

# TRAIL DU GR20

EN 5 JOURS

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



NIVEAU

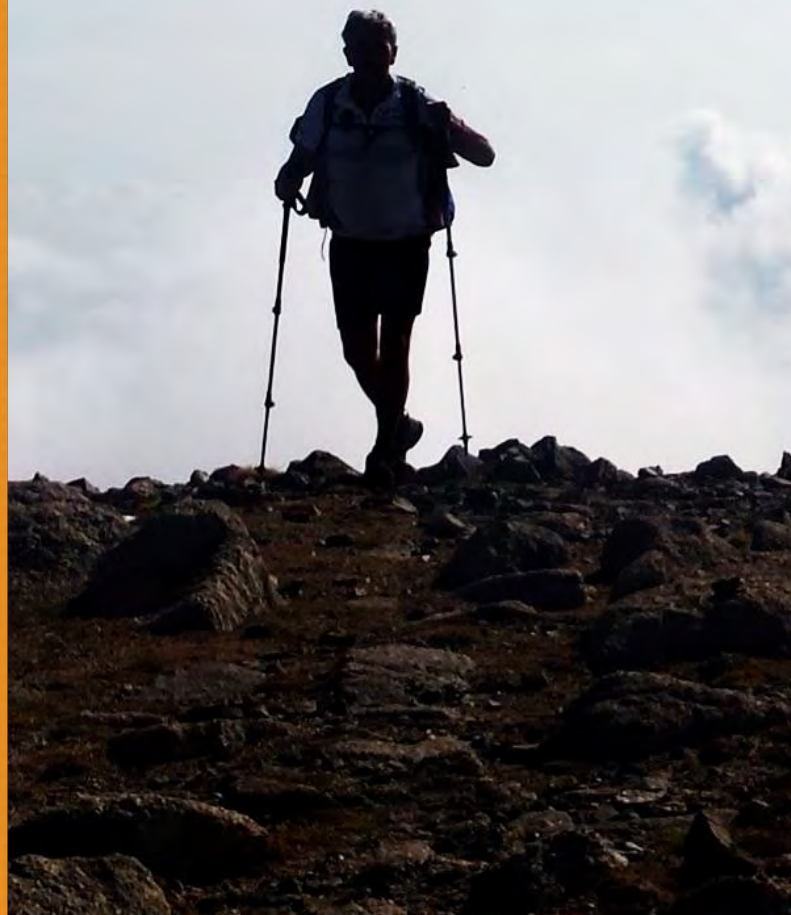


7 jours / 6 nuits

5 jours de trail (sac allégé)

## CALINZANA > CONCA PAR LE TRACÉ DES RECORDS

DU  
GR20



### FICHE TECHNIQUE

## L'intégral du GR20 au rythme TRAIL

190km, 26000m de dénivelés cumulés / 5300m quotidiens



**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  
2585654252

## TRAIL DU GR20 EN 5 JOURS

De Calinzana à Conca par le tracé des records du GR20 au rythme Trail  
190km, 26000m de dénivelés cumulés, 5300m cumulés quotidiens !

Parcours avec sac de trail allégé. Transfert quotidien de vos affaires



NIVEAU

Très sportif / très Difficile



DUREE

7 jours /6 nuits  
5 jours de trail



TARIF

A partir de  
1040€ / personne



GROUPE

De 3 à 8 participants  
ou personnalisé

La traversée de la Corse, du Nord au Sud, de Calinzana à Conca, 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 3 étapes « classiques » de GR20 par jour, soit une moyenne quotidienne de près de 40km), la raideur des pentes ainsi que le cumul quotidien des dénivelés tant positifs que négatifs (environ 5300m 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 !

Profitez de notre assistance et d'un transfert quotidien de vos affaires personnelles pour parcourir l'itinéraire avec un sac hyper léger et le confort des gîtes ! Nous acheminons chaque jour vos affaires complètes au gîte du soir, sauf au refuge d'Usciolu. Vous pouvez ainsi profiter d'évoluer sur le terrain montagneux avec un sac très léger. Le soir, vous bénéficierez du confort des gîtes et d'une bonne douche chaude pour bien récupérer des journées sportives !

Ce circuit s'adresse à des personnes très sportives qui ont l'habitude des trails en montagne. Il ne s'agit pas d'une course, mais d'un circuit accompagné au rythme trail, à caractère sportif très prononcé, encadré par un professionnel de la montagne spécialisé en courses de montagne.

## Déroulement du séjour

### J1 Accueil à Calvi à 18h30 à la gare ferroviaire

Pour les groupes constitués, accueil possible à tout autre endroit (Tarifs : nous consulter)  
Possibilité de prise en charge à l'aéroport de Calvi.

Transfert à l'auberge de la forêt de Bonifatu, idéalement située au cœur de la forêt de pins Laricci et à 2 pas des vasques claires de la Figarella.

Présentation du séjour, explications et consignes.

Dîner au restaurant chez Carole et nuit confortable en gîte.

*Possibilité d'hébergement en chambre d'hôtel avec un supplément.*

### J2 Calinzana (270m) – Ascu (1420m)

**3 étapes du GR20. Distance : 28km. Temps de marche : 7h30.**

**Dénivelés : +3200m, -2100m, Cumul : 5300m. Altitude maxi : 2060m**

Transfert en véhicule le matin tôt à Calinzana (30mn). Bonne mise en jambe pour cette première journée avec une montée régulière par un bon chemin jusqu'au premier col « Bocca a u Saltu » qui surplombe la baie de Calvi. Puis on attaque les premières difficultés jusqu'au refuge d'Ortu di u Piobbu. Avec la deuxième étape, nous entrerons dans le vif du sujet avec un terrain plus agressif : belles dalles pour la montée à Bocca Piscighja puis terrain accidenté sur les arêtes d'Avartoli, certainement un des plus beaux passages du GR20. On finit la matinée par une descente technique sur le refuge de Carozzu où nous prenons le repas du midi. Pour la troisième étape du jour, terrain technique avec une longue remontée sur des dalles de la Spasimata jusqu'à Bocca u Stagnu et une descente accidentée jusqu'au gîte d'Ascu.

Dîner au restaurant et nuit au gîte chez Patrice.

*Accès à vos affaires complètes. Possibilité d'hébergement en chambre d'hôtel.*

### J3 Ascu – Verghju (1400m)

**2,5 étapes du GR20. Distance : 25km. Temps de marche : 7h30.**

**Dénivelés : +2100m, -2100m. Cumul : 4200m. Altitude maxi : 2607m**

Etape grandiose pour ce deuxième jour avec la traversée du massif du Cintu, le plus haut sommet de Corse ! Superbe montée en face Nord du Monte Cintu jusqu'au Ghjarghje Rosse, la Pointe des Eboulis à 2607m. On suit ensuite les crêtes dans un décor très minéral, avant de descendre sur le refuge de Tighjettu. Une traversée facile en forêt permet de récupérer un peu, suivie d'une raide remontée jusqu'au refuge de Ciottulu, le plus haut refuge du GR20 à près de 2000m où nous prendrons notre repas du midi.

Après-midi sur terrain facile avec de magnifiques vues sur le golfe de Portu qui s'offrent à nous, puis le sentier longe le Golu et ses vasques paradisiaques. Fin de journée sur un chemin facile en forêt.

Dîner au restaurant chez Jean-Luc et nuit en gîte.

*Accès à vos affaires complètes. Possibilité d'hébergement en chambre d'hôtel.*

## **J4** Verghju – Vizzavona (1150m)

**3,5 étapes du GR20. Distance : 47km. Temps de marche : 11h.**

**Dénivelés : +2800m, -3050m. Cumul : 5850m. Altitude maxi : 2220m**

Encore une belle (et longue !) journée pour cette 3<sup>e</sup> étape et dernier tronçon de la partie nord du GR20 ! On commence tranquillement en forêt par l'ancien chemin de ronde, puis on attaque la montée jusqu'au sublime lac de Ninu et ses Pozzi. Tronçon de récupération jusqu'au refuge de Manganu où on attaque la sévère montée à Bocca a e Porte pour un panorama à couper le souffle. Ensuite un parcours en crête nous amène au refuge de Petra Piana, puis aux bergeries de l'Onda par la variante alpine de Pinzi Curbini. Repas gourmet bien mérité aux bergeries de l'Onda ! Puis on attaque la dernière étape sur Vizzavona : une bonne montée et une descente technique le long de la rivière de l'Agnone. Le GR20 Nord est bouclé !

Dîner au restaurant chez Marie-Jo pour un repas raffiné et copieux dans une ambiance hors du temps, un moment fort de votre séjour et une belle manière de fêter la fin du GR20 Nord ! Nuit en gîte.

*Accès à vos affaires complètes. Possibilité d'hébergement en chambre d'hôtel.*

## **J5** Vizzavona – Usciolu (1720m)

**3 étapes du GR20. Distance : 47km. Temps de marche : 11h.**

**Dénivelés : +2900m, -2300m. Cumul : 5200m. Altitude maxi : 2352m**

Nous entamons la partie sud, plus roulante et moins agressive que le nord.

2 options jusqu'à « Bocca di Verdi » pour cette journée :

- Beau parcours en forêt sur un terrain roulant et facile, étape plus logue mais avec moins de dénivelés
- Ou itinéraire splendide et sauvage par la variante du Monte Renosu, le plus haut sommet de Corse du Sud et ses Pozzines, magnifiques pelouses parcourues de filets d'eau. Etape grandiose, plus courte en distance mais avec plus de dénivelés.

De « Bocca di Verdi », une bonne dernière grimpette nous attend pour rejoindre Bocca d'Oru pour des vues imprenables sur la plaine orientale et la mer, puis le refuge de Prati où nous prendrons le repas du midi. Après-midi de toute beauté par une magnifique traversée en crêtes pour des vues imprenables sur la mer à l'Est et à l'Ouest.

*Dîner au refuge chez Francis et nuit en refuge ou en bivouac aménagé près du refuge.*

## J6 Usciolu – Conca (250m) (1991m)

**3 étapes du GR20. Distance : 45km. Temps de marche : 10h.**

**Dénivelés : +2300m, -3800m. Cumul : 6100m. Altitude maxi : 2134m**

La dernière ! On commence la journée par un parcours sur les crêtes granitiques puis on traverse le plateau du Cuscionu par un chemin roulant qui permet de bien récupérer. On attaque ensuite la montée vers le Monte Alcludina, qui nous offre un sublime panorama sur les aiguilles de Bavella, la Sardaigne et l'Italie. Descente technique sur Asinau. Après une portion roulante en forêt une bonne mise en jambe en forêt, on traverse les Aiguilles de Bavella par la variante alpine au cœur d'un impressionnant massif rocheux. Repas du midi à Bavella. On retrouve ensuite un chemin plus facile en forêt jusqu'au refuge de Paliri. Puis on attaque la dernière étape, on perd de l'altitude et on retrouve les essences du maquis. Si le temps le permet, une belle baignade nous attend à 1h de l'arrivée pour finir en beauté ce beau périple.

*Diner au restaurant et nuit au gîte de Conca. Accès à vos affaires complètes.*

## J7 Transfert à Santa Lucia di Portivechju ou à Portivechju

**Le matin tôt**

Petit déjeuner au gîte et transfert Santa Lucia di Portivechju ou à Portivechju.

Fin de prestation. Ligne de bus pour Bastia

### Nos points forts

- ✓ 20 années d'expérience sur l'encadrement du GR20 au rythme Trail !
- ✓ Le confort quotidien des gîtes, douches chaudes et d'un sac léger pendant la journée
- ✓ Le transfert quotidien de vos affaires complètes aux gîtes (sauf J5)
- ✓ L'encadrement est 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 Bonifatu pour bien préparer la semaine et une soirée à votre arrivée à Conca pour fêter ensemble cette belle aventure
- ✓ Un accueil personnalisé au long du parcours dans les refuges, les bergeries et les gîtes
- ✓ Un itinéraire profilé de manière à avoir des étapes progressives
- ✓ Vivres de course (barres céréales, fruits secs, canistrelli, chocolat) distribués chaque jour
- ✓ Des repas du midi chauds et consistants pris dans un des refuges que nous sautons.
- ✓ Des petites astuces dispensées par votre accompagnateur tout au long des journées pour optimiser la progression rapide sur ce terrain très particulier et cassant
- ✓ Le dîner du J4 et le petit-déjeuner du J5 au restaurant de l'hôtel : bio, raffinés, très copieux et délicieux !

## Informations générales

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

Itinéraire de trail très sportif nécessitant une très bonne condition physique et l'habitude des courses en terrain montagneux difficile. Enchainements quotidiens de dénivelés positifs et négatifs sur des pentes raides à très raides en terrain de haute montagne : dalles, rochers, éboulis, blocs, pierriers, passages engagés protégés par des chaines. La moyenne journalière des étapes est de 9h de terrain pour près de 6000m de dénivelés cumulés. La nature du terrain, très cassant et abrasif, surprend 100% des personnes qui viennent sur le GR20, entraînant de nombreux abandons. Soyez préparés !

**Attention : Parcourir le GR20 en 3 fois moins de jours qu'un randonneur classique, c'est être capable d'aller 3 fois plus vite qu'un randonneur moyen, ce n'est pas marcher 3 fois plus longtemps chaque jour !**

Ce circuit n'est pas une randonnée, ni une course, il s'agit d'un circuit accompagné au rythme trail. Les temps de marche donnés doivent être respectés pour un bon déroulement du programme. 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 circuit. 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 du parcours.

Les temps d'attente aux points de regroupement ne doivent pas être trop longs, votre accompagnateur connaît les limites temps à ne pas dépasser. 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.

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 des premières étapes dans les temps impartis.**

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.

## Détails



### 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.*



### Lieux de rendez-vous

Le lieu d'accueil est la gare ferroviaire de Calvi le J1 à 18h30 ou l'aéroport de Calvi.

Le lieu de dispersion est Portivechju ou Santa Lucia di Portivechju le J7 en début de matinée. Voir la fiche « Informations pratiques sur le GR20 au rythme Trail » pour les modalités de retour.

*Pour les groupes constitués : possibilité de prise en charge au lieu de votre choix. Nous consulter.*



### Hébergements

Gîte : hébergement en chambre partagée, douche chaude

Refuge : hébergement en dortoir commun ou en tente pour 2 personnes avec matelas gonflable, douche froide. Pour la nuit en refuge, nous mettons à votre disposition sur place un duvet propre. Vous n'aurez à emmener qu'un drap de soie.

*Possibilité d'hébergement en hôtel en chambre double ou triple les J1, J2, J3 et J4, avec un supplément de 35€/jour/personne.*



### 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 les vivres de course de la journée sous forme de barres de céréales, canistrelli, fruits secs et chocolat. Les repas du midi sont pris dans un des refuges que nous sautons.

## Tarifs



## Tarifs dégressifs en fonction du nombre de participants

Départ à 8 participants : 1040€/personne

Départ à 7 participants : 1120€ personne - Départ à 6 participants : 1210€ personne

Départ à 5 personnes : 1340€/personne - Départ à 4 personnes : 1530 €/personne

Départ à 3 personnes : 1850 €/personne

Départ à 1 ou 2 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 Calvi/Bonifatu/Calenzana et Conca/Portivechju, la pension complète durant tout le séjour (5 nuits en gîte, 1 nuit en refuge), les vivres de course, le transfert quotidien de vos affaires aux étapes (sauf J5), la pharmacie de première urgence.



## 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 Portivechju jusqu'aux différents ports ou aéroports de l'île, les dépenses personnelles, toute prestation autre que celles décrites dans le présent programme.



## Dates 2022 : 4 départs du lundi au dimanche

<b>Juin</b> du 21 au 27	<b>Juillet</b> du 12 au 18	<b>Août</b> du 9 au 15	<b>Septembre</b> du 6 au 12
----------------------------	-------------------------------	---------------------------	--------------------------------

**Groupes constitués : Départ personnalisé possible aux dates de votre choix de fin juin à septembre.**





## 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 (type sac de sport souple – 1 sac par personne – 12kg maximum). Vous avez accès à la totalité de vos affaires tous les soirs, sauf le soir du J5 au refuge d'Usciolu.

Le refuge d'Usciolu, hébergement du J5, n'est pas accessible en véhicule. Nous mettons à votre disposition au refuge un sac de couchage propre. Ce jour-là, il vous faudra emmener dans votre sac à dos, en plus des affaires habituelles, un rechange, un drap de soie et une trousse de toilette minimaliste. Pour cela, il vous faudra un sac à dos de 25 à 30 litres. Nous conservons le reste de vos affaires que vous retrouverez à l'arrivée de l'étape suivante.

En suivant le tracé du record du GR20, il n'est pas possible d'accéder à des bagages suiveurs dans le GR20 Sud. Nous avons fait le choix de privilégier l'itinéraire originel au détriment d'un plus grand confort ce soir-là.

Nous attirons votre attention sur le fait que ce 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 trail n'y change rien.

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

**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 circuit sans que cela ne donne droit à un quelconque dédommagement de la part d'Altre Cime ou de l'accompagnateur.

## Equipement à emporter

- ▲ 1 Sac de voyage souple pour les affaires
- ▲ que vous n'emportez pas sur le circuit
- ▲ 1 Sac à dos 15 à 20 litres pour J2, 3 et 4
- ▲ 1 Sac à dos 25 à 30 litres pour J5 et J6
- ▲ 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, boules Quiès
- ▲ Chaussures type Trail et en bon état
- ▲ seconde paire de chaussure de trail
- ▲ Paires de chaussettes de trail adaptées
- ▲ Chaussettes de récupération conseillées
- ▲ Contention si vous en avez l'habitude
- ▲ Bâtons de trail si vous en avez l'habitude
- ▲ 1 Paire de sandales pour le soir
- ▲ T-shirts techniques
- ▲ 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***