



Quartier Moraschi - 20136 BOCOGNANO
Tel : 06 03 56 24 33 - Fax : 04 95 10 83 16
Email : info@corsicanatura.fr
Web : www.corsicanatura.fr

CARNET DE ROUTE

DESTINATION : CORSE

« 3 jours de randonnée autour du *GR 20 SUD* »

Corsica Natura vous propose son programme : « 3 jours de randonnée autour du GR 20 SUD » formule sans sac en 3 jours / 2 nuits.

Points forts : Des étapes améliorées par rapport au GR 20 classique

Visite d'une bergerie toujours en activité, découverte des Pozzi de Bastelica, des lacs d'altitude de Rina, de Bastani et de Nielluciu, ascension du Monte Renosu (2352 m) le plus haut sommet de la Corse du sud, traversée des forêts de Marmano et de Vizzavona.



- Séjour : bleu = niveau modéré
- 5/7 h de marche / jour
- 600 à 800 m de dénivelé / jour

- 3 jours / 2 nuits, itinérant
- Formule sacs allégés, accompagnée
- Assistance régulière

- 2 nuits en gîte d'étape
- De 6 à 14 pers.
- Départ à 6 possible



PROGRAMME

Jour 1 : Nous accueillons le groupe en début de matinée à Ajaccio, transfert au col de Verde. Par le GR 20, à travers la hêtraie de Marmano nous rejoignons le plateau des Pozzi, visite d'une bergerie toujours en activité et rencontre avec un berger autochtone. Nuit au gîte de Capanelle.

Jour 2 : Ascension du Monte Renoso, le plus haut sommet de la Corse du sud qui culmine à 2352 m, vues imprenables sur les plus hauts sommets de l'île. Pique nique au bord du lac de Bastani. Nuit au gîte de Capanelle.

Jour 3 : Nous cheminons sur le GR 20 et un ancien chemin muletier qui nous amène au col de Palmente (1640 m). La côte orientale se dessine à nos pieds offrant un vaste panorama sur les étangs de Diana et d'Urbinu. Descente dans la magnifique hêtraie de Vizzavona et retour sur Ajaccio.

Accueil : Le jour 1, le 03/06/10 à 8h à Ajaccio devant le hall d'accueil de votre hôtel. Notre équipe d'assistance prend en charge vos bagages, vous devez vous présenter prêt à randonner.

Dispersion : le jour 3, le 05/06/10 en fin d'après midi à l'aéroport d'Ajaccio (fin de la randonnée à Vizzavona vers 15h)

Transferts : Aller : Ajaccio - col de Verde : 2h

Retour : Vizzavona - Ajaccio : 1h

Groupe : de 6 à 14 participants.

Encadrement : par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat qui connaît parfaitement la Corse.

II) Informations techniques : cartes IGN :

Ign top 25: carte de randonnée Petreto Bicchisano, Zicavo

[4253 OT](#)

Ign top 25: carte de randonnée Monte Resono, Bastelica

[4252OT](#)



	J1	J2	J3
Point le plus haut	1776 m	2352m	1640m
Point le plus bas	1274 m	1586m	920m
Dénivelé positif	1156m	760m	220m
Dénivelé négatif	859m	760m	890m
Temps de marche	6h30	5h	5h

Nature du terrain : très varié, sentiers en forêts, en pâturages, alternant avec du rocheux et du caillouteux, pierriers, dalles, avec souvent une forte amplitude au niveau des pas.

Nombreuses montées assez raides, avec quelques passages en crêtes et hors sentiers. Cols enneigés en début de saison.

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.

Niveau : modéré, étapes comprises en moyenne entre 5 et 6h30 heures de marche par jour avec un dénivelé quotidien moyen de 500 mètres. Une condition physique moyenne est nécessaire pour profiter pleinement de votre séjour. N'oubliez pas d'entretenir votre forme au moins une fois par semaine en marchant (15 à 18 km) si possible sur un parcours avec dénivelée (350 m/h), ou en pratiquant une activité sportive développant l'endurance.

NB : Si un des participants a une difficulté sur le circuit, il pourra éventuellement se reposer le jour 2 et profiter de la liaison assistance bagages le jour 3.



III) Repas et hébergement :

Déjeuners : sous forme de pique nique au cours de la randonnée. Tous nos piques niques de midi sont élaborés à base de produits locaux de qualité (salade, charcuterie, fromage, etc). Vivres de course au cours de la randonnée (gâteaux corses et fruits secs).

Dîners et petits déjeuners : petits déjeuners et repas du soir servis dans les hébergements.

Douches : Vous aurez la possibilité de prendre une douche chaude les deux soirs.

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

Hébergement : Attention, les gîtes sont uniquement équipés de dortoirs avec sanitaires collectifs, le confort y est sommaire mais correct. Aucune possibilité de chambre individuelle. Possibilité de disposer de prise de courant lors des nuitées en gîte.

Dans tous les cas un sac de couchage est nécessaire

Structure d'accueil et d'hébergement

- Soir 1 : Gîte d'étape U Fugone Capannelle (1586 m)
- Soir 2 : Gîte d'étape U Fugone Capannelle (1586 m)



IV) Equipement :

Habillement : T-shirt, sous-vêtements, chaussettes de montagne, short, pantalon, sweat-shirt, **fouurrure polaire ou pull-over chaud à séchage rapide, veste coupe vent imperméable de type « gore tex ou anorak, cape de pluie, tennis pour le soir, chapeau ou casquette et maillot de bain.**

Pour vous chausser : chaussures de randonnée avec bonne tenue de cheville et semelles crantées, mais souples.

Petit Matériel : bâtons de marche télescopiques (conseillé) lunettes de soleil à verres très filtrants, crème solaire, gourde (1 litre et demi ou plus), couteau de poche, couverts, gobelet, tupperware hermétique 0.8 l pour le conditionnement des salades, pharmacie personnelle, lampe de poche avec une pile de rechange, nécessaire de toilette léger, serviette de toilette, papier toilette.

Couchage : sac de couchage (+ 5°)
Drap de sac conseillé.

Pharmacie :

L'accompagnateur possède une pharmacie pour les urgences. Vous devez néanmoins 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. collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules quies, médicaments personnels.

D'une manière générale sur **prescription de votre médecin traitant** votre trousse à pharmacie personnelle devra comprendre également :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antiestaminique, un anti diarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
Un antiseptique.



IV) Encadrement

Tous nos séjours sont encadrés par des accompagnateurs en montagne insulaires brevetés d'Etat qui connaissent parfaitement la Corse. L'accompagnateur en fonction des conditions météorologiques du moment, des difficultés techniques ou de la condition physique des participants pourra modifier le programme établi et les itinéraires proposés. Il reste le seul juge de la situation et des décisions qu'il adapte aux contraintes et impératifs de sécurité.

VI) Assistance bagages et portage

L'équipe d'assistance : Corsica Natura assure le transport de vos bagages aux hébergements accessibles par route. Lorsque l'acheminement de vos bagages jusqu'à l'hébergement n'est pas possible, nous réduisons votre portage à vos affaires personnelles (dont votre sac de couchage).

La nourriture et éventuellement le matériel de bivouac sont acheminés par notre équipe d'assistance

A chaque étape l'ensemble du groupe participe au portage du repas de midi

Assistance bagages :

Accès à votre sac suiveur 2 fois durant le séjour : Les soirs 1 et 2.

Portage

Portage de votre sac « journée » les jours 1, 2 et 3.

Conditionnement des bagages :

- Un bagage d'assistance dit bagage suiveur, avec cadenas de maximum 10 kg par personne facilement transportable : un sac à dos ou un sac de sport voire sac de voyage en bon état.
- Sac à dos de 35 litres pour les randonnées devant contenir un « fond de sac » obligatoire (voir ci-dessus rubrique équipement en caractère gras)

Veillez à limiter votre équipement - notamment pour le bagage d'assistance - au minimum (vous pouvez laisser en dépôt à Ajaccio les affaires inutiles à la randonnée)



V) Prix :

Groupe de	6 à 7 pers	8 à 14 pers
Prix par personne	380 €	290 €

Nos prix comprennent :

Les transferts du point d'accueil au lieu de dispersion (Ajaccio).

La pension complète y compris les vivres de course

L'encadrement par un accompagnateur en montagne

L'assistance bagages

L'assurance responsabilité civile professionnelle

Ils ne comprennent pas :

Le transport Corse/Continent

Les dépenses personnelles

L'assurance individuelle multirisque accident, interruption, annulation, perte de bagages et rapatriement*

***Assurance**

La loi de 1992 oblige l'organisateur de voyage à vérifier que le voyageur est couvert par une assurance multirisque voyage couvrant le risque d'annulation, d'interruption, la perte de bagages, et le rapatriement .

Avant de souscrire cette assurance, vérifiez auprès de votre assureur que votre contrat multirisque habitation ou votre licence FFME ou FFRP ne couvre pas ce risque. De même, aujourd'hui nombreuses cartes bancaires proposent ces couvertures. Il faut obligatoirement régler votre séjour avec ce moyen de paiement et surtout vérifiez le périmètre de prise en charge inhérent à votre propre carte. **Pour en savoir plus :**

- Visa : www.carte-bleue.com
- Eurocard-Mastercard : www.mastercardfrance.com
- American express : www.americanexpress.com

En cas de besoin, nous vous proposons l'assurance FORFAIT de MONDIAL ASSISTANCE
<https://www.elviatravel.com/produits/forfait/index.do?&partner=210193>



VI) Autres informations pratiques

Contact en cas d'urgence : En cas d'urgence, veuillez contacter nos représentants : 06 03 56 24 33 ou 06.85 03 19 90.

Formalités :

Pensez à emmener avec vous :

- 1 pièce d'identité (carte nationale d'identité, passeport ou permis de conduire)
- les coordonnées de votre assurance personnelle ou votre attestation.

Parking :

- Parking du Port de l'Amirauté Charles Ornano, non gardé et gratuit (près de la gare).
- Parking surveillé 24 h/24 payant (40 € la semaine).
- Parc de stationnement du Diamant

Avenue Eugène Macchini
20000 AJACCIO

Tél. : 04.95.51.00.85

<http://www.europeenne-de-stationnement.fr/pages/fiches/ajaccio.htm>

Pour venir en Corse :

Par bateau :

- SNCM Ferries - 61 Bd des Dames - 13005 Marseille. Tel : 0891.701.801
<http://www.sncm.fr> Départs de Marseille, Nice ou Toulon.
- Corsica Ferries, Moby lines au départ de Toulon Nice et l'Italie Tel : 0825 095 095
<http://www.corsicaferries.com>

Par avion :

- Vols réguliers ou charters au départ des différentes villes du continent: Air France, Corsair <http://www.aircorsica.com>

Pour vous loger

Ajaccio

- Pension Morelli : 04 95 21 16 97
- Hôtel Les Dauphins - Boulevard Sampiero - 20000 Ajaccio - 04 95 21 12 94
- Hôtel Kalliste** 51, Cours Napoléon - 20000 Ajaccio -04 95 51 34 45
- Hôtel Fesch*** 7 rue Cardinal - BP 202 - 20179 Ajaccio Cedex 1 04 95 51 62 62
- Hotel Du Golfe*** 5, boulevard du Roi Jérôme 20000 Ajaccio 04 95 21 47 64
- Hôtel Best Western Ajaccio Amirauté *** Cours Prince Imperial - 04 95 55 10 00