



## TRAIL DU GR20 Authentique en 7 jours

De Calenzana à Conca par le tracé du record du GR20  
190km, 26000m de dénivelés cumulés et 3700m cumulés quotidiens !

Rando-course. 9 jours / 8 nuits / 7 jours de rando-course

Prix : à partir de 950€/personne (Code TRGR7)

Groupe de 4 à 10 participants

Saison 2017

### Venez découvrir le mythique GR20 au rythme Trail par le tracé des records !

(Record Masculin : 31h06, François d'Haene, 2016 – Record Féminin : 41h22, Emilie Lecomte, 2012)

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.

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.

Au cours de son histoire et depuis sa création en 1791, le tracé du GR20 a évolué à de nombreuses reprises et sur plusieurs secteurs. Dans ce séjour, nous vous proposons le tracé « originel », celui toujours emprunté lors des records du GR20, comme en juin 2016 par François d'Haene. La dernière modification a eu lieu en juin 2015 sur l'étape Ascu-Tighjettu, au niveau des « Cascettoni », passage mythique du GR20 aussi appelé « le Cirque de la Solitude ». Sur cette étape, l'itinéraire du GR20 a été définitivement modifié et emprunte maintenant la variante de Bocca Crucetta. Pour nous permettre de franchir ce passage clé qui a été débalisé et déséquipé, un second guide viendra sécuriser les passages et poser des mains courantes. Vous pourrez ainsi franchir le passage mythique du Cirque de la Solitude en toute sécurité.

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 et nuit confortable en gîte.

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



**J2** : Transfert en véhicule le matin tôt à Calinzana (30mn).

**Calinzana (270m) – Carozzu (1270m)**

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

**Dénivelés positifs : 2200m ; négatifs : 1200m. Cumul : 3400m. Altitude maxi : 2060m**

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 et nuit en refuge ou en bivouac aménagé près du refuge.

**J3 : Carozzu – Ciottulu (1991m)**

**3 étapes du GR20. Distance : 22km. Temps de marche : 8h30.**

**Dénivelés positifs : 2500m ; négatifs : 1750m. Cumul : 4250m. Altitude maxi : 2218m**

Etape grandiose pour ce deuxième jour ! Terrain technique avec une longue remontée sur des dalles de la Spasimata jusqu'à Bocca u Stagnu. Ensuite, nous quittons le tracé actuel du GR20 pour suivre l'itinéraire originel par les crêtes de la Punta Culaghja puis la traversée du célèbre passage des *Cascettoni* (Le Cirque de la Solitude) sécurisé par un second guide. On descend ensuite sur le refuge de Tighjettu avant d'attaquer la 3<sup>e</sup> étape de la journée : une traversée en forêt qui 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.

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

**J4 : 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**

Etape de récupération pour ce troisième jour. Etape roulante qui nous permettra de nous reposer des difficultés de la veille et de préparer l'étape clé du lendemain. Au programme, une descente facile le long du Golu et de ses vasques paradisiaques, puis une longue traversée roulante en forêt par un ancien chemin de ronde. 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.

Dîner aux bergeries et nuit sous tente confortable.

**J5 : Vaccaghja – Vizzavona (1150m)**

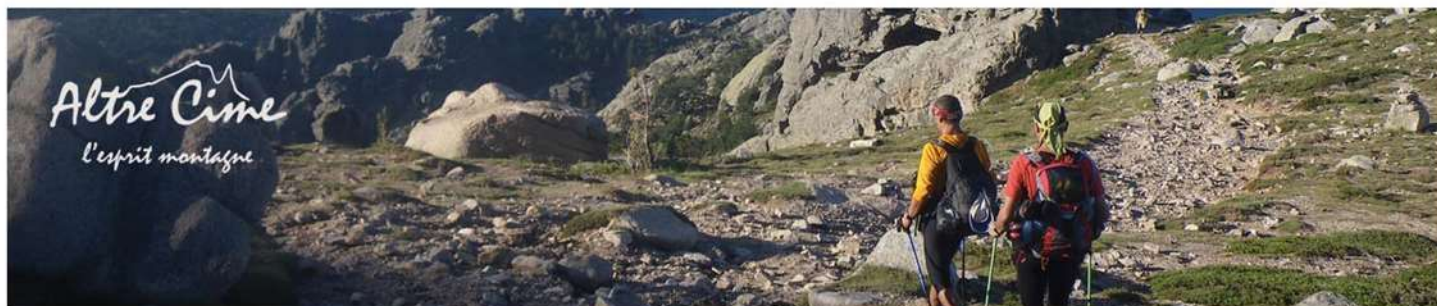
**3 étapes du GR20. Distance : 30km. Temps de marche : 10h00.**

**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 avec supplément de 35€/pers. en chambre double ou triple.



#### **J6 : Vizzavona – Prati (1820m)**

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

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

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

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 et nuit en refuge ou en bivouac aménagé près du refuge.

#### **J7 : 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 et nuit en bivouac aménagé.

#### **J8 : 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.**

#### **J9 : 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.



## Informations générales

### Nos points forts

- 15 années d'expérience sur l'encadrement du GR20 au rythme Trail !
- **Nous sommes la seule agence proposant le tracé originel du GR20 de Calinzana à Conca, par « E Cascettoni », le Cirque de la Solitude.**
- 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)
- Pour l'étape la plus difficile (J5) nous prévoyons, en plus des vivres de course et du pique-nique du midi, un repas supplémentaire aux bergeries de l'Onda
- Repas du J5 et petit-déjeuner du J6 au restaurant : raffinés, très copieux et délicieux !
- 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, passages engagés protégés par des chaines. Une expérience du trail en montagne est fortement recommandée.

Il 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 30km, 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. 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 : Ce circuit n'est pas une randonnée et n'est pas classé comme tel. 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 2017 : 6 départs programmés, du samedi au dimanche

Juin	Juillet	Août	Septembre
du 24 au 2/07	du 8 au 16 du 22 au 30	du 5 au 13 du 19 au 27	du 2 au 10

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 : 950€ / personne

Départ à 8 ou 9 participants : 1050€/personne

Départ à 6 ou 7 participants : 1150€/personne

Départ à 5 participants : 1290€/personne – Départ à 4 participants : 1450€/personne

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

### Prestations comprises dans le prix

Encadrement par un accompagnateur local diplômé d'Etat spécialisé en trail, transferts Calvi/Bonifatu/Calenzana et Conca/Portivechju, pension complète du J1 soir au J9 matin, vivres de course, 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.

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.

- Pour les groupes constitués : possibilité de prise en charge au port ou à l'aéroport.

### Hébergements

- Gîtes : hébergement en chambre partagée, douche chaude

- Refuges : hébergement en dortoir commun ou en tente 2 pers. avec matelas, douche froide

- Bergeries : tentes pour 2 personnes, matelas, douche chaude

J1 et J5 : Possibilité d'hébergement en hôtel avec supplément de 35€/pers. en ch. 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 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 J5 à Vizzavona) et à votre arrivée à Conca.



Vous n'avez pas accès à votre sac suiveur chaque soir car nous avons fait le choix de privilégier l'itinéraire origine au détriment d'un plus grand confort. En suivant **le tracé du record du GR20**, il n'est pas possible d'accéder quotidiennement aux refuges avec les bagages suiveurs. Vous profiterez ainsi pleinement de votre rando-course dans une véritable ambiance de haute montagne.

Pas besoin de prendre un recharge par jour, vous pourrez laver tous les jours, à l'arrivée, les affaires portées dans la journée.

Nous vous conseillons de prévoir un recharge 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.

### Equipement à emporter dans le sac à dos

- 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 Trail de recharge
- Chaussettes de récupération conseillées
- Papier hygiénique
- 3 paires de chaussettes trail adaptées
- 1 Paire de sandales pour le soir
- 3 T-shirts
- 2 Shorts
- 1 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 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.