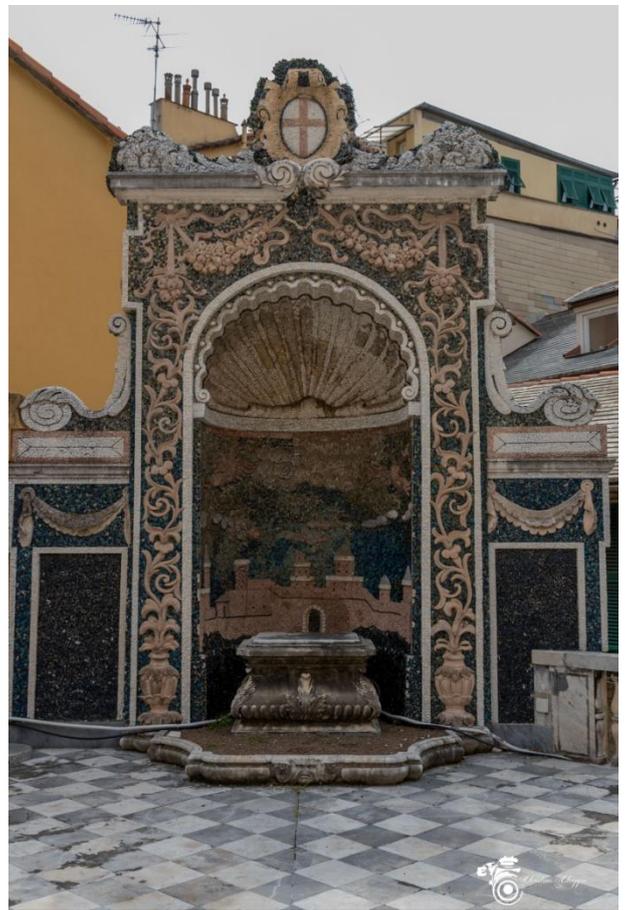
Déambulation en ville pour se rendre Via Garibaldi pour la visite de deux palais aristocratiques génois : le "Palazzo Agostino Pallavicini (Cambiaso)" et le "Palazzo Pantaleo Spinola (Gambaro)" dans le cadre des Rolli days.

A propos des Rolli days :

Les "palazzi dei Rolli" de Gênes constituent un magnifique ensemble de palais des XVI^{ème} et XVII^{ème} siècles érigés à l'âge d'or de la cité ligure par des grandes familles aristocratiques afin de recevoir des dignitaires du monde entier. La plupart de ces édifices hébergent aujourd'hui des administrations publiques, des banques, des appartements privés.

Lors des Rolli Days, sortes des Journées du Patrimoine locales, certains ouvrent exceptionnellement leurs portes au public. Une excellente occasion de découvrir des bijoux d'architecture et d'art de la Renaissance et de l'époque baroque.





Après cette visite retour à la gare de Brignole en passant par la Piazza Raffaele de Ferrari.



Récupération des bagages et trajet en train pour Monterosso al Mare, déplacement à pied pour notre hébergement à la villa Mesco où Alain a prévu un pot d'accueil.



Puis nous gagnons la salle de restaurant pour le dîner.



Michel

Photos de Christian

[Jour 1](#)

Jour 2-Lundi 1^{er} mai Corniglia - Manarola

Départ de notre hébergement à 8 h 25 précises selon la consigne donnée par Alain. Nous allons jusqu'à la gare de Monterosso et la météo ne prévoit rien de bon, les K-ways seront de la balade... Le train démarre à 8 h 47 et nous conduit en 10 min à Corniglia.



Là, nous commençons la montée vers le centre du village. Ce n'est que le début d'une belle ascension ! Pour l'instant le temps est à la bruine, ce n'est pas trop méchant. Visite libre du village: plein de petites ruelles, nombreuses boutiques, bars, restos etc... et puis l'église San Pietro et le sanctuaire.



Ensuite on se regroupe et Alain nous donne quelques explications sur le paysage de cultures en terrasses, l'histoire des sanctuaires-refuges et on admire le panorama sur les villages environnants: Manarola, où nous nous rendons aujourd'hui, Riomaggiore et d'autres hameaux.

Nous nous divisons en 3 groupes pour plus de facilité de déplacement, de découvertes et de comptage. Le nôtre est encadré par les 2 Alain!



L'ascension est longue, on est bien arrosés mais ce n'est pas de l'eau bénite! La vue sur Corniglia se découvre de virage en virage et entre les arbres. Les terrasses grimpent jusqu'à la crête, couvertes d'oliviers, d'agrumes, de vignes.

Des escaliers, à marches inégales, encore et toujours des escaliers! (à en rêver de Stana!)

Et nous rencontrons les fameux «trenino» dont Alain nous a parlés. Le "trenino" est un petit train monorail, mû au moyen d'une crémaillère qui permet d'amener le matériel agricole dans les lieux les plus retirés et escarpés et qui est capable de monter des pentes très raides et de prendre des virages très serrés.



Puis, bientôt la «mine d'eau», ancienne résurgence aujourd'hui à sec, débouchant sur un bassin, qu'Alain nous dit avoir vu aux $\frac{3}{4}$ plein.



Un peu de plat (enfin!), un vieux verger, les premières maisons de Volastra et voici le sanctuaire de Nostra Signora de la Salute... Mais aussi la pluie de plus en plus dense...



Nous pique-niquons devant, voire dans l'église, avec les 2 autres groupes.

Ensuite nous amorçons la descente par un nombre incalculé de marches plus ou moins hautes, plus ou moins glissantes et la pluie toujours de la fête...Mais aussi beaucoup de marcheurs comme depuis le début: des Français (beaucoup), des Anglais, des Italiens (quand même), des Allemands; les uns, les autres, se saluent, se rangent pour les croisements...



Voilà enfin le village de Manarola et sa foule de touristes. Nous visitons, puis nous répartissons selon les projets : monter jusqu'à Riomaggiore pour les Givet courageux, direction la gare pour une 15zaine et descente vers le port pour les autres avec Michel.

Le port est assez décevant, on dirait que les bateaux préfèrent stationner dans les ruelles plutôt qu'au mouillage!



Puis nous reprenons le train tous en chœur (sauf Régine et Jean-Bernard) direction Monterosso où certains rentrent directement au bercail pendant que d'autres vont se réchauffer autour d'un chocolat (épais!) ou une bière...

Belle 1ère journée malgré le temps!

Dénivelé 410 m ; Distance 7,5 km. (Trace Openrunner N° [16610408](#))

Lyliane

Photos de Christian

[Jour 2](#)

Jour 3-Mardi 2 mai Monterosso - Levanto - Monterosso

Aujourd'hui il y a 3 groupes de niveau.

- Tronçon Monterosso Levanto prévu pour le groupe 3



Le départ depuis notre gîte se fait avec un temps couvert et des rafales de vents généreuses. Nous sommes 14, emmenés par Nicole P, à monter un sentier un peu raide avec des marches nombreuses souvent hors des normes européennes. Après une bonne heure de marche nous faisons une étape à Sant'Antonio al Mesco.



Au dessus de la pointe de la Mesca, sur un promontoire près d'un ancien sémaphore, nous pouvons découvrir la pointe nord de la Corse malgré le temps brumeux.

A ce moment le groupe 1 nous rejoint. Belle occasion pour Christian de faire les photos de groupe.



Puis nouveau départ en direction du col où nous croisons un plan d'informations. Toujours de nombreuses marches réalisées par l'homme. Arrivée au col le chemin s'élargit un peu, avec des passages sablonneux.

Des points de vue superbes à plus de 300m de la mer calme mais grisonnante de Ligurie.



Nous croisons en ce mardi de nombreux randonneurs tant français qu'italiens. Après des hauts et des bas nous sommes à 30 minutes de Levanto. Nous entendons des bruits de tracteur, un tractopelle était en train de réparer l'effondrement du sentier.

Les groupes sont de plus en plus nombreux.



Nous approchons de Levanto avec des éclaircies généreuses et des rafales de vent. Après la visite au passage de l'église Saint Andreas, nous allons trouver le parc du centre ville pour notre pique-nique.



C'est le point de RDV des groupes, heureux de se retrouver. Les sandwiches sortis des sacs sont les mêmes que la veille :

- Pain brioché sans beurre étouffe chrétiens.
- 1 pomme
- 1 bouteille d'eau

Heureusement chacun s'est prévu un petit supplément au petit déjeuner.

Après, 3 d'entre nous décident de rejoindre le groupe 3 qui se retrouve à 15 et emmené par Claudette découvre la plage, les commerces et le village.



Puis retour à Monterosso avec le magnifique train qui traverse les 5 terres.

Bruno

- Tronçon Levanto - Col de Bagari – Monterosso

Il reste 11 personnes du groupe 2, nous quittons Levanto par une ruelle joliment carrelée, puis entre les murs nous commençons à monter un sentier empierré qui nous conduit à un hameau.





Après un petit parcours dallé, nous arrivons à la route, et un peu plus loin nous trouvons une grande piste confortable, régulière. Mais il faut suivre le Vallon du Rio Cantarana alors nous prenons un tout petit sentier, bien escarpé, avec quelques marches, des rochers, bordé de thym en fleurs, mais aussi avec des passages verdoyants en sous bois, remplis de fougères. Au Col (Colla dei Bagari) nos 700 m de dénivelé positif annoncés pour la journée sont atteints !!



La pause à l'ombre de quelques arbustes est la bienvenue. Il nous reste à descendre sur Monterosso, 360m de dénivelé par un sentier bien sympa mais raide, prudence

Viviane

- Tronçon Col de Bagari – Col de Gritta - Monterosso

Le groupe 1 de 6 personnes a effectué le parcours Monterosso, Levanto, Col de Bagari. De ce col (380 m) il faut encore grimper au Monte Negro (450 m), puis par un bon sentier descendre au Col de Gritta (330 m) enfin par un chemin récupérer un sentier étroit le long du Val de Lemone bordé en partie basse par des vergers de citronniers.



On arrive alors à Monterosso et après avoir pris un pot on rentre à la Villa Mesco.

Michel

Groupe 1 Dénivelé 850 m ; Distance 16 km. (Trace Openrunner N° [16613550](#))

Groupe 2 Dénivelé 700 m ; Distance 11,8 km. (Trace Openrunner N° [16613098](#))

Groupe 3 Dénivelé 460 m ; Distance 8 km.

Photos de Christian [Jour 3](#)

Jour 4-Mercredi 3 mai

- Groupe 1 Portofino – Camogli

Nous sommes 22 à avoir choisi cette rando Alain et Michel sont nos accompagnateurs. Une belle journée nous attend.

Nous prenons le train à 9 h 15 à la gare de Monterosso al Mare.

Après un changement à Levanto nous arrivons à Santa Margherita d'où nous embarquons pour Portofino.



Sur le bateau nous choisissons de rester à l'extérieur afin de profiter de la traversée et surtout de l'arrivée dans cette magnifique crique naturelle au sein du golfe de Tigullio.



Comme dans les 5 terres les maisons avec leurs façades aux couleurs chaudes et aux volets verts surplombent le port où se côtoient les barques de pêcheurs et quelques yachts de la jet set.

Sur les hauteurs nous apercevons le château Brown et l'église San Georgio ainsi que de somptueuses résidences.

A l'origine un village de pêcheurs Portofino est devenu au fil du temps un endroit emblématique de la Ligurie très prisé de la haute société et de nombreuses célébrités.

Nous quittons le port et la petite plage pour atteindre le départ de la rando.



Après une courte halte à la Chiesa San Martino ou Divo Martino de style roman lombard. La façade est de 2 couleurs, nous admirons l'intérieur aux décors très riches ainsi que le parvis et les larges escaliers

Nous ne nous attardons pas car l'heure avance et à Portofino il est interdit de s'arrêter de marcher.

Nous traversons la piazza della Liberta puis un parking pour arriver au sentier qui démarre sur notre gauche.

Il est 11h 45 il fait très chaud et une montée raide et ses marches nous attendent.

Notre route est parfaitement balisée nous sommes dans le parc naturel régional de Portofino et empruntons la route des moulins.



Après 2 km environ la pente se fait plus douce et nous progressons maintenant dans une zone ombragée

Nous passons vers Olmi et atteignons Mulino del Gassetta puis Bocche.



Le chemin est maintenant large et confortable nous y rencontrons d'ailleurs plusieurs cyclistes.

Le point culminant est atteint et nous arrivons à un point de vue. L'endroit semble accueillant mais un peu étroit et trop proche de la falaise.

Nous décidons d'avancer encore pour la pause repas.

Nous avons plusieurs points d'eau potable à notre disposition et au lieu dit Casrellucio nous nous arrêtons.

Nous avons parcouru 6 km. Mais le banc est déjà occupé par un couple.

Le Monsieur fait la lecture du journal à la dame allongée sur le banc...

Certain écoutent.. et semblent comprendre

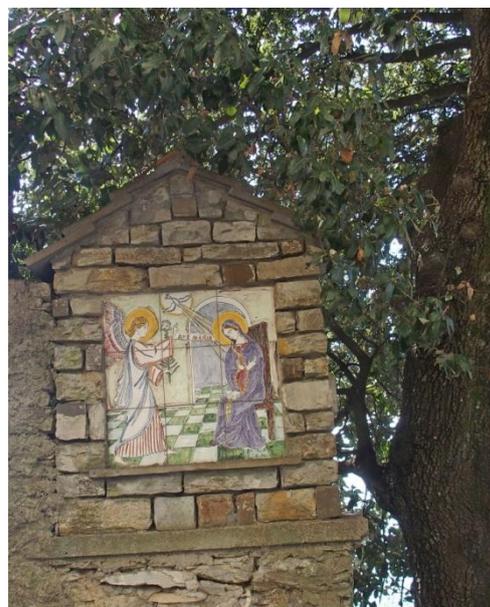
Notre sandwich avalé Pierre nous fait goûter les oranges amères récoltées à la villa Mesco ainsi que des Kumquats.

Certains avaient choisi de se restaurer un peu avant.

Ils nous rejoignent et nous redémarrons et amorçons bien vite la descente sur Camogli.



Après Piettre strette et Gaixella nous arrivons à un sanctuaire qui semble être l'aboutissement d'un chemin de croix que nous allons suivre jusqu'à San Rocco.



Nous retrouvons les escaliers qui traversent une zone d'habitations bien fleuries. Au choix nous empruntons les marches ou la pente bétonnée.



Arrivé à Camogli par la via San Rocco nous retrouvons bien vite la gare.
Nous devons descendre à Chiavari et attendre le 2ème train qui nous ramènera
jusqu'à Monterosso al Mare.

Belle journée. Belle rando. Un grand merci de nous tous à nos accompagnateurs.

Evelyne

Dénivelé 450 m ; Distance 8,5 km. (Trace Openrunner N° [16613690](#))



- Groupe 1 Pise

Mercredi, milieu du séjour randos, intermède culturel à Pise. Fort apprécié des onze participants. Soulagement de nos articulations certes mais aussi bonne stimulation de nos neurones ! C'est que l'âge venant, ils se ramollissent un peu...

Ceci dit, train direct de Monterosso à Pise. On quitte les Cinque Terre et la Ligurie pour la Toscane. Le paysage s'élargit. À droite, la mer (qu'on ne voit pas), à gauche, les Alpes Apuanes. Montagnes assez escarpées d'où l'on extrait le marbre depuis l'Antiquité. Très prisé pour sa blancheur. Tout autour de Carrare des tas de poussière blanche, des blocs s'amoncellent le long de la voie ferrée.

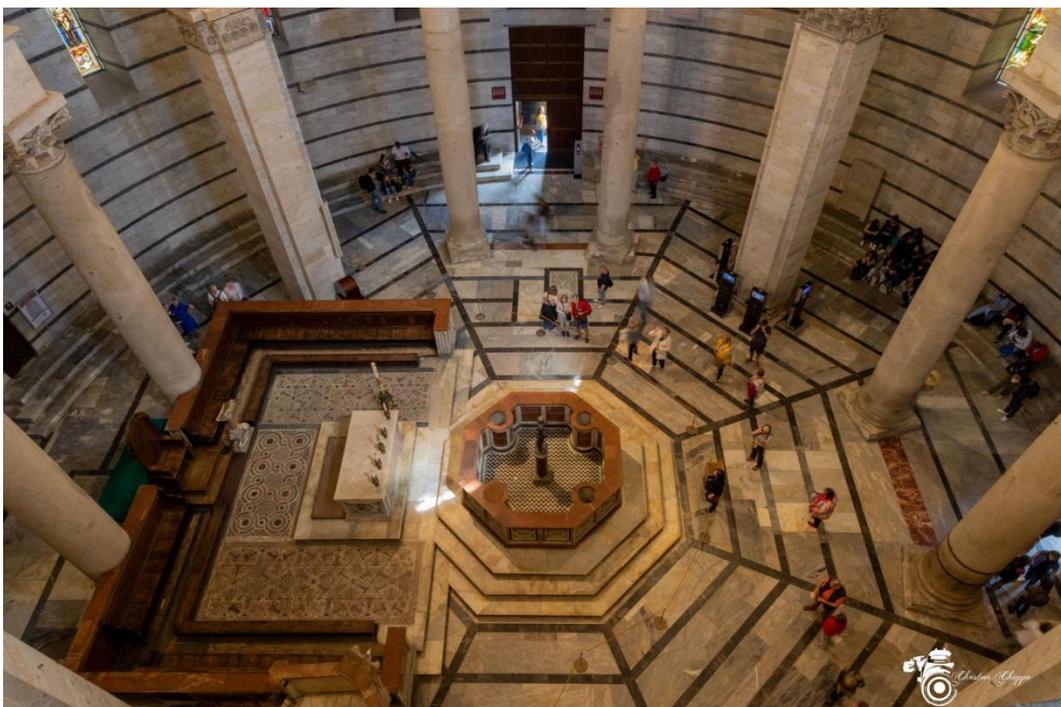
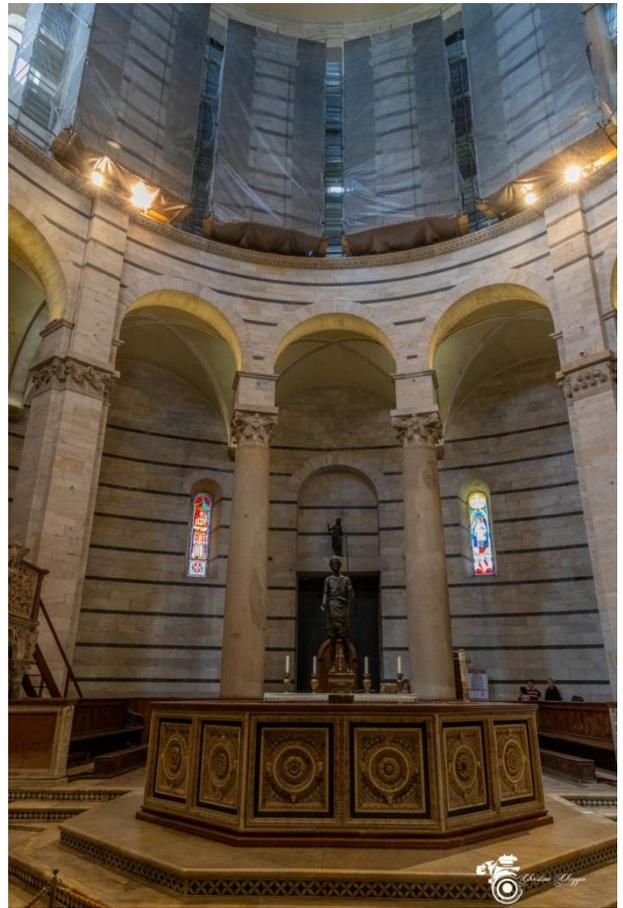


Nous voici en gare de Pise. Direction Place des Miracles, centre de la vie religieuse. Le fleuve Arno à traverser et spectacle grandiose sur les monuments tout de blanc. La Tour est bien là qui penche, qui penche... malgré les touristes cherchant à la redresser ! Et, ils sont nombreux, les touristes ! On n'y montera pas. Mais toujours bien présente à nos yeux.



L'ensemble des monuments (classé au patrimoine mondial par l'UNESCO) représente une allégorie de la vie humaine : le Baptistère, la naissance, le Duomo, la vie, le Camposanto, la mort et la Tour, la lutte contre les forces du mal. On se sépare par petits groupes et la visite commence.

Le Baptistère de forme octogonale, mélange de styles roman et gothique. Acoustique exceptionnelle : un cri retentit, le silence s'impose. Une voix s'élève, puissante. Moment sublime !



Le Duomo cathédrale romane en marbre clair et sombre. Plafond recouvert de dorure. Colonnes corinthiennes en granit. Impressionnant !



Le Camposanto monumentale cimetière historique de Pise. Le passé nous rattrape !
Complètement ceint de murs. L'intérieur ressemble à un cloître. Apaisant !



La Tour de 56m, en marbre blanc, est le campanile de la cathédrale. Édifiée sur une plaine alluviale, son inclinaison est apparue dès sa construction.



Le Musée de l'Opéra du Duomo conserve le trésor de la cathédrale. Très riche, très beau !



Le Musée des sinopie consacré aux dessins préparatoires en terre rouge des fresques du Camposanto.



Il est temps de se regrouper et retour au bercail, pleinement satisfaits de notre journée.

Belle immersion dans le passé religieux de l'Italie ! Sans oublier quelques spécialités italiennes qui ont ravi nos papilles gustatives...

Nicole R.

Photos de Christian

[Jour 4 \(Pise\)](#)

Au retour à la villa Mesco les deux groupes sont réunis pour un pot de mi séjour.



Jour 5-Jeudi 4 mai Portovenere

- Groupe 1 Riomaggiore - Portovenere

Les groupes 1 et 2 partent ensemble à la gare de Monterosso pour prendre le train jusqu'à Riomaggiore.



Le groupe 1 est composé de 11 personnes encadrées par Michel et Jean Bernard. Nous partons de la gare montons en direction de l'Eglise San Giovanni, bifurquons dans la Via di Loca et prenons un escalier jusqu'à la route du littoral (210 m), que nous suivons sur 400 m, pour prendre un chemin avec des marches inégales nous emmenant au sanctuaire de la Madonna de Montenero (335 m, 1 h 15)

Vue splendide sur Riomaggiore, le sentier qui part pour Manarola et la succession de collines cultivées en terrasses plongeant à pic dans la mer bleue.



Nous poursuivons vers le hameau de Lemmen. Le sentier serpente entre un dédale d'anciennes muletiers, de bâtiment (toponyme) qui se rapporte à une frontière limite à mi-hauteur de la colline à 405 m, d'une ferme biologique avec nouveaux matériels pour le travail des vignes, des ruches, des amandiers, des ruelles abandonnées et d'escaliers étroits tout en rencontrant des petits ponts et murets en pierre, des vignobles. Plus loin, le sentier plus serein et moins pentu conduit au col du Telegrafo (513 m).

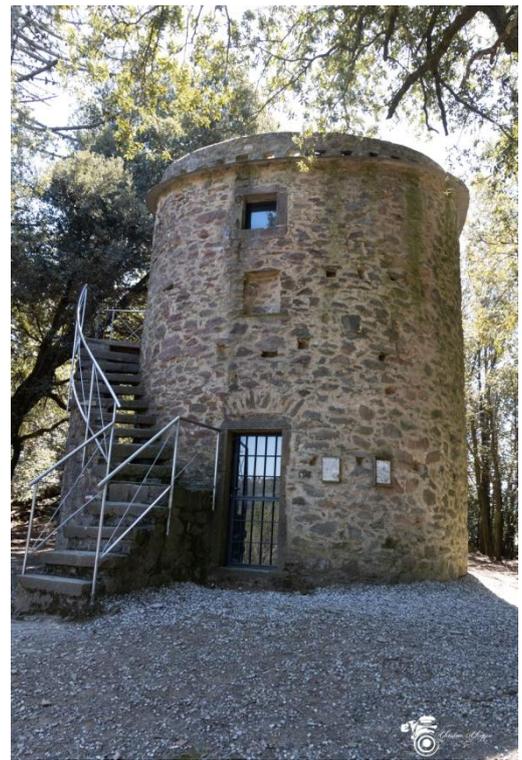


Le sentier se poursuit à travers des forêts de châtaigniers, passant sous le Monte dei Fraschi et le Monte delle Madona. Petite halte à Sant' Antonio (510 m, chapelle et point d'eau).

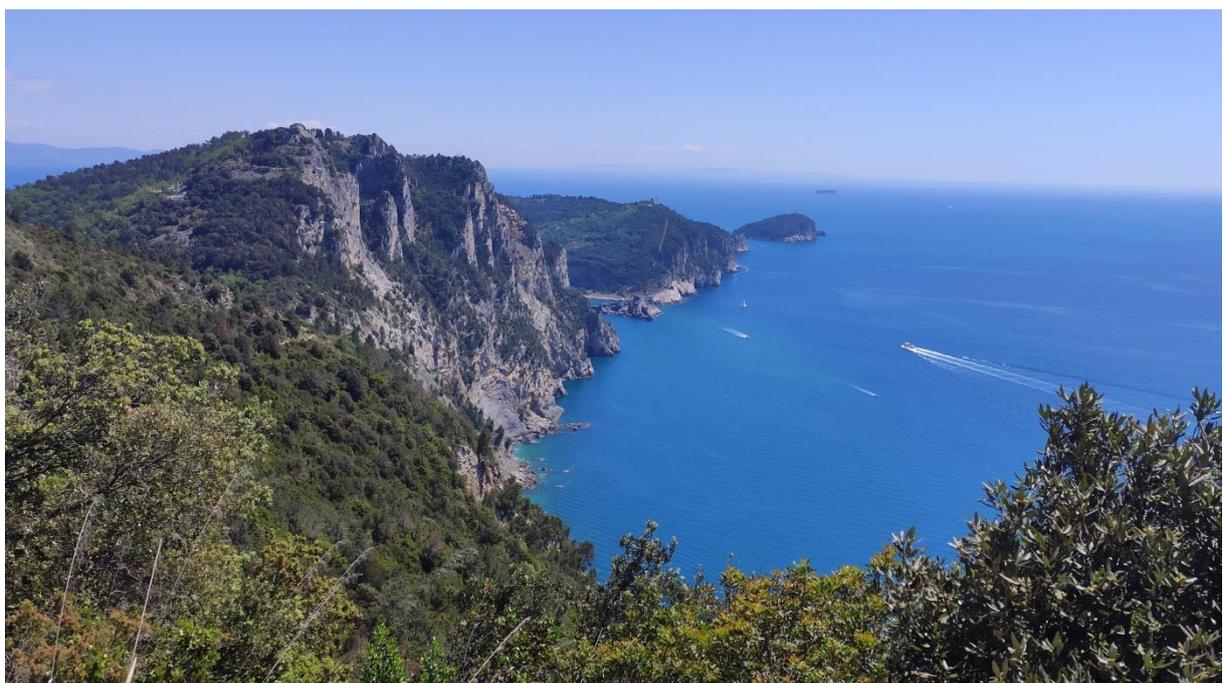


Petite remontée puis descente (belle vue sur La Spézia) à Campiglia (403 m), petit arrêt sur la place de l'église, poursuite un peu plus loin à l'ancien moulin près duquel nous retrouvons le groupe 2 et prenons notre pique nique.





Descente, à Bocca Dei Gavalin (350 m) où nous empruntons un sentier qui devient aérien avec de magnifiques points de vue, pause à Sella Derbi (buvette pour se rafraichir).





Il reste alors 1 h de marche, d'abord en escalier, puis un petite montée sur la route pour gagner les crêtes et les pinèdes, à nous les panoramas magiques sur l'enfilade des falaises, le golfe de la Spezia puis Portovenere, son fort et Eglise San Pietro.



Ce charmant village de la Baie des Poètes, classé au patrimoine mondial de l'Unesco, comble les randonneurs avec ses ruelles colorées, bateaux, spécialités locales.



Nous avons effectué environ : den 600 m, dis 14 km, temps 6 heures

Nous prenons le bateau pour rentrer à Monterosso en passant par Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza. Occasion unique pour admirer depuis la mer, les Cinque Terre sous un autre angle mais nous n'avons pas eu la chance de voir des dauphins !



Portovenere



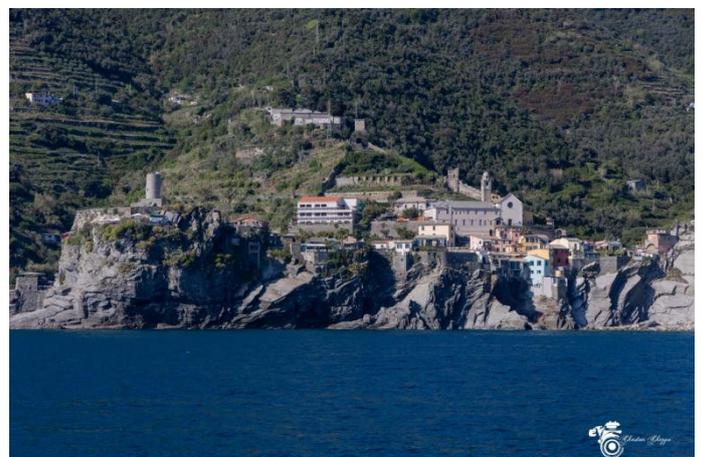
Romaggiore



Manarola



Corniglia



Vernazza



Monterosso

Merci à notre accompagnateur Michel et à Christian pour les photos

Danielle

- Groupe 2 Casotti - Portovenere

Le groupe 2 est composé de 14 personnes encadrées par Nicole et Gérard Plat. Après un transfert en taxi au niveau de Localita Fossola (Casotti 270 m), le groupe a pris un sentier d'abord en escalier, puis dans la forêt pour retrouver la piste descendant du Telegrafo au niveau de Sant'Antonio (510 m).



Précédant le groupe 1, il poursuit ensuite vers Campiglia et fait halte à l'ancien moulin pour le pique nique où la jonction s'effectue.

Les deux groupes, tantôt l'un tantôt l'autre devant, feront le reste de la ballade en faisant une pose commune à Sella Derbi.

- Groupe 3

Pour notre groupe ce sera une journée détente ayant pour but la visite de Portovenere et le retour en bateau avec les autres groupes pour admirer de la mer tous les petits villages des Cinque Terre.

Nous quittons notre hébergement à 9 h 30. Nous sommes huit : Alain F, Jean Louis, Chantal, Christine, Claire, Evelyne, Nicole D, et Maguy notre guide. Notre train quitte la gare de Monterosso à 10 h 20 pour la gare de la Spezia centrale où nous arrivons à 10 h 50.

Là ça se complique un peu, il nous faut d'abord acheter les tickets de bus pour l'étape suivante (comme en France dans un bureau de tabac) et trouver l'arrêt de bus dont Maguy a l'adresse de l'endroit où on doit prendre ce bus pour Portovenere. Nous commençons donc notre petite promenade dans la Spézia à la recherche de ce bus, (le téléphone de Jean Louis) nous guide. On quitte le centre ville pour longer derrière des murs et des barbelés le port militaire de la Spézia en faisant confiance au GPS qui après environ 3 km nous trouve l'arrêt de bus. Ouf !

Le voyage dans le bus n'est pas très confortable .La 1ère difficulté était de monter dedans car il y avait foule, la 2ème était de s'accrocher car ça bougeait beaucoup dans les nombreux virages.

Heureusement on pouvait apercevoir dans la montée de belles vues sur la baie.

On arrive 1/2 h plus tard, il est déjà 12 h15.

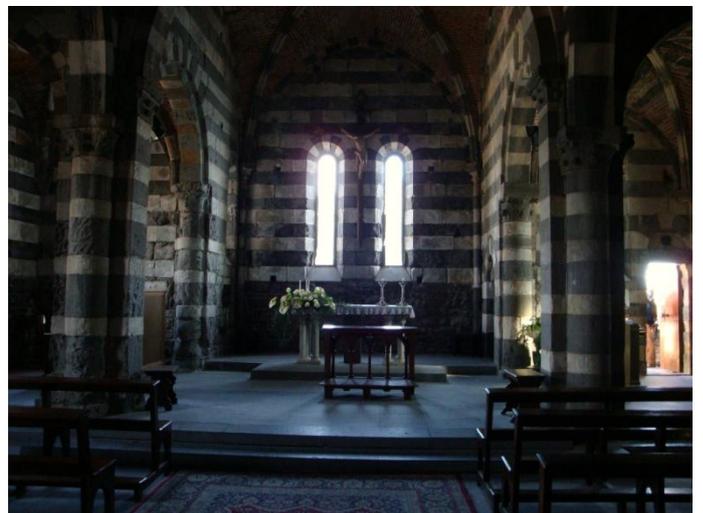
Sur une place ombragée, on discute de la suite. Trois décident de manger dans un restaurant, les 5 autres préfèrent manger leurs sandwiches. Nous nous séparons donc jusqu'à 15 h.

Alain, Nicole et moi même allons déguster une petite friture de la baie dans un restaurant puis visitons tranquillement le village jusqu'à 15 h.

Nous retrouvons alors notre groupe ainsi que les groupes 1 et 2.

Nous reprenons tous le bateau du retour à 16h pour 1h 30 de traversée avec arrêts dans tous les petits villages.

Chantal





Groupe 1 Dénivelé 640 m ; Distance 12 km. (Trace Openrunner N° [16610369](#))
Groupe 2 Dénivelé 340 m ; Distance 8,4 km. (Trace Openrunner N° [16610488](#))

Photos de Christian [Jour 5](#)

Jour 6-Vendredi 5 mai Vernazza

- Groupe 2 Monterosso - Soviore.- Vernazza - Monterosso

Les groupes 1 et 2 font un trajet commun entre monterosso et Vernazza.
Dans le groupe 2, nous partîmes 13 de Monte Rosso, menés par Nicole Plat.
Quelques marches pour débiter : il ne faut pas changer la mise en jambes que nous pratiquons depuis le premier jour.



Puis petite route entrecoupée de sentiers larges et agréables.
Arrivée à un premier sanctuaire délabré. Est-ce déjà le premier que nous devons atteindre ? Non, bien sûr.



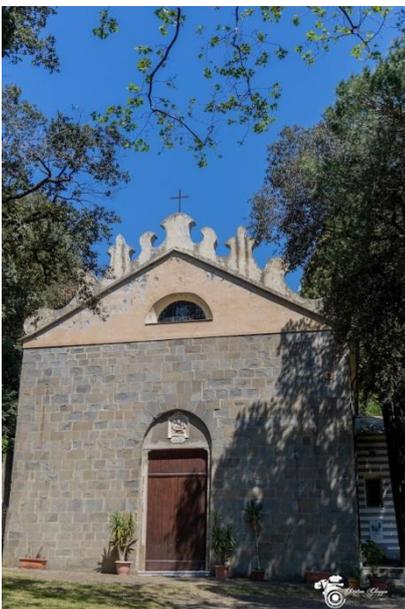
Puis nous arrivons à Lemmen : sorte de jardin botanique près du sanctuaire de la Madonna di Soviore.

Arrivée enfin au point haut et poursuite sur route : « en file indienne et sans parler » nous recommande Nicole.

Nous rejoignons le chemin en direction de Vernazza. Sentier en descentes agréables et en traversées.



Nous trouvons le sanctuaire Notre-Dame de Reggio : endroit idéal pour le pique-nique dans un joli parc très ombragé, même frais, ce qui est particulièrement appréciable.



On y serait bien restés, mais il faut bien reprendre le chemin vers Vernazza où nous attendent ceux du groupe 3. Oh là là quelle foule !



Quartier libre pendant une demi-heure propose Nicole ? Non, Jean souhaite $\frac{3}{4}$ d'heure. Peut-on trouver le courage de remonter le flot de touristes pour admirer le port et l'église de la ville.



Entre les abandons et les greffons on se retrouve maintenant 11 à « attaquer » le joli sentier en balcon jusqu'à Monterosso.



Le plus fréquenté de tous ceux que nous avons suivis jusque-là. « Bonjour », « pardon », « scusi ». Autant de personnes rencontrées que de « sportifs » qui trouvaient que nous n'avancions pas assez vite et nous dépassaient allègrement. Heureusement que Christian a pris des photos car il était difficile de le faire. S'arrêter était un exploit.

Enfin, Monterosso en vue mais encore des marches, et raides celles-là.

Heureusement, personne n'est tombé, sinon cela aurait entraîné des chutes en série, style « dominos ». Puis belle vue sur le port, avant d'atteindre, pour le plus grand plaisir des genoux et quadriceps, un parcours un peu plat.

Liberté pour tous. Certaines ont rejoint la plage pour une baignade ou un rafraîchissement des pieds, d'autres se sont offerts un dernier tour dans le village pour une glace ou des derniers achats, la plupart sont rentrés pour une douche et un repos au calme bien apprécié.



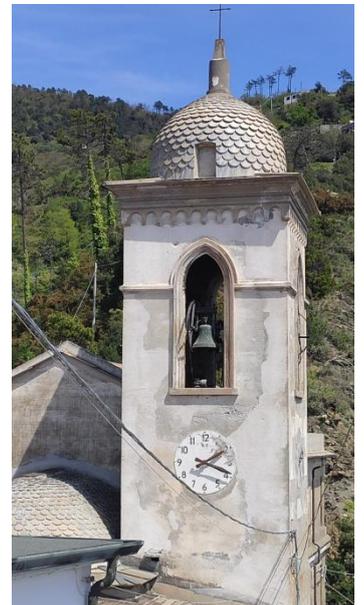


Marie Andrée

- Groupe 1 Monterosso - Vernazza - San Bernardino - Monterosso

Les 5 membres du groupe 1 sont partis un peu plus tôt que le groupe 2, ils ont fait le trajet commun entre Monterosso et Vernazza.

Arrivés à Vernazza ils ont retrouvé le groupe 3 qui terminait le pique nique sur le port. Après avoir mangé à leur tour, ils repartent à 4 pour monter à San Bernardino.



De retour à Vernazza le groupe déjà réduit se sépare à nouveau, 2 personnes rentrent par le train à Monterosso, les 2 autres poursuivent par le sentier côtier.

- Groupe 3 Monterosso - Vernazza

Les 13 personnes du groupe 3 ont fait le trajet Monterosso – Vernazza par le sentier côtier.

Après le pique nique, renforcés par quelques membres du groupe 2, ils sont rentrés par le train à Monterosso.

Groupe 1 Dénivelé 1150 m ; Distance 20 km.

Groupe 2 Dénivelé 800 m ; Distance 15,5 km. (Trace Openrunner N° [16611453](#))

Groupe 3 Dénivelé 250 m ; Distance 4,5 km.

Au retour à la villa Mesco tous les participants sont réunis pour un pot de fin de séjour.



Photos de Christian

[Jour 6](#)

Jour 7-Samedi 6 mai

C'est le jour du retour. Chacun se prépare pour prendre le train à 10 h 30, direction Gènes où nous arrivons à 12 h 30.



Nous retrouvons la place de la Victoire et son parc pour notre dernier pique nique. Vers 13 h nous voyons arriver le bus venant de Grenoble que nous allons prendre et qui amène le groupe de la GVGR, que Maguy et Alain devront accompagner.

A 14 h c'est le départ. Nous faisons un 1^{er} arrêt à hauteur d'Alexandria, où certains aimeraient changer de véhicule.



Puis c'est le passage du Fréjus et après un changement de chauffeur à Aiton c'est le l'arrivée à Grenoble

Photos de Christian

[Jour 7](#)