

# Altre Cime

L'ESPRIT MONTAGNE

## GR20 NORD

SAC ALLÉGÉ

www.altre-cime.com



### NIVEAU



8 jours / 7 nuits

7 jours de randonnée !

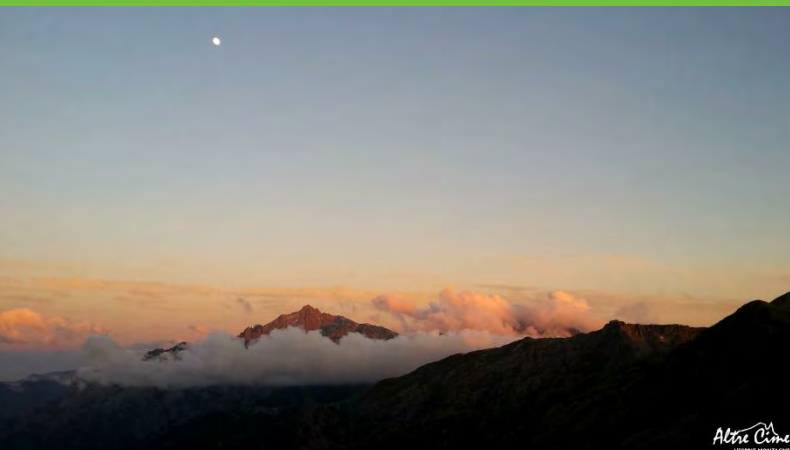


# ASCENSION 4 SOMMETS DE PLUS DE 2000M !

### FICHE TECHNIQUE

## Le plus beau du GR20 Nord

avec le confort des gîtes et l'assistance bagages



Randonnez en toute sérénité  
avec l'agence Altre Cime !

Tous nos circuits sont guidés par un  
accompagnateur local diplômé



## GR20 NORD SAC ALLÉGÉ EN 7 JOURS DE MARCHÉ -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 5 fois dans le séjour  
Accueil la veille pour plus de convivialité !!



### NIVEAU

Sportif / Difficile



### DUREE

8 jours / 7 nuits  
7 jours de marche



### TARIF

A partir de  
880€ / personne



### GROUPE

De 6 à 12 participants  
ou personnalisé

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, **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 du séjour

### J1 **Rendez-vous à 17h30 devant la gare ferroviaire de Calvi ou 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 (560m), dans le Cirque de Bonifatu.

Entouré de murailles granitiques, le cirque de Bonifatu se dresse au-dessus d'une des plus belles forêts de pins Laricci de l'île, baigné par les eaux pures de la Spasimata et de la Figarella. Il est dominé par plusieurs sommets qui culminent à plus de 2000m d'altitude.

Perchée à 560m d'altitude dans ce cadre naturel de toute beauté, l'auberge de Bonifatu nous y accueillera pour notre première soirée.

Installation au gîte, présentation du séjour. Après le dîner, préparation et vérification des sacs.

*Dîner et nuit à l'Auberge de la Forêt de Bonifatu chez Carole*

### J2 **Auberge de Bonifatu / Gîte d'Ascu (1422m)**

Nous partons avec un sac léger pour cette première journée ! Nous montons jusqu'au refuge de Carozzu (1270m) par un joli sentier en forêt où nous rejoignons le GR20. Baignade possible dans de belles vasques claires, près de 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 a u Stagnu, pour les infatigables, ascension en aller / retour 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 : 7h, dénivelés : +1400m ; -650m (+ 1h et +140m pour l'ascension de Punta Muvrella)*

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

Traversée du massif du Cintu par E Ghjarghje Rosse. 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 suivons les belles vasques limpides du Golu, le plus long fleuve de Corse. Baignade possible dans de belles vasques. Fin de journée sur un chemin facile dans une belle forêt.

*Dîner 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)**

Nous traversons le plateau du Camputile jusqu'au refuge de Manganu. Puis, nous entamons une 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 bijoux 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)**

Descente Magnifique et remontée du vallon sauvage du Rinosu et du Cirque des cascades. On découvre les 2 lacs du Rinosu. Nous rejoignons ensuite le GR20 à la **Bocca Muzzella** (2206m) et nous atteignons 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*

*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 est un parcours se déroulant sur un terrain de haute montagne de niveau difficile.**

Circuit sportif nécessitant une très bonne endurance, un bon mental et l'habitude de la marche sur tout type de terrain. Terrain de haute montagne, pierriers, éboulis, rochers, dalles, ressauts, 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.

La moyenne journalière est de 2000m de dénivelés cumulés pour 5 à 7 heures de marche à un rythme en adéquation avec le niveau demandé (les temps de marche donnés n'incluent pas les temps de pause ni les ascensions optionnelles).

Le GR20 est considéré comme étant 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, amplifié par les réseaux sociaux, d'année en année nous constatons un nombre croissant de participants mal préparés qui doivent abandonner.** Ne vous inscrivez pas sur ce séjour sans un entraînement sérieux et poussé à la marche en montagne hors sentier sur terrain difficile. 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 et ne sauraient engager Altre Cime. **Le meilleur entraînement, c'est la pratique régulière de la randonnée en montagne tout au long de l'année.** Le GR20 est un objectif sérieux : donnez-vous les moyens de vivre une belle aventure montagnarde !



**Dates 2023 : départs tous les samedis à partir du mois de juin - du samedi au samedi**

Jun	Juillet	Août	Septembre
du 3 au 10*	du 1 au 8	du 5 au 12	du 2 au 9
du 10 au 17*	du 8 au 15	du 12 au 19	du 9 au 16
du 17 au 24	du 15 au 22	du 19 au 26	du 16 au 23
du 24 au 1/07	du 22 au 29	du 26 au 2/09	du 23 au 1/9
	du 29 au 5/08		

\* Risque d'enneigement à ces dates nécessitant l'intervention d'un GHM en renfort, à régler sur place

*Possibilité de départ sur mesure aux dates de votre choix, pour groupes constitués à partir de 1 personne.*



## Concernant les départs en juin

\* 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 400€ 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.



## Nombre de participants

**Départ assuré à partir de 6 participants.**

12 participants maximum.

*Départ possible à moins de 6 personnes, avec un supplément. Nous consulter.*

## Tarifs



## Tarifs dégressifs en fonction du nombre de participants

Pour un groupe de 12 participants : 880€ / personne

Pour un groupe de 9 à 11 participants : 1030€ / personne

Pour un groupe de 6 à 8 participants : 1090€ / personne

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

**Nota :** nos séjours se déroulent en montagne et présentent un caractère particulier lié au milieu spécifique. Toute modification due à des événements imprévus, motifs impérieux de sécurité, aléas climatiques, peut entraîner un surcout qui est à la charge du groupe.



## Ce qui est compris 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 soir au J8 midi, la pharmacie de première urgence.



## Ce qui n'est pas compris dans le prix

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.

**Détails**



## Lieux de rendez-vous

Le lieu de rendez-vous est la gare ferroviaire de Calvi le J1 à 17h30 ou l'aéroport de Calvi. 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](https://www.corsicabus.org/Train_services/Train1BiaAja.html)
- Pour Bastia : [https://www.corsicabus.org/Train\\_services/Train2AjaBia.html](https://www.corsicabus.org/Train_services/Train2AjaBia.html)
- Pour Calvi : [https://www.corsicabus.org/Train\\_services/Train5AjaCly.html](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 8 kg, selon la qualité de votre matériel. Le J2, vous marcherez avec un sac léger pour la journée !

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.

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

## Équipement à emporter

- ▲ 1 Sac de voyage souple pour les affaires que vous n'emportez pas sur le circuit
- ▲ 1 Sac à dos 45 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
- ▲ Maillot de bain
- ▲ Bâtons de marche si vous en avez
- ▲ Petite pharmacie comprenant vos médicaments éventuels, sparadraps, pansements seconde peau contre les ampoules, bande d'élastoplaste, antalgiques, boules Quiès
- ▲ Chaussures de randonnée montagne en bon état avec maintien de la cheville et bonne accroche de la semelle
- ▲ 3 Paires de chaussettes de randonnée
- ▲ 1 Paire de sandales pour le soir
- ▲ T-shirts et shorts techniques
- ▲ 1 pull technique léger manche longue
- ▲ ***1 Pantalon ou collant \****
- ▲ ***1 Vêtement chaud pour le haut \****
- ▲ ***Veste + pantalon de pluie Goretex \****  
(les ponchos sont déconseillés)
- ▲ ***Gants et bonnet mi-saison \****
- ▲ ***Couverture de survie \****
- ▲ Veste en duvet conseillée
- ▲ 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
- ▲ Petite serviette de toilette

***\* matériel obligatoire. Le départ sera refusé à toute personne qui n'aurait pas l'équipement obligatoire, sans dédommagement de la part d'Altre Cime***

**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.