

CORSICA 2017 - Programma definitivo

Luglio 2017



20	Arrivo al Porto di Bastia; Partenza in bus per Macinaggio (37km - 1h). Ore 9,30 partenza escursione a piedi "Sentiero dei Doganieri" - km 12,7. Rientro previsto a Bastia verso le h 17,30 o verso le 18,00 a	Pernotto a Bastia o a Saint Florent (nel qual caso si è avvantaggiati al mattino del 21)	per chi non cammina la giornata può essere impegnata con salita al castello di Magna Soprana; in barca all'Isola di Finocchiarola e sino a Barcaggio (ove arriva il gruppo escursionisti)	Pranzo al sacco
21	Ore 8,00 partenza escursione sul "Sentier Littorale" del Desertes des Agriates - 1° giorno km 22,3 (dislivelli minimi).	pernottamento alla Plage du Ghigno in tenda (o sotto tettoie su materassino)	per chi non cammina, visita di Saint Florent (Cittadella), Necropoli di Tabars, Menhir di Santa Maria, gita in battello sino alla Plage de Loto (ove arriva il gruppo escursionisti. Pernottamento a Saint Florent (o Bastia)	Pranzo e cena al sacco (o eventuali accordi in sito)
22	Ore 9,00 smantellamento del campo e partenza per la Plage de Ostriconi, dove il bus ci preleverà. Km 15,6	Trasferimento ad Haut Asco, pernottamento, per tutti, in struttura ad Haut Asco (o altra nelle vicinanze). Se in altro luogo rispetto ad Haut Asco (ci pensa l'Agenzia Viaggi), al mattino presto il bus porta gli escursionisti sino ad Haut Asco dove prendono il sentiero per il Monte Cinto.	per chi non cammina, visita di Bastia, trasferimento a Ostriconi e visita spiagge e dintorni	Colazione e pranzo al sacco
23	Ore 6,00 partenza per il Monte Cinto 2706m ; per cresta alla Bocca Crucetta 2450m e di qui al Lac du Cinto (o comunque discesa diretta sul Lac du Cinto 2289m). Discesa a Lozzi (Calacuccia) 1040m. Dislivello + 1286 e - 1666;		per chi non cammina, a scelta: Casa di a Muvra, Acropoli di Asco, Gorge de Asco; da qui a Pinetu Ecomuseo della lana; spostamento a Corte (Corte museo della Corsica, Cittadella, Battistero di San Giovanni). Salita a lago di Calacuccia(Albertacce) ove arriva il gruppo escursionisti); visita ai siti archeologici (solo per i turisti - se ci fosse tempo e voglia, anche per gli escursionisti...)	Pranzo al sacco
Pernottamento ad Albertacce in struttura				
24	Da Albertacce escursione per tutti al Lac de Nino. Dislivello 672m circa. In relazione a tempo e tempi, possibilità di anello per il Col deVerghiu	Pernottamento tutti ad Ajaccio	per chi non cammina, dintorni di Albertacce, Museo archeologico, lago, castagno centenario. Al rientro degli escursionisti, tutti in bus ad Ajaccio	Pranzo al sacco. Cena in hotel (o struttura equivalente)

25	Il gruppo escursionisti in bus sale a Zicavo al Refuge Matalza. Circa 1h di cammino sino al Refuge Matalza. Preparazione campo. Cena.	Pernottamento in tenda nell'area attrezzata del rifugio Matalza	per chi non cammina, visita di Ajaccio e musei Maison Bonaparte, Musée Fesch, Musée Napoléonien, "A Bandera"	Cena al Rifugio per gli escursionisti. Cena in struttura per i turisti
26	Salita all' Alcudine 2134m 2° vetta della <u>Corsica</u> . Rientro al Rifugio Matalza e discesa in bus a Propriano. Dislivello 714m; da 16 a 18km AR		per chi non cammina: spostamento a Sartène (museo della Preistoria Còrsa; Menhirs U Frate e a Sora; Alignements de Pagliaju; Cucuruzzu; Fortino - Siti archeologici zona di Propriano) - Pernotto a	Colazione al Rifugio, pranzo al sacco. Cena a Propriano
27	Da Propriano in bus sino al Village de Bavella e anello delle Aiguilles de Bavella. Dislivello 450m; 11km circa AR Percorso ad anello		spostamento da Propriano a Porto Vecchio - pernotto; giornata Porto Vecchio e dintorni; nel frattempo il bus sale a Bavella a recuperare gli	
28	Tutti, al mattino Ile de Cavallo; Bocche di Bonifacio; Aquarium; sito preistorico de l'Araguina; Citadelle; escalier du Roi d'Aragon; giro per la cittadina. I luoghi indicati non sono tassativi, ma in relazione al tempo disponibile. Pranzo a base di pesce (o comunque tipico). Bonifacio-Portovecchio 0,30h. Pomeriggio a Portovecchio, visita dintorni. Eventuale sosta ad Aléria (o altro, se c'è tempo).	Pernottamento sul traghetto		
Giorno 20: Pranzo al sacco Giorno 21: Pranzo al sacco Giorno 22: Pranzo al sacco Giorno 23: Pranzo al sacco Giorno 25: Pranzo al sacco Giorno 26: Pranzo al sacco Giorno 27: Pranzo al sacco				

Attrezzatura minima per gli escursionisti:

- vestiario secondo abitudini (sulla costa min 16,8° - max 31,5°; sul Monte Cinto max 15,2°; sul Monte Alcudina max 18,7°)
- eventuali medicinali personali (si consiglia un prodotto contro le zecche)
- mantella da pioggia (o giacca equivalente)
- guanti e berretto (si ricorda che il Monte Cinto è a 2700m)
- Calzature da trekking con suola scolpita **non consumata** - gambetto alto consigliato (sentieri pietrosi)
- Zaino 25/40lt;
- 1 cordino da 4,80m diametro 8mm
- 1 moschettone a ghiera
- Casco leggero da arrampicata consigliato.
- borraccia 1lt
- bastoncini telescopici funzionanti (**no bastoncini fissi**)
- cappellino protezione dal sole
- Occhiali da sole, crema solare
- per chi soffra di dolori alle ginocchia si consiglia di assumere per 30 gg AMEDIAL BF (Collagene, classificato come integratore alimentare), onde trarne beneficio durante il trekking.
- consigliato assumere nella giornata di escursione 1 bustina POLASE in 1 litro d'acqua (bustine per 3 litri al giorno)
- consigliate barrette energetiche da assumere durante i percorsi (ogni ora/2 ore), tipo Chimpanzè Bar (solo frutta, maltodestrine, vitamine etc.)
- sconsigliati prodotti contenenti Taurina e/o Carnitina in dosi elevate, per effetti collaterali indesiderati.
- consigliate bevande isotoniche; evitare bevande ipertoniche (come il vecchio GATORADE)

Per il percorso del Desert des Agriates (a livello del mare) è consigliato materassino e sacco a pelo leggero (vi sono "pagliaiu" nei quali pernottare). **Pranzo, cena e colazione al sacco.** Non si garantisce la possibilità di ristorarsi in sito.

Per la salita all'Alcudine si pernotta in struttura a 1400m. Cena e colazione nell'agriturismo.

L'acqua è difficilmente reperibile lungo i percorsi; occorre avere acqua con sé (rifornirsi alla partenza) o disinfettare l'acqua che si trova lungo il percorso.

Per ogni escursione si porta il materiale relativo alla sola escursione, potendo lasciare in struttura o nel bus ogni altro materiale/bagaglio.

Dotarsi di documento di identità valido (no patente).

Utile avere batterie tampone per il telefono cellulare. Non è garantita (nelle escursioni lunghe) la possibilità di ricaricare le batterie di telefoni e apparecchi fotografici.

Inviare i propri dati all'Agenzia Viaggi AURORA, E-mail lucia@auroraviaggi.com