

ULTRA

# TRAIL DU GR20

EN 3 JOURS

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



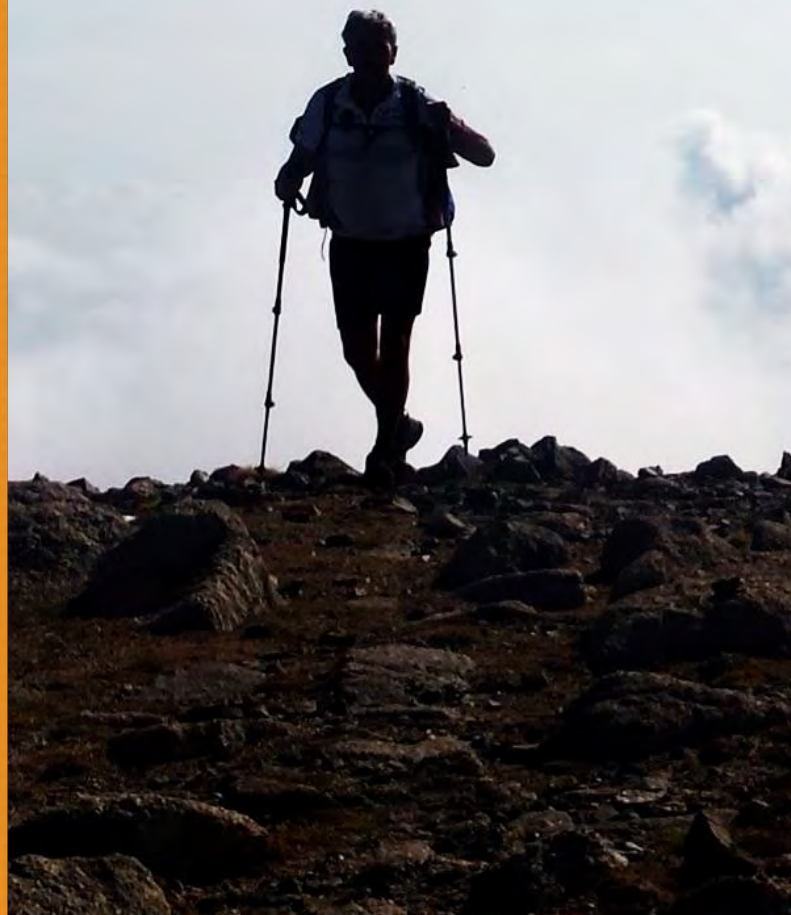
**NIVEAU**



5 jours / 4 nuits

3 jours d'ultra trail (sac allégé)

## CALINZANA > CONCA ULTRA TRAIL DU GR20 PAR LE TRACÉ DES RECORDS



### FICHE TECHNIQUE

## L'intégral du GR20 au rythme TRAIL

190km, 26000m de dénivelés cumulés, une moyenne de 8700m cumulés 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  
IM 02B 150001

Code circuit : ULTR3

**REJOIGNEZ-NOUS !**



## ULTRA TRAIL DU GR20 EN 3 JOURS

De Calinzana à Conca par le tracé du record du GR20 au rythme Trail  
190km, 26000m de dénivelés cumulés, une moyenne de 8700m cumulés quotidiens !

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



NIVEAU

Ultra sportif  
Extrêmement Difficile



DUREE

5 jours / 4 nuits  
3 jours de trail



TARIF

A partir de  
1130€ / personne



GROUPE

6 participants maxi  
Départ personnalisé

**Venez découvrir le GR20 au rythme Ultra-Trail par le tracé des records !**  
(Masculin : 30h25, Lambert Santelli, 2021 – Féminin : 35h50 Anne-Lise Rousset 2022)

La traversée de la Corse, du Nord au Sud, sac hyper léger, 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 5 étapes « classiques » de GR20 par jour, soit une moyenne quotidienne d'environ 63km), la raideur des pentes ainsi que le cumul quotidien des dénivelés tant positifs que négatifs (environ 8700m 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 !

Ce circuit s'adresse à des personnes ultra sportives qui ont l'habitude des gros trails en montagne. Il ne s'agit pas d'une course, ni d'un raid, mais d'un Ultra-Trail en montagne à caractère sportif hyper prononcé, encadré par un professionnel de la montagne spécialisé en courses de montagne.

## Déroulement du séjour

### J1 Accueil à Calvi à 17h30 à la gare ferroviaire

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

Transfert à l'auberge de la Forêt de Bonifatu.

Présentation du parcours, remises des fiches topos, explications et consignes.

*Dîner et nuit au gîte de Bonifatu.*

*Possibilité d'hébergement en chambre d'hôtel.*

### J2 Calinzana – Bocca di Verghju.

Transfert en véhicule le matin tôt de Bonifatu à Calinzana (25mn).

**5,5 étapes du GR20. Distance : 53km. Temps de parcours : 14h00**

**D +5300m, D -4200m, total : 9500m.**

Bonne mise en jambes sur terrain facile jusqu'au refuge d'Ortu di u Piobbu puis découverte du terrain accidenté sur les arêtes d'Avartoli et les dalles de la Spasimata. Traversée de la chaîne du Monte Cintu, plus haut point du GR20 (2600m). Belle descente sur le refuge de Tighjettu et remontée au refuge de Ciottulu, le plus haut refuge du GR20, puis descente le long du Golu jusqu'au Castel Verghju.

*Dîner et nuit au gîte de Castel di Verghju. Possibilité d'hébergement en chambre d'hôtel.*

### J3 Bocca di Verghju – Bocca di Verdi.

**5 étapes du GR20. Distance : 70km. Temps de parcours : 16h00.**

**Dénivelés +4500m, -4600m, total : 9100m.**

Magnifique et longue journée à la découverte des lacs de montagne, passage de la Bocca a e Porte (2225m), traversée en crête par la variante alpine des Pinzi Curbini. Descente sur Vizzavona le long de l'Agnone. Parcours en forêt sur terrain plus facile jusqu'au Col de Verdi ou traversée par la variante du Monte Rinosu, plus courte mais avec plus de dénivelés !

*Dîner et nuit au gîte de Bocca di Verdi.*

### J4 Bocca di Verdi – Conca.

**4,5 étapes du GR20. Distance : 70km. Temps de parcours : 15h00.**

**Dénivelés +3700m, -4750m, total : 8450m.**

Dernière et belle étape par les crêtes du refuge de Prati au refuge d'Usciolu, avec des vues imprenables sur la mer à l'Est et à l'Ouest, sur de belles dalles de granite. Traversée du plateau du Cuscione, ascension de l'Alcudina (2134m) pour des vues incroyables sur la Corse entière et la Sardaigne. Traversée du massif accidenté des aiguilles de Bavella par la variante alpine et longue descente en forêt puis dans le maquis jusqu'à Conca.

*Dîner et nuit à l'hôtel à Conca ou Santa Lucia di Portivechju*

J5

## Transfert à Santa Lucia di Portivechju ou à Portivechju

Transfert à Santa Lucia di Portivechju (ligne de bus pour Bastia) ou à Portivechju (ligne de bus pour Bastia et Ajaccio) en début de matinée.

Fin de prestation.

## Nos points forts

- ✓ Plus de 20 ans d'expérience sur l'encadrement du GR20 au rythme Trail et Ultra-Trail !
- ✓ Notre logistique vous permettra d'effectuer ce circuit avec un sac hyper léger de 3 à 4kg (eau, barres énergétiques, équipement de sécurité).  
Nous acheminons quotidiennement vos affaires personnelles jusqu'aux étapes, sauf le J4 (voir détail dans le paragraphe « portage et composition du sac à dos »).  
Le repas du midi est pris dans l'un des refuges que nous sautons, nous n'avons pas besoin de l'emporter dans les sacs. De plus, des vivres de course sont distribués quotidiennement sous forme de barres de céréales, canistrelli traditionnels et chocolat.
- ✓ Véhicule d'assistance durant tout le séjour
- ✓ Ce séjour est encadré par un professionnel local diplômé d'Etat spécialisé ayant une connaissance parfaite de l'itinéraire et de ce type de challenge.
- ✓ 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.
- ✓ Nous organisons une soirée d'accueil à Bonifatu pour bien préparer le séjour et une soirée à votre arrivée à Conca pour fêter ensemble ce challenge exceptionnel.
- ✓ La nuit en hôtel à l'arrivée vous permettra de bien récupérer. Vous bénéficierez d'un accueil personnalisé tout au long du parcours dans les refuges, bergeries, gîtes et hôtel.

## Informations générales

**Niveau : Ultra Sportif / Extrêmement Difficile** ▲▲▲▲▲▲▲▲

Itinéraire de trail extrêmement sportif nécessitant une excellente condition physique et l'habitude de l'Ultra-Trail en terrain montagneux difficile. La moyenne journalière des étapes est de 15h pour environ 8400m de dénivelés cumulés. La nature du terrain, très cassant et abrasif, surprend 100% des personnes qui viennent randonner sur le GR20 entraînant de nombreux abandons. 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 extrêmement soutenu en rapport avec l'esprit de ce GR20 hyper 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 au cours 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 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 très poussés, vous n'avez pratiquement aucune chance de terminer une seule étape 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.

## Tarifs



### Tarifs dégressifs en fonction du nombre de participants

- ✓ Départ à 6 participants : 1130€/personne
- ✓ Départ à 5 personnes : 1240€/personne
- ✓ Départ à 4 personnes : 1430 €/personne
- ✓ Départ à 3 personnes : 1890€/personne
- ✓ Départ à 1 ou 2 personnes, nous consulter 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, véhicule d'assistance durant tout le séjour, les transferts Calvi/Bonifatu/Calenzana et Conca/Portivechju, la pension complète durant tout le séjour (1 nuit en hôtel, 2 nuits en gîte, 1 nuit en refuge), les vivres de course, le transfert quotidien de vos affaires aux étapes, 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 2024 : Départs sur mesure

Départ personnalisé pour groupes constitués aux dates de votre choix de fin juin à début septembre. Nous consulter.

## Détails



## Lieux de rendez-vous

Le lieu d'accueil est la gare ferroviaire de Calvi le J1 à 17h30 ou l'aéroport de Calvi. Le lieu de dispersion est Portivechju ou Santa Lucia di Portivechju le matin du J5. Un service de bus de ligne assure la liaison vers Bastia et Ajaccio. Pour les groupes constitués : possibilité de prise en charge votre port ou aéroport d'arrivée. Nous consulter.



## Hébergements

**Hôtel** : hébergement en chambre double, douche chaude le J4

⇒ Possibilité de chambre single avec supplément – nous consulter pour les tarifs

**Gîtes** : hébergement en chambre partagée, douche chaude

⇒ Possibilité de chambre d'hôtel le J1 et J2 en chambre double ou single avec supplément



## Repas et ravitaillement

Les repas du soir et les petits déjeuners sont pris dans les hôtels 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.



## Portage et composition du sac à dos

Vous portez uniquement vos affaires de la journée soit un poids de sac d'environ 3 kg. Notre logistique achemine tous les jours vos affaires conditionnées dans votre sac suiveur aux étapes 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 de 4 cm de largeur, pommade à effet décontractant, antalgiques
- ▲ Chaussures de type Trail et en bon état. *Attention : le GR20 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
- ▲ 1 sac en plastique pour garder vos affaires au sec dans le sac à dos

\* Le matériel souligné est obligatoire. Le départ sera refusé à toute personne ne le possédant pas.

Nous attirons votre attention sur le fait que cet Ultra-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 Ultra-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 séjour sans que cela ne donne droit à un quelconque dédommagement de la part d'Altre Cime ou de l'accompagnateur.