



**CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI MILANO**

## **GRUPPO SENIORES**

via Duccio di Boninsegna 21/23, 20145 Milano - tel 02 86463516  
[senioresmilano@gmail.com](mailto:senioresmilano@gmail.com) - [www.caimilano.org](http://www.caimilano.org)



Il CAI GS è aperto al martedì dalle 14.30 alle 17.00 – Per informazioni e comunicazioni urgenti contattare il numero 331.2641680

**05 - 11 Settembre 2021**

## **CORSICA GR 20** **PARTE SUD**

Certamente meno ripida della parte Nord, la parte meridionale del GR20 con i suoi rilievi più morbidi, offre un esempio di paesaggi montani impensabili in un'isola. Paesaggi alpini, vasti altipiani, valli arrotondate. Da Bavella a Vizzavona si attraversano siti superbi come le Auguilles de Bavella, il Monte Incudine o l'altopiano del Cuscione. Alla fine del viaggio la maestosa foresta di Vizzavona. La nostra proposta si articola su 7 giorni per 6 giorni di cammino con l'aiuto logistico del trasferimento bagagli garantito per 4 giorni

### **QUOTE INDIVIDUALI DI PARTECIPAZIONE:**

**Soci CAI                    €    700**

**Le iscrizioni si apriranno Martedì 13 Aprile 2021 con il versamento contestuale della caparra di € 300**

**Il saldo di € 400 dovrà essere versato entro Martedì 03 Agosto 2021**

**Per meglio ottimizzare le prenotazioni è necessario manifestare il proprio interesse alla Signora Carla od all'accompagnatore entro la fine di Marzo**

Il prezzo include :

- Alloggio con pensione completa
- Trasferimento da Bastia ad Ajaccio in Bus
- Trasferimento da Vizzavona a Bastia in treno
- Trasferimento bagagli nei giorni 3,5,6 e 7

Il prezzo non include :

- Trasferimento da Milano a Bastia e da Bastia a Milano
- Le bevande
- Tutto quanto non menzionato nel prezzo include

## PROGRAMMA

### **1° Giorno – Domenica 05 Settembre - Da Ajaccio a Bavella**

Accoglienza ad Ajaccio. Incontro e presentazione del tour. Trasferimento in autobus fino al colle di Bavella e sistemazione al gîte.

### **2° Giorno – Lunedì 06 Settembre - Da Bavella ad Asinao**

Bellissima tappa sulla variante alpina del GR20, passando nel cuore degli “Aghi di Bavella” e costeggiando ad una ad una le torri di granito “dell’Accellu”, “dell’Ariettu”, “di a Vacca de Pargulu”.

7 km, 5h00, + 700 m, - 550 m.

### **3° Giorno – Martedì 07 Settembre - Da Asinao a Cuscionu**

Salita alla vetta del monte Alcludina (Incudine), 2134 m. Panorama a 360° sulla Corsica del sud e sulla Sardegna. Traversata del verdeggianti altopiano del Cuscionu per ammirare la sua vegetazione endemica e gli animali allo stato brado. L'altipiano, verde e vallivo può ricordare i paesaggi irlandesi.

8 km, 4h00, + 610m, - 560 m.

### **4° Giorno – Mercoledì 08 Settembre - Da Cuscioni a Usciolu**

Attraverseremo bellissime pozze lungo un piccolo fiume. Raggiungeremo la cresta che ci porterà al rifugio di Usciolu. Avremo viste panoramiche sul Haut Taravo e sul mare Tirreno indimenticabili. Ad inizio stagione, in caso di neve, la tappa può essere prevista a Cozzano.

13 km, 5h00, + 820 m, - 600 m.

### **5° Giorno – Giovedì 09 Settembre - Da Usciolu a Col de Verde**

E'una delle più belle tappe del GR20. Dal rifugio di Usciolu al rifugio di Prati il percorso fino alla cresta è magnifico. Splendide viste sui villaggi del Haut-Taravo, lato montagna, sulla piana orientale e il mare. Poi discesa per andare al Col de Verde.

15 km, 7h30, + 850 m, - 1250 m.

### **6° Giorno – Venerdì 10 Settembre - Dal Col de Verde a Capanelle**

Dal Col de Verde fino a Capanelle (1590m), un percorso “in balcone” sul lato della montagna. All'ombra di bei pini larici, il GR20 sale fino al col di Flasca, attraversa il ruscello di Marmanu, prima di raggiungere gli “Ovili de Traggette” e Capanelle.

12 km, 4h00, + 580 m - 350 m.

### **7° Giorno – Sabato 11 Settembre - Da Capanelle a Vizzavona**

Ultima tappa della parte Sud del Gr20. Il percorso c porterà senza difficoltà fino à” Bocca palmente” (1640m). Scopriremo numerose baite ancora frequentate durante l'estate. Piacevolissima discesa verso la foresta di Vizzavona (920m)

16 km, 5h30, + 190 m, - 860 m.

**Il programma è stabilito secondo le più recenti informazioni. Alcune situazioni imprevedibili, fuori dal nostro controllo, potrebbero cambiare il corso del soggiorno.**

## **INFO TECNICHE**

INIZIO GR20 : Appuntamento alla stazione marittima Bastia e trasferimento in bus ad Ajaccio

FINE GR20 . Dopo l'escursione a Vizzavona, trasferimento in treno a Bastia

### **ALLOGGIO :**

- Dormitorio in rifugio, gîte e ovile, o tenda con materasso, secondo la disponibilità.
- Prima colazione continentale (tè, caffè, latte, pane, burro, marmellata).
- Cena con un antipasto, un piatto principale e un dolce.
- Pranzo : pic-nic sul terreno (indispensabile avere un contenitore di plastica da circa 0,80 L).

### **LIVELLO :**

Molto sportivo. Numerose salite ripide e passaggi in cresta, sulle rocce lontani da sentieri. Certe tappe sono lunghissime. Dovete essere capaci di camminare per 7 o 10 ore al giorno con discese importanti. Nella tappa del Col di Bavella troveremo degli ancoraggi per facilitare il cammino. Effettueremo il trekking in piena libertà, senza guida. Avremo a disposizione un dossier di viaggio con le mappe dell'istituto nazionale geografico e la descrizione dettagliata dell'itinerario.

### **BAGAGLI :**

Con trasporto ridotto: I bagagli sono trasportati con un veicolo, e li ritroveremo nei giorni 3, 5, 6 e 7

## **SPECIFICHE DEL SOGGIORNO**

### **La Corsica e il GR20 in breve**

Il GR20 è uno dei sentieri di trekking più belli e più difficili d'Europa. Ci sono 16 tappe in generale. L'intero percorso è lungo circa 200km e si sviluppa dal comune di Calenzana (dipartimento dell'Haute-Corse) fino a quello di Conca (Corse-du-Sud) attraversando la catena montuosa Corsa. Solitamente lo si considera diviso in due parti (Gr20 nord e Gr20 sud).

### **Storia**

Il GR20 è l'uno dei 369 circuiti di Grande Randonnée anche chiamato «GR» che percorrono la Francia oggi. Il numero 20 corrisponde al numero del dipartimento (prima di chiamarsi 2A e 2B). All'inizio degli anni 70, l'esplorazione è stata fatta da Michel Fabrikant unitamente ad altri alpinisti. Il tracciato è stato concepito con spirito sportivo, proponendo itinerari di cresta. Si parla della Haute-Route (Alta Strada).

### **Difficoltà**

La difficoltà del GR20 non è una parola vuota. Non si deve sottovalutare la difficoltà del GR20. La sua durata, il clima, l'alloggio e la natura del terreno sono elementi che rendono difficile l'avanzata sul GR20, e talvolta costringono gli escursionisti ad abbandonare.

## **Clima**

Con la sua posizione geografica al centro del golfo di Genova e l'importanza dei rilievi montuosi, il clima ha un'influenza marina e di montagna. Le veloci variazioni di dislivelli tra il litorale e le cime causano veri contrasti sia al livello delle temperature che a livello delle precipitazioni. In montagna, il tempo cambia velocemente. Durante la stessa giornata, e secondo l'altitudine, è possibile avere uno splendido sole e temperature estive, ma anche avere una tempesta di neve e temperature glaciali. E' allora necessario essere previdenti: dovete assolutamente prevedere nel vostro zaino un minimo per proteggervi dal freddo o dal sole! Prima della metà di giugno, non è possibile di fare un trekking a più di 2000 metri per la presenza tardiva della neve.

## **Natura del terreno**

Con rare eccezioni, il cammino è sempre su roccia o sassi. Le salite e le discese sono talvolta brutali sui terreni sassosi. Ci sono numerosi passaggi su lastre rocciose. Ci sono alcuni passaggi con catene per facilitare l'avanzata. E' spesso necessario aiutarsi con le mani (passaggio di scalata - livello facile). La parte sud del GR20 è considerata come più facile e accessibile dalla parte nord. E' un eccellente test prima di fare il nord. La parte nord è molto dura, con numerosi passaggi a più di 2000m d'altitudine. Le tappe sono più tecniche.

## **Tempo e ritmo di cammino**

Il tempo di cammino è fornito a titolo indicativo. Sono medie orarie che tengono conto della durata di cammino effettiva senza contabilizzare i tempi di pausa. Sono calcolati su una base di una velocità di ascensione e discesa da 350 m per ora.

Attenzione, il GR20 diventa sempre più popolare, ma è importante di tenere conto che è il trek più difficile d'Europa. Dimenticare questo vuole dire sconfiggersi fin dall'inizio, anzi mettersi in pericolo. Non dovete sopravvalutare le vostre capacità, ma informatevi e preparatelo correttamente. Fare il GR20 in libertà con la nostra organizzazione è riservato solo per le persone con una buona forma fisica, con un'esperienza di soggiorni di parecchi giorni, e capaci di gestire il loro trekking da soli, con tutte quelle aspettative : determinazione, gusto dello sforzo, capacità di gestire l' itinerario, lettura di mappa, orientamento, conoscenza della meteo, prescindere dal confort abituale, avere il materiale adatto.... E' importante sapere che ogni anno, malgrado le nostre raccomandazioni, delle persone che si sopravvalutano fanno il GR20, e qualche giorno dopo abbandonano. Per evitare di perdere i vostri soldi, consigliamo di bene informarvi prima di prendere la vostra decisione. Dovete anche sapere che i rifugi in Corsica sono vetusti, a bassa ricettività, con un livello di comfort ridotto (doccia fredda, pochi o nessuna servizi igienici, non ci sono coperte...). In caso di maltempo o durante alcuni periodi, nei rifugi c'è un'eccessiva presenza umana, con un comfort di alloggio qualche volta rustico.

## **Gli alloggi**

La qualità degli alloggi è variabile. Certe strutture sono sommarie o anche spartane, e talvolta non ci sono servizi igienici altri alloggi sono più comodi con la possibilità di dormire in camera.

- Ovili : Si trovano spesso in luoghi bellissimi e propongono migliore qualità di servizi (doccia calda e ristorazione). Le notti sono in dormitorio o in tenda.
- Gîtes / hôtels : Strutture comode con doccia calda. C'è un accesso stradale. Dormitorio da 4 a 12 persone.
- Rifugio del Parco Nazionale Regionale di Corsica: Strutture spesso obsolete. Le notti sono in dormitorio o in tenda. Sanitari di base (acqua fresca / 2 gabinetti).

\* Per la notte in tenda: Dotazione di materasso gonfiabile (4 a 10 cm) e tende a 2 posti

## Tipo di alloggio e accesso al bagaglio durante il soggiorno

Formula con trasporto bagaglio							
Informazioni	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7
Luogo	Bavella	Asinao	Croci	Usciolu	Verde	Capanelle	Vizzavona
Tipo di alloggio	Gîte	Rifugio	Gîte	Tenda	Gîte	Gîte	
Acquacalda	Si	No	Si	No	Si	Si	
Rete telefonica	No	No	Si	No	No	Si	
Elettricità	Si	No	Si	No	Si	Si	
Accesso al Bagaglio	Si	No	Si	No	Si	Si	Si

Negli ultimi anni, è possibile trovare delle «cimici dei letti» negli alloggi, nonostante i trattamenti. Consigliamo allora di utilizzare uno spray (a base di olio essenziale) da avere con sé per poter limitare le eventuali punture.

### Ristorazioni

- Prima colazione : prima colazione continentale (tè, caffè, latte, burro, marmellata)
- Pranzo : pasto freddo tipo pic nic, generalmente a base di insalata, un pezzo di formaggio e un frutto. Da consumarsi durante l'escursione. Prevedere un contenitore di plastica (0.8 L).
- Cena : pasto caldo, generalmente a base di specialità locali. Generalmente, le cene sono servite tra le 18h e le 20h.
- Acqua : ci sono numerose sorgenti e fonti d'acqua potabile durante il vostro percorso. Tuttavia, se desiderate usufruirne, vi consigliamo di prendere con voi delle pastiglie per disinfettare l'acqua (di tipo micropur). Consigliamo di prendere una borraccia da 1.5 litri.
- Regime alimentare e intolleranze: Per le persone con regime alimentare specifici, intolleranze e allergie, è necessario prevedere personalmente a cibo reidratato adatto. I rifugi non hanno sempre la possibilità di avere una cucina adatta.

### Ricezione telefonica

La natura montana del terreno non permette di avere sempre e ovunque una ricezione telefonica ottimale. Generalmente, sul percorso c'è ricezione telefonica per tutti i più popolari operatori delle telecomunicazioni. Orange è quello che funziona il meglio. Tutti i giorni avrete comunque una ricezione telefonica in qualche area della tappa.

### Denari e spese personali

Lungo l'intero percorso, non ci sono bancomat (sportello automatico). E dunque importante tenere conto di quest'informazione per la gestione delle vostre spese personali.

### Cartografia

L'itinerario è coperto dalle mappe TOP 25 (1/25000) dell'IGN, cioè : 4251 OT, 4250 OT, 4149 OT.

Le edizioni Didier Richard propongono delle mappe 1/60000 o ancora al 1/50000 : Corse du Sud, Haute Corse, il GR20.

L'applicazione per Smartphone iPHiGéNie propone l'insieme delle risorse cartografica di Géoportail. Un uso senza ricezione telefonica. (applicazione a pagamento – gratuita il primo mese).

## **Bibliografia**

- Le guide du GR20 – Clémentine Evasion
- Topo guide FFRP – A travers la montagne Corse
- Le Grand Chemin, toutes les étapes du GR 20 par le parc naturel régional de la Corse – Albiana
- Corse - GR20 – guide Rother
- GR20 la Corse au cœur – François Desjobert

## **ATTREZZATURA**

Ecco la lista del materiale che consigliamo per il buon svolgimento del vostro soggiorno. Questa lista non è esaustiva.

### **BAGAGLI**

- Consigliamo uno Zaino di media capacità. Solamente per due giorni dovrà contenere anche il necessario per la notte.
- Bagaglio facilmente trasportabile (con rotelle), poco ingombrante (consigliamo una borsa sportiva – le valigie sono vietate) da 15 chili al massimo.

### **ALLOGGIO**

- Sacco a pelo leggero +0° non troppo pesante. Consigliamo anche di prendere un saccolenzuolo di seta o di cotone. Con questo saccolenzuolo, avrete un pò più caldo.
- Lampada frontale
- Coperta termica (che può anche essere utilizzata come un tappetino per avere un migliore isolamento) Tappi per le orecchie

## **ABBIGLIAMENTO**

- Calze sintetiche
- Pantaloni da trekk
- Pantaloni impermeabile
- Underware
- Magliette tecniche
- Giacca calda
- Giacca impermeabile anti vento
- Costume per i bagni + Telo microfibra
- Guanti

## **SCARPE**

- Scarponi da trekking impermeabili, consigliamo scarponi alti che proteggono la caviglia
- Sandali o scarpe da tennis per la sera

## **ATTREZZATURA**

- Bastoncini telescopici
- Fodera per proteggere il vostro zaino nel caso di pioggia
- Creme solari protettive, burro cacao
- Occhiali da sole
- Cappello / Berretto
- Camelback (molto utile per poter bere camminando) o borraccia di 2 litri
- Per il pic nic : contenitori di plastica (0.5L – 0.8L), posate (forchetta, coltello, cucchiaino) + Coltellino svizzero
- Il necessaire personale
- Kit del pronto soccorso (cerotti, fasciatura, cerotto per le vesciche, medicinali personali, pastiglia di Micropur...)
- Fazzoletti e carta igienica
- Macchina fotografica + pile
- Documenti d'identità, Tessera Sanitaria, Tessera CAI
- Telefono cellulare
- Bussola o Navigatore satellitare

Coordinatore : Celeste Boerci cell 3475901160

Per chi volesse proseguire la conoscenza della Corsica propongo:

## LE SPIAGGE PIÙ BELLE DELLA CORSICA DEL SUD

**Ecco le spiagge più belle della Corsica del Sud che non puoi proprio perderti!**

Per chi volesse proseguire la vacanza esplorando le bellezze del mare **nel Sud della Corsica**, propongo una settimana piena di borghi pittoreschi, natura incontaminata, spiagge dal mare trasparente, in un campeggio nelle vicinanze dell'elegantissimo paese di **Porto Vecchio, in provincia di Bonifacio**.

Porto Vecchio è la terza città più importante della Corsica dopo Bastia e Ajaccio, si caratterizza per la sua eleganza specialmente al calar della sera e la stretta vicinanza alle **spiagge più belle della Corsica, o almeno della parte meridionale dell'isola**.

Le sistemazioni in campeggio sono previste in bungalow/chalet da 4/5 persone nella baia del Golfo di Sogno.

Il costo del solo affitto è, indicativamente, di circa € 500 a settimana.

A tutti coloro fossero interessati al proseguimento del Trekking, sono pregati contattare il Coordinatore Celeste Boerci cell 347 5901160 entro la fine del mese di Marzo.

Prendete maschera e pinne perché andrete alla scoperta delle spiagge più belle della Corsica del Sud oltre ad un'escursione imprescindibile per chi visita questa parte di Isola: **le Isole Lavezzi**.

### Consigli prima di partire:

- **Le spiagge della Corsica sono davvero come si vedono in fotografia: sono meravigliose.** L'unica nota dolente è arrivarci: le strade sono spesso sterrate, strette e con numerosi tornanti ed i mezzi pubblici non sempre sono la soluzione ideale. E' consigliabile **visitare la Corsica in auto**, potete direttamente imbarcare la vostra auto sul traghetto oppure noleggiarla direttamente in loco. A voi la scelta più comoda.



## Vediamo le spiagge più belle del Sud della Corsica:

**1) La Rondinara:** immaginatevi una strada tortuosa e piena di tornanti, traballate un pochino e vi chiedete se tutti questi sobbalzi varranno la pena.

E poi: eccola lì. Una vista mozzafiato su una delle **spiagge più belle della Corsica** vi dà il benvenuto, ecco **la Rondinara**.

Dall'alto è possibile già ammirare le sfumature dell'acqua cristallina che vanno dall'azzurro al verde verso un arcobaleno di colori senza fine. **La spiaggia della Rondinara** è racchiusa da due promontori, che sembrano toccarsi formando una baia.

**La spiaggia della Rondinara si trova a 18 chilometri sia da Porto Vecchio che da Bonifacio ed è un vero gioiello naturale, classificata come la terza spiaggia più bella d'Europa.**

Rimanete fino al tramonto, quando il sole comincia a calare regalando sfumature rosa di cielo.

Come tutte le **spiagge più belle della Corsica**, in alta stagione è molto affollata e - curiosità- non sarà raro che al tramonto delle mucche facciano capolino tra gli ombrelloni, tra i sorrisi e gli scatti dei turisti.

**La spiaggia della Rondinara** è attrezzata con un ristorante, un parcheggio a pagamento ed un camping molto noto nella zona perché a soli 10 minuti dalla spiaggia.



**2) La Palombaggia:** è una delle **spiagge più belle del mondo** secondo l'UNESCO e definita "Best Destination 2015" dal National Geographic Travel.

**La Palombaggia si trova a circa 10 chilometri da Porto Vecchio e si affaccia sul Mar Tirreno.**

Una spiaggia davvero da sogno in cui la sabbia bianca si unisce a scogli color porpora levigati dal mare cristallino, creando un contrasto di colori incredibile.

Lunga ben 3 chilometri è una delle **spiagge più famose della Corsica**, per questo durante l'alta stagione è frequentatissima.

La spiaggia è attrezzata con bar, ristoranti (da sogno!) e stabilimenti balneari per chi desidera rilassarsi a 360 gradi.

Anche in questo caso, per **raggiungere la Palombaggia** è necessaria l'auto in quanto la strada non è proprio facile da percorrere. Appena raggiungete la pineta circostante, parcheggiate (vi sono sia parcheggi free che a pagamento) e proseguite a piedi.



**3) Il Golfo di Santa Giulia:** a soli 8 chilometri da Porto Vecchio vi è una delle spiagge più fotografate da chi visita la **Corsica, la spiaggia di Santa Giulia.**

Affollata ma decisamente imperdibile, **la spiaggia di Santa Giulia** è una distesa di due chilometri di sabbia bianchissima racchiusa in un golfo con fondale roccioso, ideale per gli appassionati di snorkeling.

**La spiaggia di Santa Giulia** è caratterizzata da un'acqua incredibilmente azzurra, difficile da dimenticare, e da una splendida pineta, ideale per rilassarsi nelle ore più calde della giornata.

La spiaggia è divisa tra la zona attrezzata con ombrelloni a pagamento e quella libera, così da accontentare tutti. Oltre a stabilimenti balneari, la spiaggia è fornita di bar, ristoranti e possibilità per svolgere sport acquatici.

A donare ancora più poesia a questo scenario da cartolina, **un lunghissimo molo di legno.**



**4) L'arcipelago Lavezzi:** dedicate una giornata alla **visita delle Isole Lavezzi**, una riserva naturale protetta bagnata da acque cristalline e caratterizzata da grandi rocce bianche dalle forme sorprendenti e spettacolari scolpite nel tempo dal vento e dal mare.

**L'arcipelago Lavezzi** comprende: **l'isola di Cavallo, San Bainsu, Gavetti, Piana, Ratino, Poraggia e Sperduto.**

Sono molte le compagnie che organizzano **escursioni di una giornata per le Isole Lavezzi**, alcune prevedono il pranzo incluso nel prezzo.

Il tempo di percorrenza è di circa mezz'ora ed il prezzo si aggira sui 35/40 euro.

La barca vi porterà al molo principale dell'**Isola Lavezzi**, dopodiché sarete liberi di percorrerla in lungo ed in largo alla ricerca della spiaggia o caletta che più vi piace.

Lo spettacolo è davvero mozzafiato e l'acqua trasparente. Vi consiglio di perdervi per l'isola e cercare di esplorare il più possibile: **Cala Lazzarina, Cala di Greco, Cala della Chiesa, Cala di Ghiuncu e molte altre vi aspettano.**

La Compagnia della barca vi aspetterà ad un orario concordato sul medesimo molo dove vi ha lasciato; ma il bello non finisce qui perché sulla via del ritorno passerete dalle splendide coste dell'**Isola di Cavallo**, un altro paradiso naturale questa volta accessibile solo su invito.

