

## Mare e Monti Nord intégral : Calvi - Cargese

10 jours / 9 nuits

Mare e Monti intégrale de Calvi à Cargèse pour prendre le maquis entre mer et montagne. Ce séjour sur la côte Ouest de l'île nous conduit à travers les paysages sauvages et préservés de la réserve naturelle de Scandola aux Calanches de Piana. Pour finir à Cargèse la plus grecque des villes corses.

### VOTRE PROGRAMME

#### Jour 1 - De Calvi à Bonifatu

Rendez-vous matinal à Calvi pour un transfert à Calenzana début de la randonnée. Nous quittons la mer pour la montagne et la forêt de Bonifatu.

Randonnée d'environ 4h05

Distance: 13kms

Dénivelés : +800 m ; -540 m

#### Jour 2 - De Bonifatu à la vallée du Fango

De la forêt de Bonifatu nous passons le col Bocca Bonassa pour descendre dans la vallée du Fango. D'une ambiance montagne nous passons progressivement à l'étage méditerranéen.

Randonnée d'environ 7h30

Dénivelés : +1100 m ; -1400 m

#### Jour 3 - De la vallée du Fango à Galeria

Le long de la rivière Fango, et ses piscines naturelles, nous descendons progressivement vers la mer. En cheminant nous découvrons toute la richesse de la flore méditerranéenne.

Randonnée d'environ 5h45

Dénivelés : +500 m ; -600 m

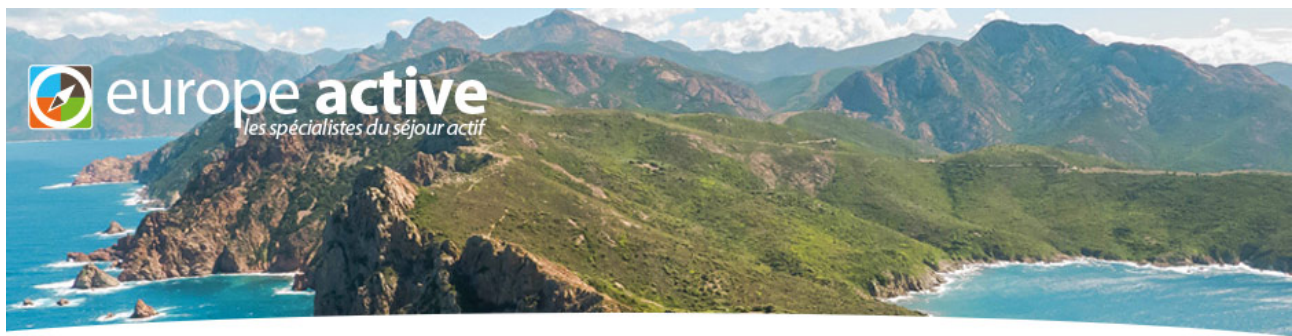
#### Jour 4 - De Galeria à Girolata

Cette étape nous conduit au cœur de la réserve naturelle de Scandola (site classé par l'Unesco). La richesse de la biodiversité, la variété des paysages en font un lieu unique. Girolata et un petit village pittoresque accessible uniquement par la mer ou à pied.

Randonnée d'environ 5 heures

Distance: 13 kms

Dénivelés : +900 m ; -900 m



### **Jour 5 - De Girolata à Curzu**

Par le sentier des douaniers qui longe la mer, nous atteignons l'intérieur des terres. Au passage de crêtes nous profitons d'un superbe panorama sur les golfes environnants.

Randonnée d'environ 4h30

Distance: 10 kms

Dénivelés : +1000 m ; -780 m

### **Jour 6 - De Curzu à Serriera**

Un sentier de maquis au parfum enivrant de l'immortelle nous conduit au village de Serriera.

Randonnée d'environ 3h30

Distance: 8 kms

Dénivelés : +500 m ; -700 m

### **Jour 7 - De Serriera à Ota**

Nous prenons un peu d'altitude pour passer à Bocca San Petru et sa châtaigneraie. Superbe point de vue sur le golfe de Porto.

Randonnée d'environ 6h45

Distance: 12 kms

Dénivelés : +990 m ; -650 m

### **Jour 8 - De Ota à Marignana**

Ancien sentier qui relie la montagne à la mer, nous croisons les ponts génois avant de remonter à travers les roches rouges des gorges de la Spelunca. Changement de décor et nous retrouvons la fraîcheur des montagnes. Evisa, une pause s'impose avant de reprendre notre chemin à travers le hameau oublié de Tassu et le village de Marignana.

Randonnée d'environ 5h25

Distance: 11,5 kms

Dénivelés : +705 m ; -500 m

### **Jour 9 - De Marignana à Cargèse**

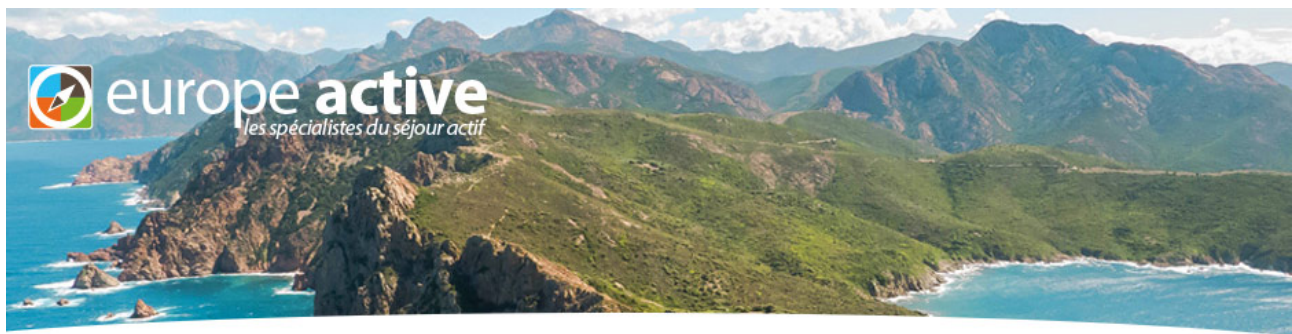
Nous quittons Marignana pour entrer dans une châtaigneraie. Ancien séchoir à châtaigne et bergerie jalonnent notre parcours. Nous profitons de superbes points de vue avant de rallier le Refuge de E Case.

Après un transfert ver Cargèse, vous pourrez profiter de votre dernière soirée sur l'île de beauté.

Randonnée d'environ 6h50

Distance: 17 kms

Dénivelés : +842 m ; -925 m



## Jour 10 - Cargèse

Fin de séjour après le petit-déjeuner.

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 1230 euros par personne.

### OPTIONS

Supplément 8 nuits en chambre double : 145 euros par personne.

Nuit supplémentaire à Calvi, petit déjeuner inclus : 120 euros par personne.

Nuit supplémentaire à Calvi (juillet-août), petit déjeuner inclus : 160 euros par personne.

Réduction séjour sans transfert de bagages (par personne) : -355 euros par personne.

Cartes de randonnée 1:25000 : 45 euros par personne.

### LE PRIX COMPREND

L'hébergement en hôtels et gîtes

Les petits-déjeuners

Les dîners (8), sauf à Cargese

Le transfert privé de Calvi à Calenzana

Le transfert des bagages (à l'exception de l'étapes à Girolata)

Le topo-guide, les cartes de randonnées

L'assistance joignable en permanence

### LE PRIX NE COMPREND PAS

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

Les transferts non prévus au programme

Les assurances

Le transfert des bagages à Girolata et E Case

Les boissons, les pique-niques, le repas du soir à Cargèse

Les visites de sites

Les activités optionnelles au programme

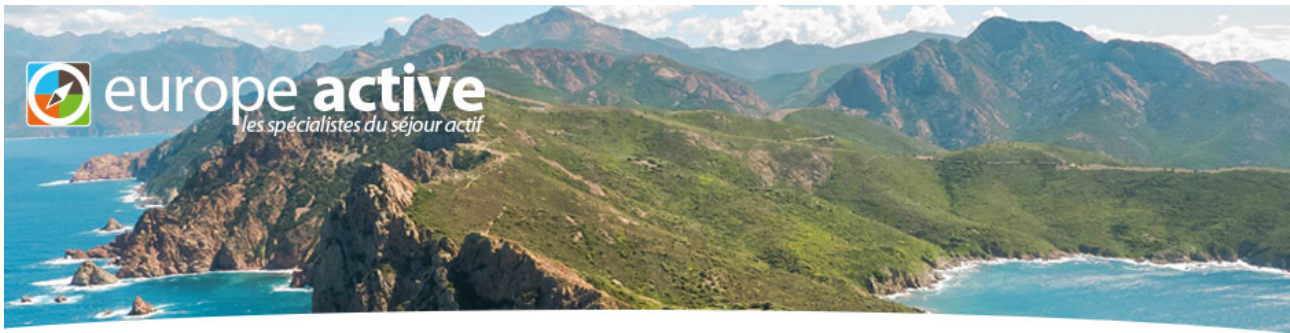
Les dépenses personnelles

### NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Nécessite une bonne condition physique et une pratique régulière de la randonnée. De 4 à 6 heures de marche par jour.

### PORTAGE DE VOS AFFAIRES

Le portage de vos affaires est assuré par véhicule sauf pour les nuits à Girolata et le refuge E Case où vous devrez porter les



affaires du soir et du lendemain. Sur toutes les autres étapes, vous n'avez qu'à emporter avec vous vos affaires de la journée (pique-nique, appareil photo...).

### **HÉBERGEMENT**

2 nuits en hôtels en chambre double/twin.

7 nuits en gîtes d'étape (dortoirs communs).

### **TAILLE DU GROUPE**

À partir de 2 personnes.

### **DÉPARTS**

Départ tous les jours de fin avril à fin septembre.

### **DÉPART**

Calvi dans la matinée.

### **DISPERSION**

Cargèse dans la matinée après le petit-déjeuner.

### **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**

Équipement à emporter (liste non exhaustive par participant)

Un sac de couchage. (sauf hôtel)

Pour les séjours en altitude les nuits sont fraîches prévoir 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.

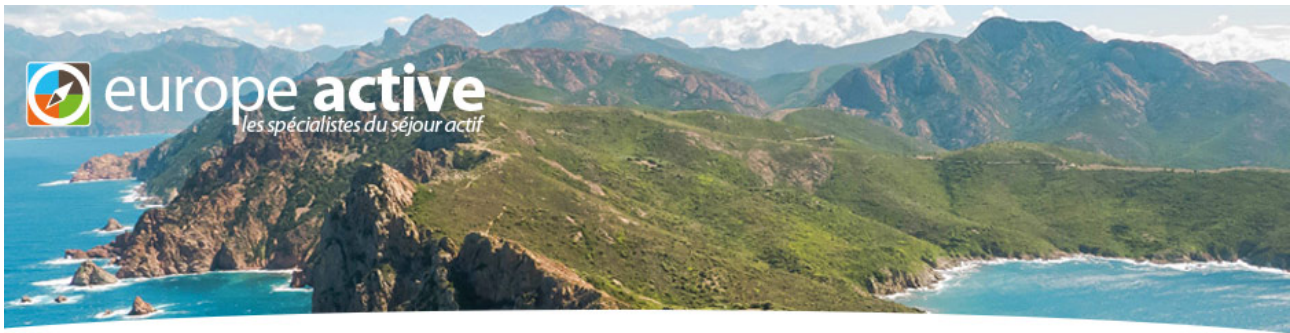
Choisir de préférence une tige haute ou médium pour un bon maintien de la cheville (les sentiers en corse sont très accidentés) une semelle extérieure de type vibram ou contactgrip (selon les marques).

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

Choisissez 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 respirante, 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 privilégiez les matières légères et respirante

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 ou (et) 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 proscrits 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, électroplaste, pansements, compresse double peau prévention des ampoules

### **CONSIGNES DE SÉCURITÉ**

En pleine période estivale les après-midi, peuvent être chaudes, il est conseillé de partir tôt le matin, prévoir 2 litres d'eau par personne, les sources sont rares voir inexistantes sur certaines portions du parcours.