




La Corse des sommets


Avec un départ en plein cœur de l'île de beauté, nous vous proposons un parcours sauvage et original, entre vallées oubliées, sommets et crêtes escarpées. Les vues et les découvertes seront surprenantes dans ce trek se terminant sur les plages de Calvi.


ITINERAIRE


- 
Dimanche : Rendez vous à l'Aéroport d'Ajaccio en fin de matinée. Accueil, repas à la pizzeria au camping le soleil. Nuit sous tente.


- 
Lundi : Découverte d'un vallon sauvage, cascade secrète, vasques limpides, parcours ludique, rando-baignade. Nuit au camping du soleil à Tattone.


- 
Mardi : Départ du raid en montant au refuge de Pietra Piana par la vallée du Manganello. Pose repas aux dalles blanches et baignade. Bivouac près du refuge. **Dénivelée** : + 1050 m.


- 
Mercredi : Ascension du Monte Rotondo (2622 m), deuxième sommet Corse. Vue panoramique. Descente dans la vallée de la Restonica par le vallon de Cavacciole. Nuit sous tente à Grotelle et repas cher Téo.
Dénivelée : + 800 / - 1200 m.


- 
Jeudi : Montée par les lacs de Melo et capitello. Passage de la brèche de Gorla. Nuit chez le berger en tente près des Pozzines de Vaccaghia et du lac de Nino. .


- 
Vendredi : Belle sente sauvage dans le Haut Tavignano pour rejoindre le col de l'Arinella. Descente au cœur du Niolu. Ravitaillement à l'épicerie locale. Nuit au camping de Calacuccia.

- 
Samedi, Dimanche, Lundi : Trois journées soutenues dans les massifs du Cinque Frati, du Mt Cinto et la Paglia Orba. Décor féérique, ambiance alpine sur les plus hauts sommets de l'île. Des images gravées à tout jamais. 1200 m de dénivelé en moyenne par jour. Ascension du Mt Cinto et la Paglia Orba si le temps le permet. Bivouac près des refuges en altitude. Ravitaillement par un taxi dans le Haut Asco.

- 
Mardi, Mercredi, Jeudi : Passage entre des aiguilles élancées qui se dressent au dessus du cirque de Bonifatu et d'épaisses forêts. Un des secteurs les plus pittoresques du GR 20. Sentier en crête sur les balcons de Calvi.
Mardi : nuit à Carozzu : + 700m / - 900
Mercredi : Nuit à Ortu di u Piobbu. Dénivelée : + 600 m / - 850 m.
Jeudi : Arrivée à Calenzana.

- 
Vendredi : Arrivée à pied à la mer au milieu des cigales. Après midi libre sur les plages de Calvi. Nuit en camping.

- 
Samedi : Retour à Tattone avec le tremblotin, petit train aux allures Andines. Possibilité de faire une halte à Corte de quelques heures pour visiter la citadelle. Nuit au camping le soleil.

- 
Dimanche : Départ pour l'aéroport dans la matinée.



Ce programme est donné à titre indicatif. Il peut subir des modifications ou des aménagements, en des conditions climatiques.

Il est à noter que nous mettons à votre disposition une navette qui vous assure la liaison de l'aéroport jusqu'à notre site à 9H30.

Il vous suffit de nous contacter quelques jours avant le début de votre séjour pour réserver votre place. Le dimanche suivant nous vous ramenons à 9H30 à l'aéroport.

INFOS PRATIQUES

- **Début et fin de séjour :** Accueil et fin du programme le dimanche à l'aéroport d'Ajaccio en fonction des horaires de vols, pour plus d'informations téléphoner au 04 95 25 91 19. Départ et retour du raid au camping le soleil à Tattone. Possibilité de laisser des affaires sur place.
- **Hébergement :** Gîtes, refuges et campings.
Le sac de couchage peut être fourni. Dans ce cas, il faut prévoir un drap de sac ("sac à viande").
- **Restauration :** Tout est compris (sauf les boissons). Tous les repas sont préparés en bon esprit de groupe.
- **Niveau / terrain :** 5 à 7 h de marche par jour. Quelques passages hors sentier et sur névés possibles. Plusieurs étapes sur 1200 m de dénivellation positive.
- **Portage :** Sac à dos 14 à 17 kg. Portage des affaires personnelles pour la durée du stage ainsi que 2 ou 3 jours de pique-nique.

Matériel individuel :

- **Vêtements et équipement personnel à amener :**

Dans tous les cas, des affaires peuvent être laissées au point de départ et récupérées le dernier jour. Prévoir un sac à cet effet.

Casquette, lunettes de soleil, tee-shirt(s) fourrure polaire ou gros pull, veste imperméable ou cape de pluie, une paire de gant en laine, une Carline, short, maillot de bain, pantalon en toile, chaussettes mi-hautes type bouclette, sandale pour le soir, gourde 2 l, couteau, bol en plastique et couverts, petite lampe de poche, un drap de sac de couchage, un grand sac plastique, une trousse de toilette, papier toilette, argent de poche, frontale ou lampe de poche, savon de Marseille ou d'Alep obligatoire.

- **Trousse de secours et pharmacie :**



Chaque accompagnateur, chaque guide ou moniteur dispose d'une trousse de premiers secours. Comme son nom l'indique, sa fonction est d'être utilisée en cas de problèmes importants apparus pendant la sortie ou le raid. Cette trousse ne peut pas constituer la pharmacie du groupe pour les petits problèmes courants inhérents à l'activité ou aux contraintes du voyage. Nous vous invitons donc à vous fournir d'une pharmacie personnelle.



Route de Sartène – Corri Bianchi – 20117 ECCICA SUARELLA

www.corse-aventure.com

info@corse-aventure.com

 (33) 04 95 25 91 19 –  (33) 04 95 25 90 79



Contenu type :

- Médicaments personnels en cas de traitement ou si vous êtes sujets à des troubles particuliers (allergies, etc.).
- De quoi prévenir et protéger des ampoules : pansement de type "Elasto" ou "Micropore".
- De quoi soigner des ampoules : pansements type "2ème peau".
- De quoi prévenir ou soulager les problèmes de chevilles et de genoux : bandes de types "Elasto".
- De quoi nettoyer de petites plaies : compresses imbibées.
- Protections solaires pour la peau et les lèvres.
- De quoi soulager les problèmes intestinaux suite à des changements de régimes alimentaires.
- De quoi soulager les maux de tête et les courbatures.
- De quoi soulager les piqûres d'insectes.

Dans tous les cas, demander conseils à votre médecin et à votre pharmacien et pensez qu'il vous faudra porter votre pharmacie, donc n'emmenez que le minimum nécessaire.

Dates et Tarifs :

13/06/10	04/07/10	08/08/10	22/08/10	05/09/10
860 €	860 €	910 €	910 €	910 €

