









## Montagne et mer

*Itinéraire dans le centre ouest de l'île qui permet de découvrir le somptueux golfe de Porto ainsi que la Corse de l'intérieur, la montagne plongeant dans la mer et l'économie traditionnelle de la châtaigne : baignades dans les vasques naturelles et la grande bleue.*

### ITINÉRAIRE


-  **Jour 1 :** Rendez-vous 14h gare SNCF d'Ajaccio. Départ pour le golfe de Porto et deux heures de marche qui nous conduiront au village marin de Girolata (uniquement accessible par la mer ou à pieds), porte de la réserve de Scandola ; présentation du séjour et nuit en gîte.
-  **Jour 2 :** De Girolata à Curzu, 7h00 d'une marche qui offre de somptueux panoramas sur le golfe, Passage par la Punta di u Tartavellu, le Capu di Curzu et les bergeries de Summatoghju ; nuit en gîte.  
850m de dénivelée positif, 560m de dénivelée négatif.
-  **Jour 3 :** Courte étape réparatrice de Curzu à Serriera, la première partie étant en courbe de niveau, chemin en balcon sur le golfe de Porto, passage par le village abandonné de Pinitu. Nuit en gîte (plage de Bussaglia a 35 minutes).  
364m de dénivelée positif, 600m de dénivelée négatif. 3h30 de marche.
-  **Jour 4 :** De Serriera à Ota ; étape de châtaigneraies, de maquis, nombreux genévriers centenaires, jusqu'au Capu San Petru et son impressionnante vue sur le Golfe de Porto. Descente sur Ota par le ravin de Vitrone et sa gorge encaissée de roche rouge ; Nuit en gîte.  
880m de dénivelée positif, 570m de dénivelée négatif, 6h30 de marche.
-  **Jour 5 :** D'Ota à Marignana, en passant par les gorges de la Spelunca et les ponts génois, on s'enfoncé dans la Corse de l'intérieur et les châtaigneraies. Sentier muletier et baignades en rivière sont au programme ; Nuit en gîte.  
650m de dénivelée positif, 260m de dénivelée négatif. 5 h de marche
-  **Jour 6 :** De Marignana à Revinda, étape qui nous permet de côtoyer les anciennes activités économiques de la région : séchoirs à châtaignes, charbon de bois, mine de cuivre ; vue sur Sagone et cheminement sous le couvert du très haut et très beau maquis de la Vallée de Rognia. Nuit en refuge.  
600m de dénivelée positif, 720m de dénivelée négatif. 7h00 de marche.
-  **Jour 7 :** Descente vers Cargèse, la cité grecque aux deux églises, l'orthodoxe et la catholique se faisant face. Pique nique sur la plage du Péru et après-midi libre. Nuit à Cargèse.  
80m de dénivelée positif, 700m de dénivelée négatif, 3h30 de marche.
-  **Jour 8 :** Transfert sur Ajaccio dans la matinée.



*Les itinéraires sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent être modifiés en fonction des conditions climatiques du moment, des critères techniques ou de la condition des participants. En dernier ressort, le guide reste seul juge du programme, qu'il peut adapter en raison d'impératifs de sécurité.*



Route de Sartène – Corri Bianchi – 20117 ECCICA SUARELLA

[www.corse-aventure.com](http://www.corse-aventure.com)

 [info@corse-aventure.com](mailto:info@corse-aventure.com)

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



## CARACTERISTIQUES DU SEJOUR

- **Dénivelé maximum** : + 900 m
- **Altitude maximum de passage** : 1000 m
- **Nature du terrain** : Randonnée sur terrains caillouteux et parfois un peu rocheux

		J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
Dénivelé moyen	Positif	/	850	364	880	650	600	80
	Négatif	300	560	600	570	260	720	700
Durée moyenne des étapes		2h00	7h00	3h30	6h30	5h00	7h00	3h30

## HEBERGEMENT

- **Infrastructures** :
  - 5 nuits en gîte en dortoirs, avec douche et WC sur le palier, 1 nuit en refuge
- **Nourriture** :
  - Petit déjeuner continental (thé, café, lait, beurre, confiture, ...).
  - Repas du soir en gîte
  - Repas du midi pris sous forme de pique-nique sur le terrain.

## EQUIPEMENT PERSONNEL

- **BAGAGES** : L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs : 1 sac à dos et 1 sac de voyage avec cadenas.
  - **Le sac à dos** (50 L) : C'est le sac que vous portez chaque jour pendant le trekking. Sur place, le guide vous indiquera ce que vous devez prendre avec vous pour chaque étape. Sac à dos de 50 litres mini pour les voyages avec bivouac.
  - **Le sac de voyage** (70 à 80 L) : Il contient les affaires que vous n'utilisez pas pendant la journée. Transporté par le véhicule, vous le retrouvez le soir. Le poids de ces sacs ne doit pas dépasser 15 kg. Nous vous demandons de respecter scrupuleusement ce poids limité.

## HABILLEMENT



- **Vêtements** :
  - Veste en fourrure polaire
  - Tee-shirt (en fibre technique de préférence)
  - Pantalon de randonnée ample (pas de jeans ou de pantalon trop serré et rigide)
  - Short
  - Chemise ou polo à manches longues
  - Survêtement (ou pantalon confortable) de rechange pour le soir
  - Paires de chaussettes en laine
  - Sous-vêtements
  - Cape de pluie (le K-Way ne suffit pas car il ne protège pas les sacs)
  - Veste coupe vent en gore tex ou anorak



Route de Sartène – Corri Bianchi – 20117 ECCICA SUARELLA

[www.corse-aventure.com](http://www.corse-aventure.com)

[info@corse-aventure.com](mailto:info@corse-aventure.com)

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



### ➤ Chaussures :

- Chaussures de randonnée montantes (afin de bien tenir la cheville) et imperméables, semelle type Vibram
- Tennis ou sandales pour le soir
- Une paire de chaussure de sport de rechange.

### PETIT MATERIEL :

- Chapeau ou foulard pour se protéger du soleil
- Lunettes de soleil d'indice de catégorie CE 3 ou 4
- Crème solaire
- Une grande gourde (1,5 l minimum) avec gobelet
- Un couteau de poche
- Un nécessaire de toilette léger et serviette de toilette
- Un maillot de bain
- Du papier hygiénique et des mouchoirs
- Une lampe de poche ou frontale dans le cas de départs matinaux.
- Un paire de bâton télescopique (facultatif) : facilite la marche dans les montée et permet d'économiser les articulations dans les descentes.

### PHARMACIE PERSONNELLE :

Vos médicaments habituels, vitamine C ou poly vitamine, médicaments contre la douleur : aspirine ou équivalent, répulsif moustiques, bande adhésive élastique (Elastoplast), jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes, double peau (protection contre les ampoules disponibles en pharmacie).

### COUCHAGE

Prévoyez un Sac de couchage de 0° a 10° selon la période

### MATERIEL PIQUE NIQUE :

Prévoyez assiette creuse, bol et couverts, une boîte en plastique taille 0.8L pour le transport de vos salades

### MATERIEL FOURNI :

Pharmacie collective adaptée à votre voyage et placée sous la responsabilité de votre accompagnateur. Matériel de cuisine collectif. Tentes.

RENDEZ VOUS : Le premier jour, à 14h à la gare SNCF

FIN DU SEJOUR : début d'après-midi à la gare SNCF d'Ajaccio


CARTOGRAPHIE : Carte IGN Top 25 4150 OT

Dates et tarifs : nous consulter




Route de Sartène – Corri Bianchi – 20117 ECCICA SUARELLA

[www.corse-aventure.com](http://www.corse-aventure.com)

 [info@corse-aventure.com](mailto:info@corse-aventure.com)

 (33) 04 95 25 91 19

 (33) 04 95 25 90 79

