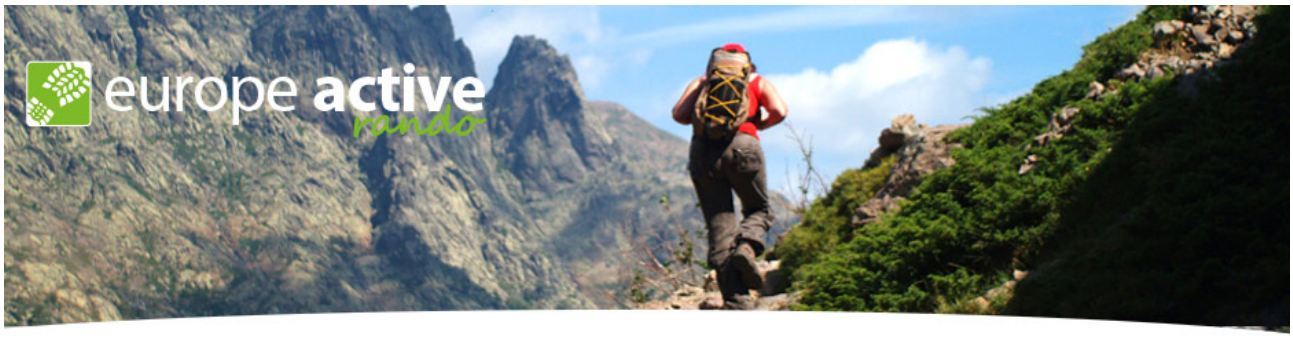


Découverte des Alpes Apuanes en liberté

7 jours / 6 nuits

À la découverte des Apuan Alps, coin méconnu d'Italie toscane. Cette chaîne de montagne offre des sentiers de randonnée extraordinaire. Les vues sur la mer méditerranée sont imprenables. La géologie de ce massif, composé de roche calcaire et de l'un de ses dérivés : le marbre, en fait un endroit unique.
Ce séjour peut également être effectué avec un guide local.

Ce séjour du nord-ouest au sud est permet de mieux profiter des points de vue et de la luminosité, avec l'ascension d'au moins un sommet par jour !

VOTRE PROGRAMME

Jour 1 - De Campocecina au refuge Carrara

Pour cette journée, rendez-vous à Pietrasanta et vous commencez la découverte des Apuans à Campocecina, avant de retrouver votre logement au Rifugio Carrara pour la première nuit.

- Dîner et nuit : Rifugio Carrara (1320m)
- Durée du transfert en bus privé jusqu'à Campocecina (1h).
- Trekking : Mise en jambe : 1h30, 3Km, +/-150m (pic du Monte Borla, 1415m).



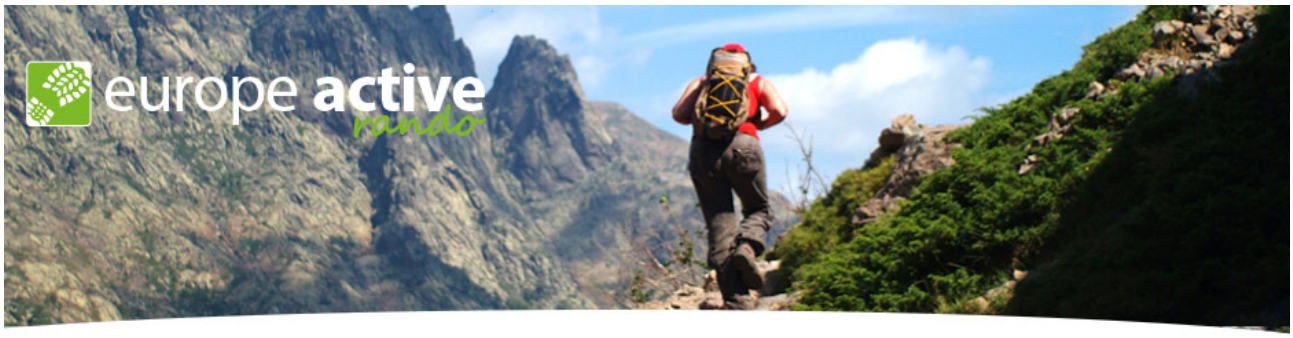
Jour 2 - A travers la nature sauvage de Campocecina à Orto di Donna

Après un petit-déjeuner au Rifugio Carrara, vous partirez pour votre première journée complète de randonnée.

Tout au long de votre ascension vers le Monte Sagro, vous découvrirez les célèbres carrières de marbre. Changement de décor pour la deuxième partie, vous passerez sur la face nord en direction du col de Grondilice et le refuge Orto di Donna où vous passerez la nuit.

rando.europe-active.com
673 avenue de Borgo
20290 Borgo - France

Téléphone: 04 95 44 49 67
Email: rando@europe-active.com
Siren : 801723065 Licence : IM02B140003



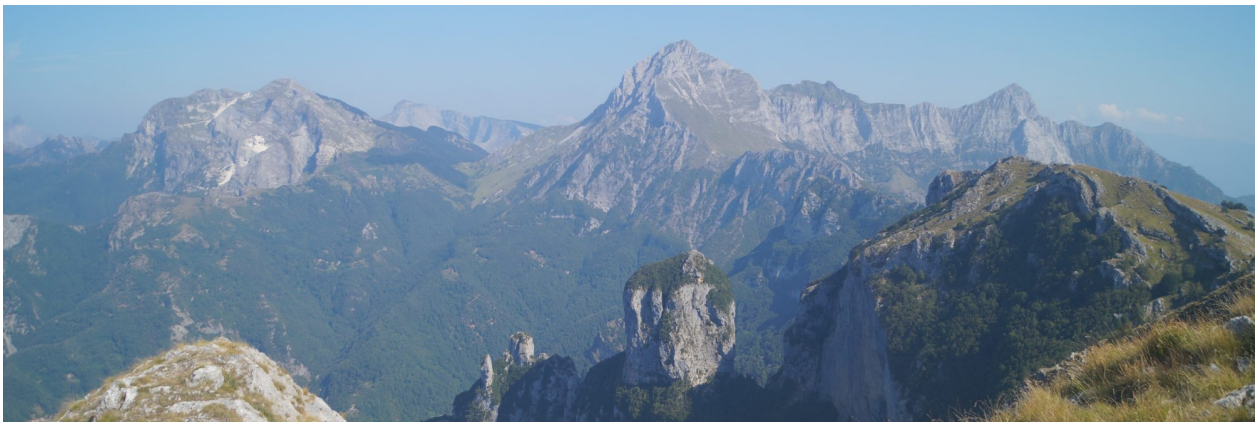
- Durée du trek : 6h ; Gain d'altitude : +1160m/-800m ; Longueur : 10Km
- Point culminant de la journée : Monte Sagro (1789m)
- Dîner et nuit : Rifugio Orto di DOnna (1615m).



Jour 3 - Le Nid d'aigle d'Orto di Donna à Nello Conti

Pour cette journée, vous partirez à l'ascension du Monte Tambura, fous passerez par d'autre sommet comme Pisanino et Cavallo. Le plus spectaculaire restera votre refuge du soir, appelé le nid d'aigle, qui a une vue imprenable sur la côte.

- Durée du trek : 6h
- Gain de dénivelé :+450m/-620m
- Longueur : 6Km
- Déjeuner : Style pique-nique (autogéré)
- Sommet du jour : M. Tambura (1895m)

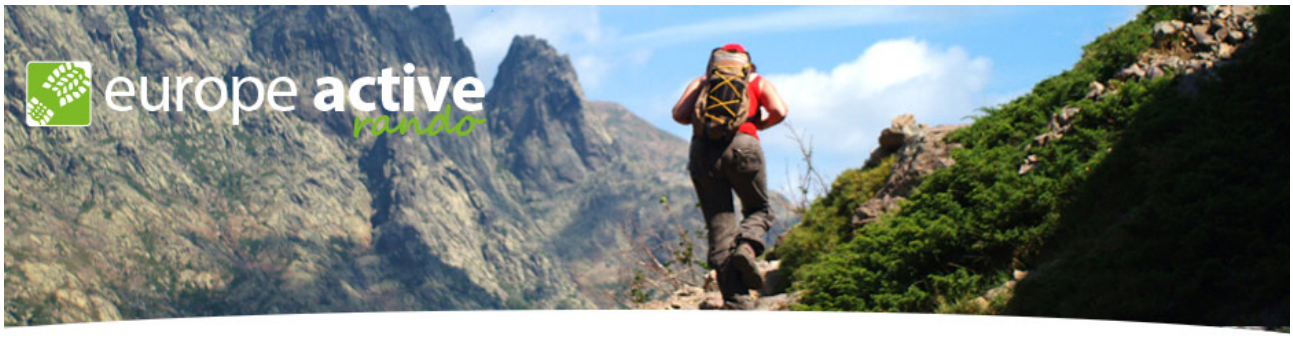


Jour 4 - Monte Sumbra et Ceragetta

Notre journée commence par la montée de la colline pour rejoindre la Via Vandelli. Sur votre chemin vers le pic Sumbra, vous traverserez d'autre carrière de marbre. Le panorama sur la Garfagnana y est merveilleux. Puis, vous descendrez descendre

rando.europe-active.com
673 avenue de Borgo
20290 Borgo - France

Téléphone: 04 95 44 49 67
Email: rando@europe-active.com
Siren : 801723065 Licence : IM02B140003



vers Capanne di Careggine. Ce sera, une journée, difficile, alors un bon repas vous attendra à la station de la Ceragetta, suivie d'une bonne nuit de repos.

- Distance : 16 Km
- Dénivelé : 1050m en montée, 1400m en descente.
- Durée : 7h
- Déjeuner : autogéré, style pique-nique.
- Sommet du jour : M. Sumbra (1715m)
- Dîner et nuitée : La Ceragetta (750m d'altitude).

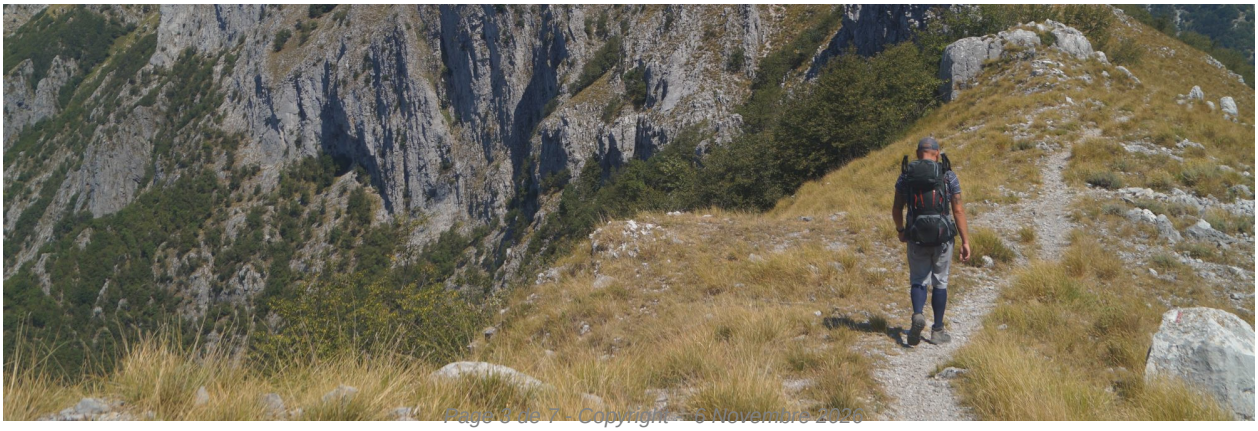


Jour 5 - De Caragetta au Rifugio Del Freo

Après un merveilleux séjour à Capanne di Careggine, nous commençons aujourd'hui à descendre la colline pour atteindre le lac d'Isola Santa, un lieu emblématique de la région, caractérisé par son village à moitié submergé sur les rives.

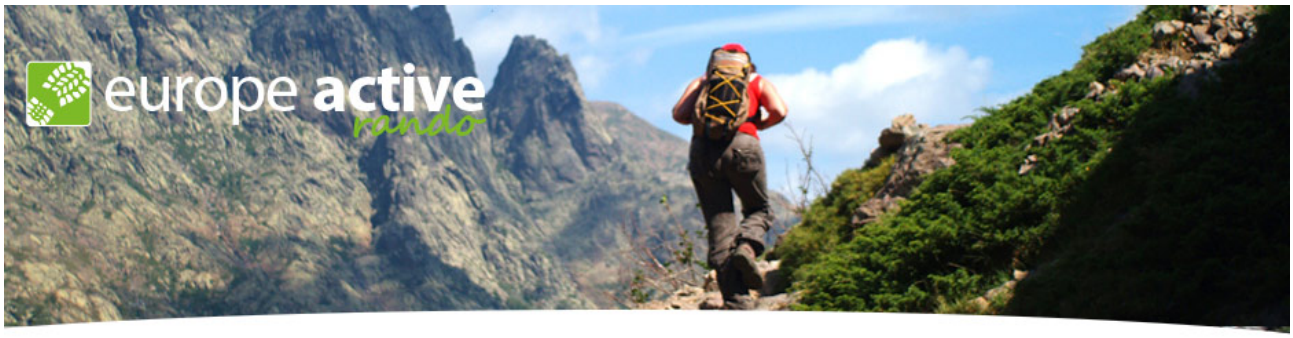
Le Rifugio Del Freo est déjà notre prochaine étape, une occasion pour vous de vous reposer, et de déposer tout ce dont nous n'avons pas besoin pour monter sur l'un des 2 sommets environnants : soit Pania della Croce, soit Corchia.

- Distance : 6Km ; Durée : 4hrs+extra ; Dénivelé : +650m/-350m.
- Options de sommets : Pania della Croce (1859m) ou Corchia (1677m).
- Dîner et nuitée : Rifugio Del Freo (1215m)



rando.europe-active.com
673 avenue de Borgo
20290 Borgo - France

Téléphone: 04 95 44 49 67
Email: rando@europe-active.com
Siren : 801723065 Licence : IM02B140003



Jour 6 - La montagne percée

Aujourd'hui, nous continuons notre traversée dans cette partie centrale de la chaîne, en parcourant les contreforts de Pania della Croce vers la crête du Monte Forato.
Cette partie de l'itinéraire offre des particularités géologiques, dont le trou du Monte Forato.
Descente vers un autre Rifugio historique de la région.

Dîner et nuit au Rifugio Forte dei Marmi, possibilité de faire une autre boucle avec un sac à dos léger avant le dîner.

- Longueur du trekking : 8Kms ; Durée : 6h ; Dénivelé +350m/-525m.
- Options de sommets : Monte Forato (1225m)
- Dîner et nuitée : Rifugio Forte dei Marmi (810m).



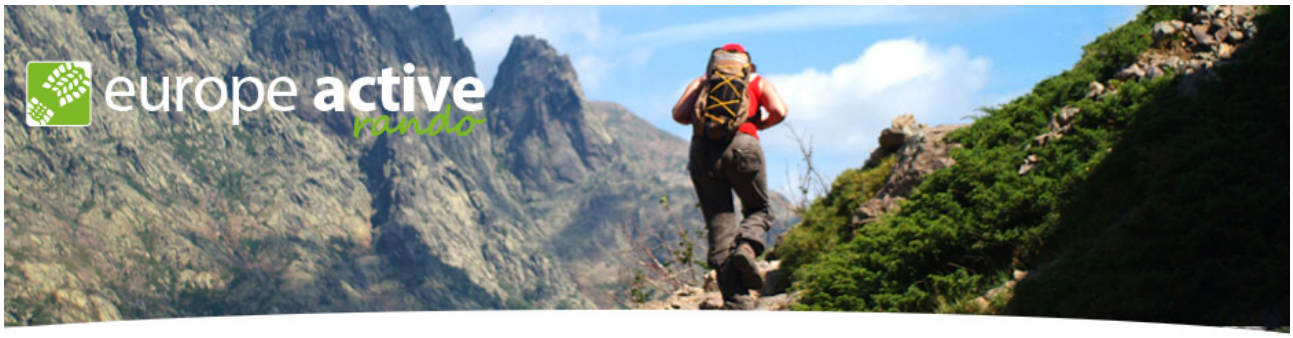
Jour 7 - Retour dans la vallée

Dernière ligne droite de votre traversée des Apuanes. Selon l'état de chacun, vous pourrez rajouter l'ascension du Monte Matanna. Nous rejoignons le village de Casoli d'où un transfert privé vous conduira à Pietrasanta, point de rencontre où tout a commencé. Heure d'arrivée estimée prévue pour le déjeuner à Casoli, puis transfert vers la côte (30m).

- Durée du trek : 4h ; dénivelé : +500m/-650 ; Distance : 8Km.
- Déjeuner : Pique-nique (autogéré, dans le village de Casoli).
- Transfert : Gare ferroviaire de Casoli-Pietrasanta (30mins, inclus).



rando.europe-active.com
673 avenue de Borgo
20290 Borgo - France
Téléphone: 04 95 44 49 67
Email: rando@europe-active.com
Siren : 801723065 Licence : IM02B140003



Nous vous rappelons qu'à tout moment nous pouvons être amenés à modifier des étapes de votre séjour en raisons d'événements indépendants de notre volonté. Nous dépendons notamment des événements climatiques et naturels.

Informations contractuelles

TARIFS

À partir de 720 euros par personne.

OPTIONS

LE PRIX COMPREND

Les transferts depuis et vers Pietrasanta.
Les nuits (avec petit déjeuner) en refuge et gite.
Les repas du midi et du soir.
Application de navigation avec feuille de route numérique.

LE PRIX NE COMPREND PAS

Le transport jusqu'au point de rendez-vous et depuis le point de dispersion
Les transferts non prévus au programme
Les assurances
Les boissons
Les visites de sites
Les activités optionnelles au programme
Les dépenses personnelles

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Nécessite une bonne condition physique. 5 à 6 heures 30 de marche par jour sur des sentiers bien balisés.

PORTAGE DE VOS AFFAIRES

le portage de vos bagages sont à votre charge.

HÉBERGEMENT

Nuit en refuge et gites

TAILLE DU GROUPE

De 2 à 4 personnes

DÉPARTS

Départ tous les jours du 15 juin au 15 septembre

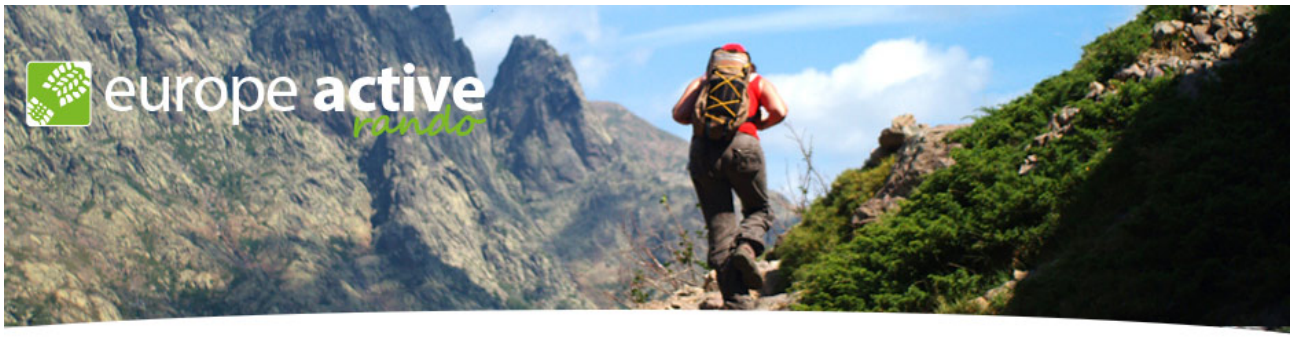
DÉPART

Station de train de Pietrasanta (Parking gratuit)

DISPERSION

Station de train de Pietrasanta

rando.europe-active.com
673 avenue de Borgo
20290 Borgo - France
Téléphone: 04 95 44 49 67
Email: rando@europe-active.com
Siren : 801723065 Licence : IM02B140003



ÉQUIPEMENT À EMPORTER

Équipement à emporter (liste non exhaustive par participant)

Un sac de couchage. (sauf hôtel)
Pour les séjours en altitude les nuits sont fraiches prévoir un sac de couchage confort. Pour les séjours en basse altitude un duvet léger ou un sac à viande en polaire est suffisant.

Les chaussures de marche
L'élément le plus important pour la réussite de votre randonnée.
Choisir de préférence une tige haute ou médium pour un bon maintient de la cheville (les sentiers en corse sont très accidentée) une semelle extérieure de type vibram ou contactgrip (selon les marques).
Attention aux chaussures neuves penser à bien les utiliser avant de partir.
Choisissez une taille au-dessus de votre taille habituelle.
Les chaussures qui sont restées trop longtemps inutilisées et sans entretien cassent facilement au niveau des coutures.
Les chaussettes adaptées à la marche en matière respirante, sans couture, vous offrent plus de confort.

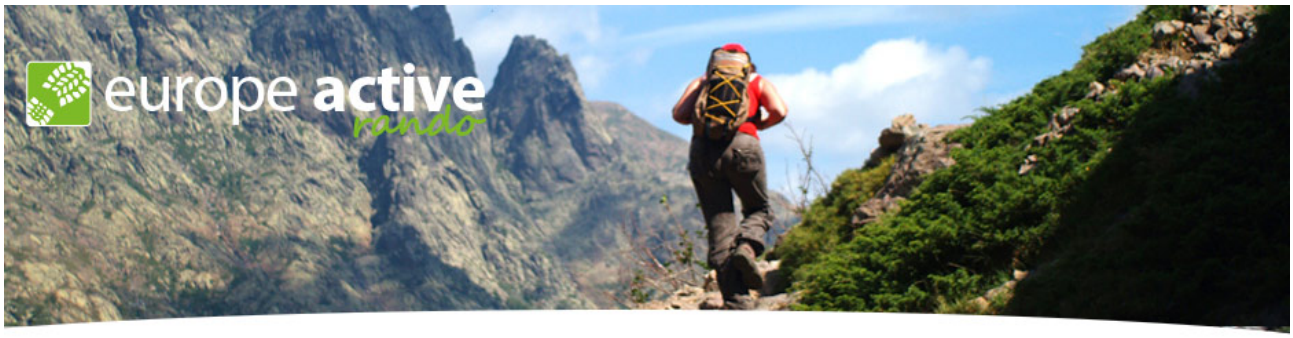
Le sac à dos
Il doit être adapté pour la randonnée avec une contenance minimum de 30 à 40L (pour un séjour avec assistance bagages). Il doit être confortable avec une ceinture ventrale pour alléger le poids du sac sur les épaules. Il doit contenir le minimum de sécurité, 1 gourde 2l (d'eau/jour/personne) 1 polaire légère, 1 vêtement de pluie, 1 trousse de secours et vos effets personnels, sans oublier le pique-nique.

Le sac de voyage :
Il est transporté par véhicule, charger et déchargé plusieurs fois par jour. Il doit être solide en bon état et ne doit pas dépasser 20 kilos (pas de valises rigides) un grand sac en matière souple, solide et facile à transporter.

Vêtements :
Éviter le coton privilégiez les matières légères et respirante
Teeshirt
Short
Pantalon de toile légère
Veste coupe-vent
Veste imperméable en Gore tex
Maillot de bain et serviette.

Petit matériel
Une gourde d'un litre et demi minimum ou (et) un thermos
Papier toilette. (sauf séjour en hôtel)
Une lampe de poche légère et/ou une lampe frontale.
Bâtons de marche (facultatif).
Une pochette plastique étanche pour vos documents de voyages, papiers d'identité et documents d'assurance.

rando.europe-active.com
673 avenue de Borgo
20290 Borgo - France
Téléphone: 04 95 44 49 67
Email: rando@europe-active.com
Siren : 801723065 Licence : IM02B140003



Une paire de baskets à utiliser le soir aux étapes
Crème solaire, chapeau ou casquette, lunettes de soleil.
Un pantalon en toile (les jeans sont proscrire pour la marche)
Tee-shirt en matière respirante adapté à la randonnée.
boules quies

Les pique-niques : une boite plastique hermétique de type Tupperware, des couverts

Pharmacie : Vous devez emporter votre pharmacie personnelle contenant votre propre prescription médicale, antiseptique, antihistaminique, antalgique, électroplaste, pansements, compresse double peau prévention des ampoules

rando.europe-active.com
673 avenue de Borgo
20290 Borgo - France

Téléphone: 04 95 44 49 67
Email: rando@europe-active.com
Siren : 801723065 Licence : IM02B140003