



ULTRA TRAIL du GR20 en 3 jours

De Calinzana à Conca par le tracé du record du GR20 au rythme Trail
190km, 26000m de dénivelés cumulés, une moyenne de 8700m cumulés quotidiens !

5 jours / 4 nuits / 3 jours d'Ultra-trail. Transfert quotidien de vos affaires

Tarif : à partir de 890€/personne

Groupes de 1 à 6 participants (Code ULTGR3)

Venez découvrir le GR20 au rythme Ultra-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 5 étapes « classiques » de GR20 par jour, soit une moyenne quotidienne d'environ 63km), la raideur des pentes ainsi que le cumul quotidien des dénivelés tant positifs que négatifs (environ 8700m 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 extrêmement sportives qui ont l'habitude des courses en montagne. Il ne s'agit pas d'une course, ni d'un raid, mais d'un Ultra-Trail en montagne à caractère sportif hyper 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 et Ultra-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 J4 (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.
- La nuit en hôtel dans la partie Nord vous permettra de bien récupérer. 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 – Bocca di Verghju. 5,5 étapes du GR20

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

Dénivelés +4800m, -3700m, total : 8500m. Distance : 50km. Temps de parcours : 15h00.

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. 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.

Nuit à l'hôtel de Castel di Verghju.

J3 : Bocca di Verghju – Bocca di Verdi. 5 étapes du GR20

Dénivelés +4500m, -4600m, total : 9100m. Distance : 70km. Temps de parcours : 16h00.

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. Parcours en forêt sur terrain plus facile jusqu'au Col de Verdi ou traversée par la variante du Monte Rinosu, plus courte mais plus de dénivelés !

Nuit au gîte de Bocca di Verdi.

J4 : Bocca di Verdi – Conca. 4,5 étapes du GR20

Dénivelés +3700m, -4750m, total : 8450m. Distance : 70km. Temps de parcours : 15h00.

Belle étape par les crêtes du refuge de Prati au refuge d'Usciolu, avec des vues imprenables sur la mer à l'Est et à l'Ouest, sur de belles dalles de granite. Traversée du plateau du Cuscione, ascension de l'Alcudina (2134m) pour des vues incroyables sur la Corse entière et la Sardaigne. Traversée du massif accidenté des aiguilles de Bavella par la variante alpine et longue descente en forêt puis dans le maquis jusqu'à Conca.

Dîner et nuit au gîte de Conca.

J5: Transfert à Santa Lucia di Portivechju (ligne de bus pour Bastia) **ou à Portivechju** (ligne de bus pour Bastia et Ajaccio). Fin de prestation.



Informations générales

Niveau: Ultra sportif. Extrêmement difficile



Itinéraire de trail extrêmement sportif nécessitant une excellente condition physique et l'habitude de l'Ultra-Trail en terrain montagneux difficile. La moyenne journalière des étapes est de 15h pour environ 8400m 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 et n'est pas classé comme tel. Sa gestion en est différente.

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 extrêmement 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 de la première étape dans les temps impartis, voire simplement de la terminer.

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 : 2 départs, du lundi au vendredi

Juillet : du lundi 13 au vendredi 17

Août : du lundi 10 au vendredi 14

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

Tarifs en fonction du nombre de participants

Départ à 6 participants : 890€/personne

Départ à 5 personnes : 990€/personne

Départ à 4 personnes : 1140 €/personne

Départ à 3 personnes : 1390€/personne

Départ à 2 personnes : 1890 €/personne

Départ à 1 personnes : 3350 €/personne

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 (1 nuit en hôtel, 2 nuits en gîte, 1 nuit en refuge), les vivres de course, le transfert quotidien de vos affaires aux étapes, 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 et Ajaccio.

Pour les groupes constitués : possibilité de prise en charge votre port ou aéroport d'arrivée. Nous consulter.

Hébergements

Hôtel : hébergement en chambre double, douche chaude le J2

⇒ Possibilité de chambre single avec supplément – nous consulter pour les tarifs

Gîtes : hébergement en chambre partagée, douche chaude

⇒ Possibilité de chambre d'hôtel le J1 en chambre double avec supplément

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.

Equipement à emporter

- 1 Sac de voyage souple pour les affaires que vous n'emportez pas sur le circuit (sac suiveur)
- 1 Sac à dos 15 à 20 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 cet Ultra-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 Ultra-trail n'y change rien.