

**En collaboration avec le CDRP 06
François vous propose une sortie**



***au nord de la TOSCANE
dans les ALPES APUANES
et la Vallée du GARFAGNANA***

à CASTELNUOVO de Garfagnana
petite ville médiévale du nord de la Toscane au bord du Serchio
proche des marbrières de Carrare

Nos randonnées s'orienteront principalement dans le massif des Apuanes, parc naturel d'une beauté sauvage malgré les balafres des marbrières.

Les sommets qui culminent vers 2000 m. n'ont pas le prestige des grandes alpes mais le dépaysement reste assuré ainsi que les difficultés sportives pour ceux qui le souhaitent.

PRIX du séjour par personne :

**497 € en chambre double
supplément 50 € en single**

Ce prix comprend :

- La pension complète de J1, 18h00 à J8 avant le repas de midi
- A midi, pique-nique fourni
- Vin compris
- Apéritif d'accueil à l'arrivée.
- Encadrement par guides locaux
- L'assurance annulation pour 17 €

Ce prix ne comprend pas :

- Le transport pour se rendre sur site et les déplacements pour randonnées et visites locales.
- Les boissons autres que celles prévues pour les repas.
- Les activités autres qui pourraient être programmées (visites...).
- Les pourboires

Inscriptions : Limitées à 45 personnes (mini 40)
(seulement 5 « Single » possibles)

Chaque participant devra posséder la licence FFRP, ou souscrire une « Rando-carte » couvrant la période du séjour

Ouverture du dossier et mise à disposition des fiches d'inscription au plus tard fin janvier 2010. L'information sera faite pour l'AVF de Grasse comme les autres années.

L'inscription sera accompagnée de 2 chèques libellés à l'ordre du CDRP06

Le premier de 177 € encaissable en mars

Le second du solde, soit 320 € majoré de 50 € si single . (Ce règlement ne sera encaissé que 1 mois avant le départ.)

Clôtures des inscriptions : Le samedi 20 mars 2010

Beaucoup de voies équipées et « ferrate » sont présentes sur le massif et si vous le souhaitez vous pouvez emporter votre matériel. (Activité à titre individuel et non encadrée)

Organisation du séjour:

Hébergement :

A l'hôtel « **LA LANTERNA** », ***

Le Monache, Piano Pieve 50032 Castelnuovo di Garfagnana (LU) tel:0583,641,418

<http://www.venere.com/fr/hotels/castelnuovo-di-garfagnana/hotel-la-lanterna/>



Situé dans le **coeur de la Vallée de Garfagnana, en Province de Lucca, en Toscane**, et à 1 km seulement de Castelnuovo di Garfagnana, l'hôtel La Lanterna est le site idéal pour découvrir cette merveilleuse région de l'Italie.

Cet hôtel d'excellent rapport qualité prix se distingue par ses standards de qualité de niveau exceptionnel, pensés pour le confort maximum de ses clients. Vous y trouverez des chambres spacieuses et raffinées, un excellent restaurant, un bar, une petite salle de réunion, et une délicieuse piscine extérieure.

L'hôtel La Lanterna est le choix idéal pour des vacances inoubliables dans le coeur de la campagne toscane et profiter de l'excellente cuisine et des paysages naturels magnifiques. Les cités d'art majeures, telles que Lucca, Pisa ou les innombrables hameaux médiévaux de la région sont tous facilement accessibles en voiture.

Accès :

en 4h30 au départ de Grasse avec étape à Carrare (400 km dont 329 de voies rapides)

Les déplacements s'effectueront en covoiturage

Arrivée à l'hôtel le dimanche 5/09/2010 au plus tard à 18h.

Départ de l'hôtel et retour sur Grasse le dimanche 12/09 avant 11h

Programme:

Nous formerons trois groupes de randonneurs de niveaux différents, encadrés par trois guides locaux, sous la responsabilité de François

Groupe 1 :	Randonnées de	300 à 600 m.	de dénivelé
Groupe 2 :	«	500 à 850 m	"
Groupe 3 :	«	700 m et plus	"

**5 jours de « rando » du lundi au samedi inclus
avec une journée libre pour visites facultatives (en principe le jeudi)**

Les randonnées se feront à la journée avec pique nique tiré du sac d'une durée de 4 à 7 h selon les groupes et les difficultés.

Le programme sera présenté chaque soir pour le lendemain en collaboration avec nos guides, en fonction du temps, de la fatigue des troupes etc

Quelques unes des randonnées envisagées :



Alpes Apuanes septentrionales

Monte Tambura da Campocatino

Monte Pisanino



Alpes Apuanes centrales

Pizzo delle Saette e Pania della Croce da Piglionico

'' da Passo Croce

Monte Corchia da passo Croce

Monte Altissimo da « le Gobbie »

Monte Fredonne da Ponte Merletti

Monte Sumbra da Maestà del Tribbio

'' da Capane di Careggine

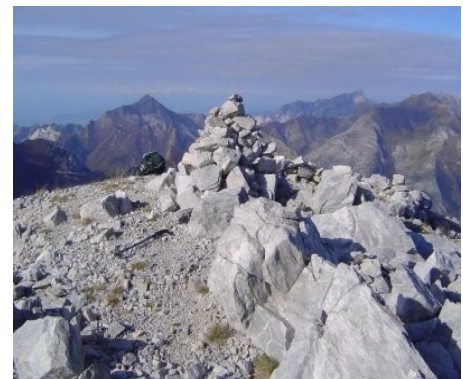
Mont Corchia da Isola Santa

Monte Rovaio e Cima del Jesù dall' Alpe di St Antonio

Monte Sumbra e Monte Fiocca da Arni

Monte Pania Secca da Vergemoli

Monte Pania Secca e Pania della Croce da Vergemoli



Alpes Apuanes méridionales

Monte Prana dall' Alto Matanna

Annelo del Monte Matana

Monte Piglione da Pascoso

'' dall' Alto Matanna

Monte Forato da Fornolasco

'' dall' Alto Montanna

Monte Nona da Pascoso

Monte Prana da Piè Lucese

Et bien d'autres à découvrir