

LE GR20 SUD AUTHENTIQUE EN 7 JOURS – CIRCUIT SPORTIF

Sur la trace des pionniers par les variantes. Ascension de 3 sommets de plus de 2000m !

Randonnée avec portage du sac - 7 jours / 6 nuits / 6 jours de marche

Prix : à partir de 670€ / personne (Code GRS7)

Groupe de 6 à 12 participants

Un trek exclusif, en partie par les variantes oubliées du tracé originel, pour randonneurs sportifs. Au menu, la traversée de la Corse du Sud de Vizzavona à Conca et l'ascension de 3 sommets de plus de 2000m : la **Punta di l'Urie** (2112m), le **Monte Rinosu** (2352m) et l'**Alcudina** (2134m).

Réputé comme étant le plus dur des sentiers de randonnée d'Europe, le GR20 est surtout l'un des plus beaux par la variété des paysages qu'il présente. La mer et la montagne, les lacs et les aiguilles se côtoient tout au long de votre randonnée. Nous vous proposons ici la partie Sud du GR20, plus « roulante » et plus accessible que la partie Nord. Nous emprunterons un itinéraire original, par des variantes sauvages qui rendent ce GR20 Sud plus montagneux et plus sportif mais aussi plus beau que le tracé classique. Grâce à notre logistique sur place, vous randonnerez avec un sac à dos dont le poids est d'environ 8kg. Vous retrouverez à l'arrivée à Conca votre sac d'effets personnels dont vous n'aurez pas besoin pour la randonnée.

Une très belle approche de la montagne Corse que vous ne serez pas près d'oublier !

J1 : Accueil à la gare de Vizzavona à 18h30.

Présentation de la randonnée et vérification des sacs. Dîner raffiné et copieux au restaurant de l'hôtel, une belle manière de débuter ce séjour ! Nuit au refuge de Vizzavona.

J2 : Vizzavona - Capanelle

Par les aiguilles des Pinzi Curbini di l'Urie, parcours plus montagneux et sauvage, ou par le GR20, en fonction des conditions météo, arrivée dans le massif du Rinosu. Nuit au gîte E Capanelle.

Temps de marche : de 5h00 à 6h00

Dénivelés positif : de 900 à 1150m, négatif : de 250 à 500m en fonction de l'itinéraire choisi.

J3 : Capanelle - Prati par le Monte Rinosu (2324 m)

Par le Monte Rinosu, le lac de Vitalaca et la superbe vallée des Pozzi ou par le GR20 selon la météo et la forme du groupe. Les « Pozzi » sont de magnifiques pelouses parcourues de filets d'eau, constituées par une ancienne vallée glaciaire d'altitude recouverte de tourbières. Nuit en refuge ou sous tente aménagée.

Temps de marche : de 6 à 8h00. Dénivelés positif : de 850 à 1300m, négatif : de 600 à 1100m en fonction de l'itinéraire choisi.

J4 : Prati - Usciolu

Par le GR20. Parcours en crête pour des vues saisissantes sur la montagne et la mer. Nuit en refuge ou sous tente aménagée.

Temps de marche : 5h30. Dénivelés positif : 750m, négatif : 850m.

J5 : Usciolu - Asinau

Traversée par l'ancien GR20 du vaste plateau du Cuscione et ascension de l'Alcudine (2134m), dernier sommet de 2000m de la montagne du sud, pour un panorama qui s'étend du nord de l'île à la Sardaigne. Nuit en refuge ou sous tente aménagée. .

Temps de marche : 7h00. Dénivelés positif : 800m, négatif : 850m.

J6 : Asinau - Paliri

Montée sur les crêtes de Bavella et descente par la variante alpine du GR20 au cœur d'un impressionnant massif d'aiguilles. Nuit au refuge de Paliri, le plus bucolique des refuges du GR20, ou sous tente aménagée. Temps de marche : 6h30. Dénivelés positif : 900m, négatif : 800m.

J7 : Paliri - Conca

Départ matinal pour cette dernière étape du GR20. Traversée du massif sud des aiguilles de Bavella. Transfert en minibus à Santa Lucia di Portivechju ou à Portivechju à 13h. Dispersion. Temps de marche : 5h00. Dénivelés positif : 400m, négatif : 850m.

Informations générales

Niveau : Sportif. Difficile.



Le GR20 Sud est un parcours se déroulant souvent hors chemin sur un terrain de montagne.

Circuit sportif nécessitant une bonne endurance et l'habitude de la marche sur tout type de terrain avec un sac d'environ 8 kg. Type de terrain : sentier de montagne, passages de pierriers, éboulis, rochers et dalles. Le GR20, de part le cumul quotidien des dénivelés ainsi que son profil montagneux, est un parcours où il ne saurait être question de s'engager sans un entraînement sérieux à la marche itinérante en montagne en terrain varié.

Dates 2015 : départs tous les dimanches à partir du 3 mai - du dimanche au samedi

Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre
du 3 au 9 *	du 31/05 au 7	du 28/06 au 4	du 2 au 8	du 30/08 au 5
du 10 au 16 *	du 7 au 13	du 5 au 11	du 9 au 15	du 6 au 12
du 17 au 23	du 14 au 20	du 12 au 18	du 16 au 22	du 13 au 19
du 24 au 30	du 21 au 27	du 19 au 25	du 23 au 29	du 20 au 26
		du 26 au 1/08		

* A cette époque de l'année, l'enneigement peut nécessiter l'intervention supplémentaire d'un guide de haute montagne pour sécuriser certains passages. Dans cette éventualité, le surcoût sera de 50€ par participant et par journée, dans un maximum de 2 journées.

Tarifs

Pour un groupe de 8 participants et plus : 670€/personne

Pour un groupe de 6 ou 7 participants : 720€/personne

Prestations comprises dans le prix

L'encadrement par un accompagnateur en montagne local diplômé d'Etat ayant une excellente connaissance des régions traversées, hébergement en pension complète en gîtes, refuges ou bivouac aménagé, pique-niques du midi, Tupperware pour les pique-niques, transfert de votre sac d'effets personnels non nécessaires à la randonnée à Conca par notre assistance, transfert en minibus de Conca à Portivechju ou Santa Lucia di Portivechju.

Le prix ne comprend pas

Les boissons, le vin aux repas, les dépenses personnelles, les trajets Continent/Corse, l'assurance annulation rapatriement, toute prestation non décrite dans le présent programme.

Nombre de participants

Départ assuré à partir de 6 participants. Départ possible à moins de 6 personnes avec un supplément, nous consulter.



Lieux de rendez-vous

Le lieu de rendez-vous est la gare de Vizzavona J1 à 18h30.

Le lieu de dispersion est Portivechju ou Santa Lucia di Portivechju le samedi en début d'après-midi (vers 13h30). Lignes de bus pour Bastia et Ajaccio.

Pour les groupes constitués, possibilité de prise en charge depuis l'aéroport ou le port.

Hébergements

Gîtes : hébergement en chambre partagée, douche chaude

Refuges : hébergement en dortoir commun ou en tente pour 2 personnes avec matelas gonflable, douche froide

Portage et composition du sac à dos

Votre sac à dos contiendra le matériel décrit ci-dessous, en dehors des vêtements que vous porterez sur vous, ainsi que le pique-nique du midi, soit un poids de sac d'environ 8kg, selon la qualité de votre matériel.

Vous pourrez laver tous les jours, à l'arrivée, les affaires portées dans la journée. Vous retrouvez le J7 à votre arrivée à Conca votre sac complet d'affaires non nécessaires à la randonnée (sac suiveur, 15 kg maximum/personne).

Equipement à emporter (matériel obligatoire)

- 1 Sac de voyage souple pour les affaires que vous n'emportez pas sur le circuit (sac suiveur)
- 1 Sac à dos 50 à 60 litres
- 1 Drap de soie ou « Sac à viande »
- 1 sac de couchage montagne mi-saison t° de confort de 0°
- 2 gourdes d'1 litre ou Camelbak 2l
- Fourchette et couteau à lame pliante
- Lampe frontale avec piles neuves
- Trousse de toilette minimaliste
- Papier hygiénique
- Serviette de toilette
- Veste en duvet conseillée
- Petite pharmacie comprenant vos médicaments éventuels, sparadraps, pansements seconde peau contre les ampoules, bande d'élastoplaste de 4 cm de largeur, antalgiques
- Chaussures de randonnée montagne en bon état avec maintien de la cheville et bonne accroche de la semelle
- 3 Paires de chaussettes de randonnée
- 1 Paire de sandales pour le soir
- 3 T-shirts + 2 Shorts
- 1 pull technique léger manche longue
- **1 Pantalon ou collant**
- **Vêtement chaud de type polaire**
- **Veste et pantalon de pluie de type Goretex (les ponchos sont déconseillés)**
- **Gants et bonnet mi-saison**
- **Couverture de survie**
- Lunettes de soleil et casquette
- Maillot de bain, crème solaire
- Housse de pluie pour le sac à dos
- 2 sacs en plastique pour garder vos affaires au sec dans le sac à dos

Nota : L'accompagnateur se réserve le droit de modifier tout ou partie des itinéraires et hébergements pour des raisons de sécurité ou cas de force majeure indépendant de sa responsabilité. Il se réserve également le droit de refuser le départ à tout participant dont l'équipement ne serait pas conforme à la liste décrite et d'arrêter tout participant dont le niveau, l'aptitude physique ou le comportement serait incompatible avec le bon déroulement de la randonnée sans que cela ne donne droit à un quelconque dédommagement de la part d'Altre Cime ou de l'accompagnateur.