









## LES LACS DU MONTE RENOSU

Authentique et sauvage, une itinérance pédestre de toute beauté le long des sentiers de forêt, des chemins de transhumance et des lits de torrents.

Hors des sentiers battus, découverte d'une variété de paysages superbes, de forêts, lacs et rivières aux vasques transparentes. Passage par l'étonnante vallée glaciaire des Pozzi aux mille trous d'eau bordés de pelouses.

### ITINERAIRE

-  **Dimanche** : Rendez vous à l'Aéroport d'Ajaccio à 11h puis départ pour Bocognano. Accueil, nuit et repas en camp fixe sous tente (marabout). Distribution de l'équipement.
-  **Lundi** : Découverte d'un vallon sauvage, cascades et vasques limpides, randonnée baignade. Nuit et repas à Bocognano en camp fixe sous toile (marabout). Préparation des sacs pour le raid.
-  **Mardi** : Montée aux bergeries de Verdanese en passant par les bergeries du Muru Cintu et de Porcilelli. Ce parcours nous fait découvrir les différents étages de la végétation corse. Nuit en bivouac.  
*Dénivelée* : + 1100 m.
-  **Mercredi** : Descente jusqu'au village de Bastelica par les cascades d'Ortola et les anciens chemins de transhumances, puis remonté vers les bergeries de Mezzaniva. Nuit en bivouac.  
*Dénivelée* : - 650 m / + 500 m.
-  **Jeudi** : Poursuite de la transhumance pour déboucher sur la vallée glaciaire des Pozzi et sa magnifique tourbière. Ce pâturage parsemé d'étonnants trous d'eau nous fera passer par le lac de Vitalaca. Nuit en bivouac.  
*Dénivelée* : - 200 m / + 650 m.
-  **Vendredi** : Journée sur le mythique GR 20, si possible en passant par le lac de Rina. Ambiance sauvage sur un ancien sentier de ronde forestier. Nuit sous tente aux bergeries de Capanelle. Repas au gîte.  
*Dénivelée* : - 750 m / + 650 m.
-  **Samedi** : Retour vers Vizzavona : soit par la traversée des Pinzi Corbini, dans un superbe paysage minéral, soit par le GR le long de bergeries et de ruisseaux. *Dénivelée* : + 400 m / - 1000 m.  
Transfert à Bocognano par le petit train. Nuit au camp fixe de Bocognano.
-  **Dimanche** : Transfert pour l'aéroport d'Ajaccio pour 9h30

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

## INFOS PRATIQUES

- **Début et fin de séjour** : Accueil le dimanche à 11 heures à l'aéroport d'Ajaccio ou directement sur la base de Bocognano en fin de matinée. Pour réserver le transfert, nous contacter quelques jours avant le début du séjour. Pour ceux qui viennent en voiture d'Ajaccio, prendre la direction Bocognano-centre, à la sortie du village prendre à gauche, puis encore à gauche direction Richiusa.  
Fin du séjour le dimanche, retour pour 9H30 à l'aéroport.
- **Hébergement** : Camps fixes, bivouacs sous tente ou à la belle étoile. Le sac de couchage est fourni pour la randonnée et se trouve sur les lieux de bivouac. Il n'est donc pas à porter dans votre sac à dos. Il faut impérativement prévoir un drap de sac ("sac à viande"). Cependant, mieux vaut prévoir un sac de couchage pour le début et la fin du séjour.
- **Restauration** : Tout est compris. Les repas sont préparés dans un bon esprit d'équipe et tout le monde met la main à la pâte.
- **Niveau / terrain** : 4 à 6 h de marche par jour sur sentiers parfois peu fréquentés. 1100 m maximum de dénivellation positive.
- **Portage** : Environ 8 kg. Portage des affaires personnelles pour 4 nuits, du pique-nique de midi et du frais pour 2 jours et demi au plus.
- **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 ou chapeau, lunettes de soleil, tee-shirt(s), polaire chaude, carline à manches longues, veste imperméable type gore-tex et/ou cape de pluie, short, maillot de bain, pantalon ou caleçon long, chaussettes mi-hautes type bouclette, tennis ou sandales légères pour le soir, bonnet, gants en laine ou en soie, gourde ou bouteille plastique 2 l, couteau type Opinel, bol en plastique et couverts, un drap de sac de couchage, grands sacs plastique étanches, une trousse de toilette légère, papier toilette, lampe frontale, savon d'Alep ou de Marseille (bio), argent de poche (il n'y a pas de distributeur automatique sur le parcours ni au village de Bocognano).

L'équipement technique peut être prêté : chaussures de randonnée, sac à dos, sac de couchage. Tentes sur place à chaque lieu de bivouac.

Il est bien sûr préférable d'amener vos propres chaussures si vous en possédez ainsi que votre matériel technique lié à la randonnée pédestre comme votre duvet (-5° confort), sac à dos de 70 litres environ, les bâtons télescopiques et camel-back si vous en possédez pour améliorer votre confort.

- **Trousse de secours et pharmacie** : Chaque accompagnateur dispose d'une trousse de premiers secours. Sa fonction est d'être utilisée en cas de problèmes importants, mais 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.

**Contenu type :**

Médicaments personnels si traitement ou si vous êtes sujets à des troubles particuliers (allergies...).

De quoi prévenir, protéger et soigner des ampoules : pansements type "Elasto" "Micropore" "Seconde 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, les courbatures et 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'emprenez que le minimum nécessaire.

- **Dates de départ :**
  - dimanche 17 juin & dimanche 24 juin 2012
  - dimanche 08 juillet - dimanche 15 juillet 2012
  - dimanche 22 juillet - dimanche 29 juillet 2012
  - dimanche 05 août 2012 - dimanche 12 août 2012
  - dimanche 19 août 2012 - dimanche 26 août 2012
  - dimanche 02 septembre 2012

- **Tarifs :** 490 €