Handbuch zur Reisevorbereitung

Bevor Sie Ihre Reise antreten, denken Sie bitte daran…

Kontakt :
Webseite : www.trekors.com/ Email: montagnetrekors@gmail.com/ Tel : 00 33 6 84 44 71 66

Korsika, das ins Meer fallende Gebirge, mit seinem herausragenden Natur- und Kulturerbe : dies gilt es zwischen den, an der Küste errichteten Genueser Türmen und den schönen Bergwäldern zu entdecken. Profitieren Sie gleichermaßen von den heißen Thermalbädern, dem Meer, den kalten Wässern, den Seen sowie auch den Gumpen unserer Flüsse !

WANDERUNGEN, TRECKS & SCHATZSUCHE…

Entdecken, teilen, sich untereinander in einer außergewöhnlichen Kultur- und Naturlandschaft austauschen. Unsere Leidenschaft leben und diese spüren lassen: Was bedeutet die Gebirgslandschaft für uns heute ?
Wir hoffen, dass sie noch ein bißchen wie früher ist, mit ihren Gipfeln, Kämmen, als seien sie von Bildhauern gemeiselt, durchquert von einmaligen Menschen, denen es am Herzen liegt, kurze Momente eines Lebens zu teilen , geprägt von Herz und Anstrengung.

TREKORS situiert sich außerhalb der puren Konsumgesellschaft, es taucht in das tatsächliche korsische Bergleben ein.

Hier ist das Handbuch zur Reisevorbereitung für Ihren Aufenthalt mit TREKORS.

Wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung.
Ich freue mich Sie auf den Wanderwegen Korsikas und anderswo zu empfangen.

Julie Michel
Verantwortliche von TREKORS
Bergführerin

Kontakt :
Webseite : www.trekors.com/ Email: montagnetrekors@gmail.com/ Tel : 00 33 6 84 44 71 66

Nützliche Hinweise

AUSWAHL IHRES UMWELTSCHONENDEN REISEZIELES

Korsika bleibt ein nah erreichbares Reiseziel ; welches nicht zwingend notwendig per Flugzeug erreicht werden muss. Diese Insel ist eine Schatzkammer, sicherlich aufgrund der Schönheit ihrer Landschaft, aber vor allem durch ihr authentisches, echtes, leidenschaftliches, seiner Heimat und Kultur verbundenes Volk.

ANREISE NACH KORSIKA

Nehmen Sie sich die Zeit für eine Überfahrt per Fähre (nur 4h mit der Hochgeschwindigkeitsfähre oder für eine Sternennacht auf offenem Meer mit Abfahrt von Frankreich aus (Marseille, Toulon, Nizza) oder ab Italien (Savona, Livorno), selbst ab Spanien via Sardinien) … oder warum nicht 1 ½ Tage auf dem Bord eines Segelboots verbringen…, slow travel um den CO2-Ausstoß zu begrenzen.

WELCHEN AUFENTHALT?

Entscheiden Sie sich für einen Entdeckungsaufenthalt in einer Mikroregion, um das Gebiet und seine Bevölkerung am optimalsten zu erschließen.
Korsika ist 8500km² groß, es enthält 16 Mikroregionen : jede einzelne ist es wert, ihr mindestens eine Woche zu widmen, um ihren Künstlern und Bauern in ihren kleinen Dörfern, auf ihren Bergkämmen und an ihrer Küste zu begegnen.

Es wäre illusorisch, wolle man Korsika in einer 1 oder 2 Wochen-Tour entdecken, dies käme einem reinen « Landschaftskonsum » gleich ; um alle Düfte zu riechen und Schätze zu entdecken, welche man auf Anhieb nicht findet, reicht es nicht aus, anzuhalten um Fotos zu schießen.
Die Reise ist nicht ein reiner Ortswechsel, sondern es ist die Zeit, die man jedem Augenblick widmet, sowie der Genuss und Aufmerksamkeit, die man sich dafür gönnt.

Das Gebiet

Das Wetter

Wettervorhersage unter : www.meteofrance.com
Für eine aktuelle Wettervorhersage rufen Sie unter genauer Angabe Ihrer Postleitzahl, beispielsweise : 20122 oder Ihrer Bergregion unter der Rufnummer 08 99 71 02 20 an.

In den Bergen müssen Sie vorsichtig und gut ausgerüstet sein ! Das Wetter bleibt eine Vorhersage, es können plötzlich heftige Veränderungen wie Gewitter, Hagel, Schnee, Regen, Nebel auftreten.
Im Falle eines Gewitters, sollten Sie nicht rennen, entfernen Sie Ihre Wanderstöcke sowie metallene Gegenstände und schalten Sie Ihr Mobiltelefon aus.

FLORA& FAUNA

Der Inselcharakter Korsikas bringt zahlreiche endemische Taxa (mehr als 130) zur Tage, unter den bekanntesten findet man leicht die Schwarzkiefer *Pinus nigra laricio*, die korsische Zwerg-Erle, *Alnus alnobetula suaveolens,* das Veilchen *Viola corsica, die Akalei von Bernard Aquilegia bernardii,* die korsische Nieswurz *Helleborus argutifolius,* den korsischen Ginster *Genista corsica,* den korsischen Hirsch *Cervus elaphus corsicanus,* den korsischen Kleiber *Sitta whiteheadi,* die Eidechse von Bédriaga *Archaeolacerta bedriagae*, den Schmetterling, korsischer Schwalbenschwanz *Papilio hospiton.*

Früher existierte der sardisische Pfeifhase *Prolagus sardus (Wagner, 1832), eine im Mittelalter ausgestorbene Spezie,* welche ausschließlich auf Korsika und Sardinien, sowie auf den umliegenden kleinen Inselchen dieser beiden Inseln gelebt hatte. Ihr Skelett findet man im Museum in Levie.

Bitte auf der Hochebene von Cuscionu den korsisichen Eisenhut und den Fingerhut nicht anfassen: Diese violetten und rosafarbenen Blumen sind wunderschön, jedoch giftig !
Bitte diese lichtempfindlichen Pflanzen weder pflücken noch reiben : da Verbrennungen und Brandblasen entstehen können.
Vieler dieser hier vorhandenen Blumen sind geschützt und es ist verboten jene zu pflücken : gepflückte Blumen können sich nicht verbreiten : Denken Sie an die jenigen, die diese Pflanzen in den kommenden Jahren ebenfalls vorfinden wollen ! Sie finden zahlreiche Fotos dieser Pflanzen auf unserem Facebook-Account : TREKORS Randonnées. oder nehmen Sie an unserem Botanik-Quiz nach einer Wanderung auf der Hochebene von Cuscionu teil.

Sollte eine Kuh oder ein Stier Ihren Weg versperren, so heben Sie langsam Ihre Arme über Ihren Kopf ; sollte er beim sich Nähern nervös werden oder sich nicht bewegen, so halten Sie bitte Abstand, verlassen Sie den Weg indem Sie ihn umgehen. Allgemein gesprochen bitten wir Sie, die Ruhe der Tiere zu respektieren, Nähern Sie sich ihnen nicht und füttern Sie sie nicht !
Schlussendlich : Vorsicht vor der Malmignatte . Die Schwarze Witwe von Korsika « A Malmignatta » wird oft beim Hochheben eines Steines verscheucht. Eines der seltenen Tiere auf Korsika, welches eine Gefahr für den Menschen darstellt. Fotos davon finden Sie auf unserer Internetnetseite : http://www.trekors.com/astuces-infos/

Ihr Gepäckinhalt

AUSRÜSTUNG

Tragen Sie jederzeit gutes Schuhwerk, Wind-, Kälte- Regen- &Sonnenschutz (Sonnencreme, Mütze, Sonnenbrillle), desweiteren angemessene Kleidung, die gegen Stacheln und Gestrüpp schützt (Hose) sowie führen Sie Orientierungshilfen (Karte, Kompass, Höhenmesser) mit.

UNBEDINGT MITZUFÜHRENDE DOKUMENTE

- Reisepass oder Personalausweis
- Impfpass
- Kredit-Karte, Bargeld (in den Bergen gibt es grundsätzlich keine Geldautomaten)
- Telefonnummer Ihrer Auslandreise-/Reiserücktransportversicherung

GESUNDHEIT :

Bereiten Sie eine Reise Apotheke mit ihren eventuell benötigten Medikamenten vor. Denken Sie bitte vor Ihrer Abreise daran, Ihren zuständigen Arzt aufzusuchen. Die Reise Apotheke kann an Ihre individuellen Bedürfnisse angepasst werden. Denken Sie daran von Ihrem Arzt ein Rezept zu verlangen.

Das unbedingt wichtigste
- Orthese
- Wundpflaster,
- Verbandpäckchen (mit Kompressen)
-Blasenplaster, Pflaster, Tape
- Antiseptiqum (Desinfektionsmittel)
- Schmerzmittel (gegen Schmerzen und Fieber)
-Antihistaminiqum (für Allergiker)
- Taschentücher
- Toilettenpapier
- kleine Abfalltüte

Zögern Sie nicht Ihren Bergführer anzusprechen, falls Sie sich während des Aufenthalts unwohlfüheln, Schmerzen, Insektenstiche, Entzündungen, etc. haben. Ihr Bergführer kann entsprechende Hilfe leisten.

IN IHREM RUCKSACK DIE AUSRÜSTUNG
(FÜR EINEN TAG)

- 1 Rucksack 20 bis 30 l +Regenhülle für Rucksack, regendichte Jacke und Hose, wie Goretex, Mütze, Handschuhe, warme Kleidung – wie Fleece oder Daunen

- Kleine Reiseapotheke

- Rettungsdecke, Stirnlampe, Sonnencreme und Lippenpflegestift, 2 Trinkflaschen à 1l

- Proviant, Müsliriegel/Trockenfrüchte/ Zucker + 1 Tupperware, 1 Messer, 1 Löffel, 1 Gabel, 1 Glas oder 1 Tasse + wenn notwendig 1 Thermoskanne mit heißem Wasser

- Ihre Krankenversichertenkarte, Bargeld (Achtung es gibt keine Geldautomaten in den Bergdörfern)

- Badeanzug + paréo

Bei Touren ab 2 Tagen ist zusätzlich einzupacken :

- 1 Rucksack von 40 bis 60l anstatt eines Rucksacks von 20-30l

- 1 Schlafsack + 2 große Plastiksäcke für Müll

- Strumpfhose oder Hose für den Abend + ein langärmliges T-shirt+ 1 Paar Socken und Unterwäsche

- 1 Zahnbürste und Zahnpasta

- zusätzliche 1 lt Trinkflasche

***+ bei selbstständigem Aufenthalt**: Iso Matte + Überschlafsack oder Zelt*

***- Ausrüstung für die Wanderung:** Wanderstöcke, hochschaftiges, wasserabweisendes Schuhwerk, Strumpfhose oder Hose, Tshirt, Sonnenbrille und –hut, multifunktionelle Kopf- und Gesichtsbedeckung*
(+ 1 Paar Schneeschuhe im Winter + 1 Maske +Triptyk : Lawinenverschüttungssuchgerät/ Schaufel/Sonde).

Dieses Material ist zwingend notwendig, wenn dieses fehlt, kann der Start abgelehnt werden. Sie bewegen sich in den Bergen und das Wetter ändert sich manchmal schlagartig, auch im Hochsommer trittt manchmal Hagel, Schnee, Regen oder Gewitter auf.

Kontakt :
Webseite : www.trekors.com/ *Email:* montagnetrekors@gmail.com/ *Tel : 00 33 6 84 44 71 66*

REISEGEPÄCK

Wir raten Ihnen ab, mit Koffer zu wandern und in jedem Fall sollte Ihr Gepäck das Gewicht von 15 kg nicht überschreiten. Für bestimmte Strecken benötigen Sie kein Schlafsack (Hotelaufenthalt), Sie können Ihr Gepäck täglich, zweitägig oder bei Ankunft je nach ausgewählter Leistung in Empfang nehmen.

Wir bitten Sie am Vormittag des ersten Wandertages am vereinbarten Treffpunkt bereits vorbereitet zu erscheinen, damit wir bei der Abreise keine Zeit verlieren. Sie können Ihre Wanderschuhe unterwegs jederzeit im Bus wechseln, jedoch ist dies dort sehr unbequem.

Für genauerere Auskünfte zum Rundweg,
senden Sie uns eine Email an :
montagnetrekors@gmail.com
oder rufen Sie an unter: 0033 06 84 44 71 66

Retrouvez-nous sur facebook

TREKORS Randonnées