

# Au coeur de la Toscane

7 jours / 6 nuits

Allez à votre rythme pour découvrir la Toscane. Ce séjour liberté est entièrement organisé. Les amoureux d'histoire et de nature n'auront rien à penser sauf à la découverte d'une magnifique région au passé impressionnant.

Au programme : un séjour qui vous fera visiter le cœur de la Toscane. Vous découvrirez de splendides paysages sur la route et pendant les randonnées. Vous serez également étonnés par la culture locale au travers la gastronomie et l'histoire. Vous traverserez de nombreux petits villages, chacun ayant son petit cachet particulier.

## VOTRE PROGRAMME

### **Jour 1 - La tour de Pise et ses collines**

Pour cette première journée, nous vous proposons un itinéraire qui offre des panoramas incroyables et une visite incontournable pour tous séjours en Toscane. Vous roulez sur de petites routes de campagne qui vous conduiront au pied de la célèbre tour de Pise. Le retour à Lucca s'effectue par le Monte Pisano. L'itinéraire passe par le point de départ d'une magnifique randonnée. Comptez 3h de marche pour effectuer la boucle qui est assez facile.

Environ 70 km

### **Jour 2 - En route sur les traces de Leonard de Vinci**

Profitez de cette journée pour visiter Lucca de jour, faites un tour des remparts, goûtez la cuisine locale en vous arrêtant chez un "Trattoria". Prenez ensuite la route pour vous rendre dans le village natal de Léonard de Vinci.

Lucca-Vinci en itinéraire découverte.

Environ 70 km

### **Jour 3 - Randonnée sur les terres de Leonardo de Vinci**

Le point de départ de la randonnée n'est autre que l'ancienne demeure de Leonardo. C'est précisément dans cette vieille bâtisse qu'il a ouvert les yeux pour la première fois. A partir de là, vous randonnerez jusqu'au sommet du Montalbano.

Environ 11,5 km, soit 4 à 5 heures de marche

Altitude max : 629 m

### **Jour 4 - Vinci, coeur de la Toscane**

En route vers le sud pour découvrir la Toscane des cartes postales. Le décor s'affirme de plus en plus. Vous traversez le Chianti pour vous rendre dans un petit village de la région de Sienne. Votre emploi du temps va être très chargé avec au programme : découverte des vins, de la gastronomie et des cités antiques.

Itinéraire découverte depuis Vinci: environ 65 km.

### **Jour 5 - Visite des alentours**

Vous avez la journée pour aller visiter les villes voisines : Sienne, San Gimignano, Volterra... Nous vous proposons aussi une

petite randonnée qui vous emmènera découvrir des ruines.

Environ 5 km, soit 1h30 de marche

#### **Jour 6 - Randonnée sur le Monte Soldano**

Cette journée est consacrée à la randonnée. C'est la plus dure et la plus longue de votre séjour. Vous allez faire une boucle qui passe par la forêt et aussi dans le canyon de Tatti-Berignone.

Environ 15 km, soit 6 à 7 heures de marche

Altitude max : 518 m

#### **Jour 7 - Fin de séjour**

Fin de séjour après le petit déjeuner

Nous vous rappelons qu'à tout moment nous pouvons être amenés à modifier des étapes de votre séjour en raisons d'événements indépendants de notre volonté. Nous dépendons notamment des événements climatiques et naturels.

## Informations contractuelles

### **TARIFS**

À partir de 437 euros par personne.

### **OPTIONS**

Supplément chambre individuelle : 110 euros par personne.

Supplément Juillet/Aout : 40 euros par personne.

Supplément location voiture (aéroport de Pise) : 260 euros par personne.

### **LE PRIX COMPREND**

La réservation des hébergements incluant nuit et petit déjeuner (sur la base de chambres doubles)

Les cartes et topo-guides nécessaires à la bonne réalisation de votre séjour

### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

L'acheminement jusqu'au point de départ et de retour de votre séjour

Le véhicule

Les assurances

Les dépenses personnelles

### **NIVEAU DE DIFFICULTÉ**

Facile - Possibilités de randonnées de 1 à 6 heures selon votre choix.

### **PORTAGE DE VOS AFFAIRES**

Aucun portage puisque vous utilisez un véhicule.

## **HÉBERGEMENT**

En hôtel 2 et 3 étoiles.

## **TAILLE DU GROUPE**

A partir de 2 personnes.

## **DÉPARTS**

Tous les jours, toute l'année, si les conditions météo sont favorables.

## **DÉPART**

Selon votre arrivée, début du séjour à Lucca ou Pise.

## **DISPERSION**

Fin de séjour à San Gimignano.

## **ACCÈS**

Pour se rendre à Lucca, vous pouvez emprunter le train depuis l'aéroport de Pise ou l'aéroport de Florence.

Vous pouvez également faire le trajet en voiture/moto. Par exemple, depuis Nice comptez 350km pour 4h00 de route.

## **ÉQUIPEMENT À EMPORTER**

Le GR20 est l'un des itinéraires de randonnées les plus difficiles d'Europe. Chaque personne s'inscrivant sur ce circuit confirme être capable de marcher de 6 à 10 heures par jours avec de forts dénivelés. Nous tenons à souligner qu'Europe Active apporte un soutien logistique sur cet itinéraire, mais ne peuvent en aucun cas être tenus responsable d'incidents ou accidents survenus en montagne du fait des randonneurs (prises de risque inconsidéré, incapacité à lire une carte...).

Équipement à emporter (liste non exhaustive par participant)

Un sac de couchage (sauf hôtel).

Pour les séjours en altitude, les nuits sont fraîches. Prévoir donc un sac de couchage confort. Pour les séjours en basse altitude, un duvet léger ou un sac à viande en polaire est suffisant.

Les chaussures de marche

L'élément le plus important pour la réussite de votre randonnée.

Choisir de préférence une tige haute ou médium pour un bon maintien de la cheville (les sentiers en Corse sont très accidentés). Une semelle extérieure de type Vibram ou Contactgrip (selon les marques).

Attention aux chaussures neuves: penser à bien les utiliser avant de partir.

Choisir une taille au-dessus de votre taille habituelle.

Les chaussures, qui sont restées trop longtemps inutilisées et sans entretien, cassent facilement au niveau des coutures.

Les chaussettes adaptées à la marche en matière respirant, sans couture, vous offrent plus de confort.

#### Le sac à dos

Il doit être adapté pour la randonnée avec une contenance minimum de 30 à 40L (pour un séjour avec assistance bagages). Il doit être confortable avec une ceinture ventrale pour alléger le poids du sac sur les épaules. Il doit contenir le minimum de sécurité: 1 gourde 2L (d'eau/jour/personne), 1 polaire légère, 1 vêtement de pluie, 1 trousse de secours et vos effets personnels, sans oublier le pique-nique.

#### Le sac de voyage

Il est transporté par véhicule, chargé et déchargé plusieurs fois par jour. Il doit être solide en bon état et ne doit pas dépasser 20 kilos (pas de valises rigides). Un grand sac en matière souple, solide et facile à transporter.

#### Vêtements

Éviter le coton, privilégier les matières légères et respirant.

Teeshirt

Short

Pantalon de toile légère

Veste coupe-vent

Veste imperméable en Gore-Tex

Maillot de bain et serviette.

#### Petit matériel

Une gourde d'un litre et demi minimum et/ou un thermos.

Papier toilette (sauf séjour en hôtel).

Une lampe de poche légère et/ou une lampe frontale.

Bâtons de marche (facultatif).

Une pochette plastique étanche pour vos documents de voyages, papiers d'identité et documents d'assurance.

Une paire de baskets à utiliser le soir aux étapes.

Crème solaire, chapeau ou casquette, lunettes de soleil.

Un pantalon en toile (les jeans sont à proscrire pour la marche).

Tee-shirt en matière respirante adapté à la randonnée.

boules quies.

#### Les pique-niques

Une boîte plastique hermétique de type Tupperware, des couverts.

#### Pharmacie

Vous devez emporter votre pharmacie personnelle contenant votre propre prescription médicale, antiseptique, antihistaminique, antalgique, elastoplast, pansements, compresse double peau prévention des ampoules.