

## Mare à Monti

du 14 au 22 mai 2017



*Un classique de la Corse, comme son nom l'indique, entre mer et montagnes, bien moins engagé que le GR20 mais pas moins pittoresque. Le circuit est tracé de Cargèse à Calvi par des forêts principalement de châtaigniers, hêtres, chênes verts et laricio en altitude, entre autres. La mer n'est jamais loin, les points de vues spectaculaires, notamment sur les golfes d'azur, tels ceux de Porto, Galeria et Giolata. Sur le chemin, nous traverserons quelques jolis villages et hameaux typiques, la rencontre avec les villageois est toujours intéressante. Les cochons sauvages et les élevages d'ovins promettent une charcuterie d'exception et des fromages fameux, plusieurs établissements nous réservent des spécialités Corses. En cette période de printemps, la végétation est florissante, les arômes de thym et genêts entre autres nous accompagneront au long de ces sentiers.*

Sortie avec Accord préalable de l'organisateur

**Technique :** ▲ (quelques passages hors-pistes possibles) pas de difficulté technique, sentiers parfois pierreux.

**Physique :** **Soutenu**, rythme d'ascension requis : 400 m/h, allure sur le plat 4,5/5 km/h  
Nombre de personnes : 8 (organisateur compris)

**Date de validation des inscriptions :** mardi 24 janvier 2017

**Hébergement :** gîtes et refuges.

**Transport** : Vol à la charge de chacun, lieu de rendez-vous ; aéroport d'Ajaccio à 11h50.

Aller : dimanche 14 mai 2017 ; Paris Orly - AF7568 - 10h05 : Ajaccio Napoléon Bonaparte 11h40

Retour : lundi 22 mai 2017 Calvi Ste Catherine – Paris (ORY) : 15h25/16h55 (aller/retour entre 152 et 220 €)

### Inscription :

**Coût global, hors transports, de l'ordre de 440€ pour 9 jours/8 nuits.**

Ce coût inclut, les nuitées en ½ pension, les frais administratifs du CAF, une participation aux frais d'organisation, le transfert Ajaccio/Cargèse. Versement de 220€ à l'inscription et de 220€ à régler 30 jours avant ; régularisation éventuelle à la fin de la randonnée. Ce coût n'inclut pas les vols Paris/Corse aller et retour, les boissons, les visites, les pique-niques du midi qui restent la charge de chacun.

## PR PROGRAMME

### J1. Revinda

Cargèse, bergerie de Santa Lucia, crête de Pianu, Revinda. Soirée en refuge.

13 km + 920 - 400

### J2. Marignana

Revinda, Marignana, ravitaillement possible à Marignana ; le gîte semble accueillant, spécialités corses.

18 km + 850 - 680

### J3. Ota

Marignana, Evisa, gorges et la forêt d'Aitone sur le sentier Mare a Mare nord, gorges de Spelunca, Ota. Ravitaillement possible à Ota.

Gîte aux spécialités corses.

20 km + 710 - 1090

### J4. Serriera

Ota, capu San Petru, Serriera. Le gîte semble charmant et jouit d'une bonne réputation.

12 km + 730 - 990.

### J5. Girolata

Serriera, Curzu, bocca a Croce à proximité du beau village d'Osani, superbe point de vue sur le golfe de Girolata, puis descente vers Girolata par la cote (à noter que Girolata n'est accessible qu'à pied ou en bateau).

Gîte loti dans un endroit exceptionnel. « La majorité des plats inclus dans la demi-pension sont bio et le poisson issu de la pêche du patron » (cf. Le petit futé). Nous mangerons peut-être sur une terrasse avec vue sur le port. Ravitaillement possible à Curzu et Girolata.

18 km +1120 -1190.

### J6. Galeria

Golfe de Girolata, Capu Lichia, Galeria, balade sur la plage de Galeria en fin de rando. Ravitaillement possible.

13 km + 780 - 760.

### J7. Bonifatu

Galeria, Tuvarelli, bocca di Bonnassa, Bonifatu. L'étape la plus longue du séjour. La forêt de Bonifatu, étymologiquement "la forêt des bienfaits" est une des plus belles forêts de Pins Laricio de Corse, espèce emblématique de l'île. Nous y croiserons peut-être des mouflons. Pas de ravitaillement.

Ravitaillement possible 28,5 km + 1540 -1020.



### J8. Calenzana

Départ de Bonifatu, forêt de Sambucu, Calenzana, gîte communal. Repas au gîte ou restaurant selon disponibilités du moment.

Ravitaillement possible.

12 km + 350 -670.

### J9. Calvi

De Calenzana, descente vers le golfe de Calvi et visite de la ville, transfert taxi jusqu'à l'aéroport ou à pied selon les possibilités du moment (6/7km).

14 km +50 -280.

**Equipement :***Pour la randonnée :*

- bonnes chaussures de randonnée à semelles type Vibram (pas neuves),
- bâtons obligatoires.
- vêtements efficaces contre la pluie,
- couvre sac à dos.

De façon générale, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps et sèche difficilement.

- privilégier les vêtements techniques (fibres creuses évacuant la transpiration),
- sweat ou veste polaire,
- veste de montagne facultative (polaires et haut coupe-vent de qualité peut suffire),

Valgaudemar 1 pantalon de toile, 1 shorts, 2 T-shirts technique,

- chaussettes de randonnée (prévoir rechange),
- 1 chapeau de soleil, 1 foulard,
- 1 bonnet et 1 paire de gants.
- 1 sifflet.

*Pour l'étape :*

- tenues de rechange et chaussures légères,
- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles,
- affaires de toilette, serviette technique (light) + maillot de bain.
- 1 lampe de poche ou lampe frontale
- drap sac en soie (sac à viande).

*Et aussi :*

- 1 paire de lunettes de vue de rechange.
- 1 paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum.
- 1 gourde de préférence ou poche à eau pour une capacité de 1.5 litres mini.
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet.
- papier hygiénique, mouchoirs en papier.
- 1 pochette étanche pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, billets de transport, carte de crédit, argent...)
- 1 petite pharmacie personnelle (liste non exhaustive à adapter en fonction ses besoins médicaux) : Pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), élastoplaste (préventif) et double peau (ampoules), antalgique type paracétamol, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures). Carte CAF obligatoire.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions de terrain posant danger, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe, de météo taquine, et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.

**Inscription** : auprès du secrétariat du CAF Ile de France à partir du 24/01/2017. L'inscription n'est effective qu'après le versement de 440€. Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat du CAF pour plus de renseignements. Date limite d'inscription le 09/05/17.

**Cartographie**: carte IGN 1/25 000 n° 4149OT, 4150OT, 4151OT, topo réf. 065.