

Altre Cime

L'ESPRIT MONTAGNE

Saison 2024

CRÊTES DU MONTE CINTU

EXCLUSIVITÉ

www.altre-cime.com



NIVEAU



5 jours / 4 nuits

5 jours de randonnée !

ASCENSION 4 SOMMETS DE PLUS DE 2000M !



FICHE TECHNIQUE

Au cœur des plus hauts sommets de Corse

traversée d'Ouest en Est du massif du Monte Cintu



**Randonnez en toute sérénité
avec l'agence Altre Cime !**

Tous nos circuits sont guidés par un
accompagnateur local diplômé



Code circuit : POP5

REJOIGNEZ-NOUS !



SUR LES CRÊTES DU MONTE CINTU CIRCUIT SPORTIF

Immersion au cœur des plus hauts sommets de Corse

Traversée d'Ouest en Est du massif du Monte Cintu par les crêtes et les sommets

Ascension du toit de la Corse le Mte Cintu, Capu a u Verdatu, Capu Biancu, Cima a i Mori

Randonnée en autonomie avec portage du sac à dos



NIVEAU

Très sportif / Difficile



DUREE

5 jours / 4 nuits
5 jours de marche



TARIF

A partir de
720€ / personne



GROUPE

De 4 à 6 participants
ou personnalisé

Une exclusivité Altre Cime

Un trek exclusif, pour randonneurs sportifs, hors des sentiers battus. Un superbe parcours par les crêtes du plus haut sommet de Corse à l'écart des sentiers fréquentés, dans un cadre et une ambiance très sauvage.

L'itinéraire rejoint hors sentier le **Monte Cintu** (2706m), point culminant de la Corse, et suit son arrête Est jusqu'aux aiguilles de **Rondinaia** et des **Rosule** en passant par le **Capu Biancu** (2562m), le **Capu Verdatu** (2583m) et la **Cima a i Mori** (2180m). La mer et la montagne, les lacs et les aiguilles se côtoient tout au long de votre randonnée. Nous serons en autonomie complète pendant 4 jours. Le déroulement de cette randonnée sportive dans un environnement d'une sauvage beauté vous récompensera de l'effort accompli.

Une très belle approche de la montagne Corse que vous ne serez pas près d'oublier !

Déroulement du séjour

J1 Rendez-vous devant l'Office de Tourisme de Bastia à 14h00

Transfert en minibus jusqu'au Niolu. Présentation de la randonnée, vérification du matériel, préparation des sacs et courte montée jusqu'à l'auberge d'U Vallone (1430m).

Nuit en bivouac aménagé.

Temps de marche : 1h30. Dénivelé positif : 250m

J2 U Vallone – refuge d'Ercu (1667m). Ascension du Monte Cintu (2706m)

Belle montée dans un terrain raide qui emprunte une partie du GR20. Cet itinéraire était sauvage jusqu'à ce que le GR20 y passe en 2015, mais cela n'enlève en rien à la beauté des paysages. Nous longeons la Punta Minuta et le Capu Larghja, imposants. Ascension du Monte Cintu, le toit de la Corse, superbe belvédère sur l'ensemble de l'île.

Bivouac près du refuge de l'Ercu.

Temps de marche : 7h00. Dénivelés positif : 1450m, négatif : 1150m

J3 Ercu – Capu a u Verdatu (2583m) – Capu Biancu (2562m) – Lavu Ghjarghje Rosse (2182m)

Itinéraire hors chemin sur la belle crête Est du Monte Cintu, complètement sauvage. Passages aériens de toute beauté ! Ascension du Capu a u Verdatu et du Capu Biancu. Bivouac près du lac Ghjarghje Rosse, entouré des lacs Maiò et Ochji Neri. Une merveille de la nature, un endroit sauvage, émouvant !

Bivouac près du lac Ghjarghje Rosse.

Temps de marche : 6h00. Dénivelés positif : 1100m, négatif : 600m

J4 J4 : Ochji Neri – Vetta di Moru (1715m)

Itinéraire sauvage, hors chemin entre la vallée du Niolu et celle d'Ascu. Nous dormirons dans un endroit extraordinaire et très surprenant. Vous découvrirez les cabanes et les bassins des anciens thermes moyenâgeux de Vetta di Moru (1700m), suspendus à flanc de paroi.

Bivouac près des cabanes.

Temps de marche : 6h00. Dénivelés positif : 300m, négatif : 800m

J5 Vetta di Moru – Castiglione (730m)

Après une montée dans un couloir raide, nous débouchons à un petit col d'où nous entamons la courte ascension de la Cima a i Mori (2180m). Descente au village de Castiglione par un ancien chemin de transhumance, au cœur des aiguilles de Rondinaia et des Rosule (Upulasca).

Temps de marche : 6h30. Dénivelés positif : 500m, négatif : 1500m

Transfert à Bastia en minibus en milieu d'après-midi

Informations générales

Niveau : Très Sportif / Difficile

Itinéraire très sportif nécessitant une très bonne condition physique et une habitude à la marche en haute montagne hors chemin, en terrain difficile et varié, avec un sac d'environ 12 à 15 kg. Type de terrain : haute montagne, pierriers, éboulis, rochers, dalles, pentes raides. Certaines étapes peuvent dépasser 7h00 de marche et présenter un cumul de dénivelés positif ou négatif de plus de 1000m. Ce circuit est un parcours où il ne saurait être question de s'engager sans un entraînement sérieux à la marche itinérante en terrain varié de haute montagne.



Dates 2024

Départ sur mesure pour groupes constitués de juillet à septembre



Nombre de participants

Départ pour groupes de 1 à 6 participants.

Sur ce circuit, nous privilégions des petits groupes (6 personnes maxi) pour pouvoir être en harmonie avec la nature sauvage traversée et savourer les bivouacs isolés.

Tarifs

€ Tarifs dégressifs en fonction du nombre de participants

Pour un groupe de 6 participants : 720€/personne

Pour un groupe de 5 participants : 790€/personne

Pour un groupe de 4 participants : 930€/personne

Pour un groupe de moins de 4 personnes, nous consulter pour les tarifs.

✓ Ce qui est compris dans le prix

L'encadrement par un accompagnateur en montagne local diplômé d'Etat ayant une excellente connaissance des régions traversées, les transferts du J1 depuis l'Office de Tourisme de Bastia et du J5 depuis Castiglione jusqu'à l'Office de Tourisme de Bastia, l'hébergement et les repas aux bivouacs, les casse-croûtes du midi, la fourniture du matériel collectif pour les bivouacs.

✗ Ce qui n'est pas compris dans le prix

Les boissons, le vin aux repas, les dépenses personnelles, les trajets Continent/Corse, l'assurance annulation rapatriement, toute prestation non décrite dans le présent programme.

Détails

📍 Lieux de rendez-vous

Le lieu de rendez-vous est l'Office du Tourisme de Bastia le J1 à 14h00.

Le lieu de dispersion est l'Office du Tourisme de Bastia le J5 en fin d'après-midi.

Pour les groupes constitués, possibilité de prise en charge depuis l'aéroport ou le port de Bastia.



Hébergements

Bivouacs : tentes pour 2 personnes, matelas auto-gonflables.

Douche chaude aux bergeries de Vallone.



Portage et composition du sac à dos

Votre sac à dos contiendra le matériel décrit ci-dessous, en dehors des vêtements que vous porterez sur vous, ainsi qu'une partie de la logistique (tente, nécessaire de cuisine et nourriture pour les bivouacs), soit un poids de sac d'environ 15 kg, selon la qualité de votre matériel.

Vous pourrez laver tous les jours, à l'arrivée, les affaires portées dans la journée.

Equipement à emporter

- ▲ 1 Sac de voyage souple pour les affaires que vous n'emportez pas sur le circuit (sac que vous retrouvez à l'arrivée)
- ▲ 1 Sac à dos 60 litres
- ▲ 1 Drap de soie ou « Sac à viande »
- ▲ 1 sac de couchage montagne mi-saison t° de confort de -5°
- ▲ 2 gourdes d'1 litre ou Camelbak 2l
- ▲ Fourchette et couteau à lame pliante
- ▲ Lampe frontale avec piles neuves
- ▲ Trousse de toilette minimaliste
- ▲ Papier hygiénique
- ▲ Crème solaire
- ▲ Maillot de bain
- ▲ Bâtons de marche si vous en avez
- ▲ Petite pharmacie comprenant vos médicaments éventuels, sparadraps, pansements seconde peau contre les ampoules, bande d'élastoplaste, antalgiques,
- ▲ Chaussures de randonnée montagne en bon état avec maintien de la cheville et bonne accroche de la semelle
- ▲ 3 Paires de chaussettes de randonnée
- ▲ 1 Paire de sandales pour le soir
- ▲ 3 T-shirts + 2 shorts
- ▲ 1 pull technique léger manche longue
- ▲ **1 Pantalon ou collant ***
- ▲ **1 Vêtement chaud pour le haut ***
- ▲ **Veste et pantalon de pluie Goretex**
* (les ponchos sont déconseillés)
- ▲ **Gants et bonnet mi-saison ***
- ▲ **Couverture de survie ***
- ▲ Veste en duvet conseillée
- ▲ Housse de pluie pour le sac à dos
- ▲ Sacs étanches pour garder vos affaires au sec dans le sac à dos
- ▲ Lunettes de soleil et casquette
- ▲ Petite serviette de toilette

**** matériel obligatoire. Le départ sera refusé à toute personne qui n'aurait pas l'équipement obligatoire, sans dédommagement de la part d'Altre Cime***

Nota : L'accompagnateur se réserve le droit de modifier tout ou partie des itinéraires et hébergements pour des raisons de sécurité ou cas de force majeure indépendant de sa responsabilité. Il se réserve également le droit de refuser le départ à tout participant dont l'équipement ne serait pas conforme à la liste décrite et d'arrêter tout participant dont le niveau, l'aptitude physique ou le comportement serait incompatible avec le bon déroulement de la randonnée sans que cela ne donne droit à un quelconque dédommagement de la part d'Altre Cime ou de l'accompagnateur.