

GR20 ZUID

Deze keer geen loodzware bepakking, maar een tocht met slechts een lichte bagage.
Het assistentieteam verlicht uw tas en vergroot daarmee het plezier...

Er zijn 2 formules mogelijk om het traject van de GR20 zuid af te leggen:

- **Een formule van 7 dagen** die de originele en volledige route van Conca tot Vizzavona respecteert.
- **Een formule van 6 dagen** voor degenen met iets minder tijd, die start op de col de Bavella en de klassieke route van de GR20 zuid volgt.

De voordelen van deze tocht

- Het behoud van de originele route
- De Aiguilles de Bavella via de "variante alpine"
- Een beperkte groep van maximaal 12 personen
- Een ervaren berggids gespecialiseerd in de GR20
- Een lichte tas dankzij het assistentieteam

GR Zuid l'Original 7 dagen Van Conca naar Vizzavona 7 wandeldagen

Start: Zaterdagochtend om 9u in Porto-Vecchio
Einde: Vrijdagmiddag om 17u in Ajaccio

GR Sud l'Essentiel 6 dagen Van Bavella naar Vizzavona 6 wandeldagen

Start: Zondagochtend om 7u in Ajaccio
Einde: Vrijdagmiddag om 17u in Ajaccio



Wandeltrektocht

Vertrek gegarandeerd vanaf 6 deelnemers en groep beperkt tot 12 personen

GR Zuid l'Original : 7 dagen/6 nachten -7 wandeldagen

GR Zuid l'Essentiel : 6 dagen/5 nachten -6 wandeldagen

Begeleid door een berggids

7 dagen (7 wandeldagen) / 6 nachten

Niveau: Moeilijk (D)

De GR20 is gecreëerd in 1972 en sindsdien in een mum van tijd uitgegroeid tot een mythe. De legende komt voort uit de moeilijkheidsgraad, het ontbreken van bevoorradingsplaatsen waardoor de wandelaars verplicht zijn een behoorlijk zware tas mee te nemen maar vooral ook door de enorme diversiteit en de onbeschrijflijke schoonheid van de landschappen die doorkruist worden. Tegenwoordig zijn de schoonheid en de moeilijkheid nog altijd aanwezig, maar de restauratie in de trekkershutten en de bagage-assistentie maken het voor alle wandelaars met een goede conditie mogelijk aan deze tocht deel te nemen. De volledige GR20 tocht van 2 weken wordt door velen over 2 jaar gespreid. Vanwege de angst om hem niet volledig te kunnen volbrengen, vanwege tijdsgebrek of om het plezier en het dromen simpelweg en een jaar langer te laten duren. De GR20 spreekt veel mensen aan. Te veel wellicht gezien de grootte en de staat van de accommodaties maar dit gebrek aan comfort hoort erbij. De GR20 is een geweldige, maar veeleisende tocht. Ertoe in staat zijn en hem niet proberen is zonde, maar eraan beginnen zonder over de nodige capaciteiten te beschikken is een grote fout!

Wandelen over de GR20 is een keuze die interesse en respect voor de natuur en de bergen, de wil om te wandelen en inspanningen te verrichten, om kunnen gaan met een beperkt comfort (zowel overdag als 's nachts) en een bepaalde teamspirit en solidariteit inhoudt. De GR Zuid is het eenvoudigste deel van de GR20, al zou ik eigenlijk moeten zeggen "minder moeilijk dan het noordelijke deel". De bergtoppen van de grote bergrug van Corsica worden tijdens deze tocht aan elkaar geregen. De zee is een stuk lager aanwezig. We denken vaak aan de plonzende zwemmers in het 25° warme turquoise water terwijl wij zweten en soms schelden op al die keien en rotsen. Maar op geen enkel moment zouden we met ze willen ruilen... De GR Zuid is geen avondwandelingetje maar een uitstekende test vooraleer de GR Noord aan te vallen. Diegenen die tijdens de GR Zuid al in het rood moeten gaan, zullen zeker geen plezier beleven aan de GR Noord.

Sophie, verantwoordelijke voor de wandeltochten bij Couleur Corse

→ PRIJS

Inbegrepen in de prijs:

- De ontvangst op de startlocatie
- De transfers
- Het volpension
- De begeleiding door een berggids
- Het bagagetransport zoals beschreven

Niet inbegrepen:

- Persoonlijke uitgaven en dranken
- Annulerings- en bijstandsverzekering
- Overige zaken die niet bij "Inbegrepen in de prijs" vernoemd worden

Deze wandeltocht is een pakket. Niet gebruikte onderdelen uit het pakket (transfers, overnachtingen, maaltijden...) kunnen niet vergoed of ingeruild worden.



→ VERTREKDATA

Iedere zaterdag en zondag vanaf 12 mei tot en met 23 september 2018

- Zaterdag in Porto Vecchio voor de GR Zuid *l'Original* 7 dagen
- Zondag in Ajaccio voor de GR Zuid *l'Essentiel* 6 dagen

Voor groepen kunnen op aanvraag alternatieve vertrekdata georganiseerd worden.

	GR Zuid <i>l'Original</i> 7 dagen	GR Zuid <i>l'Essentiel</i> 6 dagen
ZATERDAG	Dag 1 Conca -> Paliri Ontvangst van de groep in Porto-Vecchio in de ochtend. Transfer naar het dorpje Conca. Progressieve beklimming van het voorgebergte van de eerste bergachtige zone van het eiland. Overnachting in de trekkershut van Paliri Duur: 6u15 / D+: +965 m / D-: -160 m / 12,5 km	
	Dag 2 Paliri -> Asinau Via een oud wandelpad beklimmen we de col de Bavella. Hierna kiezen we voor de " variante Alpine " om de aiguilles de Bavella te bereiken . Overnachting in Asinau Duur: 7u00 / D+: +910 m / D-: -430 m / 11 km	Dag 1 Bavella -> Asinau Ontvangst van de groep in de ochtend in Ajaccio. Transfer naar de col de Bavella . We kiezen de « variante Alpine » om de aiguilles de Bavella te bereiken . Overnachting in Asinau. Duur: 4u00 / D+: +810m / D-: -410m / 6,7km
MAANDAG	Dag 3 Asinau -> Bassetta / Crocci 's Ochtends wordt de Incudine (2134m) beklommen. We steken de grasvelden van de Cuscione over. Het reliëf wordt hier iets zachter. Overnachting in de bergeries de Bassetta of I Crocci Beschikking over de extra bagage Duur: 5u30 / D+ : +710m / D-: -900m / 12,3 km	Dag 2
	Dag 4 Bassetta/ Crocci -> Usciolu We komen aan bij l'arrête des statues . We wandelen over de bergkam, tussen blokken van graniet die door de wind geteisterd worden, met op de achtergrond de Tyrreense Zee. Overnachting in de trekkershut van Usciolu Duur: 4u30 / D+ : +630m / D-: -210m / 8,4 km	Dag 3
WOENSDAG	Dag 5 Usciolu -> Prati / Verde We zetten onze weg voort richting het noorden via een hoog bergpad, op de scheidslijn van het water tussen de vallée du Taravu en de oostelijke laagvlakte. Op het programma staat nog de beklimming van de Punta Capella (2041m) . Overnachting in de trekkershut van Prati of de gîte van de Col de Verde Beschikking over de extra bagage als er in Verde overnacht wordt Duur: 7u00 / D+: +790m / D-: -1240m / 14,5km	Dag 4
	Dag 6 Prati / Verde -> Capanelle Het beukenbos van Marmano doorkruisend bereiken we het plateau van de Pozzi du Renoso met de grasvelden met de kenmerkende waterplassen. De GR 20 gaat verder via een oud wandelpad voor een eenvoudigere afsluiting van etappe zorgt. Overnachting in de gîte van Capanelle Beschikking over de extra bagage Duur: 6u00 / D+ : +850m / D-: -520m / 18,6 km	Dag 5
VRIJDAG	Dag 7 Capanelle - Vizzavona Via een oud muilfierpad komen we aan bij de col de Palmente (1640m). De oostkust tekent zich aan onze voeten af en we hebben een spectaculair panorama over de binnenmeren van Diana en Urbinu. Afdaling in het beukenbos Vizzavona en terugrit naar Ajaccio Beschikking over de extra bagage Duur: 5u00 / D+: +220m / D-: -890m / 15,3km	Dag 6

Het parcours gaat van zuid naar noord, het tegenovergestelde van de conventionele richting. Door het gemakkelijkere deel te beginnen (het zuiden) is de inspanning progressief. De kansen om de tocht goed uit te kunnen lopen stijgen daardoor. Wij behouden de mogelijkheid om vanwege organisatorische redenen de wandeltocht toch in de richting Noord-Zuid te doen. De reisbeschrijving wordt enkel informatief aangegeven en is voor wijziging vatbaar naargelang de weersomstandigheden, technische criteria en de conditie van de deelnemers. Te allen tijde blijft de gids heer en meester van het programma en kan hij de tochten om veiligheidsredenen aanpassen.

→ PRAKTISCHE INFORMATIE

	GR Zuid l'Original 7 dagen	GR Zuid l'Essentiel 6 dagen
Ontvangst :	Zaterdag om 9u in Porto-Vecchio, parkeerplaats van de Gare Routière	Zondag om 7u in Ajaccio, voor het SNCF treinstation.
Einde:	Vrijdag (dag 7) in de namiddag bij het SNCF treinstation van Ajaccio	Vrijdag (dag 6) in de namiddag bij het SNCF treinstation van Ajaccio
Transfers: Per bus, trein of minibus	- Dag 1: Porto-Vecchio - Conca (45min) - Dag 7: Vizzavona - Ajaccio (1u15)	- Dag 1: Ajaccio – Bavella (2u30) - Dag 6: Vizzavona - Ajaccio (1u15)

Ons begeleidingsteam ontfermt zich over uw bagage. **U dient zich dus "klaar om te wandelen" te presenteren:** wandelschoenen aan, gevulde waterfles, complete rugzak, extra bagage afgesloten.

Groep: van 6 tot 12 deelnemers per begeleider.

Begeleiding: door een gediplomeerde berggids met een perfecte kennis van Corsica. Hij zal u de ongerepte natuur, maar ook de tradities, de leefomgeving en de geschiedenis van het eiland laten ontdekken.

Persoonlijke uitgaven: er is geen enkele bankautomaat gedurende de gehele tocht. Bankkaarten worden niet geaccepteerd in de accommodaties (behalve tijdens de 3^e avond). Voorzie vooraf dus genoeg cash geld voor uw persoonlijke uitgaven.

Transport van de extra bagage: Het begeleidingsteam verzorgt het transport van de extra bagage naar de accommodaties die via de weg bereikbaar zijn. Wanneer dit niet het geval is zal u uw slaapzak en andere noodzakelijke spullen in uw rugzak mee moeten nemen. De maaltijden en het eventuele bivakmateriaal worden ook door het begeleidingsteam verzorgd.

Voor extra veiligheid raden wij u aan om uw extra bagage af te sluiten met een hangslotje.

Beschikking over de extra bagage:

GR Zuid l'Original 7 dagen	GR Zuid l'Essentiel 6 dagen
Zaterdag	
Refuge de Paliri	
Extra bagage niet beschikbaar	
Zondag	
Asinau	
Extra bagage niet beschikbaar	
Maandag	
Bassetta / Crocci	
Beschikking over de extra bagage	
Dinsdag	
Refuge d'Usciolu	
Extra bagage niet beschikbaar	
Woensdag	
Prati/Verde	Prati/Verde
Beschikking over de extra bagage als er in Verde overnacht wordt	
Donderdag	
Capanelle	
Beschikking over de extra bagage	
Vrijdag	
Vizzavona einde van de GR Zuid	
Beschikking over de extra bagage	

"Een dag op de GR20"

De meeste dagen beginnen rond 7u met het ontbijt. Vervolgens bestaat de dag uit 6 tot 8u wandelen, onderbroken door korte pauzes en het middagmaal. De picknick is een dierbaar moment op de dag. We dragen bijzondere zorg voor de samenstelling ervan. We trotseren kraters en cols en steken verschillende rivieren over die het parcours doorkruisen. Aan het eind van de middag komen we bij de berghut of schaapskooi aan. Dat is het moment voor een douche en om bij te komen. 's Avonds bereidt de beheerder of herder een 'bergmaaltijd' die tegen 19u klaar zal zijn.

Maximale hoogte route: 2134m
 Gemiddelde duur van de etappes: 6u / 5u20

Maximale hoogte overnachting: 1850m
 Gemiddelde stijging: 725m / 670m

	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7
Hoogste punt	1680m	2134m	1836m	2041m	1972m	2352m	1640m
Laagste punt	1218m	1320m	1280m	1289m	1289m	1586m	920m
Gecumuleerd hoogteverschil +	+800m	+710m	+630m	+790m	+1000m	+760m	+220m
Gecumuleerd hoogteverschil -	-410m	-900m	-210m	-1240m	-700m	-760m	-890m
Afstand (bij benadering)	8,5km	12km	9,5km	15km	15km	10km	10km
Wandeltijd	5u00	5u30	4u30	7u00	6u00	5u00	5u00

Om uw reisschema te volgen: IGN kaarten (Institut Géographique National)

- Top 25 n°4253 ET Aiguilles de Bavella
- Top 25 n°4253 OT Petreto-Bicchisano – Zicavo
- Top 25 n°4252 OT Monte Renoso - Bastelica

Het reisschema dat we voorstellen respecteert de originele route van de GR20. We verlaten de rood-witte markeringen enkel om van een "extraatje" te genieten: een bergtop, uitzichtpunt, waterval...

Niveau: Moeilijk (D): Gemiddelde duur van de etappes 5u-6u en gemiddeld hoogteverschil 600m-800m.

Na de inschrijving zullen we de informatie toesturen waarin de omstandigheden waarin u de wandeltocht zult afleggen wordt gespecificeerd. U dient ook een **vragenlijst** in te vullen die ons in staat stelt om uw niveau te bepalen en op die manier een zo homogeen mogelijke groep samen te stellen. Onze berggids zal, in het geval dit nodig is, contact met u opnemen.

Terrein: voor het grootste gedeelte **moeilijk begaanbaar** (rotsachtig terrein met veel losse stenen en ravijnen, passages door dalen). Sommige stukken van de etappes situeren zich op hoogte met **erg steile en rotsachtige paden**. Sommige dagen kunnen een exceptioneel programma hebben (zware etappes, hoogteverschil > 1000m). Sommige **technische passages** sieren het parcours (passages met touwen/ladders, kleine beklimmingen, etc.).

Doelgroep: u bent in goede fysieke conditie en wandelt regelmatig (minstens één keer per week met hoogteverschillen van meer dan 700 meter) of beoefent een uithoudingssport. U bent gewend aan meerdaagse wandeltochten op moeilijk terrein en met beperkt comfort. Hoe meer het omhoog gaat, hoe gelukkiger u wordt!
 Aarzel niet om onze **berggids te contacteren** voor verdere inlichtingen.

De wandeltijden: Deze zijn als indicatie weergegeven. Het zijn de gemiddelde tijden die enkel de duur van het wandelen weergeven zonder rekening te houden met pauzes. De tijden zijn berekend op basis van een hoogteverschil van 300 meter per uur bij het klimmen en 450 meter per uur bij het afdalen. Er is ook rekening gehouden met het terrein.

Water: Langs de route zijn er regelmatig bronnen met drinkbaar water. Desondanks is een **fles van minimaal 1,5 liter** onmisbaar. Het gebruik van een « camel back » (een waterzak met een flexibele slang vanuit de rugzak) wordt sterk aanbevolen.

Het reisschema: Het reisschema is indicatief. Het kan worden aangepast naargelang de weersomstandigheden, technische criteria of de fysieke conditie van de deelnemers. **Uiteindelijk blijft de gids eindbesliser over het programma** en kan hij om veiligheidsredenen aanpassingen doorvoeren.

Het klimaat op Corsica: De strenge winters in het hooggebergte laten het over het algemeen niet toe om voor eind mei/begin juni wandeltochten te houden op grote hoogte (boven de 2000 meter).

In de zomerperiode is het klimaat warm en droog (Mediterraans) in het middelgebergte. In het hooggebergte heeft de hoogte grote invloed op de temperaturen. Er is niet veel neerslag maar de buien hebben vaak wel een stormachtig karakter en gaan gepaard met een sterke temperatuurdaling.

- Website met het Franse weerbericht: www.meteo.fr
- Telefonisch weerbericht: +33 (0)899 710 220 (bergbulletin: toets 4)

Gemiddelde temperaturen op Corsica:

- Zone middelgebergte (hoogte: 800m)

	mei	juni	juli	augustus	september
Nacht	8,5	11,9	14,2	14,8	11,7
Dag	19,6	23,2	27,4	27,9	23,8

- Zone hooggebergte (hoogte: 1500m)

	mei	juni	juli	augustus	september
Nacht	5,3	7,9	10,8	11,0	8,0
Dag	14,8	19,1	23,8	23,6	19,0

Bron: météo France

www.meteo.fr

We hebben in het verleden al verschillende keren moeten omgaan met een aanmerkelijk niveauverschil tussen de deelnemers aan de tochten GR20 Zuid en GR20 Noord. Als gevolg werd de normale voortgang van de hele groep belemmerd door de wandelaars die niet over de benodigde capaciteiten beschikten.

Om dit fenomeen zich niet te laten herhalen hebben we sinds 2011 besloten om ons ervan te verzekeren:

- *Dat alle deelnemers vooraf adequaat geïnformeerd zijn;*
- *Van een minimumniveau van alle deelnemers door ze een vragenlijst in te laten vullen.*

*Met als doel zo homogeen mogelijke groepen te creëren **beperken we de groepen tot 12 personen per begeleider voor de volledige GR20 route.***

WAT IS DE GR20 EN VOOR WIE IS HIJ BEDOELD?

De GR20 dankt zijn internationale reputatie aan de niet te onderschatten moeilijkheidsgraad (zie hieronder).

Onze tochten zijn echter niet gereserveerd voor een kleine elite. Ze zijn geschikt voor ervaren wandelaars met een goede fysieke conditie die gewend zijn aan rotsachtige terreinen. Mensen die minder ervaring hebben met wandelen maar die regelmatig een uithoudingssport beoefenen (minstens 2 keer per week) kunnen ook deelnemen.

Deze tocht is niet bedoeld voor wandelaars die koste wat kost de GR20 op hun palmares willen bijschrijven hoewel ze eigenlijk niet over het benodigde niveau beschikken.

De GR20 is een veeleisende wandelroute. Het terrein is zeer rotsachtig, erg onregelmatig en moeilijk begaanbaar; hierdoor zijn de afdalingen geen momenten om op adem te komen. Ze kosten zeker minder fysieke inspanning dan de beklimmingen maar vereisen wel concentratie. Verschillende accommodaties bieden aan het eind van de etappes slechts een beperkt comfort: overnachtingen in een tent of op een slaapzaal, koude douches, primitief sanitair... Dit alles kan een 'authentieke' toets aan de tocht geven als de zon schijnt, maar vraagt een nog groter doorzettingsvermogen in de regen.

De GR20 Zuid is wat minder technisch dan de GR20 Noord. De gemiddelde hoogteverschillen zijn er iets minder groot het terrein iets lichter. Desalniettemin delen deze 2 tochten dezelfde kenmerken en is het zuidelijke gedeelte zeker niet te onderschatten (dit blijft de route met het grootste aandeel uitvallers*).

U moet dus aan de nodige vereisten voldoen (ervaring, fysiek niveau) alsook over de geschikte uitrusting voor bergwandelingen beschikken (tas, schoenen, kleding, etc.), die verder in detail in de hoofdstukken « technische informatie » en « Uitrusting » beschreven staan.

WAAR DIENT DE BEGELEIDER VOOR?

De begeleider verzorgt de gehele organisatie tijdens de wandeltocht. Hij verzekert de veiligheid tijdens moeilijke passages en in geval van slecht weer, hij geeft het tempo aan en zorgt dat iedereen mee kan komen.

Maar bovenal neem hij zijn kennis van het terrein, de natuur, de geschiedenis, en de cultuur van Corsica om al uw vragen te kunnen beantwoorden.

Wij kennen de gidsen die u begeleiden zeer goed. Wij werken al jaren met hen samen en wij hebben het volledige vertrouwen in hun capaciteiten. Als zij oordelen dat een wandelaar niet het vereiste niveau heeft en de groep herhaaldelijk zal ophouden, zullen zij aangeven dat deelname niet mogelijk is.

L'accompagnateur a la légitimité pour juger le niveau des membres du groupe. Il peut donc éventuellement faire arrêter définitivement la randonnée à un participant* ou lui demander de ne pas réaliser une étape ou partie d'étape prévue (*Variante au Cirque de la Solitude* sur le GR Nord ou *étape des crêtes* sur le GR Sud).

Il est le guide pour l'ensemble des participants et ne peut consacrer son activité d'encadrement à seulement 1 ou 2 personnes au détriment de l'intérêt du groupe.

⇒ *Neem gerust contact met ons op indien u nog twijfels heeft. Een berggids is altijd beschikbaar om u van raad te voorzien.*

* Opgave/Uitsluiting: « Iedere vrijwillige onderbreking door de deelnemer geeft geen recht op enige vergoeding, net als door uitsluiting door de begeleider in het geval van een onvoldoende niveau, het niet opvolgen van veiligheidsinstructies of verstoring van de uitvoering van de tocht. De eventuele extra kosten (taxi, overnachtingen, huur...) worden ter plaatse door de klant betaald. »

Lunches: Onze uitgebreide picknicks bestaan uit lokale kwaliteitsproducten tijdens de dagen 1, 3, 5, 6 en 7. We dragen bijzondere zorg voor de keuze van onze producten. Op de andere dagen wordt de lunch door de accommodatie voorzien. Tussendoortjes tijdens de tocht (Corsicaans gebak en gedroogd fruit).

Diners en ontbijten: gemeenschappelijk in de accommodaties.

Douches: warme douches in de gîtes. Koude douches in de trekkershutten en gasgeiser in de schaapskooien. Let op: soms is er slechts een enkele douche beschikbaar voor de hele groep.

Accommodaties op de GR Zuid

GR Zuid <i>l'Original 7 dagen</i>	GR Zuid <i>l'Essentiel 6 dagen</i>
Zaterdag Trekshut van Paliri 1055m Overnachting in een tent of op een slaapzaal	
Zondag Trekshut of schaapskooi van Asinau 1530m Overnachting in een tent of op een slaapzaal	
Maandag Schaapskooi van Bassetta of I Crocci 1310m Overnachting op een slaapzaal Beschikking over de extra bagage	
Dinsdag Trekshut van Usciolu 1750m Overnachting in een tent of op een slaapzaal	
Woensdag Trekshut van Prati of Verde 1289m Overnachting in een tent of op een slaapzaal Beschikking over de extra bagage als er in Verde overnacht wordt	
Donderdag Gîte van Capanelle 1590m Overnachting op een slaapzaal Beschikking over de extra bagage	

Overnachtingen: in trekkershutten, schaapskooien (in tent) en gîtes.

- De **trekkershutten** zijn accommodaties die door het Parc Naturel Régional de Corse zijn geplaatst en in privébeheer gelaten. De hutten liggen in het hooggebergte en zijn daardoor onbereikbaar via de weg. Ze bieden een zeer beperkt comfort. U slaapt in een tent (2-persoons iglotent met matras) of op de slaapzaal op een brits.

- De **schaapskooien** worden privaat geëxploiteerd. Overnachting in 2-persoons iglotenten rondom de kooi.

Het comfort in de trekkershutten en schaapskooien is beperkt. Ondanks deze kleine ongemakken zijn het vooral deze overnachtingen die de mooiste herinneringen opleveren; dicht bij de sterren en ver weg van het lawaai van de steden.

- De **gîtes** zijn accommodaties die via de weg bereikbaar zijn en met een eenvoudig comfort. U slaapt in kamers met 4 tot 8 bedden of op een slaapzaal, het sanitair en de douches zijn gemeenschappelijk voor alle wandelaars in de gîte. In sommige gevallen kunnen er echter betere faciliteiten worden aangeboden.

Het overzicht van accommodaties is niet contractueel. We zijn vanwege organisatorische redenen en beschikbaarheid soms

genoodzaakt om het type en de plaats van de accommodaties aan te passen. Te voet in de bergen hebben we niet altijd een keuze wat betreft de accommodatie. Daarnaast zorgt het ritme van de etappes voor een bepaalde indeling van de tocht die niet kan worden aangepast.

Deze accommodaties verzorgen noch lakens, noch dekens. Een slaapzak is noodzakelijk.

Beschikking over stopcontacten in Bassetta, Verde en Capanelle (generator).

→ UITRUSTING

Hieronder vindt u een lijst met het onmisbare materiaal voor een goed verloop van uw wandeltocht. Deze lijst is niet uitputtend. De kwaliteit van uw uitrusting is van groot belang om de wandeltocht succesvol af te sluiten.

De eerste dag neemt ons team om 8u tijdens het verzamelen uw extra bagage in ontvangst. U dient zich dus "klaar om te wandelen" te presenteren (wandelschoenen aan, gevulde fles, complete rugzak, gesloten tas met extra bagage).

De rugzak

In uw rugzak moet u uw slaapzak en uw persoonlijke spullen voor de dag kunnen meenemen (**inhoud ongeveer 50 liter**). Kies een rugzak met een **buikriem** (dit zorgt ervoor dat u het gewicht van de tas op uw bekken kunt laten rusten), **gevoerde schouderbanden** en een **borstriem**.

U moet in uw rugzak altijd een warm kledingstuk, regenkleding, een fles, een EHBO-kit en uw persoonlijke spullen hebben. Daarbij komt nog dat iedereen een deel van de picknick draagt.

Naast een rugzakhoes (soms geïntegreerd in de rugzak), zijn een vuilniszak van 70 liter en twee diepvrieszakken onmisbaar om al uw spullen tegen de regen te beschermen.

De extra bagage

Dit is uw "volgbagage". U vindt deze bagage iedere avond terug in de accommodatie. Deze bagage kan in een **plunjezak of sporttas** worden gestoken. Buiten extra kleding bevat het al het overbodige voor overdag maar waarvan u blij bent het 's avonds terug tot uw beschikking te hebben (deze bagage mag niet meer dan 10kg wegen). **Er mag niets aan de buitenkant van de tas worden vastgemaakt.** Het wordt door ons team naar de accommodaties gebracht die per auto te bereiken zijn (zie § « Praktische informatie »).

Zorg ervoor dat u uw bepakkings beperkt en slechts het noodzakelijke meeneemt.

De schoenen

Kies stevige wandelschoenen die goed om de enkels zitten met soepele zolen en een goed profiel. De schoenen zijn één van de belangrijkste elementen van uw wandeling. Ze moeten boven alles comfortabel, licht, waterdicht en ademend zijn. **Een goede ondersteuning van de enkels is noodzakelijk.**

Vertrek niet met nieuwe schoenen. Gebruik ze minimaal 2 of 3 keer voordat u aan deze wandeltocht begint. Zorg er aan de andere kant ook voor dat uw "oude schoenen" niet bij de eerste beklimming al kapot gaan.

De kleding

- Een waterdicht windjack van het type GORE TEX (geen poncho-regenjassen).
- Een fleecetrui.
- Een lange broek, een short, T-shirts (vermijd katoen, kies liever voor ademende materialen).
- Reservekleding en persoonlijk badlinnen.
- Zwemkleding en een badhanddoek.
- Dunne handschoenen en een muts.

De slaapzak

Een compacte en lichte slaapzak van goede kwaliteit (comforttemperatuur: +5°) is essentieel voor alle verblijven waarbij overnachtingen in gîte, berghut of tent staan aangegeven.

Voor de kampeervernachtingen voorzien wij het materiaal.

De picknick

- 1 afsluitbaar bakje (type Tupperware) van ongeveer 0,6 liter om een salade in te bewaren, bestek, een bord en een mok.

Klein materiaal

- Fles (minimaal 1,5 liter).
- Zonnebril en zonnecrème.
- Pet/hoed.
- Een kleine toilettas, met handdoek.
- Een zaklamp of hoofdlamp (voor 's nachts).
- Een paar sportschoenen of sandalen (voor 's avonds).
- Toiletpapier.
- Oordopjes.

EHBO

De begeleider beschikt over een EHBO-kit. U moet zich desalniettemin voorzien van een persoonlijke kit die uw **persoonlijke medische voorschriften** en daarnaast ook een groot rekverband, blarenpleisters, ontsmettingsmiddel, aspirine/paracetamol, diarreeremmer, pleisters/wondverband en steriele kompressen bevat.

In sommige berghutten kunnen bedwantsen voorkomen. De accommodaties behandelen regelmatig hun matrassen, maar de wandelaars blijven natuurlijk overdragers tussen de verschillende etappes. Lang niet iedereen is gevoelig voor beten, maar neemt u voor de zekerheid een preventief product mee om kleren te desinfecteren (bv: "Biokill" of "A-PAR"), en een cortisonezalf in geval van beten.

Om voor vertrek de regio al beter te leren kennen:

- Toeristische dienst van Ajaccio: www.ajaccio-tourisme.com - ☎ 04 95 51 53 03
- Toeristische dienst van Corsica: www.visit-corsica.com - ☎ 04 95 51 00 00
- Parc Naturel Régional de la Corse: www.parc-naturel-corse.com
- Office de l'Environnement de la Corse: www.oec.fr

Bibliografie:

Gidsen:

- « Corse du Nord » Les Guides Gallimard
- « Corse du Sud » Les Guides Gallimard
- « Corse » Guide Michelin, Voyager pratique

Geschiedenis, cultuur, natuur:

- « La Corse » Bibliothèque du naturaliste sous la direction de A. Gauthier. Ed. Delachaux et Niestlé.
- « Des roches, des paysages et des hommes ». Par A. Gauthier Ed. Albiana

Wandeltocht:

- « Corse des sommets » par A. Gauthier et I. Giranduloni Ed. Albiana.
- « Lacs de la montagne corse » par A. Gauthier et J.P. Quilici. Ed. Glénat.
- « Par les chemins du littoral corse » Par A. Gauthier Ed. Albiana

De Editions Albiana publiceren een collectie wandelgidsen over heel het île de beauté: www.albiana.fr

Foto's:

- « Natura Corsa », photographies de A. Perigot, textes de G.X. Culioli Ed. La renaissance du livre
- « Les rivages de la Corse », G.P. Azémar, C. Andréani Ed. Acte Sud

Reizen met het openbaar vervoer: Bus- en treintijden: www.corsicabus.org

Verzekeringen:

Conform de wetgeving, worden wij gedekt door de verzekering Responsabilité Civile Professionnelle. Iedere deelnemer aan het programma dient daarnaast ook een persoonlijke aansprakelijkheidsverzekering op zijn naam te hebben staan.

Om u te beschermen tegen incidenten of ongelukken tijdens uw verblijf, is het noodzakelijk om over een goede reisverzekering te beschikken die annuleringskosten, persoonlijke bijstand en repatriëring dekt.