

LE GR20 ALLÉGÉ EN 14 JOURS - ASCENSION DU MONTE CINTU - SPORTIF

Le plus beau du GR20 avec le confort des gîtes et l'assistance bagages

Randonnée avec portage réduit du sac. 14 jours / 13 nuits / 14 jours de marche
Accès à vos affaires complètes 8 fois durant le séjour. Groupe de 6 à 12 participants
Prix : à partir de 1490€ / personne (**Code GRAL14**)

Saison 2020

Le plus beau du GR20, par les variantes et les sommets, pour randonneurs sportifs !

Le GR20, réputé comme étant le plus dur des treks d'Europe, est 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 cette splendide traversée de la Corse et l'ascension du Monte Cintu, le plus haut sommet de Corse, dans le sens Nord/Sud, avec le confort des nuits en gîte, des douches chaudes réconfortantes et d'une assistance bagages 8 fois au cours du séjour.

Ce trek exclusif, en partie par des variantes, vous permettra de gravir une sélection des plus beaux sommets de l'île à plus de 2000m d'altitude : Punta Muvrella (2148m), Monte Cintu (2706m) le toit de la Corse, Capu a u Tozzu (2007m), Monte **d'Oru** (2389m), **Punta di l'Oriente** (2112m), Monte Renosu (2352m) et Alcludina (2134m).

Vous serez guidés par un accompagnateur local, diplômé d'État qui vous fera découvrir sa région, sa culture et son amour pour la montagne, ainsi que ses petits coins de paradis, parfois à quelques mètres seulement du GR20 ! Nous vous assurons aussi d'un accueil privilégié dans tous les hébergements du GR20. Et nous vous ferons déguster nos spécialités locales avec nos pique-niques gourmets à base de produits locaux.

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

Déroulement de votre séjour

J1 : Rendez-vous à 10h00 devant **la gare ferroviaire de Calvi ou 10h15 à l'aéroport de Calvi.**

Pour les groupes constitués, accueil possible à tout autre endroit, nous consulter pour les tarifs.

Transfert à l'auberge de Bonifatu (25min).

Présentation du séjour, vérification du matériel et pique-nique au bord des vasques claires de la Figarella.

Bonifatu – Refuge de Carozzu (1270m)

Montée jusqu'au refuge par un joli sentier en forêt. Baignade possible près du refuge dans les vasques claires de la Spasimata.

Diner au refuge chez Pierrot. Nuit en tente aménagée. Douche froide.

Temps de marche : 3h, dénivelés : +700m.

J2 : Refuge de Carozzu / Gîte d'Ascu (1422m).

Nous franchissons de bon matin la passerelle qui enjambe la Spasimata. Puis nous entamons la raide remontée par les belles dalles du cirque de Spasimata jusqu'au lac de la Muvrella. Depuis bocca au Stagnu, pour ceux qui veulent, ascension de la Punta Muvrella (2148m)

Dîner au restaurant chez Patrice et nuit au gîte d'Ascu. Douche chaude.

Accès à vos affaires complètes.

Temps de marche : 6h30, dénivelés : +1050m ; -850m (dont 1h et 150m pour l'ascension de Punta Muvrella).

J3 : Gîte d'Ascu / Bergeries de Vallone (1450m)

Traversée du massif du Cintu par la variante de la Pointe des Eboulis. Montée en face Nord du Monte Cintu dans une ambiance très minérale. Découverte du joli lac d'Argentu. On débouche en crête aux Ghjarghje Rosse « la Pointe des Eboulis » à 2607m pour des vues incroyables sur tout le massif montagneux Corse et les Alpes par beau temps.

Ascension possible en aller-retour du Monte Cintu 2706m, le toit de la Corse dans un terrain de haute montagne. Compter 2h supplémentaires Aller-Retour pour l'ascension du sommet du Monte Cintu.

Traversée en crête jusqu'à la Bocca Crucetta qui surplombe le lac du Cintu dans son écrin minéral. Longue descente dans un terrain jusqu'aux bergeries de Vallone. Possibilité de baignade en rivière près de l'auberge.

Dîner à l'auberge chez Cathy, nuit en bivouac aménagé sous tente. Douche chaude.

Temps de marche : 8h. Dénivelés : + 1200m, -1200m.

J4 : Bergeries de Vallone / Castel di Verghju (1400m).

Bonne mise en jambe sur un chemin facile en forêt avant d'attaquer la montée à la Bocca Foggiale à 2000m. Baignade possible dans une petite vasque secrète dans la montée. Arrivée au refuge de Ciottulu, le plus haut refuge du GR20 à 1991m, en fin de matinée au pied du Paglia Orba (2525m), la plus belle des montagnes corses dans une ambiance de haute montagne.

L'après-midi, nous suivons les belles vasques limpides du Golu, le plus long fleuve de Corse. Baignade possible à la Cascade des Radule. Fin de journée sur un chemin facile dans une belle forêt.

Diner au restaurant chez Jean-Luc et nuit en gîte. Douche chaude.

Accès à vos affaires complètes.

Temps de marche : 6h. Dénivelés : +700m, -650m.

J5 : Verghju / Bergeries de Vaccaghja (1620m).

Etape roulante par le GR20 et l'ancien chemin de ronde, en forêt de Valdu Niellu. On rejoint ensuite un parcours en crête jusqu'à Bocca a Reta. Ascension facultative en aller-retour du Capu a u Tozzu (2007m). Découverte du lac de Ninu et de ses pozzines, véritable joyau des montagnes Corses. Randonnée le long du Tavignanu et baignade possible dans les vasques naturelles. Arrivée aux bergeries de Vaccaghja, dans un décor paradisiaque.

Dîner aux bergeries chez Noël et nuit en bivouac aménagé près des bergeries. Douche chaude.

Temps de marche : 5h30. Dénivelés : + 650m, -200m.



J6 : Vaccaghja / Gruttelle (1370m).

Bonne mise en jambe avec la traversée facile du plateau du Camputile jusqu'au refuge de Manganu. Belle dans un décors très mineral montée jusqu'à la Bocca alle Porte (2225m), qui surplombe les magnifiques lacs de Capitellu et de Melu dans la haute Restonica. Traversée en crête jusqu'à Bocca Capitellu pour de superbes vues sur toute la côte Est et la Sardaigne, et le lac de Capitellu. Descente aux lacs, véritables joyaux de nos montagnes !

Diner gargantuesque au restaurant chez Théo et nuit en bivouac aménagé. Douche chaude.

Accès à vos affaires complètes.

Temps de marche : 6h. Dénivelés : + 800m, -1050m

J7 : Gruttelle / Bergeries de l'Onda (1400m).

Magnifique remontée du vallon sauvage du Rinosu et du Cirque des cascades. On découvre les 2 lacs du Rinosu. Nous rejoindrons ensuite le GR20 à la Bocca Muzzella (2206m) et nous atteindrons les bergeries de l'Onda par la variante des Pinzi Curbini, parcours tout en crête pour de splendides vues à L'est sur la Plaine Orientale et à l'Ouest sur la plaine d'Ajaccio et la Sardaigne. Baignade possible près des bergeries.

Diner aux bergeries chez Nicole et Jean-Do (lasagnes au brocciu produit sur place !). Nuit sous tente aménagée. Douche chaude.

Temps de marche : 7h. Dénivelés : +1200, -1170m

J8 : Bergeries de l'Onda / Vizzavona (1150m).

Superbe traversée du massif du Monte d'Oru. On commence la journée par une montée régulière jusqu'à Bocca Muratellu pour un dernier regard sur les sommets de Haute Corse. Ascension possible en aller-retour du **Monte d'Oru**, le plus haut sommet du troisième massif de Corse (2389m ; A/R : + et -400m ; 2h30). Descente le long de l'Agnone et des fameuses Cascades des Anglais, baignade possible dans les vasques naturelles. Fin du GR20 Nord !

Arrivée au « Monte d'Oru » chez Marie-Jo pour une pause hors du temps bien méritée !

Dîner au restaurant de l'hôtel pour un repas bio, raffiné et copieux, certainement une des meilleures tables de Corse, un moment gourmand inoubliable de votre séjour !

Nuit en gîte. Douche chaude. Accès à vs affaires complètes.

Temps de marche pour l'étape : 6h. Dénivelés : + 750m, -1000m

J9 : Vizzavona / Gîte de Capanelle (1586m).

2 itinéraires possibles pour cette première journée en Corse du Sud, en fonction de la météo et du niveau du groupe

- Par les aiguilles des Pinzi Curbini di l'Oriente, parcours montagnoux et sauvage. On commence la journée en forêt pour rejoindre les bergeries des Pozzi. Puis un itinéraire en crête nous amène à la Punta Scarpiccia. Ascension possible de la **Punta di l'Oriente** à 2112m pour une vue splendide sur la plaine orientale et l'Italie. L'itinéraire chemine ensuite entre les aiguilles puis les belles dalles granitiques jusqu'à Capanelle.

- Ou itinéraire classique par le GR20, chemin facile tout en forêt et en balcon à la découverte des bergeries de transhumance.

Diner au restaurant chez Régine et Roger-Philippe. Nuit en gîte. Douche chaude.

Temps de marche itinéraire 1 : 5h30. Dénivelés : +1150m ; -700m

Temps de marche itinéraire 2 : 5h30. Dénivelés : + 700m, -300m



J10 : E Capanelle / Gîte de Bocca di Verdi (1289m).

Encore 2 options pour cette journée en fonction de la forme du groupe et de la météo :

- Superbe journée avec ascension du Monte Renosu, le plus haut sommet de Corse du Sud à 2352m, traversée des crêtes de Scaldasole et de la vallée magique des Pozzi, magnifiques pelouses parcourues de filets d'eau, constituées par une ancienne vallée glaciaire d'altitude recouverte de tourbières, un joyau de nos montagnes et rencontre avec Jean-François le berger des Pozzi, personnage incontournable des montagnes corses !

- ou par le GR20 pour un itinéraire en balcon et en forêt.

Dîner au restaurant et nuit en gîte en chalet en bois chez Jean-Marc.

Accès à vos affaires complètes. Douche chaude.

Temps de marche itinéraire 1 : 7h. Dénivelés : +900m ; -1200m

Temps de marche itinéraire 2 : 5h. Dénivelés : + 450 ; -550m

J11 : Verdi / Refuge d'Usciolu (1750m).

On commence la journée par une bonne montée jusqu'à Bocca d'Oru, certainement un des plus beaux cols du GR20 Sud. Itinéraire en courbe de niveau jusqu'au refuge de Prati où nous ferons une petite pause. La suite de la journée est tout simplement splendide, avec un itinéraire tout en crête pour des vues saisissantes sur tout le massif montagneux corse et la mer à l'Est et à l'Ouest. Ascension de la Punta Capella (2041m) et de la Punta Furmicula (1981m).

Dîner au refuge chez Francis et nuit en refuge ou tente aménagée. Douche froide.

Temps de marche pour l'étape : 7h. Dénivelés : + 1300m, -850m

J12 : Usciolu / Bergeries de Croci (1500m)

Encore un joli chemin tout en crête pour commencer cette belle journée. Ensuite nous traversons la forêt de hêtres nains de l'Agnone puis nous traversons le plateau du Cuscione, et ses pozzines. Belle ambiance dans un paysage varié tout au long de l'étape.

Dîner aux bergeries chez Jean-Louis et Ludo. Nuit en gîte ou bivouac aménagé. Douche chaude.

Accès à vos affaires complètes.

Temps de marche : 5h00. Dénivelés : +350m ; - 550m

J13 : Croci / Bocca di Bavella (1200m)

Jolie montée dans des paysages bucoliques jusqu'à la Bocca Stazzunera. Ascension possible en aller-retour et sac léger du Monte Alcludina (2134m) pour un panorama à 360° sur tous les sommets de la Corse et la Sardaigne. Puis nous rejoindrons Asinau par une descente technique, où nous ferons une petite pause. Enfin, après un bon chemin en forêt et en balcon, nous nous attaquerons aux crêtes de Bavella par la mythique variante alpine du GR20 au cœur d'un impressionnant massif d'aiguilles. Arrivée au col de Bavella en fin d'après-midi.

Dîner au restaurant chez Anthony et Grégory et nuit au gîte. Douche chaude.

Accès à vos affaires complètes.

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

J14 : Bavella – Conca (250m).

Départ matinal pour cette dernière journée ! On commence par un chemin facile en forêt dans le massif Sud de Bavella pour rejoindre le refuge de Paliri. Ensuite, on perd de l'altitude, on retrouve les essences parfumées du maquis et les plages paradisiaques se rapprochent à vue d'oeil !

Temps de marche pour l'étape : 7h00. Dénivelés : + 450m ; -1200m

Transfert en minibus à Santa Lucia di Portivechju ou à Portivechju à 13h. Fin de prestation.

Informations générales



Niveau : Sportif. Difficile

Le GR20 est un parcours se déroulant sur un terrain de haute montagne.

Circuit sportif nécessitant une bonne endurance et l'habitude de la marche sur tout type de terrain. Terrain de haute montagne, pierriers, éboulis, rochers, dalles, enchainements quotidiens de pentes raides, dénivelés importants.

Le GR20, de par le cumul quotidien des dénivelés ainsi que son profil montagneux, est un parcours où il ne saurait être question de s'engager sans entraînement à la marche en montagne sur tout type de terrain.

Le GR20 est considéré comme le plus difficile des GR et l'un des treks les plus difficiles d'Europe, soyez bien préparés ! Attention : Sac allégé ne veut pas dire terrain plus facile !! Devenu un **phénomène de mode, d'année en année** nous constatons un nombre croissant de participants non préparés qui doivent abandonner. Ne vous inscrivez pas sur ce séjour sans un entraînement sérieux et poussé. En cas d'insuffisance de niveau, vous serez arrêté pour garantir aux autres participants le bon déroulement du séjour. Les frais en découlant sont à votre charge.

Dates 2020 : départ tous les dimanches à partir du 7 juin - du dimanche au samedi

Jun	Juillet	Août	Septembre
du 31/05 au 13 du 7 au 20 du 14 au 27 du 21 au 4 juillet	du 28 juin au 11 du 5 au 18 du 12 au 25 du 19 au 1 ^{er} août	du 26 juillet au 8 du 2 au 15 du 9 au 22 du 16 au 29	du 30 août au 12 du 6 au 19 du 13 au 26 du 20 au 3 oct

Attention au risque de neige en début de saison. Nous évoluons en montagne, à des altitudes élevées et sur un terrain pentu. Le risque de névés en juin existe. Il n'est pas possible de savoir à l'avance comment sera le terrain en juin prochain. En cas d'enneigement tardif, nous pouvons être amenés à faire appel à un Guide de Haute Montagne afin de sécuriser les passages et nous fournir des crampons pour traverser les névés. Si c'est le cas, cela concerne en général les J3 et J6, mais parfois d'autres étapes en cas d'enneigement très important ou de températures suffisamment basses pour que la neige soit gelée. Le supplément pour l'intervention du Guide de Haute Montagne sera de 350€ par jour, à partager entre les différents participants et à régler directement sur place si besoin. Notez qu'en cas d'enneigement trop important ou de neige trop dure, nous pouvons être amenés à effectuer un transfert en véhicule pour contourner les passages délicats. Dans ce cas, le transfert est à votre charge.

Départ sur mesure possible aux dates de votre choix pour groupe constitué à partir de 1 personne.

Tarifs dégressif en fonction du nombre de participants

Pour un groupe de 12 participants : 1490€/personne

Pour un groupe de 10 ou 11 participants : 1590€/personne

Pour un groupe de 8 ou 9 participants : 1750€/personne

Pour un groupe de 6 ou 7 participants : 1950€/personne

Départ possible pour petits groupes de 1 à 5 participants. Nous consulter pour les tarifs.



Prestations comprises dans le prix

L'encadrement par un accompagnateur en montagne local diplômé d'Etat ayant une excellente connaissance des régions traversées, les transports Calvi/Bonifatu en minibus, transferts de vos affaires tels que décrit, hébergement en pension complète du J1 midi au J14 à midi, la pharmacie de première urgence.

Le prix ne comprend pas

Les boissons, le vin aux repas, les dépenses personnelles, les trajets Continent/Corse, le transfert de Portivechju jusqu'aux différents ports ou aéroports de l'île le J14, l'assurance annulation rapatriement, toute prestation non décrite dans le présent programme.

Nombre de participants

Départ assuré à partir de 6 participants.

Groupe de 12 personnes maximum.

Possibilité de départ à moins de 6 personnes avec un supplément, nous consulter.

Lieux de rendez-vous

Le lieu de rendez-vous est gare ferroviaire de Calvi le J1 à 10h00 ou l'aéroport de Calvi à 10h15.

Le lieu de dispersion est Portivechju ou Santa Lucia di Portivechju le samedi vers 13h.

Lignes de bus pour Bastia à 13h55, arrivée à 16h30 à Bastia, dépose possible à l'aéroport en juillet et août (Transporteur Les Rapides Bleus).

Lignes de bus pour Ajaccio à 16h30, arrivée à 20h00 à Ajaccio en juillet et août. En juin et septembre, départ à 15h, arrivée à 18h05. Dépose possible à l'aéroport en juillet et août (Transporteur Eurocorse). Informations non contractuelles données à titre indicatif.

Possibilité de prise en charge depuis l'aéroport ou le port de votre choix, nous consulter.

Repas et Ravitaillement

Les repas du soir et les petits déjeuners sont pris dans les refuges et gîtes où nous dormons.

Chaque matin, nous vous fournissons le pique-nique du jour, préparé par les cuisiniers des gîtes ou gardiens de refuge, que vous porterez dans votre sac à dos et que nous mangeons en cours de journée. Il est composé d'une salade fraîche (salade de pâtes ou de riz, taboulé, etc.), charcuterie, fromage, dessert. Nous mettons à votre disposition pour tout le séjour une boîte Tupperware individuelle pour la salade du midi.

Nous vous fournissons aussi les petits en-cas de la journée sous forme de canistrelli (biscuits traditionnels), fruits secs et chocolat, ainsi que du thé et du café chaud.

Vous pouvez acheter du petit ravitaillement dans tous les refuges et gîtes du GR20.

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 : tentes pour 2 personnes, matelas, douche chaude

Pour les nuits en refuge, nous privilégions le bivouac en tente 2 places pour 2 personnes avec matelas gonflable à cause du problème récurrent des punaises de lit. Le matériel est déjà sur place, nous n'avons pas à le transporter. Il n'y a pas de couverture dans les refuges. Vous devez emmener votre sac de couchage personnel.

Possibilité de dormir en chambre d'hôtel 2 ou 3 places à Ascu et Verghju avec un supplément de 40€/personne, sous réserve des disponibilités. Contactez-nous pour plus d'information.



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 7 à 10 kg, selon la qualité de votre matériel.

Vous pourrez laver tous les jours, à l'arrivée, les affaires portées dans la journée.

Vous aurez accès à vos affaires complètes, conditionnées dans votre sac suiveur (un sac de type sac de voyage souple, d'un poids maximum de 12kg) tous les 2 jours environ et à votre arrivée à Conca.

Nota : dans la partie sud, vous aurez accès à vos affaires tous les jours sauf le J11. Ce soir-là, nous mettons à votre disposition des sacs de couchage propres au refuge.

Vous n'avez qu'à emmener votre drap de soie dans votre sac à dos.

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 40 à 50 litres
- 1 Drap de soie ou « Sac à viande »
- 1 sac de couchage montagne mi-saison t° de confort de 0° à -5°
- 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
- Crème solaire
- Petite pharmacie comprenant vos médicaments éventuels, sparadraps, pansements seconde peau contre les ampoules, bande d'élastoplaste, antalgiques
- Veste en duvet conseillée
- Bâtons de marche si vous en avez
- Chaussures de randonnée montagne en bon état avec maintien de la cheville et bonne accroche de la semelle
- Chaussettes de randonnée
- 1 Paire de sandales pour le soir
- T-shirts et shorts techniques
- 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
- Serviette de toilette
- Maillot de bain
- Housse de pluie pour le sac à dos
- Sacs étanches pour garder vos affaires au sec dans le sac à dos
- Lunettes de soleil et casquette
- Boules Quiès

Merci de bien prendre connaissance des documents « Informations pratiques sur le GR20 » et « Nos conseils pour bien vous équiper sur le GR20 ».

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.