

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

DECOUVERTE DE L'ÎLE D'ELBE EN LIBERTÉ

Randonnées en liberté, en itinérance, sans portage

Séjour 7 jours, 6 nuits, 5 jours de randonnée

Hotel ** et ***, dans le Sud de l'île

				Saison			Départ garanti 			
3 Chaussures	Hôtel ** et ***	itinérant	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	A partir de 2 personnes
				J	A	S	O	N	D	



L'île d'Elbe, troisième plus grande île d'Italie, après la Sicile et la Sardaigne, est la perle de l'archipel toscan. Située aux alentours de la Corse, nous y retrouverons tous les charmes de l'île de Beauté : mer limpide, plages de sable blanc, bosquets méditerranéens odorants, montagnes sculptées par le soleil et le vent, forêts de châtaigniers, villages perchés sur les collines et plein d'autres trésors que vous serez ravis de découvrir. Nous vous proposons d'explorer cette "perle", dont les paysages entre mer et montagne ne sont pas sans rappeler l'île voisine de Corse en miniature et où vous serez chaleureusement accueillis par ses habitants.

Une destination méconnue mais qui saura vous ravir...

NOS POINTS FORTS

- Des randonnées entre mer et montagne
- La beauté des villages perchés et des cultures en terrasse
- Baignades possibles tous les jours
- Traces GPX fournies

DATES ET TARIFS

Départ possible tous les jours **du 08/04 au 30/06/2024** et **du 01/09 au 22/09/2024**

Basse saison : du 08/04 au 31/05/2024

Haute saison : du 01/06 au 30/06 et du 01/09 au 22/09/2024

TARIFS	Basse saison	Haute saison
2 à 3 participants	765 € par personne	865 € par personne
A partir de 4 participants	715 € par personne	825 € par personne

Supplément chambre individuelle (selon les disponibilités) : + 285 € par personne

Nuit supplémentaire à Portoferraio en **chambre double** en demi-pension : **90 €** par personne

Ces tarifs sont donnés à titre indicatif, ils peuvent être réajustés en fonction des disponibilités du moment, et des types de chambre proposés.

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement : 6 nuits en hôtels 2* et 3*,
- Les 5 dîners des J1, J2, J3, J5, J6 (sauf dîner du J4),
- Les 6 petits déjeuners du J2 au dernier jour,
- Le transfert en taxi de Porto Azzurro au départ de la randonnée le J4,
- La fourniture d'un topo guide,
- Les traces GPX,
- Le transport des bagages.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les repas de midi et le dîner du J4,
- Les transferts maritimes les J1 et J7 et les transferts en bus indiqués dans le programme,
- Les boissons et dépenses personnelles,
- Les assurances annulation et/ou assistance,
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion,
- Le supplément chambre individuelle (en option),
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend".

RÉGLEMENT :

À l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

LES ASSURANCES :

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (**3,4%** du montant du séjour).

Assurance Assistance Rapatriement + RC + pandémie et épidémie (**2%** du montant du séjour).

Assurance Multirisques : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (**4,8%** du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

FIDELITE

Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3^{ième} voyage ou séjour dans les deux années civiles qui suivent la date du départ de votre premier séjour.

REDUCTIONS SUR LE PRIX DU SEJOUR :

***5 mois avant** la date de départ, **4%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 50 € pour un montant supérieur à 1200 €).

***4 mois avant** la date de départ, **3%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 30 € pour un montant supérieur à 1200 €).

(NB : offre valable uniquement pour les séjours en individuel et non cumulable. Ne s'applique pas aux groupes, qui bénéficient déjà de tarifs spécifiques).

DEROULEMENT DU TREK

JOUR 1 : PORTOFERRAIO



Arrivée à votre convenance à votre hôtel à Portoferraio à partir de 14h30.

Visite libre du centre historique et baignade possible.

Dîner et nuit à l'hôtel.

JOUR 2 : CAPOLIVERI – PORTO AZZURRO



Transfert en bus pour Capoliveri, au sud de l'île.

Randonnée sur le Monte Calamita et la Costa dei Gabbiani.

Dîner et nuit à Porto Azzurro et son petit port de pêche coloré.

5h30 de marche, 16 km, +450 m/-450 m de dénivelé

JOUR 3 : RIO NELL'ELBA – MONTE CASTELLO – PORTO AZZURRO



Court transfert en bus pour le village perché de Rio nell'Elba. Randonnée en crêtes par la Cima del Monte et le Monte Castello où vous aurez de magnifiques panoramas sur l'ensemble de l'île. Dîner et seconde nuit à Porto Azzurro.

4h de marche, 11 km, +470 m/-700 m de dénivelé

JOUR 4 : GOLFE DE LACONA – MARINA DI CAMPO




Court transfert en taxi pour le golfe de Lacona. Randonnée sur le Cap Stella et la côte de Segagnana jusqu'à la station balnéaire de Marina di Campo. Dîner libre et nuit en hôtel.

6h30 de marche, 19km, +600 m/-600 m de dénivelé

JOUR 5 : SAN PIERO IN CAMPO – POGGIO – MARCIANA MARINA

	<p>Par le village perché de San Piero in Campo vous gagnerez les crêtes avant de redescendre sur le village de Poggio qui rappelle certains villages du Cap Corse. Cette étape vous permettra de découvrir l'une des parties les plus spectaculaires et les plus sauvages de l'île d'Elbe. Dîner et nuit à Marciana Marina.</p> <p><i>5h de marche, 14km, +800 m/-800 m de dénivelé</i></p>
---	---

JOUR 6 : POGGIO – MONTE CAPANNE – POMONTE

	<p>Court transfert en bus pour Poggio, vous gagnerez le sommet de l'île au Monte Capanne (1018 m) d'où l'on aperçoit très bien la Corse par temps clair. Cette journée vous amène à la découverte de la vallée de Pomonte avec ses cultures en terrasses et ses vignes. Redescente par la vallée dei Mori jusqu'au village de Pomonte. Dîner et nuit à l'hôtel à Pomonte.</p> <p><i>4h30 de marche, 12km, +800 m/-1100 m de dénivelé</i></p>
--	--

JOUR 7 : POMONTE – PORTOFERRAIO

Fin de la prestation après le petit-déjeuner. Retour en bus pour Portoferraio.

IMPORTANT ITINERAIRE :

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.






- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...).

INFO TREK

NIVEAU : 3 CHAUSSURES

Pour marcheur confirmé ayant une bonne condition physique et une résistance à l'effort. De 4h à 6h de marche en moyenne par jour avec des dénivelé moyen allant de - 350 m à +800 m.

Pas de difficulté terrain particulière à part les journées sur les crêtes où les sentiers peuvent être parfois rocailloux et un peu escarpés. En juin et septembre, les fortes chaleurs peuvent être une difficulté supplémentaire.

	NIVEAU	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

PORTAGE :

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée. Le transport des bagages est inclus lorsque vous changez d'hébergement.

GROUPE :

A partir de 2 personnes minimum.

ENCADREMENT :

Aucun accompagnateur, vous randonnez seuls avec votre topoguide.

DOSSIER DE VOYAGE :

Votre topo (dossier de voyage) vous sera envoyé par courrier environ 1 mois avant votre départ : il récapitulera les contacts utiles et le détail de votre programme jour par jour, ainsi que les points de RV et d'accès à vos hébergements. Votre questionnaire de satisfaction y sera aussi présent. Sur certains séjours, vous y trouverez également une ou plusieurs carte IGN. Un seul topo est imprimé et envoyé par groupe. Possibilité d'envoi de plusieurs topos (avec supplément). En cas de réservation de dernière minute ou d'adresse à l'étranger, votre topoguide sera envoyé au premier hébergement de votre séjour et vous sera remis à votre arrivée sur place.

HEBERGEMENT :

Hôtels 2** à Portoferraio, Marina di Campo et Pomonte.

Hôtels 3*** à Porto Azzuro et Marciana Marina.

RENDEZ VOUS :

Le jour 1 à votre hôtel à Portoferraio à partir de 14h30.

DISPERSION :

Après le petit-déjeuner le dernier jour, retour en bus pour Portoferraio par vos propres moyens.

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport,
- Carte vitale,
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone),
- Carte Européenne d'assurance maladie.

MOYENS D'ACCES

EN VOITURE :

Vous pouvez consulter votre itinéraire sur le site : www.viamichelin.com

-De Paris : par l'A6 jusqu'à Macon, l'A40 jusqu'au tunnel du Mont-Blanc, l'A5 jusqu'à Alessandria, l'A26 jusqu'à Genova, l'A12 jusqu'à Livourne et Pise.

-De Marseille : par l'A8 jusqu'à Vintimille, l'A10 jusqu'à Gênes, l'A12 jusqu'à Livourne et Pise.

Parking :

Il existe un parking gratuit longue durée que l'on trouve en allant tout droit au rond-point que l'on rencontre sur la route qui conduit au port. C'est un parking assez grand, ce qui ne garantit pas, cependant, de trouver de la place. En alternative, il existe des parkings payants dont vous trouverez la liste ci-dessous :

- **GARAGE DEL PORTO** (à côté du terminal passager) : tel. +39 0565 226623 - 3334599203.
- **GARAGE IL PORTO** (Viale Regina Margherita) : tel. 0565 225578. (Environ 9 € par jour)
- **SERVIZI TURISTICI PIOMBINESI** (Viale Regina Margherita) : tel. 0565 220426 - 0565 35391 (Environ 50 € pour 7 jours)
- **AUTORIMESSA DEL PORTO** (Esplanade au-dessus du terminal) : tel. 0565 226089.

Pour toutes informations relatives aux tarifs et aux disponibilités, nous vous conseillons de contacter les garages directement.

EN AVION :

De nombreux vols depuis Paris pour Pise :

- Compagnies régulières :

Air France (CDG) : www.airfrance.fr

Alitalia (CDG) : www.alitalia.com

- Compagnies Low Cost :

Ryanair (Paris Beauvais) : www.ryanair.com

Easyjet (Orly) : www.easyjet.com

NECESSAIRE ET INDISPENSABLE

BAGAGES :

✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.

✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).

Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter également le poids à 10-12kg, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitons également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur

VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable. Prévoir des vêtements qui séchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible)
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette” qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours
- ✓ été. 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles
- ✓ baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.

MATÉRIEL :

POUR LE PIQUE-NIQUE

- ✓ Couverts
 - ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
 - ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
 - ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

AUTRES

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo, jumelles (facultatif)

PHARMACIE :

Le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours (non destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas). Néanmoins, il n'est pas autorisé à administrer tout médicament à un participant sans prescription médicale ou accord médical des secours.

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antihistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à écharde (facultatif)

Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

INFORMATION DESTINATION

HISTOIRE :

La légende dit que l'île d'Elbe fut créée lorsque le collier de Vénus, en se brisant, éparpilla ses perles dans la mer Tyrrhénienne, entre la côte italienne et la Corse. Mythologie et histoire se confondent dans les origines de l'île d'Elbe. Les écrivains antiques racontent que là débarqua, par la volonté de Jason, l'expédition des Argonautes et qu'une expédition d'Elbois prêta renfort à Priam dans la guerre de Troie. Les nombreuses découvertes archéologiques attestent que la présence de ses premiers habitants remonte à l'âge pierre. À l'Âge de fer, l'île connut un développement extraordinaire du fait de sa richesse en minerai de fer. Les écrits d'Aristote et plus tard de Virgile attestent que c'est sur l'île d'Elbe que s'ouvrit pour l'Italie, l'âge de fer. La domination des Etrusques dura longtemps et laissa de nombreuses colonies dans l'île, repérées par les fouilles archéologiques. Conquise par les Romains en 453 avant J.C, l'île fut appelée Ilva.

GÉOGRAPHIE :

C'est l'île la plus grande de l'archipel Toscan et la 3ème d'Italie après la Sicile et la Sardaigne. Séparée de la Toscane par le canal de Piombino, l'île d'Elbe s'étend sur une longueur d'environ 27 km et une largeur de 18km maximum dans la partie orientale. Le territoire montagneux et accidenté peut être divisé en trois parties distinctes :

La partie occidentale comprenant le massif granitique du Mont Capanne (1019 m) ;

La partie centrale comprenant la plaine qui fait face au Golfe de Campo et une série de reliefs modérés d'origine volcanique disposés en amphithéâtre dont les points les plus élevés sont les Monts Tamponne (379 m) et Orello (377 m).

La région occidentale dont la composition géologique est plus complexe que les autres. Elle est formée de deux séries de collines qui culminent respectivement à la Cima del Monte (516 m) et au Mont Calamita (413 m).

Ces trois parties diffèrent également par leurs caractères géologiques : l'orientale est formée de schistes, calcaire et grès contenant des minéraux ferreux ; la centrale est composée de roches éruptives ; la partie occidentale du Mont Capanne étant formée essentiellement de granite.

BIBLIOGRAPHIE :

- FLORENCE ET LA TOSCANE » Guide Vert MICHELIN
- L'ART ITALIEN » par André Chastel (Flammarion)
- LA TOSCANE » Guide Bleu HACHETTE
- TOSCANE » par S. Romano (Le Seuil ; coll. Point Planète) Ouvrages de littérature pour se mettre dans l'ambiance :
- « TOSCANE » par Pierre-Jean Rémy (Le livre de poche)
- « PETITS MALENTENDUS SANS IMPORTANCE » par Antonio Tabucchi (coll.10/18)
- Guide "FLORENCE ET LA TOSCANE AUJOURD'HUI" Edition Jeune Afrique

ADRESSES UTILES :

Office National du Tourisme Italien (ENIT) : 23, rue de la Paix 75002 PARIS Tel : 01 42 66 66 68

Fax : 01 47 42 19 74

Email : enit.parigi@wanadoo.fr,

Sites : <http://www.enit.it>

En vous souhaitant un agréable trek sur l'île d'Elbe...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- appelez nous au : 05 61 97 66 04
- un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- ou bien un courrier à :

SUR LES HAUTEURS
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04

www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442