



Niveau 3 sur 5

Durée : 3 jours, 2 nuits
Coût : 285€/personne
(groupe de 6 personnes)
Groupe : de 2 à 12 personnes

Découvrez la vallée sauvage de la Lonca et le refuge de Puscaghja, en suivant l'ancien sentier de Caprunal, voie de transhumance qui menait du littoral balain jusqu'aux régions reculées du centre-corse.

Programme : 3 jours de marche, 2 nuits.
Hébergement : nuit en refuge (1087 m)
Dans votre sac : affaires pour 2 nuits/3 jours
Période : de mai à octobre

Prestations comprises : hébergement en pension complète : panier pique-nique le midi, petit déjeuner à l'hébergement, dîner au refuge, Nuitée sous tente et encadrement par un accompagnateur en montagne local Diplômé d'Etat.

Prestations non comprises : transport avant point de ralliement et après point de dispersion, boissons, assurances personnelles, dépenses et extras personnels.

Dates 2023 : départs les samedis et mercredis : de mai à octobre

SENTIER DE TRANSHUMANCE 3 JOURS / 2 NUITS AU REFUGE DE PUSCAGHJA

I. Descriptif

Jour 1 : montée au refuge de Puscaghja depuis le village de Montestremo. 12 km, 1100m de dénivelé positif, 5h.

Antique chemin de transhumance qui s'accroche au flan de la montagne, celui-ci s'élève jusqu'au col de Caprunal (1329 m), dernière vue sur la mer et le Filosorma avant de plonger dans la vallée sauvage de la Lonca.

Jour 2 : Journée autour du refuge et exploration dans la vallée, Col de Cuccavera, Les bergeries d'E Piazza, Punta Cuccula (2049m), 9 km, 950m de dénivelé positif, 5h30.

Spectaculaire journée qui mène de la forêt jusqu'au sommet de la Punta Cuccula (2049m). L'itinéraire permet aussi de découvrir de nombreuses bergeries.

Jour 3 : Descente du refuge de Puscaghja 12 km, 200 m dénivelé positif, 5h

Retour dans la vallée du Fango, en découvrant une partie des crêtes des Tuselle, puis redescende vers la rivière et la forêt de Caprunal. Fin en arrivant au village de Montestremo.



SENTIER DE TRANSHUMANCE

3 JOURS / 2 NUITS

AU REFUGE DE PUSCAGHJA

II. Informations pratiques

Accueil et encadrement : par votre encadrant, le jour 1 au village de Montestremu, commune de Manso, par un accompagnateur en montagne local diplômé d'état (transfert possible sur demande depuis Calvi).

Niveau : *Sportif* : Bonne condition physique nécessaire. Pratique régulière de la randonnée ou d'un sport d'endurance. Habitude des terrains rocailloux. 6h de marche et 800 m de dénivelé positif en moyenne par jour et quelques passages techniques (dalles, chaînes, petit pas d'escalade).

Nature du terrain : sentiers de randonnée, hors sentier, toujours caillouteux mais sans difficultés techniques particulières.

Fin du séjour : le J3 en fin de journée au village de Montestremu, commune de Manso.

En dernier ressort, le guide reste seul juge du programme qu'il peut adapter en raison d'impératifs 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.

III. Repas et hébergement :

Déjeuners et diners : Celui-ci est cuisiné par le gardien du refuge. Les plats peuvent évoluer au cours de la saison.

Le petit déjeuner : Préparé par le gardien au refuge. Il est généralement « continental ».

Eau : on trouve de l'eau potable aux fontaines ou aux sources le long du parcours. Toutefois une gourde d'un litre et demi au moins est indispensable.

Hébergement : Les hébergements de montagne sont de confort sommaire. Ce sont des refuges collectifs. C'est pour cela que nous privilégions des tentes Quechua (tentes igloo avec matelas) simple ou double permettant plus d'intimité.

Les refuges sont des hébergements gérés par le Parc Naturel Régional Corse dans lesquels la réservation est nécessaire. Le couchage est organisé sur place et géré par le gardien.

Prévoir un duvet 0°Comfort pour la nuit en tente.

- Ne pas avoir de contre-indication médicale à la pratique de la randonnée
- Avoir des chaussures adéquates et de quoi se protéger du soleil, du froid et du vent
- Avoir un sac à dos 40L **contenant vêtement coupe-vent et casquette, 1.5L min. d'eau et une pharmacie personnelle en cas de médication en cours**
- *Et petit matériel : lampe frontale, papier toilette etc...*

