



TRAIL DU GR20 en 5 jours

De Calinzana à Conca par le tracé du record du GR20 au rythme Trail
190km, 26000m de dénivelés cumulés, 5400m cumulés quotidiens !

7 jours / 6 nuits / 5 jours de trail. SANS SAC. Transfert quotidien de vos affaires

Tarif : à partir de 840€/personne

Groupes de 4 à 8 participants (Code TRGR5)

Venez découvrir le mythique GR20 au rythme Trail par le tracé des records !

(Masculin : 32h00, Guillaume Peretti, 2014 - Féminin : 41h22, Emilie Lecomte, 2012)

La traversée de la Corse, du Nord au Sud, sac hyper léger, le long de la ligne de partage des eaux est l'un des plus beaux itinéraires de montagne par la variété des paysages qu'il présente. La mer et la montagne, les lacs et les aiguilles se côtoient tout au long de ce parcours incroyable.

Parcours mythique, le GR20 s'étire sur un itinéraire de près de 200km, avec un cumul de dénivelés positifs et négatifs d'environ 26000m. La nature du terrain (éboulis, pierriers, dalles, rochers), la longueur des étapes (en moyenne 3 étapes « classiques » de GR20 par jour, soit une moyenne quotidienne de près de 40km), la raideur des pentes ainsi que le cumul quotidien des dénivelés tant positifs que négatifs (environ 5400m quotidiens cumulés) en font un circuit extrêmement sportif qui ne saurait s'apparenter à une randonnée sportive classique ou à un trail sur chemin. C'est un très bon entraînement à des raids ou à des courses en montagne d'envergure et un superbe challenge !

Ce circuit s'adresse à des personnes très sportives qui ont l'habitude des trails en montagne. Il ne s'agit pas d'une course, mais d'un circuit accompagné au rythme trail, à caractère sportif très prononcé, encadrée par un professionnel de la montagne spécialisé en courses de montagne.

Nos points forts

- 10 ans d'expérience sur l'encadrement du GR20 au rythme Trail !
- Nous sommes la seule agence proposant le tracé originel du record du GR20
- **Notre logistique vous permettra d'effectuer ce circuit avec un sac hyper léger de 3 à 4kg (eau, barres énergétiques, équipement de sécurité).**
Nous acheminons quotidiennement vos affaires personnelles jusqu'aux étapes, sauf le J5 (voir détail dans le paragraphe « portage et composition du sac à dos »).
- Le repas du midi est pris dans l'un des refuges que nous sautons, nous n'avons pas besoin de l'emporter dans les sacs. De plus, des vivres de course sont distribués quotidiennement sous forme de barres de céréales, *canistrelli* (biscuits traditionnels corses) et chocolat.
- Ce séjour est encadré par un professionnel local diplômé d'Etat spécialisé ayant une connaissance parfaite de l'itinéraire et de ce type de challenge.
- Des petites astuces seront dispensées par votre accompagnateur tout au long des journées pour optimiser la progression rapide sur ce terrain très particulier et cassant.
- Nous organisons une soirée d'accueil à Bonifatu pour bien préparer le séjour et une soirée à votre arrivée à Conca pour fêter ensemble ce challenge exceptionnel.
- Vous bénéficierez d'un accueil personnalisé tout au long du parcours dans les refuges, bergeries, gîtes et hôtel.



Déroulement de votre séjour

J1 : Accueil à Calvi à 17h00 devant la gare ferroviaire, possibilité de prise en charge à l'aéroport de Calvi à 17h15. Transfert à l'auberge de la Forêt de Bonifatu. Présentation du parcours, remises des fiches topos, explications et consignes.

Dîner et nuit au gîte de Bonifatu. *Possibilité d'hébergement en chambre d'hôtel.*

J2 : Calinzana – Ascu. 3 étapes du GR20

Transfert en véhicule le matin tôt de Bonifatu à Calinzana (25mn).

Dénivelés +3200m, -2100m, total : 5300m. Distance : 28km. Temps de parcours : 7h30.

Bonne mise en jambes sur terrain facile jusqu'au refuge d'Ortu di u Piobbu puis découverte du terrain accidenté sur les arêtes d'Avartoli et les dalles de la Spasimata. Repas du midi au refuge de Carozzu. Dîner et nuit au gîte d'Ascu. *Possibilité d'hébergement en chambre d'hôtel.*

J3 : Ascu – Bocca di Verghju. 2,5 étapes du GR20

Dénivelés +2100m, -2100m, total 4200m. Distance : 25km. Temps de parcours : 7h30.

Traversée de la chaîne du Monte Cintu par les Cascettoni (« Cirque de la Solitude »), passage le plus technique du GR20. Belle descente sur le refuge de Tighjettu et remontée au refuge de Ciottulu, le plus haut refuge du GR20, puis descente le long du Golu.

Repas du midi à l'auberge de Vallone ou à Ciottulu.

Dîner et nuit au gîte de Castel di Verghju. *Possibilité d'hébergement en chambre d'hôtel.*

J4 : Bocca di Verghju – Bocca di Vizzavona. 3,5 étapes du GR20

Dénivelés +2800m, -3050m, total : 5850m. Distance : 47km. Temps de parcours : 11h00.

Magnifique et longue journée à la découverte des lacs de montagne, passage de la Bocca a e Porte, plus haut point du GR20 (2225m), traversée en crête par la variante alpine des Pinzi Curbini. Descente sur Vizzavona le long de l'Agnone.

Repas du midi aux bergeries de l'Onda.

Dîner raffiné et copieux au restaurant dans une ambiance hors du temps, un moment fort de ce séjour et une belle manière de fêter la fin du GR20 Nord !

Nuit au gîte de Vizzavona. *Possibilité d'hébergement en chambre d'hôtel.*

J5 : Bocca di Vizzavona – Refuge d'Usciolu. 3 étapes du GR20

Dénivelés +2900m, -2300m, total : 5200m. Distance : 47km. Temps de parcours : 10h00.

Étape roulante en partie en forêt puis en crêtes pour des vues imprenables à l'est et l'ouest sur la mer ou par la variante du Monte Rinosu et des Pozzi, dans une ambiance sauvage de toute beauté, étape plus courte en distance mais avec plus de dénivelés. Sur cette étape, vous devrez porter en plus recharge, sac à viande et affaires de toilettes. Repas du midi au refuge de Prati. Dîner et nuit au refuge ou sous tente aménagée près du refuge.

J6 : Usciolu – Conca. 3 étapes du GR20

Dénivelés +2300m, -3800m, total : 6100m. Distance : 45km. Temps de parcours : 10h00.

Belle étape par les crêtes d'Usciolu, ascension de l'Alcudina (2134m) pour des vues incroyables sur la Corse entière et la Sardaigne. Traversée des aiguilles de Bavella par la variante alpine et longue descente en forêt puis dans le maquis jusqu'à Conca.

Repas du midi au gîte de Bavella. Dîner et nuit au gîte de Conca.

J7 : Transfert à Santa Lucia di Portivechju (ligne de bus pour Bastia) **ou à Portivechju** (ligne de bus pour Bastia et Aiacciu). Fin de prestation.



Informations générales

Niveau: Très sportif. Très difficile



Itinéraire de trail très sportif nécessitant une très bonne condition physique et l'habitude des courses en terrain montagneux difficile. Enchainements quotidiens de dénivelés positifs et négatifs sur des pentes raides à très raides en terrain de haute montagne : dalles, rochers, éboulis, blocs, pierriers, passages engagés protégés par des chaines. La moyenne journalière des étapes est de 9h de terrain pour près de 6000m de dénivelés cumulés. La nature du terrain, très cassant et abrasif, surprend 100% des personnes qui viennent randonner sur le GR20 entraînant de nombreux abandons.

Soyez préparés !

Attention : Ce circuit n'est pas une randonnée, ni une course, il s'agit d'un circuit accompagné au rythme trail. Les temps de marche donnés doivent être respectés pour un bon déroulement du programme.

Votre accompagnateur connaît parfaitement l'itinéraire et les horaires à respecter tant pour la durée de chaque étape que pour les différents points de passage en cours d'étape. Il imposera un rythme très soutenu en rapport avec l'esprit de ce GR20 hyper sportif. Dans certains groupes, il peut y avoir des différences de rythme et le groupe peut être amené à s'étirer. Des regroupements seront effectués aux points stratégiques de l'étape. Les temps d'attente aux points de regroupement ne doivent pas être trop longs, votre accompagnateur connaît les limites temps à ne pas dépasser. Il sait ce qui vous attend dans les prochaines étapes. Pour des raisons de cohérence de groupe et de nécessaire sécurité, les participants qui ne pourraient suivre le rythme imposé seront arrêtés à l'arrivée de l'étape.

Une fiche topo représentant le tracé journalier vous sera remise le soir du J1. Nous vous demandons d'être attentifs aux explications et aux consignes de votre accompagnateur pour un déroulement optimal de ce séjour hyper sportif.

Compte tenu de la difficulté de ce circuit, une expérience des courses en montagne est exigée. Nous vous demandons de nous envoyer avec votre bulletin inscription une liste de courses déjà effectuées ainsi que la nature et la fréquence de vos entraînements.

Sans expérience de la course en montagne ou sans entraînements poussés, vous n'avez pratiquement aucune chance d'aller au-delà des premières étapes dans les temps impartis.

De plus, pour des raisons de sécurité, nous vous demandons de nous envoyer lors de votre inscription un certificat médical, daté de moins d'un mois, de non contre-indication aux activités sportives en montagne. Nous attirons votre attention sur le fait qu'aucune inscription ne pourra être prise en compte en l'absence de ce certificat.



Dates 2015 : du lundi au dimanche

Juin du 22 au 28	Juillet du 6 au 12	Août du 27 juillet au 4
-------------------------	---------------------------	--------------------------------

Départ personnalisé possible aux dates de votre choix de fin juin à septembre. Nous consulter.

Tarifs

Départ à 8 participants : 840€/personne

Départ de 6 à 7 participants : 970€ personne

Départ à 5 personnes : 1090€/personne - Départ à 4 personnes : 1240 €/personne

Moins de 4 personnes : nous contacter

Prestations comprises dans le prix

L'encadrement par un accompagnateur en montagne local diplômé d'Etat spécialiste du Trail, la logistique telle que décrite dans le présent programme, les transferts Calvi/Bonifatu/Calenzana et Conca/Portivechju, la pension complète durant tout le séjour (5 nuits en gîte, 1 nuit en refuge), les vivres de course, le transfert quotidien de vos affaires aux étapes (sauf J5), la pharmacie de première urgence.

Le prix ne comprend pas

Les trajets Continent/Corse, l'assurance annulation et rapatriement, le vin et boissons aux repas, le transfert de Portivechju jusqu'aux différents ports ou aéroports de l'île, les dépenses personnelles, toute prestation autre que celles décrites dans le présent programme.

Lieux de rendez-vous

Le lieu d'accueil est la gare ferroviaire de Calvi à 17h ou l'aéroport de Calvi à 17h15.

Le lieu de dispersion est Portivechju ou Santa Lucia di Portivechju. Un service de bus de ligne assure la liaison vers Bastia jusqu'à la mi-septembre. **Il n'y a plus de bus pour Ajaccio en dimanche.**

Si vous repartez par Figari : une navette part de Conca **à 8h du matin** pour Portivechju. Si votre vol est en début de matinée, vous devrez prendre un taxi depuis Conca, entièrement à votre charge. Pour les groupes constitués : possibilité de prise en charge votre port ou aéroport d'arrivée. Nous consulter pour les tarifs.

Hébergements

Hôtel : hébergement en chambre double et triple, douche chaude.

Gîte : hébergement en chambre partagée, douche chaude

Refuge : hébergement en dortoir commun ou en tente pour 2 personnes avec matelas gonflable, douche froide. Pour la nuit en refuge, nous mettrons à votre disposition sur place un duvet propre. Vous n'aurez à emmener qu'un drap de soie ou « sac à viande ».

⇒ Possibilité d'hébergement en hôtel en chambre single, double et triple les J1, J2, J3 et J4, avec un supplément de 35€/jour/personne en chambre partagée.

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 l'aptitude physique ou le comportement serait incompatible avec le déroulement du séjour sans que cela ne donne droit à un quelconque dédommagement de la part d'Altre Cime ou de l'accompagnateur.



Portage et composition du sac à dos

Vous portez uniquement vos affaires de la journée soit un poids de sac de 3 à 4 kg. Notre logistique achemine tous les jours vos affaires conditionnées dans votre sac suiveur aux étapes par véhicule (type sac de sport souple – 1 sac par personne - 12kg maximum). Vous avez accès à la totalité de vos affaires tous les soirs, sauf le soir du J5 au refuge d'Usciolu.

Le refuge d'Usciolu, hébergement du J5, n'est pas accessible en véhicule. Nous mettons à votre disposition au refuge un sac de couchage propre. Ce jour-là, il vous faudra emmener dans votre sac à dos, en plus des affaires habituelles, un recharge, un drap de soie et une trousse de toilette minimaliste. Pour cela, il vous faudra un sac à dos de 25 à 30 litres. Nous conservons le reste de vos affaires que vous retrouverez à l'arrivée de l'étape suivante.

En suivant le tracé du record du GR20, il n'est pas possible d'accéder à des bagages suiveurs dans le GR20 Sud. Nous avons fait le choix de privilégier l'itinéraire originel au détriment d'un plus grand confort ce soir-là.

Equipement à emporter

- 1 Sac de voyage souple pour les affaires que vous n'empportez pas sur le circuit
- 1 Sac à dos 15 litres
- 1 Sac à dos 25 à 30 litres
- 1 drap de soie ou « Sac à viande »
- 1 sac de couchage léger (600gr maxi)
- 2 gourdes d'1 litre ou Camelbak 2l
- Fourchette et couteau à lame pliante
- Lampe frontale avec piles neuves
- Trousse de toilette
- Papier hygiénique
- Crème solaire
- 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, pommade à effet décontractant, antalgiques
- Chaussures de type Trail et en bon état
Attention : le GR20 est très agressif pour les chaussures
- 1 seconde paire de chaussure de trail si possible
- Paires de chaussettes trail adaptées
- 1 Paire de sandales pour le soir
- T-shirts
- Shorts
- Pull technique à manche longue
- **Pantalon ou collant***
- **Vêtement chaud de type polaire***
- **Veste et pantalon de pluie légers mais imperméables* (pas de ponchos)**
- **Gants et bonnet légers***
- **Couverture de survie***
- Lunettes de soleil et casquette
- 1 sac en plastique pour garder vos affaires au sec dans le sac à dos

* **Le matériel souligné est obligatoire. Le départ sera refusé à toute personne ne le possédant pas.**

Nous attirons votre attention sur le fait que ce trail se déroule en terrain de montagne et de haute montagne, souvent à des altitudes supérieures à 2000m. Les changements météo sont brusques. Ils peuvent être accompagnés, même au plus fort de l'été, de violents orages de pluie, de grêle ou de neige avec des chutes de températures brutales. La montagne est un milieu spécifique, la parcourir au rythme trail n'y change rien.