

## LE GR20 SUD CONFORT – CIRCUIT SPORTIF

**Le plus beau du GR20 Sud avec le confort des gîtes et d'un sac léger.  
Ascension de 3 sommets de plus de 2000m !**

**Accès à vos affaires complètes tous les jours (sauf J3) - 6 jours/5 nuits/5 jours de marche**  
**Prix : à partir de 590€ / personne (Code GRSAL6)**  
**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 Bavella et l'ascension de 2 sommets de plus de 2000m : 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. Une très belle approche de la montagne Corse que vous ne serez pas près d'oublier !

Grâce à notre logistique, vous aurez accès à vos affaires tous les jours (sauf le J3) et vous randonnerez avec un sac léger d'environ 4kg.

### Déroulement du séjour

#### **J1 : Vizzavona – gîte de Capanelle (1586m)**

Accueil à la gare de Vizzavona à 9h00. Présentation du séjour et vérification des sacs.

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. Dîner et nuit en gîte où vous retrouvez votre sac suiveur. Temps de marche : 5h00. Dénivelés positif : de 900 à 1150m, négatif : de 250 à 500m en fonction de l'itinéraire choisi.

#### **J2 : Capanelle – gîte de Bocca di Verdi (1289m) par le Monte Rinosu (2324m)**

Par le Monte Rinosu, le lac de Vitalaca et la superbe vallée des Pozzi ou par les lacs de Rina, 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. Dîner et nuit en gîte où vous retrouvez votre sac suiveur.

Temps de marche : 5 à 6h00. Dénivelés positif : 550 à 780m, négatif : 900 à 1100m selon l'itinéraire choisi.

#### **J3 : Verdi – Refuge d'Usciolu (1750m)**

Parcours en crête par le GR20 pour des vues saisissantes sur la montagne et la mer.

Dîner et nuit en refuge ou bivouac aménagé.

Temps de marche : 6h30. Dénivelés positif : 1150m, négatif : 850m.

#### **J4 : Usciolu – Bergeries de Croci (1500m)**

Traversée matinale en crête puis, par le plateau du Cuscione, nous rejoindrons les bergeries de Croci, récemment aménagées en refuge. Belle ambiance dans un paysage varié tout au long de l'étape. Dîner et nuit aux bergeries où vous retrouvez votre sac suiveur.

Temps de marche : 5h00. Dénivelés positif : 450m, négatif : 650m.



### J5 : Croci – Ascension du Monte Alcludina (2134m) – Bocca di Bavella (1200m).

Nous passerons par la bocca Stazzunera pour faire l'ascension facile du Monte Alcludine (2134m). Puis nous descendrons au refuge d'Asinau en matinée où nous ferons une petite pause. Enfin, nous rejoindrons les crêtes de Bavella en passant par la variante alpine du GR20 au cœur d'un impressionnant massif d'aiguilles. Arrivée au col de Bavella en fin d'après-midi. Dîner et nuit au gîte où vous retrouvez votre sac suiveur.

Temps de marche : 7h00. Dénivelés positif : 1150m, négatif : 1400m.

### J6 : le matin après le petit-déjeuner, départ direct en bus pour Ajaccio.

Dispersion devant la gare routière d'Aiacciu en fin de matinée.

## Informations générales

**Niveau : Sportif. Assez 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. 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 lundis à partir du 4 mai 2015 - du lundi au samedi**

Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre
du 4 au 9 *	du 1 au 6	du 29/06 au 4	du 3 au 8	du 31/08 au 5
du 11 au 16 *	du 8 au 13	du 6 au 11	du 10 au 15	du 7 au 12
du 18 au 23	du 15 au 20	du 13 au 18	du 17 au 22	du 14 au 19
du 25 au 30	du 22 au 27	du 20 au 25	du 24 au 29	du 21 au 26
		du 27 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 : 590€/personne

Pour un groupe de 6 ou 7 participants : 690€/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 pris sur le terrain, Tupperware pour les pique-niques, transfert de votre sac complet le J1 à Capanelle, le J2 à Verde, le J4 à Croci, et le J5 à Bavella, transfert en minibus de Bavella à la gare routière d'Aiacciu.

### 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. Pour un groupe de moins de 6 personnes, nous consulter.



## Lieux de rendez-vous

Le lieu de rendez-vous est la gare de Vizzavona J1 à 9h00.

Le lieu de dispersion est la gare routière d'Ajaccio en fin de matinée le J6.

## Hébergements

Gîtes : hébergement en chambre partagée, douche chaude

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

Bergeries : hébergement en chambre partagée, douche chaude

Possibilité de réserver une nuit en hôtel ou gîte à Vizzavona la veille du départ en randonnée – nous consulter pour les tarifs.

## Portage et composition du sac à dos

Vous retrouvez tous les jours à l'étape votre sac d'affaires complètes (sac suiveur, 15 kg maximum/personne) sauf le soir du J3. Les J1, J2 et J5 vous randonnerez avec un sac à la journée contenant votre pique-nique et le matériel indispensable à la journée, soit un poids de 4 à 5 kg selon la qualité de votre matériel.

Pour les jours 3 et 4, nous mettons à votre disposition des sacs de couchage propres au refuge. Vous aurez à porter un plus dans votre sac à dos un rechange, un drap de soie et vos affaires de toilette, soit un poids de sac d'environ 7/8kg, selon la qualité de votre matériel.

## 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 30 litres pour J2, J3 et J6
- 1 Sac à dos 50 litres pour J4 et J5
- 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
- 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
- Veste en duvet conseillée
- 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.