

3 JOURS DE RANDONNEES ASCENSION DU « MONTE RENOSU »



Nous vous proposons 3 jours en mode "marche"
Parce qu'elle est accessible à tous et procure des bienfaits immédiats sur le corps et l'esprit :

- Vous brûlez des calories,
- vous convertissez les graisses en énergie,
- vous pouvez perdre du poids et vous vous ressourcez en puisant de la force dans la nature.

Tout cela en douceur et sans stress

PROGRAMME

Jour 1 :

Vous partez pour **une journée de marche** à allure modérée, à travers les forêts de hêtres et de pins laricio, pour une oxygénation optimale.

On gonfle les poumons d'air pur et on travaille tous les muscles du corps!

Temps de marche : 6 heures/ D+ : 600m/ D- : 300m.



Agence spécialisée dans les séjours sportifs
www.corsicasporttravel.com
contact.corsicasporttravel@gmail.com
Tél : 06 18 39 32 70

Jour 2 :

C'est la journée du **travail spécifique en montagne** avec l'ascension d'un sommet: toujours cette sensation d'oxygénation et de travail des **cuisses et du cardio**. Mais pas que :vous pourrez vous en mettre pleins les yeux en découvrant un lac d'origine glaciaire, les deux côtes de la Corse et les plus beaux sommets de l'île

Temps de marche : 5 heures/ D+ : 766m/ D- : 766m.

Jour 3 :

On travaille le "foncier", le chemin sillonne les différents versants de la montagne tout à courbe de niveau.

Une journée sur les traces des anciens bergers corses et la traditionnelle transhumance

Temps de marche : 5 heures/ D+ : 220m/ D- : 900m.

- Prix :

- de 6 à 12 pers : 199€/pers
- 5 pers : 220€/pers
- 4 pers : 255€/pers

Le prix comprend :

- **L'encadrement par un accompagnateur en montagne DE**
- **1 tee-shirt technique « Corsica Sport Travel »**

Le prix ne comprend pas :

- **Les dépenses personnelles, les boissons**
- **De manière générale tout ce qui n'est pas décrit dans « le prix comprend »**

Toutes les randonnées et les activités proposées sont incluses dans des séjours forfaits.

Les prestations qui ne sont pas utilisées dans le forfait, de manière individuelle ou collective ne pourront être remboursées.

- **Accueil** :

Le Jour 1 à 9H00 au col de Verde



- **Dispersion** :

Le Jour 3 en fin de randonnée

- **Dates de départs 2018:**

Nous organisons des départs de groupe tous les vendredis et sur demande à partir du 01 mai jusqu'au 30 septembre.

- **Groupe** :

De 6 à 14 personnes.
Groupe à la demande.

- **Encadrement** :

Randonnées encadrées par un accompagnateur en montagne diplômé d'état

DES INFORMATIONS TECHNIQUES

- **Repères sur carte** :

Cartes IGN : TOP 25 / 4202 OT/ Monte Renosu. Bastelica

- **Nature du terrain** :

- Le terrain est très varié, sentiers en forêts ou caillouteux.

- Niveau : Modéré

Les étapes sont comprises entre 4 et 6 heures de marche avec un dénivelé moyen de 600m. Il n'y a pas de difficultés particulières. De votre condition physique générale dépendra la qualité de votre séjour. C'est la raison pour laquelle nous vous suggérons de pratiquer une activité physique régulière.

- Les itinéraires :

Tous 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 physique des participants.

Il appartiendra au guide d'être seul juge des décisions à prendre pour le bon déroulement de votre randonnée et pour votre sécurité.

DES INFORMATIONS PRATIQUES

- Hébergements :

Possibilité d'hébergement et ½ pension en option

Nous contacter





Agence spécialisée dans les séjours sportifs
www.corsicasporttravel.com
contact.corsicasporttravel@gmail.com
Tél : 06 18 39 32 70

- Le choix du matériel (suggestions non exhaustives).

Les vêtements :

- Une veste coupe vent type GORE TEX
- Une veste polaire
- Un pantalon, shorts et tee-shirts
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Gants et bonnets

Les chaussures :

Du choix des chaussures va dépendre l'évolution de votre randonnée : chaussures tout terrain avec un bon maintien de la cheville et une semelle avec une bonne accroche.

Elles doivent également restées souples, imperméables et confortables.

Ne portez pas des chaussures neuves pour votre 1^{ère} randonnée.

Le sac à dos :

Votre sac à dos est un sac journalier, que vous porterez durant tout le séjour. Nous vous conseillons un sac avec une ceinture ventrale, une sangle poitrine et des bretelles matelassées pour un meilleur confort.

Ce que l'on appelle le fond de sac : un vêtement chaud, une gourde, un vêtement de pluie, un change, une trousse de secours et vos affaires personnelles sans oublier votre pique nique.

Nous vous conseillons de choisir un sac à dos « à la journée » (30L) et un sac de sport comme bagage d'assistance.

Le petit matériel :

- Une paire de chaussure légère pour le soir (sandalettes ou baskets)
- 1 gourde d'1L ½ min ou 1 Camel bak de 2
- Lampe frontale avec piles neuves
- Petite pharmacie (médicaments personnels, sparadrap, double peau, élatoplaste...)
- Gants et bonnet mi saison



Agence spécialisée dans les séjours sportifs
www.corsicasporttravel.com
contact.corsicasporttravel@gmail.com
Tél : 06 18 39 32 70

- Lunettes de soleil, casquette, crème solaire
- 1 couverture de survie
- 1 housse de pluie pour sac à dos

LES INFORMATIONS UTILES

Les transports

- Bateaux :
 - Corsica Linea : www.corsicalinea.com
 - CMN : www.lameridionale.fr
 - Corsica Ferries : <http://www.corsicaferries.com>
- Avions :
 - Air Corsica : <http://www.aircorsica.com>
- Trains : <http://train-corse.com>
- Bus :
 - Corsica Bus : <http://www.corsicabus.org>

Quelques hébergements à Ajaccio

- Hôtel Les Dauphins - Boulevard Sampiero - 20000 Ajaccio - 04 95 21 12 94
- Hôtel Fesch*** 7 rue Cardinal - BP 202 - 20179 Ajaccio Cedex 1 04 95 51 62 62
- Hôtel Best Western Ajaccio Amirauté *** Cours Prince Imperial - 04 95 55 10 00

Les Offices :

- Agence du tourisme de la Corse : <http://www.visit-corsica.com>
- Office du tourisme d'Ajaccio : <http://www.ajaccio-tourisme.com>
- Parc naturel Régional de Corse : <http://www.parc-corse.org>

Les Parkings :

- Parking public Ajaccio : <http://www.parking-public.fr>

A NE PAS OUBLIER

1 pièce d'identité

- Carte vitale
- N° de contrat d'assurance rapatriement et N° de téléphone d'urgence 24h/24h.
- il n'y a pas de distributeurs de monnaie sur le Gr 20, pensez à vous munir d'argent liquide pour vos petites dépenses personnelles