

Randonnée en
liberté

Les fiches techniques de Couleur Corse "De la montagne à la mer"

Des plus hauts sommets au golfe de Porto...
Randonnée itinérante au rythme des baignades.



Randonnée itinérante en liberté
Sans accompagnateur
Groupe CAYROCHE Odile
20 personnes
7 jours/ 6 jours de marche

Descriptif sommaire de l'étape, un extrait de carte IGN

Programme:

Jour 1 : Rendez-vous en début de matinée à Ajaccio. Transfert jusqu'à Corte. Baignades dans le Tavignanu et visite de la capitale historique sont au programme de cette première journée. En fin d'après-midi transfert à Calacuccia. Nuit à Calacuccia.

Jour 2 : Au voisinage du lac un court instant, le chemin quitte rapidement les dernières habitations pour remonter vers le col de Verghju (1477 m), l'autre porte du Niolu. Les plus hauts sommets de l'île vous accompagnent toute la journée. Nuit à Castel di Vergio.

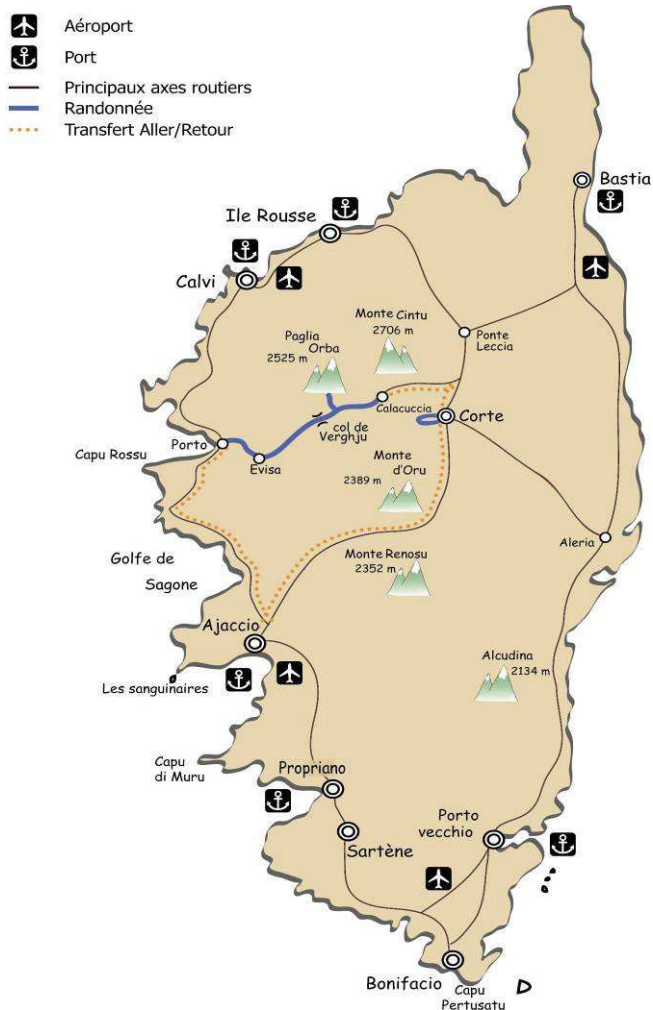
Jour 3 : Vous marchez sur le GR 20, au cœur du massif volcanique de la Paglia Orba. En remontant aux sources du Golu, vous pénétrez dans l'univers de la haute montagne. Arrêt aux bergeries et baignade sous les cascades de Radule. Nuit à Castel di Vergio.

Jour 4 : Cette randonnée vous amène sur les versants occidentaux de l'île. Vous franchissez le col de Verghju et descendez la vallée de l'Aitone, célèbre pour sa forêt de pins Larici. Vous rejoignez le village d'Evisa par le Chemin des châtaigniers. Nuit à Evisa.

Jour 5 : Par un vieux sentier empierré vous descendez les Gorges de la Spelunca jusqu'au village d'Ota. La végétation de montagne laisse peu à peu la place aux espèces méditerranéennes. Nuit à Ota.

Jour 6 : Par une randonnée en balcon au dessus de la mer, vous arrivez à la plage de Porto : point final symbolique de votre périple.
En option, visite de la réserve naturelle de Scandola. Transfert retour vers
Nuit à Ajaccio (diner libre et non compris).

Jour 7 :
Repas libre et non compris. Journée libre pour visiter Ajaccio.



Le séjour comprend :

- Les transferts des jours 1 et 7 par ligne régulière
- L'hébergement en chambre -base double ou triple- du jour 1 au jour 7 (sauf à Ota)
- La pension complète du déjeuner du jour 1 au déjeuner du jour 6
- Le carnet de route et les cartes IGN du parcours
- La visite de la réserve naturelle de Scandola
- Le transport des bagages entre les étapes
- L'assurance responsabilité civile

Il ne comprend pas :

- La visite en bateau de la réserve naturelle de Scandola (+45 € par personne)
- Le diner du jour 6,
- Les repas du jour 7
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les assurances annulation et l'assistance rapatriement
- De manière générale tout ce qui n'est pas cité dans " Ce prix comprend"

Nos circuits sont des forfaits. Les prestations non utilisées dans le forfait, de manière individuelle ou collective (transfert, hébergement, repas....) ne pourront être remboursées.

Informations pratiques :

Rendez-vous : 7h30 le jour 1 devant la gare SNCF d'Ajaccio. (Attention au printemps, le prochain train est dans l'après midi).

Les horaires de trains varient en fonction des saisons. En fonction des dates choisies l'heure de rendez-vous pourra être modifiée.

Dispersion : le jour à Ajaccio.

Transferts : assurés en voiture, en minibus, en car ou en train.

Principaux transferts :

- Jour 1 : le matin Ajaccio – Corte (2h00 en train). En fin d'après-midi Corte – Scala di Santa Regina (0h45).
- Jour 6 : Porto – Ajaccio (1h45mn) par ligne régulière.

Départ : à partir de 10 personnes

Encadrement: sans encadrement

Expérience de la marche en montagne : ce type de séjour n'est pas encadré, il demande de votre part l'expérience de la marche en montagne, la maîtrise de l'orientation et de la lecture de carte.

Dépenses personnelles : Il n'y a aucun distributeur sur l'ensemble du parcours et la Carte Bleue n'est pas acceptée dans les hébergements. Prévoyez donc suffisamment d'argent liquide pour vos dépenses personnelles.

Assistance

L'équipe d'assistance assure le transport des bagages entre les hébergements.

Portage : pas de portage autre que les affaires nécessaires pour une randonnée à la journée.

Informations techniques :

Altitude maxi de passage : 2000m
Durée moyenne des étapes : 4h00

Altitude maxi hébergement : 1400 m
Dénivelé positif moyen : +450m

	J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6*
Point le plus haut	500m	1400m	2000m	1477m	850m	461 m
Point le plus bas	420m	800m	1380m	850m	200m	0 m
Dénivelé cumulé +	+100m	+860m	+780m	+190m	+180m	+280 m
Dénivelé cumulé -	-100m	-330m	-780m	-740m	-680m	-660 m
Distance approx	10 km	14,5 km	16,5 km	11 km	9,5 km	8 km
Temps de marche	1h00	6h15	6h00	3h30	3h00	3h00

*J6: comme vous dormez à Porto, nous mettrons également un descriptif étape "version longue" entre Ota et Porto

Niveau : facile. Une bonne condition physique est cependant nécessaire pour profiter pleinement de votre séjour. Nous vous conseillons de vous entraîner avant d'arriver.

Nature du terrain : certaines portions d'étape se déroulent en altitude les sentiers y sont escarpés et caillouteux mais ne présentent pas de difficulté technique particulière.

Les temps de marche : Ils sont donnés à titre indicatif. Ce sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause. Ils sont calculés sur une base de 300m de dénivelée par heure à la montée et de 450 m par heure à la descente ; ils tiennent compte de la qualité du terrain.

Les téléphones portables : même si la couverture par les réseaux de communication n'est pas parfaite nous vous recommandons d'avoir avec vous un téléphone portable. En cas d'accident composez le 112 (numéro d'urgence)

Le climat en Corse :

Les hivers rigoureux sur les massifs montagneux ne permettent généralement la randonnée en haute altitude (au dessus de

2000m) qu'à partir de fin Mai, début Juin.

En période estivale, le climat chaud et sec (méditerranéen) en moyenne montagne. En haute montagne, l'altitude influence fortement les températures. Les précipitations sont faibles mais prennent souvent un caractère orageux très marqué accompagné d'une chute très importante des températures.

Repas et hébergements :

Déjeuners : Les pique-niques vous seront remis sur le lieu d'hébergement le matin de votre départ. Prévoir une boîte en plastique (type Tupperware) de 0.6L pour le transport de vos salades.

Dîners et petits déjeuners : Ces repas sont servis dans la salle de restaurant de l'hébergement.

Douches chaudes dans les gîtes.

Eau : on trouve de l'eau potable régulièrement aux sources le long des sentiers ; toutefois une gourde d'un litre et demi au moins, est indispensable.

Hébergements :

En hôtel et en chambre selon les possibilités offertes dans les villages. Nous choisissons les meilleures prestataires possibles.

Soir 1 : Hôtel des Touristes à Calacuccia.

Soir 2 et 3: Hôtel « Castel di Vergio » à Vergio. Soir 4 : Hôtel à Evisa.

Soir 5 : Gîte "Chez Felix" à Ota. Soir 6: Hôtel à Ajaccio

Equipement :

Lesac à dos : Vous devez toujours emporter dans votre sac à dos un vêtement chaud, un vêtement de pluie, une gourde, une trousse de secours et vos objets personnels sans oublier une partie du pique-nique.

Le sac d'assistance : est un bagage "suiveur", transporté par notre assistance que vous retrouvez certains soirs aux hébergements accessibles par route (voir II – rubrique assistance). Il contient les affaires nécessaires à votre séjour (ne doit pas dépasser 12 kg). Veillez à limiter votre équipement au minimum.

Conditionnement des bagages :

- Sac marin ou sac de sport comme sac d'assistance
- Sac à dos pour les randonnées pouvant contenir vos affaires personnelles et le pique-nique, soit environ 30 litres.

Les chaussures:

Chaussures de randonnée avec bonne tenue de cheville et semelles crantées, mais souples. Les chaussures sont l'un des éléments les plus importants de votre randonnée. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable.

Ne partez pas avec des chaussures neuves. Utilisez les au moins deux ou trois fois avant lors de randonnées.

Les vêtements

- Une veste coupe-vent imperméable de type GORE TEX
- Une veste polaire
- Un pantalon, un short, des tee-shirts.
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un maillot de bain et une serviette

Le pique-nique

- Une boîte hermétique en plastique (0,6L), type Tupperware pour transporter les salades éventuelles des pique-niques.
- Couverts (fourchette, couteau pliant) et un gobelet.

Petit matériel

- Gourde (deux litres environ).
- Lunettes et crème solaire
- Casquette
- Appareil photo
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale pour la nuit
- Une paire de tennis, ou de sandalettes pour le soir

Trousse de secours :

Vous devez vous munir d'une trousse personnelle contenant vos propres prescriptions médicales ainsi qu'une pharmacie d'appoint contenant: elastoplast large, double peau en prévention des ampoules, désinfectant, pansements et compresses stériles, antalgique et antidiarrhéique.

Informations touristiques :

Pour suivre votre itinéraire : cartes IGN Top 25 n°4250 OT Corte - Monte Cinto
Top 25 n°4150 OT Porto – Calanche de Piana

Pour mieux connaître la région avant de partir :

- * Office du tourisme d'Ajaccio: www.ajaccio-tourisme.com 2 04 95 51 53 03
- * Agence du Tourisme de la Corse: www.visit-corsica.com 2 04 95 51 00 00
- * Parc Naturel Régional de la Corse: www.parc-naturel-corse.com
- * Office de l'Environnement de la Corse: www.oec.fr

Assurances :

Conformément à la législation, nous sommes dotés d'une assurance Responsabilité Civile Professionnelle. Chaque participant au séjour doit également être titulaire d'une responsabilité civile individuelle.

Pour vous protéger en cas d'incident ou d'accident pouvant survenir au cours de votre séjour, il est indispensable de posséder une garantie multirisque couvrant les frais d'annulation, d'assistance et de rapatriement.