

Organisatrice : Isabelle Terrail

Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

Qui s'assiéra sur le siège de Zeus ?

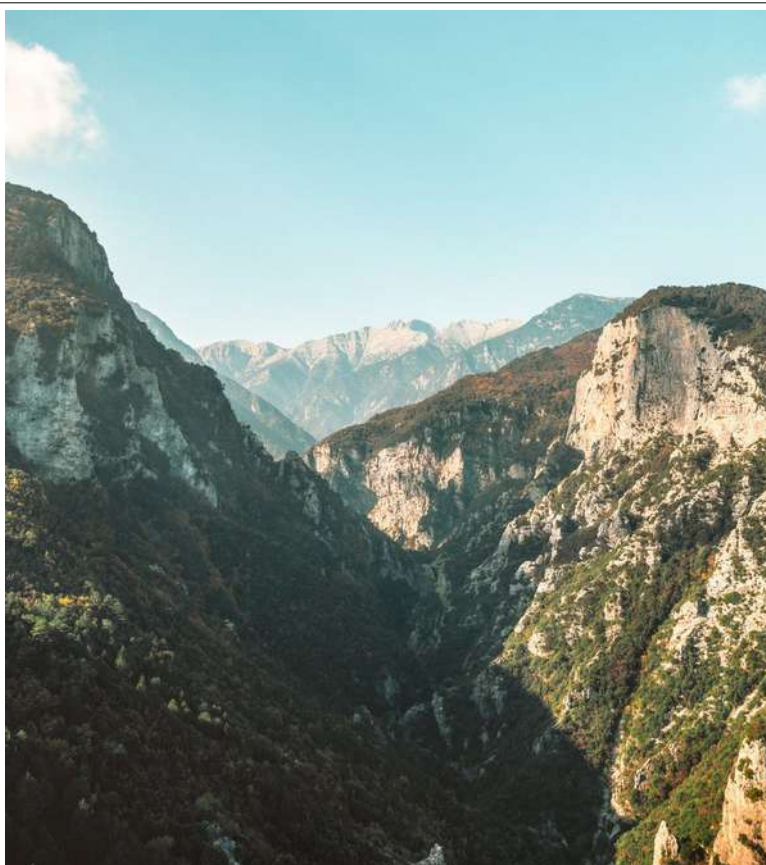
27 septembre au 11 octobre 2020

niveau : ▲▲▲ - Moyen +

Nombre de personnes : 8 y compris l'organisatrice.

Date de validation des inscriptions : 19 mars 2020

Je vous invite à découvrir les montagnes du nord de la Grèce. La première semaine sera consacrée à l'ascension du Mont Olympe, le plus haut sommet de Grèce, tandis que la deuxième nous permettra de découvrir le massif du Pinde à la frontière de l'Albanie.



L'Olympe s'élève brutalement en son sommet, est bordé de larges ravins et est densément boisé dans sa partie inférieure. C'est le domaine des dieux de la mythologie grecque.

Assis sur le trône de Zeus, vous aurez toute la Grèce à vos pieds.

Le pays des Zagori (au-delà des montagnes en grec) regroupe 46 villages à la belle architecture de pierre traditionnelle. C'est un pays de forêts épaisses et de paysages de montagnes étonnants, avec des canyons rocheux et des ravins infranchissables dominés par d'élégants ponts de pierre.

Une première visite dans le pays des Zagori restera longtemps en mémoire.

Nous terminerons par la visite de la ville de Corfou.

Programme

- Rendez-vous et dispersion

Le rendez-vous est à l'aéroport de Paris Orly 3 le 27 septembre 2020 pour le vol Transavia de 15h15 à destination de Thessalonique. Il est possible de se retrouver soit à l'aéroport de Thessalonique à 19h30 ou à l'hôtel Iris, dans lequel nous passerons la première nuit.

La dispersion est à l'aéroport de Paris-Orly à l'arrivée de l'avion de Corfou le dimanche 11 octobre, ou à Corfou même pour les participants souhaitant prolonger leur séjour en Grèce.

- Déroulement de la sortie :

1^{er} jour - Dimanche 27 septembre 2020 : Paris - Thessalonique

Vol Paris Orly – Thessalonique : Transavia 15h15 – 19h10.

Transfert en bus ou en taxi à l'hôtel.

Nuit à l'hôtel + petit-déjeuner. Dîner dans un restaurant.

2^{ème} jour - Lundi 28 septembre : Thessalonique – Gortsia (1100 m) – Refuge Petrostrougka (1940m).

Transfert en taxi à Gortsia dans la matinée.

5,5 km ; + 900 m ; 3h

La montée se fait, par un bon sentier, à travers une épaisse forêt de pins, de hêtres et de sapins.

Nuit en refuge en 1/2 pension.

3^{ème} jour - Mardi 29 septembre : Montée au plateau des muses et ascension du pic Profitis Ilias et Toumba. Refuge Petrostrougka (1940 m) - Refuge Apostolidis (2697 m) dit « B ».

+800 m ; – 100 m ; 5,5 km et 1,9 km ; + 150 m ; - 90 m (pour le pic).

Du refuge, nous suivons un sentier en lacets pour atteindre le plateau des Muses, où nous pourrons déjeuner dans un petit refuge très accueillant. Il s'agit du Refuge Kakalos dit «C » .

C'est une journée facile dans un paysage à couper le souffle.

Dans l'après-midi, nous ferons l'ascension d'un petit pic dénommé Profitis Ilias et Toumba, situé juste au-dessus du refuge et d'où nous pourrons admirer le mont Olympe et les gorges profondes Enippeas.

De là nous gagnerons un autre refuge situé à 2700 m, le refuge Apostolidis dit « B ».



Le plateau des muses et le Mont Olympe dans le fond.

Nuit en refuge en 1/2 pension.

4ème jour - Mercredi 30 septembre: Montée au Mont Olympe. Refuge Apostolidis (2697 m) – Refuge Spilios Agapitos (dit A) 2100 m

7,5 km ; + 250 m dont 150 m d'escalade (matériel non nécessaire) ; - 1 100 m.

Profil : 2 700 m ; 2 917 m ; 2 100 m.

Pour aller au sommet Mytikas : 3 km depuis le refuge et + 250 m (dont 150 m d'escalade) en AR, puis 4,5 km pour aller au refuge A et – 850 m. Possibilité de faire l'ascension d'autres sommets mitoyens si le temps ne permet pas cette ascension. La descente vers le refuge est appelée le balcon de Grèce.

Nuit en refuge en 1/2 pension.



5ème jour - Jeudi 1^{er} octobre : Descente vers Litochoro

19 km ; + 250 m ; - 2 000 m, 7h à 8 h.

Nous suivrons le sentier international E4 jusqu'à Litochoro. Après Priona, nous continuerons notre descente vers les gorges Eppineas en passant devant une grotte-chapelle et le monastère de Dyonisos. Nous pourrions éventuellement nous baigner si le temps s'y prête. Après 7 heures de marche, la gorge débouche sur Litochoro. C'est une longue descente, fatigante, mais vous serez récompensés par la variété géologique des terrains, les petits lacs cristallins et la beauté des paysages.

Nuit dans une guesthouse avec petit-déjeuner. Dîner au restaurant.



6ème jour - Vendredi 2 octobre : Litochoro – Thessalonique – Ioannina – Monodendri (1040 m)

Bus pour Thessalonique.

Bus pour Ioannina.

Transfert privé pour Monodendri.

Si le temps nous en est laissé : Monodendri (1 040 m) – Point de vue de Grounia (1 290 m).

7,8 km ; + 250 m ; - 250 m ; 2h.

Si nous n'avons pas le temps ou le courage de faire cet aller et retour ce vendredi, nous pourrions le faire le 9 octobre.

C'est un point de vue magique sur les gorges de Vikos.

Nuit dans un hôtel avec petit-déjeuner. Dîner au restaurant.

7ème jour - Samedi 3 octobre : Monodendri (1040 m) - Elafotopos (1 100 m)

14 km ; + 520 m ; - 460 m

Profil : 1 040 m ; 1 330 m ; 990 m ; 1 170 m ; 1100 m



Départ vers le très beau point de vue sur les gorges de Vikos d'Oxia (1 330 m). On revient sur nos pas et on arrive à un petit sommet (1214 m), avec de belles vues sur le plateau et les deux villages de Pedida-le-haut et Pedida-le-bas. Peu avant d'arriver à Ano pedida (Pedida-le-haut) on verra un monastère du 18° siècle Ayia Paraskevi. On continuera notre route vers Elafotopos.

Nuit en 1/2 pension dans une guesthouse.

8ème jour – Dimanche 4 octobre : Elafotopos (1100 m) - Klidonia (470 m)

17,5 km ; + 400 m ; - 1030 m

Profil : 1100 m ; 1350 m ; 470 m

Montée régulière jusqu'à notre sommet du jour à 1350 m (1h) ; de là on peut apercevoir la plaine de Konitsa et les rivières Aaos et Voidomatis qui y confluent et continuent leur course vers l'Albanie. Un peu avant d'arriver au village de Vikos, sur une épaule de terrain se trouve un oratoire avec une très belle vue sur la région du village de Papigo et les tours du mont Astraka. Du village de Vikos très belles vues sur les gorges éponymes. La descente continue ensuite jusqu'à Klidonia.

Transfert à Konitsa en bus ou en taxi.

Nuit dans un hôtel. Dîner au restaurant.

9ème jour - Lundi 5 octobre : Konitsa (470 m) - Refuge Astraka (1920 m) par le Davalista trail

13 km ; + 1550 m ; - 100 m.

Le sentier démarre au pont de Konitsa qui trône au-dessus de la rivière depuis au moins 150 ans et que l'on traverse.

Il faut compter environ 1h15 pour arriver au resserrement des gorges de la rivière Aaos où se trouve un ancien monastère détruit par les allemands en 1943. Le sentier de Davalista emprunte alors l'un des seuls passages possibles sur le flanc nord du mont Timfi. La montée est très raide entre le monastère de Stomiou (680 m) et le passage qui permet de traverser les falaises. Dans la montée à ce passage des chutes de pierre sont à craindre. Le port du casque est obligatoire. La pente s'adoucit ensuite et on arrive à des lacs saisonniers ou permanents puis au refuge.

Nuit en 1/2 pension dans un refuge.

10ème jour - Mardi 6 octobre : Ascension d'un sommet à partir du refuge Astraka – A choisir :

- Astraka refuge – Ascension du mont Astraka (2432 m)

12 km ; - 930 m ; - 930 m.

Du refuge le mont Astraka a l'air menaçant. Mais son ascension par sa face sud est facile. Belles vues sur les hauteurs alpines des monts Timfi.

- Astraka refuge – Ascension du mont Gamila (2497 m)

10,5 km ; + 900 m ; - 900 m

C'est une ascension facile accessible à tous. Du haut du sommet les vues à 360 ° sont splendides.

Nuit dans un refuge en 1/2 pension.

11ème jour – Mercredi 7 octobre Refuge Astraka (1920 m) - Vrisochori (950 m) par le col de Karteros (2300 m)

17 km ; + 530 m ; - 1500 m ; 8 à 9h.

Après une descente caillouteuse, on arrive au lac Xerolimni et à des pâturages. Au bout d'une heure on passe au lac Robozi (1980 m). le terrain devient bientôt plus rocheux et on traverse une série de goullets, de torrents à secs, de dolines, de crêtes et de monticules avant d'atteindre le col de Karteros. Le sommet éponyme (2487 m), qui offre de belles vues sur la crête nord, peut être alors grimpé en AR. Le chamois des Balkans y fera peut-être son apparition. La descente vers Vrisochori commence par un goulet intimidant, qui donne accès à une descente raide, mais non technique. Le casque est obligatoire dans cette descente. Le paysage est grandiose. En-dessous, on aperçoit les pâturages de Stani Katsanou (1680 m), surplombés par le mont Smolikas. Ensuite on passe un goulet herbeux, glissant en cas de pluie. On traverse une forêt de pins, puis de hêtres. A 1220 m de l'eau gargouille sous les rochers. Ce sont les sources de Neraidhovrisi. On continue la descente jusqu'au village de Vrisochori.



Wikipedia

Les monts Timfi.

Transfert privé à Pades. Nuit en 1/2 pension dans une guesthouse.

12ème jour – Jeudi 8 octobre : Tsepolovo (1080 m) à Kipi (770 m) via Kapesovo (1050 m).

18 km ; +580 m ; - 890 m.

Transfert privé à Tsepolovo (42 km).

Cette journée nous permettra de visiter de nouveaux villages typiques de la région ainsi qu'un pont.

Tsepolovo est l'un des villages le mieux préservé et le plus vivant de la région. Nous montons directement au point de vue de Beloi, qui domine les gorges de Vikos, de 800 m. Ensuite nous prenons le chemin de Vradeto (1340 m), le plus haut village de la région des Zagori, puis de Kapesovo (1050 m). La descente sur Kapesovo se fera par l'escalier de Vradeto, l'un des chefs d'œuvre des maçons locaux.

A la sortie des gorges du Vikakis le pont de Kontodimos nous conduira au village de Kipi.

Nuit en 1/2 pension dans un hôtel.

13ème jour - Vendredi 9 octobre : Kipi (770 m) - Monodendri (1040 m)

15km ; + 680 m ; - 410 m.

Journée consacré à la visite de plusieurs villages de pierre, réputés dans le monde entier pour leur architecture (Kipi, Koukouli, Dilofo et Vitsa) et de ponts de pierre étonnants (Kondotimos, Mylos, Plakidas, Missios, Kokoros, Kapetan Arkoudas), tout en traversant la région centrale des Zagori, ses forêts et ses pâturages.

Nuit dans un hôtel avec petit-déjeuner. Dîner au restaurant.

14ème jour – Samedi 10 octobre : Monodendri – Ioannina – Igoumenitsa - Corfou

Transfert privé à Ioannina.

Visite de Ioannina (voir le kastro, ancien quartier byzantin et ottoman, à 1km de la gare routière).

Bus pour Igoumenitsa à 12h30.

Ferry pour Corfou à 15h30.

Visite de Corfou.

Nuit dans un hôtel. Dîner au restaurant.

15ème jour : Dimanche 11 octobre : Corfou - Paris

Visite de Corfou

Bus ou pieds pour l'aéroport (2,2 km de l'hôtel retenu).

Avion Transavia : 13h35 – 15h25.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisatrice se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions de terrain présentant un danger, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe, de météo taquine, et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.

- Esprit de la sortie.

Je vous propose la découverte des montagnes du nord de la Grèce. Ce sont des régions encore assez peu touristiques, sauf celle du Mont Olympe, dont l'ascension est à la mode hors l'hexagone. Les bus n'ont pas la ponctualité occidentale et il faudra prendre avec bonne humeur les éventuels désagréments. Ce qui est sûr c'est que nous rencontrerons beaucoup de grande gentillesse.

Il faudra porter son sac, n'hésitez pas à voyager très léger et à emporter un morceau de savon, plutôt que du linge de rechange. Oubliez les grands flacons, les grandes serviettes, prenez tout tout petit et seulement ce qui est nécessaire. Le superflu ne doit pas être emporté.

Niveau de la sortie : La sortie est de niveau ▲ ▲ ▲ en raison de la montée à l'Olympe qui peut être omise. La sortie est de niveau **Moyen +** en raison de la longueur réduite des étapes, de la dénivelée positive journalière qui ne dépasse pas 1 000 m en général, sauf un jour à 1550 m, et du rythme qui sera adopté.

Transport : bus et taxis.

Hébergements : 6 nuits en hôtel, 3 nuits en Guesthouse, 5 nuits en refuge.

Équipement et matériels à emporter : En montagne, les nuits sont fraîches et il peut faire froid dans la journée si le temps se gâte, mais il peut faire chaud quand on descend dans les vallées. Emporter polaire, pantalon, sur-pantalon éventuellement, bonnet et gants, veste goretex, T-shirts, sous-vêtements, éventuellement cape de pluie, chapeau de soleil. Nécessaire de toilette et de soins, crème solaire. Drap sac. Chaussures montantes. Chaussures ou sandales et vêtements pour le soir. Savon pour laver votre linge. Ne pas oublier vos médicaments. Prendre un casque pour les jours 9 et 11 et des bâtons de marche. Chargeurs. Gourde. Couverts. Lampe frontale. Carte CAF pour les refuges + papier d'identité + carte vitale et carte européenne de santé. N'oubliez pas d'emporter des espèces avec vous.

Inscriptions :

- demande en ligne, par courrier ou auprès du secrétariat du CAF Île de France dès la parution de la fiche technique et validation des inscriptions à partir du 19 mars 2020, (selon la règle des priorités si places insuffisantes le jour de la validation). L'inscription n'est effective qu'après le versement de 650€ . Il existe une assurance annulation, se renseigner auprès du secrétariat du CAF ou sur le site : <https://www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php?post/inscription-sortie#annulation-adherent>.
- Le prix ci-dessus a été calculé sur la base de la participation de 8 personnes. Si le groupe avait un effectif inférieur, une augmentation du coût par personne serait possible.

- Sortie avec accord de l'organisatrice : Cette sortie étant avec accord de l'organisatrice, vous devrez avoir reçu celui-ci pour être inscrit, y compris sur la liste d'attente.
Procédez de préférence par demande d'accord en ligne lors du processus d'inscription.
- Nombre de places : 8 avec l'organisatrice.
- Date de validation des inscriptions : 19 mars 2020.

Coût prévisionnel : 650€ comprenant :

- les frais CAF,
- les frais de l'organisatrice,
- 8 nuitées en demi-pension, 5 nuitées avec petit-déjeuner, une nuitée sans petit-déjeuner,
- les frais de taxi et de bus à partir de l'arrivée à l'aéroport de Thessalonique et jusqu'au retour à l'aéroport de Corfou.
 - mais ne comprenant ni les déjeuners, 6 dîners et un petit-déjeuner, ni les en-cas et boissons diverses en journée.

Ce qui n'est pas pris en compte dans le prix :

Paiement en trois fois :

200 € lors de l'inscription, qui seront encaissés lors de la validation de l'inscription,

200 € le 1er juillet,

250 € le 1^{er} septembre.

- Assurance annulation : Si vous vous inscrivez dans la sortie à plus d'un mois du départ, vous pouvez souscrire une assurance annulation, voir le détail dans le processus d'inscription et demandez le dépliant au Club.