



## TRAIL DU GR20 en 7 jours

**De Calenzana à Conca par le tracé du record du GR20  
190km, 26000m de dénivelés cumulés et 3700m cumulés quotidiens !**

**Rando-course avec portage réduit du sac. 9 jours / 8 nuits / 7 jours de rando-course**

**Prix : à partir de 890€/personne (Code TRGR7)**

**Groupe de 4 à 10 participants**

## 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, le long de la ligne de partage des eaux est l'un des plus beaux circuits 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.

Avec une longueur totale de près de 200km et un cumul des dénivelés positifs et négatifs d'environ 26000m, le GR20 en rando-course est un très bon entraînement à des raids et courses en montagne d'envergure. La longueur des étapes (en moyenne 2 étapes de GR20 par jour, soit près de 30km), l'enchaînement quotidien des dénivelés tant positifs que négatifs (environ 3700m quotidiens de dénivelés cumulés), la raideur des pentes et la nature agressive du terrain (éboulis, pierriers, dalles, rochers, blocs...) en font un circuit extrêmement sportif qui ne saurait s'apparenter à une randonnée sportive classique ou à un trail sur chemin.

Ce circuit s'adresse à des personnes sportives qui ont l'habitude des courses en montagne. Il ne s'agit pas d'une course, ni d'un raid, mais d'un séjour accompagné en montagne, au rythme trail, à caractère très sportif, encadrée par un professionnel de la montagne spécialisé. Vous profitez ainsi de notre expérience, notre logistique et notre connaissance du terrain et des hommes.

## Déroulement de votre séjour

**J1 : Accueil à Calvi à 17h00 à 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 séjour, remises des fiches topos, explications et consignes. Dîner et nuit au gîte.

*Possibilité d'hébergement en chambre d'hôtel avec un supplément de 35€/personne en chambre double ou triple.*

**J2 :** Transfert en véhicule le matin tôt à Calinzana (25mn).

### **Calinzana (270m) – Carozzu (1270m)**

2 étapes du GR20. Distance : 22km. Temps de marche : 7h.

Dénivelés positifs : 2200m ; négatifs : 1200m. Cumul : 3400m. Altitude maxi : 2060m

La montée jusqu'au refuge d'Ortu di u Piobbu s'effectue par un bon chemin, puis nous entrerons dans le vif du sujet entre Ortu et Carozzu où nous trouverons un terrain plus agressif. Nuit en refuge ou bivouac aménagé.



### **J3 : Carozzu – Ciottulu (1991m)**

3 étapes du GR20. Distance : 22km. Temps de marche : 8h30.

Dénivelés positifs : 2500m ; négatifs : 1750m. Cumul : 4250m. Altitude maxi : 2218m

Etape technique avec une longue remontée sur des dalles, traversée de crête, passage des *Cascettoni* (Le Cirque de la Solitude) suivi d'une longue descente et d'une raide remontée. Nuit en refuge ou bivouac aménagé.

### **J4 : Ciottulu – Bergerie de Vaccaghja (1600m)**

1 étape du GR20. Distance : 24km. Temps de marche : 6h00.

Dénivelés positifs : 850m ; négatifs : 1250m. Cumul : 2100m. Altitude maxi : 1990m

Etape de récupération, roulante qui nous permettra de nous reposer de l'étape difficile de la veille et de préparer l'étape clé du lendemain. Nous en profiterons pour nous baigner dans les vasques naturelles du Tavignanu avant de rejoindre la bergerie de Vaccaghja. Nuit sous tente confortable 2 places avec matelas.

### **J5 : Vaccaghja – Vizzavona (1150m)**

3 étapes du GR20. Distance : 30km. Temps de marche : 10h00.

Dénivelés positifs : 2200m ; négatifs : 2700m. Cumul : 4900m. Altitude maxi : 2225m

Dernier tronçon de la partie nord du GR20. Etape splendide à la découverte des lacs grandiose de la vallée de la Restonica, passage du plus haut point du GR20, la « Bocca alle Porte », parcours en crête par la variante alpine de Pinzi Curbini. Repas aux bergeries de l'Onda et dernière étape sur Vizzavona le long de la rivière de l'Agnone. Une étape clé de votre séjour, certainement la plus difficile ! Accès à votre sac suiveur.

Dîner au restaurant pour un repas raffiné et copieux dans une ambiance hors du temps, un moment fort de votre séjour et une belle manière de fêter le fin du GR20 Nord ! Nuit en gîte. *Possibilité d'hébergement en hôtel avec supplément de 35€/pers. en chambre double ou triple.*

### **J6 : Vizzavona – Prati (1820m)**

2 étapes du GR20. Distance : 34km. Temps de marche : 7h30.

Dénivelés positifs : 2100m ; négatifs : 1400m. Cumul : 3500m. Altitude maxi : 1840m

Nous entamons la partie sud, plus roulante et moins agressive que le nord. Journée en forêt sur un terrain plus facile ou par la variante du Monte Rinosu et des Pozzi, étape grandiose, plus courte mais avec plus de dénivelés. Nuit en refuge ou bivouac aménagé.

### **J7 : Prati – Asinau (1530m)**

2 étapes du GR20. Distance : 30km. Temps de marche : 9h00.

Dénivelés positifs : 1800m ; négatifs : 2100m. Cumul : 3900m. Altitude maxi : 2134m

Belle traversée par les crêtes pour des vues imprenables sur la mer à l'Est et à l'Ouest, avec des portions plus techniques, mais sans commune mesure avec le terrain rencontré dans la partie nord. Nuit en refuge ou bivouac aménagé.

### **J8 : Asinau – Conca (250m)**

2 étapes du GR20. Distance : 28km. Temps de marche : 8h00.

Dénivelés positifs : 1300m ; négatifs : 2600m. Cumul : 3900m. Altitude maxi : 1666m

La dernière ! Traversée des aiguilles de Bavella par la variante alpine. 2 montées de moins d'1 heure et 2 courts raidillons suivis d'une longue descente jusqu'à Conca. Accès à votre sac complet. Nuit en gîte.

### **J9 : Transfert à Santa Lucia di Portivechju ou à Portivechju le matin tôt.**

Ligne de bus pour Bastia. *Attention : il n'y a plus de ligne de bus pour Ajaccio en dimanche*



## Informations générales

### Nos points forts

- 10 années d'expérience sur l'encadrement du GR20 au rythme Trail !
- La seule agence proposant le tracé originel du record du GR20 de Calinzana à Conca
- L'encadrement est réalisé par un professionnel accompagnateur en montagne spécialisé ayant une connaissance parfaite de l'itinéraire et de ce type de circuit
- L'itinéraire est profilé de manière à aménager des étapes de récupération
- Nous organisons une soirée d'accueil à Bonifatu pour bien préparer la semaine et une soirée à votre arrivée à Conca pour fêter ensemble cette belle aventure
- Vivres de course distribués quotidiennement (barres de céréales, *canistrelli* et chocolat)
- Pour l'étape la plus difficile (J5) nous prévoyons, en plus des vivres de course et du pique-nique du midi, un repas supplémentaire aux bergeries de l'Onda
- Repas du J5 et petit-déjeuner du J6 au restaurant : raffinés, très copieux et délicieux !
- Vous bénéficierez d'un accueil personnalisé dans les refuges, les bergeries et les gîtes
- 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 vous remettons une fiche topo représentant le tracé journalier ainsi que le profil des étapes le premier soir

### Niveau : Très sportif. Difficile



Itinéraire de **rando-course** très sportif nécessitant une très bonne condition physique et l'habitude de la marche rapide ou de la course en terrain montagneux difficile. Enchaînements 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. Une expérience du trail en montagne est fortement recommandée. La moyenne journalière des étapes est de 8h de parcours pour environ 4000m de dénivelés cumulés

**Attention : Ce circuit n'est pas une randonnée et n'est pas classé comme tel. 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 soutenu en rapport avec l'esprit de ce GR20 très 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 très sportif.

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.



Nous mettons en place une logistique qui vous permettra d'effectuer ce circuit avec un sac léger d'environ 6 à 7 kg (voir liste ci-dessous). Le ravitaillement en vivres est organisé par Altre Cime. Vous pourrez laisser les affaires dont vous n'avez pas besoin sur le circuit dans un sac suiveur, conservé par nos soins, que vous retrouverez à mi-parcours (le soir du J5 à Vizzavona) et à votre arrivée à Conca.

*Vous n'avez pas accès à votre sac suiveur chaque soir car nous avons fait le choix de privilégier l'itinéraire originel au détriment d'un plus grand confort. En suivant **le tracé du record du GR20**, il n'est pas possible d'accéder quotidiennement aux refuges avec les bagages suiveurs. Vous profiterez ainsi pleinement de votre rando-course dans une véritable ambiance de haute montagne.*

#### **Dates 2015 : 6 départs programmés, du samedi au dimanche**

<b>Juin</b>	<b>Juillet</b>	<b>Août</b>	<b>Septembre</b>
du 20 au 28	du 4 au 12 du 18 au 26	du 1 <sup>er</sup> au 9 du 15 au 23	du 5 au 13

#### **Tarifs selon le nombre de participants**

Départ de 8 à 10 participants : 890€ / personne

Départ de 6 à 7 participants : 990€/personne

Départ à 5 participants : 1090€/personne – Départ à 4 participants : 1290€/personne

Départ possible pour 1, 2 ou 3 personnes. Nous contacter pour les tarifs.

#### **Prestations comprises dans le prix**

Encadrement par un accompagnateur local diplômé d'Etat spécialisé en trail, transferts Calvi/Bonifatu/Calenzana et Conca/Portivechju, pension complète (3 nuits en gîte, 5 nuits en refuge), repas du soir et petits déjeuners pris aux refuges, pique-niques du midi, vivres de course, fiches topo, pharmacie de première urgence.

#### **Le prix ne comprend pas**

Le trajet Continent/Corse et retour, les taxes de port et d'aéroport, les boissons, le vin aux repas, 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 le dimanche en début de matinée. 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 le 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 au port ou à l'aéroport de Calvi.

#### **Hébergements**

Gîtes : hébergement en chambre partagée, douche chaude

Refuges : hébergement en dortoir commun ou en tente 2 pers. avec matelas, douche froide

Bergeries : tentes pour 2 personnes, matelas, douche chaude

J1 et J5 : Possibilité d'hébergement en hôtel avec supplément de 35€/pers. en ch. double ou triple.



### Portage et composition du sac à dos

Votre sac à dos contiendra le matériel décrit ci-dessous, ainsi que le pique-nique du midi et l'eau (vous pourrez remplir vos gourdes tous les jours au cours de la journée), soit un poids de sac d'environ 6 à 8 kg en fonction de la qualité de votre matériel.

Vous pourrez laver tous les jours, à l'arrivée, les affaires portées dans la journée. Vous retrouvez vos affaires complètes à mi-parcours au gîte de Vizzavona (J5) et à l'arrivée au gîte de Conca (J8) conditionnées dans 1 sac de voyage souple (type sac de sport – 1 sac par personne – 12kg maximum).

Nous vous conseillons de prévoir un rechange complet de vos affaires dans votre sac suiveur pour pouvoir partir de Vizzavona avec des affaires propres, ainsi qu'une seconde paire de chaussure de trail.

### Equipement à emporter dans le sac à dos

- sac à dos 30-40 litres adapté au trail long
- 1 drap de soie ou « Sac à viande »
- Sac de couchage (600gr)
- Fourchette et couteau à lame pliante
- Lampe frontale avec piles neuves
- Housse de pluie pour le sac à dos
- 2 gourdes d'1 litre ou Camel bak 2l
- Petite pharmacie comprenant vos médicaments éventuels, sparadraps, pansements seconde peau contre les ampoules, 1 bande d'élastoplaste de 4 cm de largeur, pommade à effet décontractant
- Chaussures de type Trail et en bon état  
Attention : le GR20 est très agressif pour les chaussures
- Prévoir une paire de Trail de rechange
- Papier hygiénique
- 3 paires de chaussettes trail adaptées
- 1 Paire de sandales pour le soir
- 3 T-shirts
- 2 Shorts
- 1 pull technique à manche longue
- **1 Pantalon ou collant\***
- **1 Vêtement chaud de type polaire\***
- **1 Veste et pantalon de pluie légers\* mais imperméables (pas de poncho)**
- **Gants et bonnet légers\***
- **Couverture de survie\***
- Lunettes de soleil et casquette
- Veste en duvet conseillée
- 2 sacs en plastique pour garder vos affaires au sec dans le sac à dos
- Crème solaire
- Trousse de toilette minimaliste
- 1 petite serviette de toilette

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

Vous évoluez en montagne et 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.

**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 circuit sans que cela ne donne droit à un quelconque dédommagement de la part d'Altre Cime ou de l'accompagnateur.