

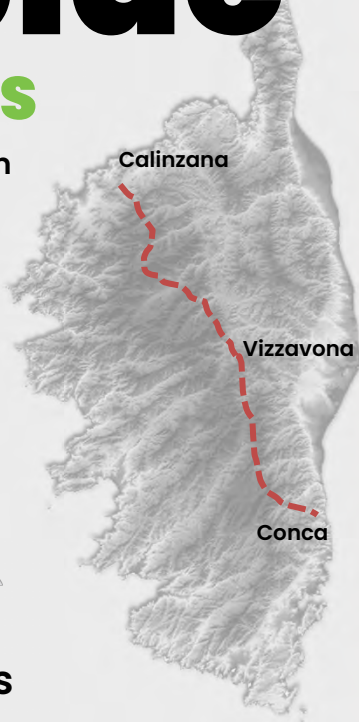
CALINZANA > CONCA
RANDO-COURSE

L'intégral du GR20 en 8 jours !

GR20
Rapide

EN 8 JOURS

www.altre-cime.com



NIVEAU



10 jours / 9 nuits

8 jours de rando-course



FICHE TECHNIQUE

GR20 Intégral Authentique

8 jours de rando-course par le tracé du GR20 Original

+ Découverte du Cirque de la Solitude



**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 GR20 EN 8 JOURS

GR20 authentique au rythme rapide de Calinzana à Conca par le tracé du 1^{ER} circuit
avec la découverte du cirque de la solitude
Circuit sans assistance bagages



NIVEAU

Très sportif / Difficile



DUREE

10 jours / 9 nuits
8 jours de trail



TARIF

A partir de
1380€ / personne



GROUPE

De 6 à 10 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.

L'aventure vous tente ? Vous cherchez un challenge sportif vous permettant de traverser des paysages montagnards splendides et variés ? Vous travaillerez votre endurance et votre technique tout en coupant complètement du quotidien grâce aux soirées en altitude et aux belles ambiances montagnardes ... Ce séjour est pour vous !

Ce circuit vous permettra de découvrir toute la splendeur des montagnes corses, à un rythme soutenu et par l'ancien tracé du GR20 avec la découverte du Cirque de la Solitude. Avec une longueur totale de près de 200km et un cumul des dénivelés positifs et négatifs d'environ 26000m, le GR20 en rando-course est un très bon entraînement à des raids et courses en montagne d'envergure. La longueur des étapes (en moyenne 2 étapes de GR20 par jour, soit 27km), l'enchaînement quotidien des dénivelés tant positifs que négatifs (environ 3500m quotidiens de dénivelés cumulés), la raideur des pentes et la nature agressive du terrain (éboulis, pierriers, dalles, rochers, bloc, etc.) en font un circuit extrêmement sportif qui ne saurait s'apparenter à une randonnée sportive classique ou à un trail sur chemin. Ce circuit s'adresse à des amoureux de la montagne, amateurs d'effort et de défi sportif. Il ne s'agit pas d'une course, ni d'un raid, mais d'un séjour accompagné en montagne, à un rythme rapide, à caractère très sportif, encadrée par un professionnel de la montagne spécialisé. Vous profitez ainsi de notre expérience, notre logistique et notre connaissance du terrain. Parcourir le GR20 en 8 jours est une belle aventure sportive et humaine, un bon compromis entre effort et plaisir !

Déroulement du séjour

J1 Accueil à Calvi à 17h à la gare ferroviaire

Possibilité de prise en charge à l'aéroport de Calvi.

Transfert à l'auberge de la forêt de Bonifatu, idéalement situé 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 de 40€/personne en chambre double ou triple.

J2 Calinzana (270m) – Carozzu (1270m)

2 étapes du GR20. Distance : 22km. Temps de marche : 7h.

Dénivelés positifs : 2200m ; négatifs : 1200m. Cumul : 3400m. 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 par une descente technique sur le refuge de Carozzu.

Dîner au refuge chez Pierrot et nuit en bivouac aménagé près du refuge.

J3 Carozzu (1270) – Ascu (1420m) – Découverte du cirque de la solitude

1,5 étape du GR20. Distance : 15km. Temps de marche : 6h. Dénivelés : +1400m, - 1250m, Cumul : 2650m. Altitude maxi : 2200m

Étape grandiose pour ce deuxième jour ! Terrain technique dès le matin avec une longue remontée sur des dalles de la Spasimata jusqu'au lac de la Muvrella puis à Bocca u Stagnu. On quitte ensuite le tracé actuel du GR20 pour découvrir les magnifiques crêtes de l'ancien GR20 au-dessus de la vallée d'Ascu. Ascension de la Punta Culaghja (2034m). On rejoindra ensuite le lac d'Altore puis Bocca Tumagisnesca, l'entrée des Cascettoni (Cirque de la solitude), pour une découverte de ce passage mythique de l'ancien GR20. Redescente sur Ascu par l'ancien GR20.

Dîner au restaurant et nuit au gîte chez Patrice. Douche chaude.

J4 Ascu - Ciottulu (1990m)

2 étapes du GR20. Distance : 16km. Temps de marche : 7h00.

Dénivelés positifs : 2000m ; négatifs : 1400m. Cumul : 3400m. Altitude maxi : 2607m

Un troisième jour intense avec la traversée du massif du Cintu, le plus haut de Corse ! Superbe montée en face Nord du Monte Cintu jusqu'aux Ghjarghje Rosse, la Pointe des Eboulis à 2607m, point culminant du GR20. 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. Possibilité d'aller voir un coucher de soleil magique sur les crêtes au-dessus du refuge.

Diner au refuge chez Nico et nuit en bivouac aménagé près du refuge. Douche froide.

J5 Ciottulu – Bergerie de Vaccaghja (1600m)

1 étape du GR20. Distance : 24km. Temps de marche : 6h00.

Dénivelés positifs : 850m ; négatifs : 1250m. Cumul : 2100m. Altitude maxi : 1990m

Étape de récupération pour ce quatrième jour. Étape roulante qui nous permettra de nous reposer des difficultés de la veille et de préparer l'étape clé du lendemain. Au programme, une longue traversée roulante en forêt par un ancien chemin de rond puis une montée par un bon chemin nous amènera au lac de Ninu pour des paysages de toute beauté. Nous en profiterons pour nous baigner dans les vasques naturelles du Tavignanu avant de rejoindre les bergeries de Vaccaghja.

Diner aux bergeries chez Noël et nuit sous tente confortable. Douche chaude.

J6 Vaccaghja – Vizzavona (1150m)

3 étapes du GR20. Distance : 30km. Temps de marche : 10h00.

Dénivelés positifs : 2200m ; négatifs : 2700m. Cumul : 4900m. Altitude maxi : 2225m

Dernier tronçon de la partie nord du GR20. Etape splendide à la découverte des lacs grandiose de la vallée de la Restonica. Après une courte mise en jambe, on attaque par une grosse montée qui nous amène à la « 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 pour un repas raffiné et copieux dans une ambiance hors du temps, un moment fort de votre séjour et une belle manière de fêter le fin du GR20 Nord ! Nuit en gîte. Accès à votre sac suiveur.

Possibilité d'hébergement en hôtel : supplément de 35€/pers. chambre double ou triple

J7 Vizzavona – Prati (1820m)

2 étapes du GR20. Distance : 34km. Temps de marche : 7h30.

Dénivelés positifs : 2100m ; négatifs : 1400m. Cumul : 3500m. Altitude maxi : 1840m

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

- Journée en forêt et en balcon sur un terrain facile en forêt
- Ou itinéraire splendide et sauvage par la variante du Monte Renosu, le plus haut sommet de Corse du Sud et ses Pozzi, 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 grimpe nous attend pour rejoindre Bocca d'Oru pour des vues imprenables sur la plaine orientale et la mer, puis le refuge de Prati.

Dîner au refuge chez Jean-Jacques. Nuit en refuge ou bivouac aménagé près du refuge.

J8 Prati – Asinau (1530m)

3 étapes du GR20. Distance : 30km. Temps de marche : 9h00.

Dénivelés positifs : 1800m ; négatifs : 2100m. Cumul : 3900m. Altitude maxi : 2134m

Pour cette belle journée toute en crête, nous empruntons l'itinéraire originel par le Monte Alcludina 2134m. On commence la journée par une magnifique traversée par les crêtes pour des vues imprenables sur la mer à l'Est et à l'Ouest. Arrivée au refuge d'Usciolu pour une pause bien méritée, on retrouve ensuite les crêtes granitiques puis on traverse le plateau du Cuscionu par un chemin roulant qui permet de bien récupérer. On attaque la montée vers le Monte Alcludina, qui nous offre un sublime panorama sur les aiguilles de Bavella, la Sardaigne et l'Italie. Dernière descente technique sur Asinau.

Dîner au refuge chez Aimé et nuit en bivouac aménagé.

J9 Asinau – Conca (250m)

2 étapes du GR20. Distance : 28km. Temps de marche : 8h00.

Dénivelés positifs : 1300m ; négatifs : 2600m. Cumul : 3900m. Altitude maxi : 1670m

La dernière ! On commence la journée par une courte descente puis une bonne mise en jambe en forêt puis on traverse les Aiguilles de Bavella par la variante alpine au cœur d'un impressionnant massif rocheux. 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 1h30 de l'arrivée pour finir en beauté ce beau périple.

Dîner au restaurant et nuit en gîte. Accès à votre sac complet.

J10 Transfert à Santa Lucia di Portivechju ou 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. (bus pour Ajaccio uniquement en juillet et août).

Informations générales

10 bonnes raisons de partir avec nous !

- ✓ Plus de 20 années d'expérience sur l'encadrement du GR20 au rythme Rando-course et Trail !
- ✓ L'intégralité de l'itinéraire de Calinzana à Conca !
- ✓ L'encadrement est réalisé par un professionnel accompagnateur en montagne spécialisé ayant une connaissance parfaite de l'itinéraire et de ce type de circuit
- ✓ L'itinéraire est profilé de manière à aménager des étapes de récupération
- ✓ Nous organisons 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
- ✓ Vivres de course distribués quotidiennement (barres de céréales, canistrelli et chocolat)
- ✓ Repas du J6 et petit-déjeuner du J7 chez Mareie-Jo au Monte d'Oru, un lieu à découvrir !
- ✓ Vous bénéficierez d'un accueil personnalisé dans les refuges, les bergeries et les gîtes
- ✓ Des petites astuces seront dispensées par votre accompagnateur tout au long des journées pour optimiser la progression rapide sur ce terrain très particulier et cassant.

Niveau : Très Sportif / Difficile

Itinéraire de rando-course très sportif nécessitant une très bonne condition physique et l'habitude de la marche rapide ou de la course en terrain montagneux difficile. Enchaînements quotidiens de dénivelés positifs et négatifs sur des pentes raides à très raides en terrain de haute montagne : dalles, rochers, éboulis, blocs, pierriers. Une expérience du trail en montagne est fortement recommandée.

Ce circuit s'adresse aux trailers endurants et se déroule au rythme de la rando course. L'effort est soutenu, le terrain difficile, technique et agressif. Nous parcourons en général 2 étapes par jour, soit une moyenne de 27km, avec 3500m de dénivelé cumulé. Le rythme est celui de la marche rapide, il n'est pas nécessaire de courir pour boucler les étapes dans les temps. La vitesse est en général de 700m/h en montée, environ 7 à 8km/h sur le plat.

La difficulté du séjour réside dans le fait d'enchaîner les 8 journées. D'autant que vous aurez à porter un sac de 7 à 8 kg selon la qualité de votre matériel ce qui n'est en général pas le cas des courses habituelles.

ATTENTION ! Parcourir le GR20 dans sa totalité en 8 jours plutôt qu'en 16 jours, ce n'est pas faire des journées 2 fois plus longues qu'un randonneur classique, c'est avancer 2 fois plus vite !

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 soutenu en rapport avec l'esprit de ce GR20 très sportif. Dans certains groupes, il

peut y avoir des différences de rythme et le groupe peut être amené à s'étirer légèrement. Des regroupements rapprochés seront effectués. 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 sécurité, les participants qui ne pourraient suivre le rythme imposé seront arrêtés à l'arrivée de l'étape.

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 2025 : 4 départs du vendredi au dimanche

Juin du 13 au 22	Juillet du 11 au 20	Août du 15 au 24	Septembre du 5 au 14
----------------------------	-------------------------------	----------------------------	--------------------------------

Groupes constitués : Départ personnalisé à partir de 1 personne aux dates de votre choix
Nous consulter pour un devis personnalisé



Nombre de participants

Départ assuré à partir de 6 participants.

10 participants maximum.

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

Tarifs



Tarifs dégressifs en fonction du nombre de participants

- Départ 9 à 10 participants : 1380€ / personne
- Départ à 6 à 8 participants : 1460€/personne
- Départ possible pour groupe de 1 à 5 personnes. *Nous contacter pour les tarifs.*



Ce qui est compris dans le prix

Encadrement par un accompagnateur local diplômé d'Etat, transferts de Calvi à Bonifatu + Calinzana et de Conca à Portivechju, Transferts des sacs le J6 et le J9, pension complète du J1

soir au J10 matin, fourniture d'un Tupperware individuel pour les pique-niques du midi, vivres de course en plus pour la journée, 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 événements 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

Le trajet Continent/Corse et retour, les taxes de port et d'aéroport, les boissons, le vin aux repas, les dépenses personnelles, toute prestation autre que celles décrites dans le présent programme.

Détails



Lieux de rendez-vous

- Le lieu d'accueil est la gare ferroviaire de Calvi à 17h ou l'aéroport de Calvi.
- Le lieu de dispersion est Portivechju ou Santa Lucia di Portivechju le J10 en début de matinée. Un service de bus de ligne assure la liaison vers Bastia jusqu'à la mi-septembre. Si vous repartez par Figari : une navette part de Conca à 8h du matin pour Portivechju. Si votre vol est en début de matinée, vous devrez prendre un taxi depuis Conca, entièrement à votre charge. Si vous repartez par Ajaccio, uniquement en juillet et août, départ de la gare routière de Portivechju à 10h.
- Pour les groupes constitués : possibilité de prise en charge au port ou à l'aéroport de Calvi.



Hébergements

- ▲ Gîtes : hébergement en chambre partagée, douche chaude
 - ▲ Refuges : hébergement en dortoir commun ou tente 2 pers. avec matelas. Douche froide
 - ▲ Bergeries : tentes pour 2 personnes, matelas, douche chaude
- J1, J3 et J6 : Possibilité d'hébergement en hôtel en ch. double ou triple avec un supplément de 50€/pers.*



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 barres de céréales, canistrelli (biscuits traditionnels), fruits secs et chocolat. 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, ainsi que le pique-nique du midi et l'eau (vous pourrez remplir vos gourdes tous les jours au cours de la journée).

Vous pourrez laisser les affaires dont vous n'avez pas besoin sur le circuit dans un sac suiveur (type sac de sport – 1 sac par personne – 12kg maximum), conservé par nos soins, que vous retrouverez à mi-parcours (le soir du J6 à Vizzavona) et à votre arrivée à Conca. Nous vous conseillons de prévoir un rechange complet de vos affaires dans votre sac suiveur pour pouvoir partir de Vizzavona avec des affaires propres, ainsi qu'une seconde paire de chaussure de trail.

Vous n'avez pas accès à votre sac suiveur chaque soir car nous avons fait le choix de privilégier les vraies étapes, de refuge en refuge, pour profiter pleinement des soirées dans d'exceptionnelles ambiances montagnardes et des levers de soleil depuis les hauteurs, une déconnexion totale avec le quotidien ... Un retour à l'essentiel qui fait du bien ! Pas besoin de prendre un rechange par jour, vous pourrez laver tous les jours, à l'arrivée, les affaires portées dans la journée.

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.

Vous évoluez en montagne et 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 rapide n'y change rien !

Équipement à emporter

- ▲ Sac à dos 30-40 litres adapté au trail long
 - ▲ 1 drap de soie ou « Sac à viande »
 - ▲ Sac de couchage (600gr)
 - ▲ Fourchette et couteau à lame pliante
 - ▲ Lampe frontale avec piles neuves
 - ▲ Housse de pluie pour le sac à dos
 - ▲ 2 gourdes d'1 litre ou Camel bak 2l
 - ▲ Petite pharmacie comprenant vos médicaments éventuels, sparadraps, pansements seconde peau contre les ampoules, 1 bande d'élastoplaste
 - ▲ Bâtons de marche si vous avez l'habitude de les utiliser
 - ▲ Chaussures de type Trail et en bon état
- Attention : le GR20 est très agressif pour les chaussures**
- ▲ Prévoir une paire de chaussures de rechange
 - ▲ Chaussettes de récupération conseillées
- ▲ Papier hygiénique
 - ▲ Chaussettes trail adaptées
 - ▲ 1 Paire de sandales pour le soir
 - ▲ T-shirts techniques
 - ▲ Shorts
 - ▲ 1 pull technique à manche longue
 - ▲ 1 Pantalon ou collant *
 - ▲ 1 Vêtement chaud *
 - ▲ 1 Veste et 1 pantalon de pluie imperméables et respirants* (pas de poncho)
 - ▲ Gants et bonnet légers *
 - ▲ Couverture de survie *
 - ▲ Lunettes de soleil et casquette
 - ▲ Veste en duvet conseillée
 - ▲ Sacs étanches pour garder vos affaires au sec dans le sac à dos
 - ▲ Crème solaire
 - ▲ Trousse de toilette minimaliste
 - ▲ Boules Quiès
 - ▲ 1 petite serviette de toilette

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