

Carné de preparación



Antes de su viaje piense a...

Contact :

Site web : www.trekors.com/ mail: [montagnetrekors@gmail.com/](mailto:montagnetrekors@gmail.com) Tel : 06 84 44 71 66



Corsica, montaña en el mar, patrimonio natural y cultural excepcional a descubrir entre las torres genovesas del litoral y los bellos bosques de la montaña, aproveche igualmente de las aguas calientes de los termales, de las aguas frescas y del mar, de los lagos y piletas de nuestros ríos.

CAMINATAS, TREKS Y BÚSQUEDA DE TESOROS

Descubrir, compartir e intercambiar en un sitio natural y patrimonial de exception...

Vivir nuestra pasión y transmitirla: qué es la montaña para nosotros hoy en día?

La esperamos todavía un poco como la de ayer, con sus cumbres y crestas esculturales, con personas excepcionales que han surcado estas montañas y que nos comparten algunas de sus experiencias de vida con gran corazón, una vida hecha de esfuerzos y corazón.

TREKORS quiere estar lejos de la sociedad de consumo puro, una verdadera incursión en la vida de la montaña còrsica, al descubrimiento de sus tesoros a través de actividades como la caminata, el trek & la caza de tesoros, para estar más cerca de la verdadera Corsica.

He aquí vuestro carnet de preparación de su estancia con TREKORS

Quedamos a vuestra disposición.

Es un placer encontrarle sobre los senderos de còrsica y más allá...

Julie Michel

Responsable de la agence TREKORS

Guía de montaña

Contact :

Site web : www.trekors.com/ mail: montagnetrekors@gmail.com/ Tel : 06 84 44 71 66



Buenas practicas

ELECCIÓN ECO RESPONSABLE DE VUESTRA DESTINACIÓN

*Córsica es una destinación de proximidad y no es obligatorio tomar el avión.
Esta isla es un tesoro por la belleza de sus paysages, perso sobre todo por su pueblo auténtico, verdadero, apasionado y unido a su tierra y su cultura.*

TRAYECTO PARA VENIR A CORSICA

Tome el tiempo de una realizar una travesía en ferry (solamente 4 hrs con el NGV o el tiempo de una noche sobre las estrellas en pleno mar saliendo de Francia (Marsella, Toulon, Niza) o desde Italia (Savona, Livorno) incluso desde España pasando por Cerdeñao aún mas : en 1 día y medio a bordo de un velero "Slow travel" para reducir su impacto de carbono.

QUE ESTANCIA?

Opte por una estancia de descubrimiento de una micro region, con el fin de entender mejor el territorio y su población.

Corsica hace 8500 km2 con 16 micro regiones, vale la pena consagrar al menos una semana a cada una de ella: partir al encuentro de sus artisans y productores, de sus pueblitos, sus crestas y su costa.

Querer hacer el tour de corsica en 1 ó 2 semanas es ilusorio, es solo consumo de paysages y pararse a tomar una foto no basta para resentir ey descubrir todos los perfumes y tesoros que se esconden detrás del primer plano.

Viajar no es simplemente desplazars, es el tiempo que consagramos a cada instante,y el sabor y la atención que le damos.

El Territorio

EL TIEMPO

Previsiones meteorológicas en : www.meteofrance.com

Para información meteorológica re-actualizada, llamar al : 08 99 71 02 20 : y precisar el código postal, por ejemplo: 20122, o la región de la montaña.

Contact :

Site web : www.trekors.com/ mail: [montagnetrekors@gmail.com/](mailto:montagnetrekors@gmail.com) Tel : 06 84 44 71 66



En montaña sea siempre prudente y mantengase siempre equipado! El tiempo no déjã de ser una previsión, cambios abruptos pueden surgir como tormenta, granizo, nieve, lluvia, niebla.

En caso de tormenta eléctrica, aléjese de sus bastones de caminata y objetos metálicos, apague su teléfono celular.

FLORA & FAUNA

*La insularidad de Córcega revela la presencia de numerosos taxones endémicos (más de 130) entre los más conocidos, se encuentra fácilmente el pino Laricio *Pinus nigra laricio*, los alisos *Alnus alnobetula suaveolens*, el pesamiento de Córcega *Viola córcega*, la Ancolie de Bernard *Aquilegia bernardii*, el elébora de Córcega *Helleborus argutifolius*. Así como el genêt de Córcega [Genista corsica](#), el ciervo de córcega *corse cervus elaphus corsicanus*, la sittelle córcege *Sitta whiteheadi*, la lagartija de *Archaeolacerta bedriagae*, la mariposa porte-queue *Papilio hospiton*.*

*Existió previamente el conejo rata *Prolagus sardus* (Wagner,1832), una especie extinta desde la edad media que vivió en Córcega y en Cerdeña y en los islotes periféricos de estas dos islas. Podemos encontrar sus esqueletos en el museo de Levie.*

En la meseta de Cuscionu, no toque el acónico Corso ni la “pourpre digital”: hermosas flores violetas y rosadas pero tóxicas! Igualmente la “rue corse” y el peucédan corso, plantas photo sensibles, no las frote: quemaduras y ampollas pueden aparecer.

Muchas flores son endémicas y están protegidas, se agradece de no tomarlas: Una flor cosechada no se reproducirá, piense en quienes quisieran encontrarlas los años siguiente! Encuentre numerosas fotos en nuestra cuenta de Facebook: TREKORS Randonnées o participe al QUIZZ botánico en una de las caminatas por la meseta del Cuscionu.

Si una vaca o un toro le obstaculiza el camino, levante lentamente los dos brazos arriba de la cabeza, y si no se mueve o se enoja guarde distancia y salga del sendero para rodearlo. De manera general, respete la tranquilidad de los animales, no se acerque a ellos y no les é de comer.

Y en fin, tener cuidado con la “malmignatte”: La viuda negra de Córcega “A Malmignatta” a menudo se encuentra levantando una piedra. Es uno de los raros animales Corso que representa un peligro para el hombre. Fotos en nuestro sitio: <http://www.trekors.com/astuces-infos/>

Contact :

Site web : www.trekors.com/ mail: [montagnetrekors@gmail.com/](mailto:montagnetrekors@gmail.com) Tel : 06 84 44 71 66



EN SU MALETA

EQUIPAJE

Tenga siempre buenos zapatos, algo para cubrirse del frío, la lluvia y la nieve; para protegerse del sol, protector solar, sombrero, gafas de sol; y de las espinas, pantalón ; algo para orientarse, mapa, brújula, altímetro.

DOCUMENTOS QUE NO DEBE OLVIDAR

- Pasaporte o cédula de identidad
- Tarjeta de vacunación
- Tarjeta de crédito, cheques o dinero en efectivo (hay pocos distribuidores principalmente en la montaña)
- Los números de teléfono de su compañía de seguros, asistencia y repatriación)

SALUD

Prepare una botiquín farmacéutico conteniendo sus medicamentos habituales. Antes de su viaje piense en visitar a su médico de familia. El botiquín farmacéutico puede ser adaptado en función de sus necesidades personales. Pida a su médico una receta.

Los esenciales:

- Orthèses
- Cura
- Compeed
- Élastoplaste
- Antiséptico (desinfectante)
- Paracetamol (contra los dolores y la fiebre)
- antihistamínico (tratamientos de las alergias)
- Pañuelos
- Papel higiénico
- Pequeña bolsa de plástico para sus residuos

Durante la estancia, no dude en hablar con su guía si usted no se siente bien, tiene algún dolor, una picadura, inflamación, etc. Este se encargará de tomar las disposiciones necesarias.

Contact :

Site web : www.trekors.com/ mail: montagnetrekors@gmail.com/ Tel : 06 84 44 71 66



EQUIPO QUE HAY QUE LLEVAR EN LA MOCHILA (PARA 1 DIA)

- 1 mochila de 20 a 30 L + capucha contra la lluvia para la mochila, chaqueta y pantalón impermeable tipo gore tex, sombrero, guantes, gafas de sol, vestimenta caliente o chaqueta para frío.

- Pequeño botiquín farmacéutico

- Manta isotérmica, lámpara frontal, crema solar y lipstick para los labios, 2 cantimploras de 1 L cada una

- 1 picnic y barras de cereal/frutas secas/azúcares + 1 pequeño recipiente plástico tipo Tupperware, 1 cuchillo, 1 cuchara, 1 tenedor, 1 vaso o 1 tasa + 1 termo de agua caliente si lo considera necesario

- Su tarjeta de seguridad social + cheque o dinero en efectivo (atención: no hay distribuidores en los pueblos de montaña)

- Traje de baño + paréo

A partir de 2 días, prever además:

- 1 mochila de 40 a 60L en lugar de la mochila de 20-30L

- un saco de dormir + 2 grandes bolsas de basura

- una licra o pijama para la noche + una camiseta de mangas largas + 1 par de calcetines y ropa interior

- 1 cepillo de dientes + pasta de dientes

- 1 cantimplora de 1L (suplementaria)

+ si el viaje es en autonomía: un tapete ligero + una capucha para el saco de dormir o una tienda de campaña

- **Equipo para la caminata:** bastones de caminata, zapatos de talla alta si sus tobillos son frágiles, short, camiseta, gafas de sol y sombrero (+ 1 par de raquetas de nieve en invierno + 1 máscara + trípode: DVA/pala/sonda)

Contact :

Site web : www.trekors.com/ mail: [montagnetrekors@gmail.com/](mailto:montagnetrekors@gmail.com) Tel : 06 84 44 71 66



El material es obligatorio, la salida será negada a toda persona que no lo posea. Usted evoluciona en montaña y los cambios meteorológicos son a veces muy rápidos, incluso en pleno verano a veces acompañado por granizo, nieve, lluvia y tormentas.

MALETA

- Las maletas son desaconsejadas y en cualquier caso el peso de su equipaje no debe exceder los 15kg. Para ciertos itinerarios no necesita del saco para dormir (estancia en hoteles), en algunos casos no podrá recuperar su maleta todos los días, ya sea 1 día sobre 2 o solamente a la llegada de la estancia según la opción elegida.

Para no perder tiempo la mañana del primer día, le pedimos llegar con su ropa de caminata al punto de encuentro.

Es posible ponerse sus zapatos de caminata en el bus, pero es muy incómodo para cambiarse !

Contact :

Site web : www.trekors.com/ mail: montagnetrekors@gmail.com/ Tel : 06 84 44 71 66





**Para cualquier información, detalle de
circuito, envíenos un e mail :**

montagnetrekors@gmail.com, o

llámenos al : 06 84 44 71 66



TREKORS Randonnées

Contact :

Site web : www.trekors.com/ mail: [montagnetrekors@gmail.com/](mailto:montagnetrekors@gmail.com) Tel : 06 84 44 71 66

