

GR20 NORD Sac Allégé en 8 jours de marche – circuit sportif

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

Randonnée avec portage réduit du sac. Accès à vos affaires complètes 4 fois dans le séjour
8 jours / 7 nuits / 8 jours de marche

Prix : à partir de 840€ / **personne (Code GRNAL8)**

Groupe de 6 à 12 participants

Saison 2020

Le plus beau du GR20 Nord, 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 ici la partie Nord du mythique GR20, la plus alpine et la plus technique, par un itinéraire de toute beauté avec l'ascension du Monte Cintu, le plus haut sommet de Corse. Nous parcourons cet itinéraire, dans le sens Nord/Sud, avec le confort des nuits en gîtes, des douches chaudes réconfortantes **et d'une assistance bagage**.

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, **Monte d'Oru** (2389m), Capu a u Tozzu (2007m), **Monte d'Oru** (2389m) !

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.

Grâce à notre logistique sur place, vous aurez accès à vos affaires complètes 4 fois au cours du séjour.

Une très belle approche de la montagne Corse que vous ne serez pas près 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).

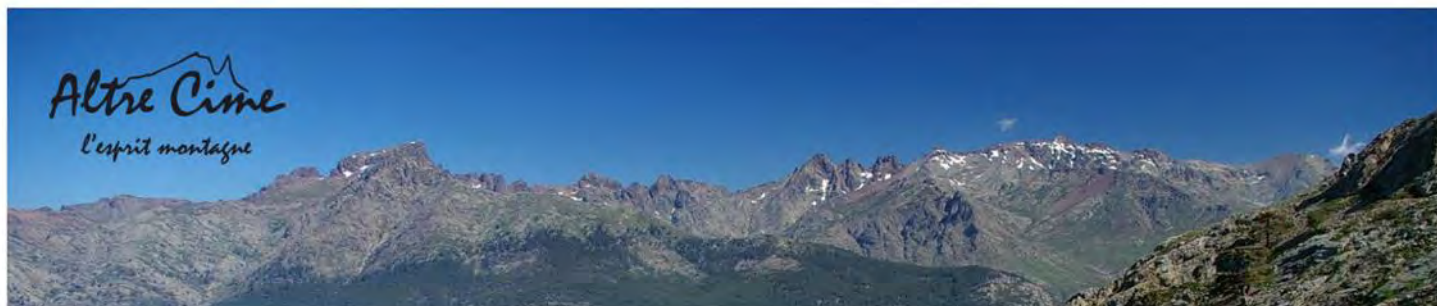
Présentation du séjour, vérification du matériel et pique-nique au bord des vasques claires de la Figarella.

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). Descente au gîte d'Ascu.

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 technique 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 suivrons 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.

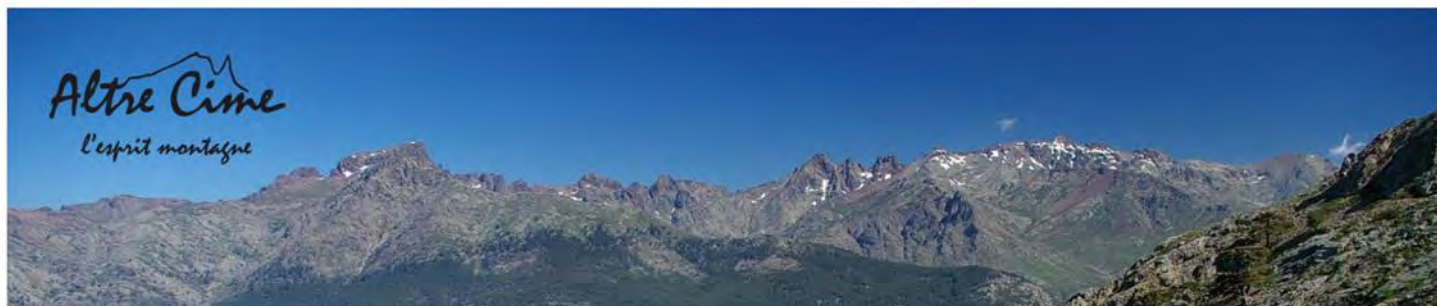
Temps de marche : 6h. Dénivelés : +700m, -650m.

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 montée dans un décor très minéral 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 : +1200m, -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. Transfert à la gare de Vizzavona. Fin de prestation.

Accès à vos affaires complètes.

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

Fin de prestation.

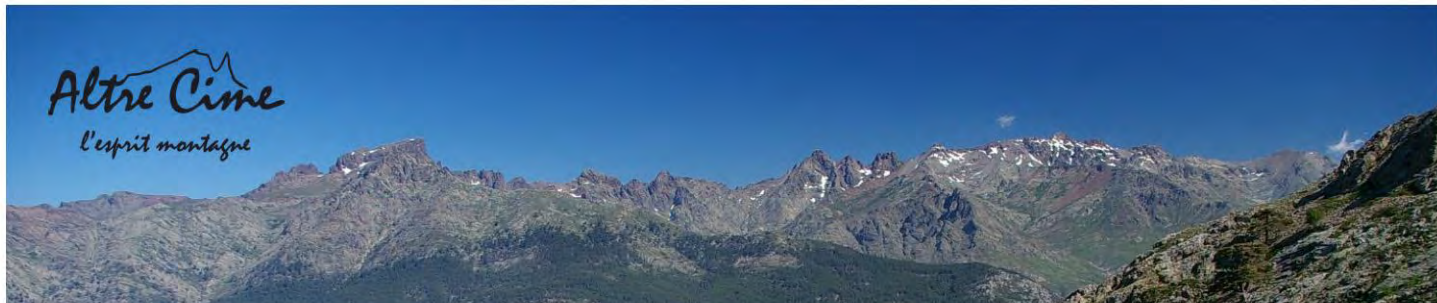
Lignes de train pour Bastia et Ajaccio.

Si vous souhaitez prolonger votre séjour dans un petit coin de paradis et ne repartir que le lendemain, nous pouvons vous réserver une nuit supplémentaire (en hôtel ou en gîte) à Vizzavona le dimanche soir.

Le « Monte d'Oru » est un magnifique établissement au caractère très marqué début 19ème siècle. Sa visite est une véritable plongée dans le temps. Le salon vaut à lui seul le détour ! Le repas du soir et le petit déjeuner pris au restaurant de l'hôtel, raffinés, bio et copieux, complètent cette belle ambiance.

Une belle manière de finir votre séjour !

Nous consulter pour les tarifs et réservations.



Informations générales

Niveau : Sportif. Difficile



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

Circuit sportif nécessitant une bonne endurance, un bon mental et l'habitude de la marche sur tout type de terrain, avec un sac d'environ 7 à 8 kg. Terrain de haute montagne : pierriers, éboulis, rochers, dalles. 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. 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 : départs tous les dimanches à partir du 31 mai - du dimanche au dimanche

Juin	Juillet	Août	Septembre
du 31/05 au 7	du 28/06 au 5	du 26/07 au 2	du 30/08 au 6
du 7 au 14	du 5 au 12	du 2 au 9	du 6 au 13
du 14 au 21	du 12 au 19	du 9 au 16	du 13 au 20
du 21 au 28	du 19 au 26	du 16 au 23	du 20 au 27
		du 23 au 30	

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. Cela dépend de l'enneigement de l'hiver et des températures au printemps. 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

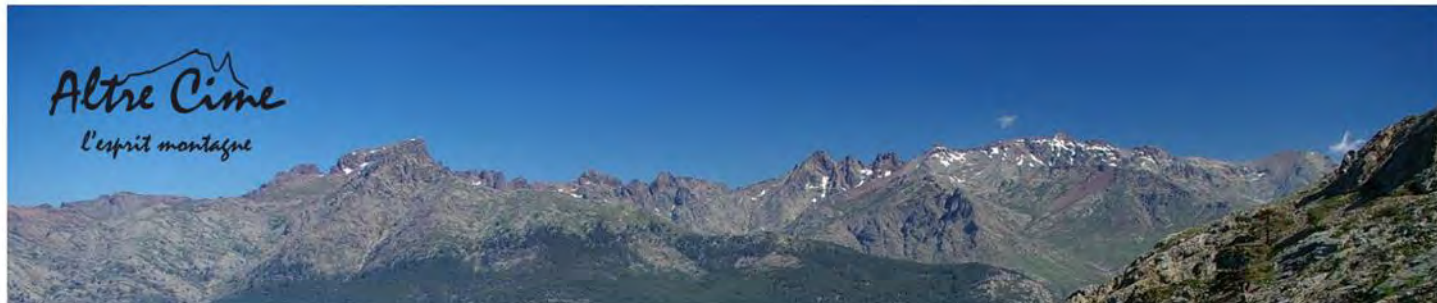
Pour un groupe de 12 participants : 840€/personne

Pour un groupe de 10 ou 11 participants : 890€/personne

Pour un groupe de 8 ou 9 participants : 980€/personne

Pour un groupe de 6 ou 7 participants : 1090€/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, le transport Calvi/Bonifatu en minibus, les transferts de vos affaires tels que décrits (J2, J4, J6 et J8), hébergement en pension complète du J1 midi au J8 midi, la pharmacie de première urgence.

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 4 participants.

Groupe de 12 personnes maximum.

Possibilité de départ à moins de 4 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.

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

Le lieu de dispersion est la gare de Vizzavona le J8 vers 16h00.

Lignes de train pour Bastia, Ajaccio et Calvi.

Toutes les infos en suivant les liens suivants

- Pour Ajaccio : https://www.corsicabus.org/Train_services/Train1BiaAja.html

- Pour Bastia : https://www.corsicabus.org/Train_services/Train2AjaBia.html

- Pour Calvi : https://www.corsicabus.org/Train_services/Train5AjaCly.html

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.

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.

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 15kg) tous les 2 jours environ et à votre arrivée à Vizzavona.

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.