

Rando des Abruzzes 2022

SPORNAT

Date	Du vendredi 15 juillet au vendredi 22 juillet 2022
Activité	Séjour d'une semaine de « Randonnées Accompagnées & Découvertes » - au niveau de la basse et moyenne montagne – dans les Abruzzes… magnifique région d'Italie située à l'est de Rome, englobant le littoral adriatique et les montagnes des Apennins, dont les parcs nationaux et réserves naturelles occupent la majorité de son arrière-pays. Plusieurs villes et villages des Abruzzes, perchés au sommet des collines, datent du Moyen Âge et de la Renaissance. Nous vous emmènerons randonner – exclusivement à l'intérieur des terres – dans le Parc National de la Majella, ainsi que dans le Parc National des Abruzzes et aussi dans le Parc National du Gran Sasso et Monti de la Laga.       Niveau des randonnées : 🥾 Accessible à tous les randonneurs pour tous sentiers capables de marcher durant toute une journée (5 à 7 heures) sur un terrain accidenté. L'accompagnateur se réserve le droit de modifier le parcours et éventuellement le programme de la semaine (essentiellement pour des raisons de conditions climatiques, sanitaires et/ou de sécurité).

Programme

Vendredi 15/07/2022

Soit, nous viendrons vous chercher en minibus - dès votre descente d'avion - à l'aéroport de Pescara-Abruzzes où débutera notre séjour.
Transfert (50 km) en minibus vers le **Parc National de la Majella**.

Soit, vous pouvez arriver par vos propres moyens à notre hôtel de Caramanico Terme dans le Parc National de la Majella.
Arrivée possible à l'hôtel EDE à partir de 16h00.
Adresse de l'hôtel EDE : Viale della Libertà 59 à Caramanico Terme (Pescara) - Italie
1er hôtel sur le côté droit de la route en entrant dans le village, au pied de la côte qui accède au centre du village.
Parking à l'arrière de l'hôtel.

Souper et logement à l'hôtel EDE de **Caramanico Terme**.










Logement (3 nuits) à l'**hôtel EDE** en chambre double (matrimoniale ou 2 lits séparés).

Samedi 16/07/2022

Randonnée toute la journée au cœur de la Réserve Naturelle de la Valle dell'Orfento dans le **Parc National de la Majella**.

Pique-nique emmené dans le sac pour le midi.








Souper et logement à l'**hôtel EDE** de **Caramanico Terme**.

Dimanche 17/07/2022

Randonnée toute la journée à travers de grandes et vastes prairies fleuries pour admirer de magnifiques paysages à 360°… dans la région du **Monte Mileto del Morrone** (alt. 1920m) du **Parc National de la Majella**.

Pique-nique emmené dans le sac pour le midi.






Souper et logement à l'**hôtel EDE** de **Caramanico Terme**.

Lundi 18/07/2022

Transfert (90 km) avec les véhicules vers le **Parc National des Abruzzes**.
Randonnée aux alentours du magnifique **lac de Barrea** avec un passage dans le village fortifié de Barrea.





Souper et logement à l'hôtel VALDIROSE de Civitella Alfedena.









Logement (2 nuits) à l'**hôtel VALDIROSE** en chambre double (matrimoniale ou 2 lits séparés).

Mardi 19/07/2022

Randonnée toute la journée - avec un guide local – au cœur même du **Parc National des Abruzzes, du Latium et du Molise** dans lequel ours, loups, cervidés, … et humains cohabitent en parfaite harmonie.

Pique-nique emmené dans le sac pour le midi.
















Souper et logement à l'**hôtel VALDIROSE** de **Civitella Alfedena**.

Mercredi 20/07/2022

Transfert (120 km) avec les véhicules, vers le **Parc National du Gran Sasso**, parsemé de quelques belles découvertes et visites… tant culinaires que vinicoles…

Artigiani pastai
Masciarelli
dal 1867 Artigiani Pastai



MARGIOTTA

Balade dans le très joli village de **Navelli**… à la porte du Parc National du Gran Sasso.







Souper et logement à la [Résidence & Locanda IL PALAZZO](#) de [Santo Stefano di Sessanio](#).















Logement (2 nuits) à la **Résidence & Locanda IL PALAZZO** en chambre double (matrimoniale ou 2 lits séparés).

Jeudi 21/07/2022

Randonnée le matin pour découvrir la **Rocca Calascio**.








Diner surprise à **Castel del Monte**…






Balade en voiture dans le **Campo Imperatore**… cette vaste haute-plaine (entre 1 600 et 1 800 mètres d'altitude) longue de 20 km et large jusqu'à 7 km…







Souper et logement à la **Résidence & Locanda IL PALAZZO** de **Santo Stefano di Sessanio**.

	Vendredi 22/07/2022 Dissolution de notre Rando des Abruzzes après le petit-déjeuner pris à la **Résidence & Locanda IL PALAZZO** de **Santo Stefano di Sessanio**.
Matériel spécifique	**Dans votre sac de voyage principal :** ➢ Vêtements décontractés de randonnée (16 à 27° en juillet) ➢ Tenue décontractée pour les repas du soir ➢ Chaussures de marche tous sentiers confortables et déjà mises ➢ Nécessaire de toilette ➢ Médicaments spécifiques ➢ Maillot de bain et pantoufles ➢ Adaptateur prise électrique italienne ➢ Etc… **Dans votre sac de randonnée :** ➢ Carte d'identité et carte européenne d'assurance maladie ➢ Carte de groupe sanguin et d'allergies éventuelles (à signaler avant le départ) ➢ Veste légère de pluie ➢ Lunettes de soleil, couvre-chef et crème solaire ➢ Quelques petits encas (biscuits, …) ➢ Quelques pansements de type « Compeed » ➢ Gourde ou poche à eau (Minimum 2 litres) ➢ Bâtons de randonnée (facultatifs mais très recommandés)
Inscriptions	Départ assuré à partir de 10 participants valablement inscrits. Maximum 16 participants. Inscription obligatoire par mail ou en ligne sur notre site.
Transport	Chaque participant doit organiser lui-même son voyage aller-retour (en avion ou autre). Les déplacements motorisés sur place sont prévus par les organisateurs.
PAF	**895,00 €** / personne Acompte de 450,00 € à verser au moment de l'inscription sur le compte de **SPORNAT** asbl n° BE38 6527 9912 3872 avec la communication *« Prénom Nom – Rando des Abruzzes 2022 ».* Seul le versement de cet acompte (non remboursable, excepté en cas d'annulation du séjour) valide définitivement l'inscription. Le solde (445,00 €) est à payer pour le 20 juin 2022 au plus tard. La participation aux frais comprend : • Les logements (en chambre double, avec possibilité de chambre single moyennant supplément) : 3 nuits à l'**hôtel EDE** de **Caramanico Terme** 2 nuits à l'**hôtel VALDIROSE** de **Civitella Alfedena** 2 nuits à la **Résidence & Locanda IL PALAZZO** de **Santo Stefano di Sessanio** • La demi-pension (petit-déjeuner et souper avec 1/2 eau et 1/4 vino de la casa inclus) • Les pique-niques ou repas de midi (du samedi au jeudi inclus) • L'eau en suffisance pendant tout le séjour • Une douceur surprise quotidienne (apéritif, glace, etc…-) • Les déplacements motorisés sur place pendant le séjour • La prestation des accompagnateurs tout au long du séjour Les membres de **SPORNAT** asbl recevront un petit cadeau de participation.

	La participation aux frais ne comprend pas : • Le transport aller-retour Belgique-Abruzzes • Les boissons supplémentaires lors des repas du soir ou pendant la journée • Les assurances personnelles (RC Vie Privée et Accident), sauf pour les membres de **SPORNAT** asbl en ordre de cotisation annuelle • Les dépenses et extras personnels
Mesures spécifiques Covid-19	**Principe général** : notre groupe = 1 bulle pour 1 semaine ➢pas de distanciation physique entre nous ➢pas de port du masque obligatoire pendant les randonnées (sauf si obligation locale) ➢déplacements ensemble, pendant le séjour, dans les véhicules **Mesures spécifiques applicables (en juillet 2022) en Belgique et en Italie** : En s'inscrivant à la « Rando des Abruzzes 2022 », tous les participants s'engagent à respecter les mesures spécifiques qui seront d'application dans les Abruzzes et en Belgique au moment du séjour (testing, enregistrement, attestations, port du masque, restauration, tracing, …). **En cas d'annulation du séjour** de notre part pour raison sanitaire Covid-19, nous garantissons un remboursement intégral (100%) des PAF (acomptes et soldes) déjà payées au moment de l'annulation.
Contacts	**Eric Michiels** de **SPORNAT** asbl *Guide Accompagnateur en Randonnée C.F.A.R.* *Membre Union Professionnelle des Métiers de la Montagne* *Moniteur Instructeur Marche Nordique OTOP®* 0475/379.409 – rando@spornat.com **Christine Delattre** de **SPORNAT** asbl *Guide Nature CNB – Herboriste – Apicultrice*



SPORNAT



