



TRAIL DU GR20 SAC ALLÉGÉ en 7 jours

L'intégral du GR20, de Calinzana à Conca, **avec le confort d'un sac léger**
190km, 26000m de dénivelés cumulés et 3000m cumulés quotidiens !

Rando-course avec portage réduit du sac. 9 jours / 8 nuits / 7 jours de rando-course

Prix : à partir de 1090€/personne (Code TRGRAL7)

Groupe de 4 à 10 participants

Saison 2020

Venez découvrir le parcours intégral du mythique GR20 au rythme Trail !

La traversée de la Corse, du Nord au Sud, le long de la ligne de partage des eaux est l'un des plus beaux circuits 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.

Après Kilian Jornet « l'extraterrestre » en 2009, Guillaume Peretti « notre champion » en 2014, c'est maintenant le célèbre François d'Haene qui détient le record du GR20 en 31h06. Du côté féminin, c'est toujours la traileuse Emilie Lecomte qui reste en haut du podium depuis 2012 avec une traversée en 41h22. A la fin de cette incroyable traversée, vous pourrez mesurer à leur juste valeur le niveau de ces performances exceptionnelles.

Vous cherchez un challenge sportif vous permettant traverser des paysages splendides et variés, en travaillant votre endurance et votre technique, sac léger et avec des hébergements confortables le soir ... Ce séjour est pour vous ! Profitez de notre assistance pour découvrir le mythique GR20 tout confort ! Nous acheminons chaque jour vos affaires complètes au gîte du soir. 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 !

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 près de 30km), l'enchaînement quotidien des dénivelés tant positifs que négatifs (environ 3700m 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 personnes sportives qui ont l'habitude des courses en montagne. Il ne s'agit pas d'une course, ni d'un raid, mais d'un séjour accompagné en montagne, au rythme trail, 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.

Le trail du GR20 en 7 jours est une belle aventure sportive et humaine, un bon compromis entre effort et plaisir !

Déroulement de votre séjour

J1 : Accueil à Calvi à 17h00 à la gare ferroviaire.

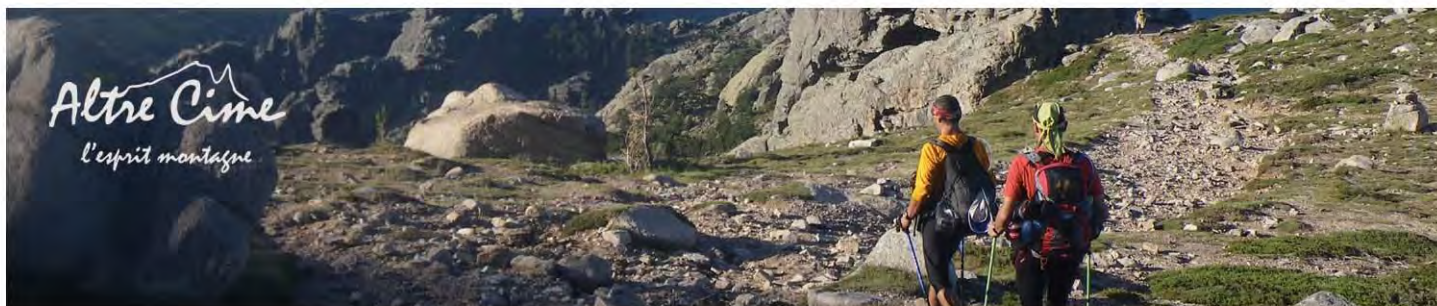
Possibilité de prise en charge à l'aéroport de Calvi à 17h15.

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 35€/personne en chambre double ou triple.



J2 : Calinzana (270m) – Ascu (1420m)

3 étapes du GR20. Distance : 28km. Temps de marche : 10h.

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

On commence fort pour cette première journée avec 3 étapes au programme ! Bonne mise en jambe 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 entrons 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. Après une descente technique sur le refuge de Carozzu, on remonte sur les dalles de la Spasimata jusqu'à Bocca u Stagnu et on finit par une descente rocheuse jusqu'au gîte d'Ascu.

Diner au restaurant et nuit au gîte chez Patrice. Possibilité d'hébergement en chambre d'hôtel. Accès à vos affaires complètes. Douche chaude.

J3 : Ascu – Verghju (1400m)

2,5 étapes du GR20. Distance : 25km. Temps de marche : 9h.

Dénivelés positifs : 2100m ; négatifs : 2100m. Cumul : 4200m. Altitude maxi : 2607m

Etape grandiose pour ce deuxième jour avec la traversée du massif du Cintu, le plus haut 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. De magnifiques vues sur le golfe de Portu s'offrent à nous, puis le sentier longe le Golu et ses vasques paradisiaques. Fin de journée sur un chemin facile en forêt.

Diner au restaurant chez Jean-Luc et nuit en gîte. Douche chaude. Accès à vos affaires complètes.

J4 : Verghju – Bergerie de Gruttelle (1370m)

1,5 étape du GR20. Distance : 24km. Temps de marche : 7h30.

Dénivelés positifs : 1300m ; négatifs : 1330m. Cumul : 2630m. Altitude maxi : 2220m

Encore une belle journée pour cette 3^e étape ! Etape splendide à la découverte des lacs grandiose de la vallée de la Restonica. 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. Descente sur les lacs puis les bergeries de Gruttelle où nous attend Théo pour un repas pantagruélique !

Diner au restaurant chez Théo et nuit en bivouac aménagé. Douche chaude. Accès à vos affaires complètes.

J5 : Gruttelle – Vizzavona (1150m)

2,5 étapes du GR20. Distance : 22km. Temps de marche : 8h30.

Dénivelés positifs : 1900m ; négatifs : 2120m. Cumul : 4020m. Altitude maxi : 2206m

Dernier tronçon de la partie nord du GR20 ! Montée par le vallon sauvage du Rinosu pour rejoindre le GR20 à la Bocca Muzzella. 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. On attaque ensuite 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 !



Diner 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 le fin du GR20 Nord ! Nuit en gîte.

Douche chaude. Accès à vos affaires complètes.

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

J6 : Vizzavona – Bocca di Verdi (1289m)

1,5 étapes du GR20. Distance : 26km. Temps de marche : 7h.

Dénivelés positifs : 1150m ; négatifs : 1010m. Cumul : 2160m. Altitude maxi : 1640m

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

2 options pour cette journée :

- Journée en forêt et en balcon sur un terrain facile en forêt à la découverte des bergeries de transhumance.

- 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.

Diner au restaurant chez Jean-Marc et nuit en gîte.

Douche chaude. Accès à vos affaires complètes.

J7 : Bocca di Verdi – Bergeries de Croci (1550m)

2,5 étapes du GR20. Distance : 25km. Temps de marche : 8h00.

Dénivelés positifs : 1560m ; négatifs : 1300m. Cumul : 2860m. Altitude maxi : 2000m

On commence par une bonne dernière grimpe pour rejoindre Bocca d'Oru pour des vues imprenables sur la plaine orientale et la mer, puis on arrive au refuge de Prati. On attaque ensuite les crêtes, qui nous offrent des vues sublimes 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 jusqu'aux bergeries de Croci par un chemin roulant qui permet de bien récupérer.

Diner aux bergeries chez Jean-Louis et Ludo et nuit en gîte.

Douche chaude. Accès à vos affaires complètes.

J8 : Bergeries de Croci – Conca (250m)

3 étapes du GR20. Distance : 37km. Temps de marche : 11h00.

Dénivelés positifs : 1350m ; négatifs : 2650m. Cumul : 4000m. Altitude maxi : 2134m

La dernière et non des moindres ! Montée régulière au sommet de l'Alcudina à 2134m pour de superbes vues sur les Aiguilles de Bavella et la Sardaigne. Descente technique sur Asinau. On récupère avec une jolie traversée en forêt avant d'attaquer la variante alpine des Aiguilles de Bavella 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.

Diner au restaurant chez Victoria et nuit en gîte.

Douche chaude. Accès à vos affaires complètes.

J9 : Petit déjeuner au gîte. Fin de prestation.

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

Fin de prestation. Ligne de bus pour Bastia et Ajaccio.

Nous consulter pour les autres destinations.



Informations générales

Nos points forts

- 20 années d'expérience sur l'encadrement du GR20 au rythme Trail !
- **Le confort quotidien des gîtes, des douches chaudes et d'un sac très léger pendant la journée**
- L'encadrement est réalisé par un professionnel accompagnateur en montagne spécialisé ayant une connaissance parfaite de l'itinéraire et de ce type de circuit
- **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**
- Vous bénéficierez d'un accueil personnalisé tout au long du parcours dans les refuges, les bergeries et les gîtes
- **L'itinéraire est profilé de manière à avoir des étapes homogènes**
- Vivres de course distribués quotidiennement (barres de céréales, *canistrelli* et chocolat)
- **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**
- Le dîner du J5 et le petit-déjeuner du J6 au restaurant de l'hôtel : bio, raffinés, très copieux et délicieux !



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 3700m 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 7 journées.

ATTENTION ! Parcourir le GR20 dans sa totalité en 7 jours plutôt qu'en 15 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. 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. 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 2020 : 7 départs programmés, du samedi au dimanche

<p>Jun du 20 au 28</p>	<p>Juillet du 4 au 12 du 18 au 26</p>	<p>Août du 1^{er} au 9 du 15 au 23</p>	<p>Septembre du 5 au 13</p>
----------------------------	---	--	---------------------------------

Possibilité de départ sur mesure, pour groupes constitués à partir de 1 personne, aux dates de votre choix. Nous consulter pour un devis personnalisé.

Tarifs selon le nombre de participants

Départ à 10 participants : 1090€ / personne

Départ à 8 ou 9 participants : 1220€/personne

Départ à 6 ou 7 participants : 1390€/personne

Départ à 5 participants : 1540€/personne – Départ à 4 participants : 1760€/personne

Départ possible pour des groupes de 1, 2 ou 3 personnes. Nous contacter pour les tarifs.

Prestations comprises dans le prix

L'encadrement par un accompagnateur local diplômé d'Etat spécialisé en trail, les transferts tels que décrits dans le programme, le transfert quotidien d'un sac suiveur, la pension complète du J1 soir au J9 matin, la fourniture d'un Tupperware individuel pour les pique-niques, les vivres de course, la pharmacie de première urgence.

Le prix ne comprend pas

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.

Lieux de rendez-vous

- Le lieu d'accueil est la gare ferroviaire de Calvi à 17h ou l'aéroport de Calvi à 17h15.

- Le lieu de dispersion est Portivechju ou Santa Lucia di Portivechju le dimanche en début de matinée.

Un service de bus de ligne assure la liaison vers Bastia jusqu'à la mi-septembre (départ de Sta Lucia di Portivechju à 8h20).

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.

Hébergements

- Gîtes : hébergement en chambre partagée, douche chaude

- Bergeries : nuit en chambre partagée à Croci ou en tente pour 2 personnes, douche chaude

- Gruttelle : nuit en tente pour 2 personnes, douche chaude

J1 et J5 : Possibilité d'hébergement en hôtel avec supplément de 35€/pers. en chambre double ou triple.

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 vos affaires de la journée 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 la journée dans un sac suiveur (type sac de sport – 1 sac par personne – 12kg maximum), conservé par nos soins, que vous retrouverez chaque soir aux gîtes.

Nous vous conseillons de prévoir une seconde paire de chaussure de trail.

Equipement à emporter dans le sac à dos

- Sac à dos 20-25 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 Trail de rechange
- Chaussettes de récupération conseillées
- Papier hygiénique
- Paires de chaussettes trail adaptées
- 1 Paire de sandales pour le soir
- T-shirts techniques
- Shorts
- Pull technique à manche longue
- 1 Pantalon ou collant*
- 1 Vêtement chaud*
- 1 Veste et pantalon de pluie légers* mais imperméables (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

* Le matériel souligné est obligatoire. Le départ sera refusé à toute personne ne le possédant pas. 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 trail n'y change rien.

Merci de bien lire les 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.