

**TRAIL SAUVAGE  
HORS SAISON**

De la pointe du Cap Corse jusqu'à Corte

**TRAIL**  
DU  
**CAP  
CORSE**

**EN 4 JOURS**

[www.altre-cime.com](http://www.altre-cime.com)



**NIVEAU**



5 jours / 5 nuits

4 jours de TRAIL (sac allégé)



**FICHE TECHNIQUE**

**TRAIL DU CAP CORSE À CORTE**

175km, D+ 8900m, D- 8500m, D cumulés 17400m

Le confort des hébergements en hôtel



**Votre trail au cœur de la Corse  
avec l'agence Altre Cime !**

Tous nos circuits sont guidés par un  
accompagnateur local diplômé d'Etat.



HABILITATION  
TOURISME  
IM 02B 150001

## TRAIL DU CAP CORSE EN 4 JOURS

EXCLUSIVITÉ ALTRE CIME

TRAIL de la pointe du Cap Corse jusqu'à Corte, au cœur des hautes montagnes corses.  
Parcours avec sac allégé et transfert quotidien de vos affaires.

175km, D+ 8900m, D- 8500m, D cumulés 17400m



**NIVEAU**

Très sportif / Très Difficile



**DUREE**

5 jours / 5 nuits  
4 jours de trail



**TARIF**

1490€ / personne



**GROUPE**

De 6 à 8 participants

Un nouveau trail en montagne pour vos entraînements hors saison estivale, lorsque la neige recouvre les hautes montagnes et empêche d'y accéder.

Un stage d'entraînement sur un superbe parcours traversant des régions peu visitées de Corse, subtil mélange de paysages côtier et de montagne, surprenant par sa diversité et dépaysant. Il vous fera découvrir tour à tour, les plus beaux coins de la Haute-Corse : Cap Corse, Nebbiu, Castagniccia et Cortenais, au centre de l'île, le tout au rythme trail, roulant et rapide.

Tout au long de l'itinéraire, vous jouirez de superbes vues sur l'archipel toscan, l'Italie et les montagnes de l'intérieur. Par beau temps, la vue s'étend jusqu'aux Alpes. Vous évoluerez sur un terrain très peu fréquenté, avec une grande variété de paysages et de roches, de fleurs et de plantes endémiques.

Pour cette belle aventure, vous serez guidé par un accompagnateur en montagne spécialisé, et notre logistique vous permettra d'évoluer avec un petit sac, vos affaires personnelles étant acheminées chaque jour à votre arrivée.

**Profitez de notre expérience pour vous lancer dans ce challenge unique !**

## Déroulement du séjour

### J1 Accueil à votre arrivée au port ou aéroport de Bastia

Transfert en minibus à Macinaghju dans le Cap Corse (1h). Baignade possible sur la plage  
Installation à l'hôtel. Présentation du séjour et préparation de sacs.  
Repas au restaurant et nuit à l'hôtel.

### J2 De Macinaghju à Luri

**Distance 40km : Durée : 7h. Dénivelés : +1900m, -1600m. Cumul : 3500m**

Une première étape majoritairement roulante et rapide pour une bonne mise en jambe.  
Départ de la plage de Macinaghju pour longer la côte sur plus de 20km par un bon chemin. Mélange de maquis, de roches et de mer, le terrain est très roulant. Puis, nous entamons la montée sur la crête de partage des eaux du Cap Corse qui sépare le massif en 2 versants. Belles vues sur les côtes Est et Ouest, les îles Toscannes et la côte italienne. Par beau temps, nous pourrions même voir les Alpes.

Arrivée dans la jolie vallée de Luri.

Installation en chambres d'hôtes confortables. Diner au restaurant.

### J3 De Luri à Bastia par les crêtes.

**Distance : 38km. Durée : 8h30. Dénivelés : + 2100m, -2400m. Cumul : 4500m**

Itinéraire tout en crête un peu moins roulante que la précédente mais néanmoins rapide, le long de l'arête principale du Cap Corse jusqu'à Bastia. Cette belle étape aux accents de montagne nous permettra de fouler les 2 plus hauts sommets du Cap : La Cima di e Follicie (1322m) et le Monte Stellu (1307m). Et toujours des vues superbes sur la mer et les hautes montagnes. En fin de journée, une longue descente roulante nous emmène jusqu'à Bastia. Installation à l'hôtel et dîner dans un sympathique restaurant sur le vieux port.

### J4 De Bastia à Barchetta.

**Distance : 37km. Durée : 8h. Dénivelés : + 2200m, - 2100m. Cumul : 4300m**

Nous repartons directement par les ruelles de la ville vers les hauteurs. Bastia est adossée à une chaîne de montagne, la montée est raide dès le départ ! Nous quittons le Cap Corse pour entrer dans la région du Nebbiu. Superbes vues sur le golfe de St Florent et les montagnes de l'intérieur. Au passage, nous pourrions admirer la belle église

romane San Michele. Après avoir traversé le village de Muratu, l'itinéraire reprend de la hauteur avant d'entamer la descente sur Barchetta.  
Installation et dîner à l'hôtel.

## **J5 De Barchetta à Corte.**

**Distance : 50km. Durée : 10h. Dénivelés : + 2700m, -2400m. Cumul : 5100m**

Au menu de cette dernière étape, la Castagniccia et le Cortenais, 2 régions typées du centre corse ! Une étape longue, exigeante, pour une finale en apothéose. Nous passerons au pied du San Petrone (1767m), point culminant de la Corse schisteuse. Par les crêtes des Caldane (1724m) et du Pianu Maiò (1581m) nous atteignons Corte, la capitale historique de la Corse au pied des hautes montagnes. Vues imprenables sur toute l'arête de partage des eaux de la Corse et les plus hauts sommets du Nord au Sud. Transfert à Bastia. Installation à l'hôtel.

Dîner au restaurant sur le vieux port pour fêter la fin de ce beau défi !

## **J6 Bastia fin de séjour.**

Petit-déjeuner pris à l'hôtel

Journée libre, fin de séjour

## **10 bonnes raisons de faire votre trail avec Altre Cime**

- ✓ Un circuit exclusif dans une région méconnue du public
- ✓ Plus de 20 années d'expérience sur l'organisation professionnelle de Trails en Corse (GR20)
- ✓ Le transfert quotidien de vos affaires aux étapes : vous faites le circuit avec un sac léger !
- ✓ L'encadrement réalisé par un professionnel accompagnateur en montagne spécialisé ayant une connaissance parfaite de l'itinéraire et de ce type de circuit
- ✓ Une soirée d'accueil à Macinaghju pour bien préparer le séjour et une soirée à votre arrivée à Corte pour fêter ensemble cette belle aventure
- ✓ Une soirée originale et très conviviale en campement aménagé sous tente mess
- ✓ 4 nuits en hôtel pour bien récupérer
- ✓ Des petites astuces dispensées par votre accompagnateur tout au long des journées pour optimiser la progression rapide
- ✓ La possibilité d'enchaîner avec un week-end de récupération sur l'île !

## Informations générales

**Niveau : Très Sportif / Très Difficile** ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲

Itinéraire de Trail extrêmement sportif, rapide et roulant, nécessitant une excellente condition physique et l'habitude du Trail en terrain de montagne. Les étapes font entre 8h et 10h pour 3000 à 5000m de dénivelés cumulés. 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 très soutenu en rapport avec l'esprit de ce Trail très sportif, rapide et roulant. 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.

Nous vous demandons d'être particulièrement 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 bout de ce challenge.**

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

Pour groupes constitués. Départ personnalisé aux dates de votre choix d'octobre à mai

## Tarifs



### Tarifs

Départ à 6 à 8 participants : 1490€ / personne

Départ à moins de 6 personnes, nous contacter pour les tarifs



### Ce qui est compris 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 Bastia / Macinaghju le J1, la pension complète durant tout le séjour (4 nuits en hôtel, 1 nuit en chambres d'hôtes), les vivres de course, le transfert quotidien de vos affaires aux étapes, la pharmacie de première urgence.

**Important** : nos séjours se déroulent en montagne et présentent un caractère particulier lié au milieu spécifique. Toute modification (hébergement, itinéraire, logistique, transfert etc) due à des évènements imprévus (motifs impérieux de sécurité, aléas climatiques, niveau du groupe etc) est susceptible d'entraîner un surcout qui est à la charge exclusive du groupe.



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

Les trajets Continent/Corse, l'assurance annulation et rapatriement, le vin et boissons aux repas, le transfert de Corte jusqu'aux différents ports ou aéroports de l'île, les dépenses personnelles, toute prestation autre que celles décrites dans le présent programme.

## Détails



### Lieux de rendez-vous

- ▲ Le lieu d'accueil est le port ou l'aéroport de Bastia le J1 si vous arrivez groupés. Si vous arrivez par des vols séparés, il vous sera fixé un rendez-vous en fonction de l'horaire du dernier arrivé.
- ▲ Le lieu de dispersion l'hôtel à Bastia le J5 après le repas du soir.
- ▲ Possibilité de prise en charge à votre arrivée en un autre endroit de l'île. Nous consulter.



### Hébergements

- ▲ J1, J3, J4 et J5 : Hôtel  
Hébergement en chambre double/twin, douche chaude  
⇒ Possibilité de chambre single avec supplément – nous consulter pour les tarifs
- ▲ J2 : Hébergement confortable en chambres d'hôtes



### Repas et ravitaillement

Les repas du soir et les petits déjeuners sont pris dans les hébergements 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 barres de céréales, *canistrelli* (biscuits traditionnels), fruits secs et chocolat.



## Portage et composition du sac à dos

Vous portez uniquement vos affaires de la journée + le pique-nique, soit un poids de sac de 3 à 4 kg. Notre logistique achemine tous les jours vos affaires conditionnées dans votre sac suiveur aux hébergements du soir 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, pommade à effet décontractant, antalgiques
- ▲ Chaussures de type Trail et en bon état. Attention : le terrain corse 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
- ▲ Sac étanche pour garder vos affaires au sec dans le sac à dos

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



Nous attirons votre attention sur le fait que ce Trail se déroule en grande partie en terrain de moyenne montagne. Les changements météo peuvent être brusques et accompagnés de violents orages de pluie ou de grêle avec des chutes de températures brutales. Le vent, particulièrement dans le Cap Corse, peut-être très violent et froid. 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 séjour sans que cela ne donne droit à un quelconque dédommagement de la part d'Altre Cime ou de l'accompagnateur.