

De la mer au Monte Cintu

6 jours / 5 nuits

Véritable séjour de la mer à la montagne. Depuis la baie de Calvi aux pentes escarpées du massif volcanique du Mt Cintu. Par le Tra Mare e Monti, la forêt de Bonifatu et l'un des plus beaux tronçons du GR20 nord. Superbe ascension toute en contraste jusqu'au point culminant de l'île. Une version en chambres de deux est possible.

VOTRE PROGRAMME

Jour 1 - Calvi

Rendez-vous à votre hôtel à Calvi en fin de journée.

Nuit à l'hôtel

Jour 2 - Mise en jambe

Pour cette première journée, nous restons sur la belle cité calvaïse et nous monterons sur le point culminant surplombant toute la baie, le Capu a Veta. Cette belle randonnée offre de magnifiques panoramas sur l'intérieur des terres que nous rejoindrons dès le lendemain et sur la côte et la citadelle de Calvi.

Environ 5h10

Dénivelé : +665m ; -675m

Jour 3 - De la mer à la montagne

Nous quittons le bord de mer par la plage avant de prendre la direction de l'intérieur. Le parcours nous conduit jusqu'au départ du célèbre GR20 que nous emprunterons avant de rejoindre le Mare e Monti. Possibilités de baignades dans les piscines naturelles sur le parcours avant de rejoindre une zone plus boisée où se trouve notre hébergement du soir.

Environ 7h de marche

Dénivelé : +1010m ; -490m



Jour 4 - Du Mare e Monti au GR20

Changement de décor avec le canyon de la Spasimata le petit lac de la Muvrella. Une ambiance minérale dans un massif volcanique avec en toile de fond le bleu profond de la Méditerranée. Nous passons Bocca di Stagnu pour descendre au pied

des plus hauts sommets de l'île dans la vallée de l'Asco.

Environ 8h15 de marche
Dénivelé : +1300m ; -600m



Jour 5 - Ascension du Mt Cinto

Nous arrivons au but de ce parcours ! Une fois passé le petit lac d'Argentu, il nous reste à traverser la pointe des éboulis pour gagner le sommet de ce point culminant à 2706m d'altitude. Retour ensuite à votre hébergement.

Environ 7h de marche
Dénivelé : +1400m ; -1400m

Jour 6 - Fin de séjour

Fin de séjour après votre petit-déjeuner.

Possibilité de transfert vers la gare de Ponte Leccia qui permet de rejoindre Calvi, Ajaccio et Bastia en train.

Nous vous rappelons qu'à tout moment nous pouvons être amenés à modifier des étapes de votre séjour en raisons d'événements indépendants de notre volonté. Nous dépendons notamment des événements climatiques et naturels.

Informations contractuelles

TARIFS

À partir de 620 euros par personne.

OPTIONS

Nuits en chambre double : 130 euros par personne.

Séjour sans transferts de bagages : -150 euros par personne.

LE PRIX COMPREND

Pension complète du jour 3 au jour 5 (sauf pique-nique de midi du jour 3), petit-déjeuner uniquement les jours 2 et 5

Nuits en dortoirs en gîtes et en hôtels

Transfert des sacs entre les étapes

Topo-guides et cartes

LE PRIX NE COMPREND PAS

Assurances

Transport jusqu'au point de rendez-vous et depuis le point de dispersion

Dépenses personnelles

Repas non inclus dans le prix comprend

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Nécessite une excellente condition physique. De 6 à 9h de marche sur terrains accidentés.

PORTAGE DE VOS AFFAIRES

Prévoir 15 kgs pour le sac suiveur et 5 kgs pour votre sac journée (sac et eau compris). Votre sac suiveur est transporté par véhicule.

HÉBERGEMENT

Nuits en gîte d'étape en dortoirs ou en chambres (voir les suppléments pour le séjour en chambres de deux personnes).

TAILLE DU GROUPE

À partir de 2 personnes.

DÉPARTS

Départs possibles tous les jours du 1er juin au 20 septembre. En cas d'enneigement, le Monte Cinto ne sera pas praticable.

DÉPART

Fin d'après-midi à votre hôtel à Calvi.

DISPERSION

Haut Asco. Transfert possible à la gare CFC de Ponte Leccia pour rejoindre Calvi, Ajaccio ou Bastia.

ACCÈS

Calvi possède son propre aéroport avec des départs depuis Nice, Marseille et Paris mais également au départ des villes françaises secondaires et de certaines villes européennes selon la période de l'année avec des compagnies comme Air France, Air Corsica, Easyjet, Volotea ou Ryanair : <http://calvi.aeroport.fr/>

A partir de Bastia et Ajaccio, Calvi est accessible par train et bus. <http://www.corsicabus.org/>

ÉQUIPEMENT À EMPORTER

Le GR20 est l'un des itinéraires de randonnées les plus difficiles d'Europe. Chaque personne s'inscrivant sur ce circuit confirme être capable de marcher de 6 à 10 heures par jours avec de forts dénivelés. Nous tenons à souligner qu'Europe Active apporte un soutien logistique sur cet itinéraire, mais ne peuvent en aucun cas être tenus responsable d'incidents ou accidents survenus en montagne du fait des randonneurs (prises de risque inconsidéré, incapacité à lire une carte...).

Équipement à emporter (liste non exhaustive par participant)

Un sac de couchage (sauf hôtel).

Pour les séjours en altitude, les nuits sont fraîches. Prévoir donc un sac de couchage confort. Pour les séjours en basse altitude, un duvet léger ou un sac à viande en polaire est suffisant.

Les chaussures de marche

L'élément le plus important pour la réussite de votre randonnée.

Choisir de préférence une tige haute ou médium pour un bon maintien de la cheville (les sentiers en Corse sont très accidentés). Une semelle extérieure de type Vibram ou Contactgrip (selon les marques).

Attention aux chaussures neuves: penser à bien les utiliser avant de partir.

Choisir une taille au-dessus de votre taille habituelle.

Les chaussures, qui sont restées trop longtemps inutilisées et sans entretien, cassent facilement au niveau des coutures.

Les chaussettes adaptées à la marche en matière respirant, sans couture, vous offrent plus de confort.

Le sac à dos

Il doit être adapté pour la randonnée avec une contenance minimum de 30 à 40L (pour un séjour avec assistance bagages). Il doit être confortable avec une ceinture ventrale pour alléger le poids du sac sur les épaules. Il doit contenir le minimum de sécurité: 1 gourde 2L (d'eau/jour/personne), 1 polaire légère, 1 vêtement de pluie, 1 trousse de secours et vos effets personnels, sans oublier le pique-nique.

Le sac de voyage

Il est transporté par véhicule, chargé et déchargé plusieurs fois par jour. Il doit être solide en bon état et ne doit pas dépasser 20 kilos (pas de valises rigides). Un grand sac en matière souple, solide et facile à transporter.

Vêtements

Éviter le coton, privilégier les matières légères et respirant.

Teeshirt

Short

Pantalon de toile légère

Veste coupe-vent

Veste imperméable en Gore-Tex

Maillot de bain et serviette.

Petit matériel

Une gourde d'un litre et demi minimum et/ou un thermos.

Papier toilette (sauf séjour en hôtel).

Une lampe de poche légère et/ou une lampe frontale.

Bâtons de marche (facultatif).

Une pochette plastique étanche pour vos documents de voyages, papiers d'identité et documents d'assurance.

Une paire de baskets à utiliser le soir aux étapes.

Crème solaire, chapeau ou casquette, lunettes de soleil.

Un pantalon en toile (les jeans sont à proscrire pour la marche).

Tee-shirt en matière respirante adapté à la randonnée.

boules quies.

Les pique-niques

Une boîte plastique hermétique de type Tupperware, des couverts.

Pharmacie

Vous devez emporter votre pharmacie personnelle contenant votre propre prescription médicale, antiseptique, antihistaminique, antalgique, elastoplast, pansements, compresse double peau prévention des ampoules.

INFORMATION IMPORTANTE

Prévoir une bonne préparation physique avant le départ et le matériel adapté pour un séjour en moyenne montagne.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Ce trek se déroule sur une partie nord du Gr20 où le terrain est assez technique et demande une bonne pratique de la marche en montagne. L'ascension du Mt Cinto peut être perturbée par de mauvaises conditions météo. Il est formellement déconseillé de faire cette ascension si les conditions météo ne sont pas optimales. Europe Active ne peut pas être tenue responsable des prises de décisions des marcheurs.