



Quartier Moraschi - 20136 BOCOgnANO
Tel : 06 03 56 24 33 - Fax : 04 95 10 83 16
Email : info@corsicanatura.fr
Web : www.corsicanatura.fr

CARNET DE ROUTE

DESTINATION : CORSE
« GR 20 Nord sac allégé »

Corsica Natura vous propose son programme : « GR 20 Nord » formule sac allégé en 7 jours / 7 jours de randonnée / 6 nuits, dont l'ascension du plus haut sommet de l'île le Monte Cintu (2706 m)

Points forts :

Découverte des plus beaux lacs d'altitude , du plateau du Camputile, visite d'une bergerie toujours en activité, passage du cirque de la solitude dans un univers minéral exceptionnel, ascension du toit de la Corse , traversée de la forêt de Bonifato.



La brèche de Capitello

- Séjour : Rouge = niveau sportif
- 6/7 h de marche / jour
- 900 m de dénivelé / jour en moyenne
- 7 jours de randonnée itinérante / 6 nuits,
- Formule sacs allégés, accompagnée
- Assistance régulière
- 1 nuit en refuge, 2 nuits sous tente
- 3 nuits en gîte d'étape.
- De 6 à 14 pers.
- Départ à 6 possible



PROGRAMME

Jour 1 : Transfert au hameau de Canaglia ou nous débutons notre séjour le long d'un superbe torrent . Montée au cœur de la vallée du Manganello jusqu'au refuge de Petra Piana (1840 m). Nuit sous tente ou au refuge.

Jour 2 : Par le col de la haute route, découverte des lacs de la Restonica, clin d'œil au monte Ritundu, ascension de la brèche de Capitello puis descente vers le refuge de Manganu. Nuit sous tente à Vaccaghja.

Jour 3 : Découverte, au milieu de pelouses hydrophiles, du célèbre lac de Ninu. Nous parcourons, à pas feutrés, un labyrinthe d'îlots verts cerclés de bleu au coeur de l'immense pelouse naturelle. Nous entamons notre descente et découvrons au loin, le golfe de Sagone. Du col de "Saint Antoine", nous cheminons au coeur d'une forêt de conifères avant d'atteindre Verghio.

Jour 4 : Montée jusqu'au refuge de "Ciuttolu di i Mori" (1990 m). Par le col de "Foggiale" descente sur des dalles rocheuses jusqu'aux bergeries de Vallone. Portage allégé des affaires personnelles pour la nuit aux bergeries de Vallone. Nuit sous tente, repas du soir à l'auberge.

Accueil : Le jour 1 à 8h à Ajaccio dans le hall d'accueil de la gare maritime et routière. Notre équipe d'assistance prend en charge vos bagages, vous devez vous présenter prêt à randonner.

Dispersion : le jour 7 en fin d'après midi à Calvi (fin de la randonnée à Bonifato vers 17h)

Transferts : Aller : Ajaccio - Canaglia : 1h30 Retour : Bonifato - Calvi : 30 '

Groupe : de 6 à 14 participants.

Encadrement : par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat qui connaît parfaitement la Corse.

II) Informations techniques : cartes IGN :

Ign top 25: carte de randonnée Corte, Monte Cinto, Asco, Calacuccia [4250 OT](#)

Ign top 25: carte de randonnée Monte d'Oro, Monte Rotondo, Venaco [4251 OT](#)



	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
Point le plus haut	1842 m	2225 m	1883 m	2000 m	2220 m	2706 m	2010 m
Point le plus bas	700 m	1600 m	1330 m	1350 m	1420 m	1420 m	540 m
Dénivelé positif	+1200 m	+765 m	+400 m	+760 m	+1000 m	+1400 m	+730 m
Dénivelé négatif	-50 m	-1005 m	-600 m	-720 m	-1020 m	-1400 m	-1610 m
Temps de marche	5h	6h00	5h30	6h00	6h30	7h30	7h00

Nature du terrain : très varié, sentiers en forêts, en pâturages, alternant avec du rocheux et du caillouteux, pierriers, dalles, avec souvent une forte amplitude au niveau des pas.

Nombreuses montées assez raides, avec quelques passages en crêtes et hors sentiers. Cols enneigés en début de saison.

Les temps de marche : Ils sont donnés à titre indicatif. Ce sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause. Ils sont calculés sur une base de 300m de dénivelée par heure à la montée et de 450 m par heure à la descente ; ils tiennent compte de la qualité du terrain.

Niveau : sportif, étapes comprises en moyenne entre 6 et 7 heures de marche par jour avec un dénivelé quotidien moyen de 500 mètres. Une condition physique moyenne est nécessaire pour profiter pleinement de votre séjour. N'oubliez pas d'entretenir votre forme au moins une fois par semaine en marchant (15 à 18 km) si possible sur un parcours avec dénivelée (350 m/h), ou en pratiquant une activité sportive développant l'endurance.

NB : Si un des participants a une difficulté sur le circuit, il pourra éventuellement, si possible, profiter de la liaison assistance bagages pour rejoindre le groupe à l'étape suivante.



III) Repas et hébergement :

Déjeuners : sous forme de pique nique au cours de la randonnée. Tous nos piques niques de midi sont élaborés à base de produits locaux de qualité (salade, charcuterie, fromage, etc). Vivres de course au cours de la randonnée (gâteaux corses et fruits secs).

Dîners et petits déjeuners : petits déjeuners et repas du soir servis dans les hébergements.

Douches : Vous aurez la possibilité de prendre une douche tous les soirs (douche chaude non garantie dans les refuges les soirs 1 et 3).

Eau : on trouve de l'eau potable régulièrement aux sources situées le long des sentiers ; toutefois une gourde d'un litre et demi au moins, est souhaitable.

Hébergement : Attention, les gîtes sont uniquement équipés de dortoirs avec

sanitaires collectifs, le confort y est sommaire mais correct. Aucune possibilité de chambre individuelle. Possibilité de disposer de prise de courant lors des nuitées en gîte. Les nuits en refuge en fonction des disponibilités peuvent s'effectuer sous tente 2 places ou grand Marabou près des bergeries.

Les refuges sont des hébergements propriété du Parc Naturel Régional de Corse dont la gestion est confiée à des gérants indépendants. Ils sont inaccessibles par routes, ils offrent un confort rustique (douche froide, sanitaires aléatoires, pas de couverture). Les dortoirs sont des bas-flancs sur lesquels sont disposés d'épais matelas. Si le refuge est complet, des tentes igloo avec matelas (tapis de sol) peuvent vous accueillir au bivouac. Il est possible que vous ayez à monter votre tente. Pour les bivouacs à proximité des bergeries, confort sommaire avec soit douche aménagée soit une rivière..

Dans tous les cas un sac de couchage est nécessaire

Structure d'accueil et d'hébergement

- Soir 1 : Refuge de Petra Piana (1842 m)
- Soir 2 : Bergeries de Vaccaghja, nuit sous tente 2 places (1600 m)
- Soir 3 : Gîte d'étape de Verghio (1400 m)
- Soir 4 : Bergeries de Vallone, nuit sous tente 2 places (1450 m)
- Soir 5 : Gîte d'étape d'Ascu (1420 m)
- Soir 6 : Gîte d'étape d'Ascu (1420 m)



IV) Equipement :

Habillement : T-shirt, sous-vêtements, chaussettes de montagne, short, pantalon, sweat-shirt, gants, bonnet, fourrure polaire ou pull-over chaud à séchage rapide, veste coupe vent imperméable de type « gore tex ou anorak, cape de pluie, tennis pour le soir, chapeau ou casquette et maillot de bain.

Pour vous chausser : chaussures de randonnée avec bonne tenue de cheville et semelles crantées, mais souples.

Petit Matériel : bâtons de marche télescopiques (conseillé) lunettes de soleil à verres très filtrants, crème solaire, gourde (1 litre et demi ou plus), couteau de poche, couverts, gobelet, tupperware hermétique 0.8 l pour le conditionnement des salades, pharmacie personnelle, lampe de poche avec une pile de rechange,

nécessaire de toilette léger, serviette de toilette, papier toilette.

Couchage : sac de couchage (+ 5°)
Drap de sac conseillé.

Pharmacie :

L'accompagnateur possède une pharmacie pour les urgences. Vous devez néanmoins vous munir d'une trousse personnelle contenant vos propres prescriptions médicales ainsi qu'une pharmacie d'appoint contenant, Elastoplast large + double peau en prévention des ampoules désinfectant, pansements et compresses stériles. collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules quies, médicaments personnels.

D'une manière générale sur prescription de votre médecin traitant votre trousse à pharmacie personnelle devra comprendre également :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antiestaminique, un anti diarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
Un antiseptique.

Recommandations importantes : Choisir de faire le GR20, c'est avant tout, avoir un gout prononcé pour l'effort, être déterminé, accepter la cohabitation et la vie de groupe et ce loin de votre confort habituel. Nous souhaitons vous sensibiliser sur la difficulté de ce programme tant au niveau du parcours en lui même, que des conditions météorologiques (souvent variables avec de fortes amplitudes de température) mais aussi des conditions d'hébergement en montagne souvent rustiques et sommaires. Aussi, nous vous conseillons grandement de préparer votre GR 20 de façon très sérieuse. Sous estimer celui-ci serait une grave erreur, qui vous conduirait inéluctablement à l'échec et à l'abandon. Etre en bonne santé avec une bonne préparation physique est donc indispensable à la réussite de ce trek réputé pour sa beauté et sa difficulté.

En cas d'interruption de votre séjour pour "insociabilité" "équipement" ou "niveau" insuffisant, qui conduirait à la perte de frais engagés (cf nos CGV) et afin d'éviter de vous trouver face à ce type de situation inconfortable, nous vous conseillons fortement de bien vous renseigner sur la difficulté de ce trek et surtout de bien évaluer votre niveau. Se surestimer c'est se mettre en danger et mettre autrui en danger !!! N'oubliez pas que vos vacances et votre séjour doivent rester une partie de PLAISIR !!!



IV) Encadrement

Tous nos séjours sont encadrés par des accompagnateurs en montagne insulaires brevetés d'Etat qui connaissent parfaitement la Corse. L'accompagnateur en fonction des conditions météorologiques du moment, des difficultés techniques ou de la condition physique des participants pourra modifier le programme établi et les itinéraires proposés. Il reste le seul juge de la situation et des décisions qu'il adapte aux contraintes et impératifs de sécurité.

VI) Assistance bagages et portage

L'équipe d'assistance : Corsica Natura assure le transport de vos bagages aux hébergements accessibles par route. Lorsque l'acheminement de vos bagages jusqu'à l'hébergement n'est pas possible, nous réduisons votre portage à vos affaires personnelles (dont votre sac de couchage).

La nourriture et éventuellement le matériel de bivouac sont acheminés par notre équipe d'assistance

A chaque étape l'ensemble du groupe participe au portage du repas de midi

Assistance bagages :

Accès à votre sac suiveur 3 fois durant le séjour : Les soirs 3, 5 et 6.

Portage

Portage de votre sac pour 3 jours (environ 9 kg): les jours 1, 2 et 3.

Portage de votre sac pour 2 jours (environ 8 kg): les jours 4 et 5

Portage de votre sac « journée » les jours 6 et 7.

Conditionnement des bagages :

- Un bagage d'assistance dit bagage suiveur, avec cadenas de maximum 10 kg par personne facilement transportable : un sac à dos ou un sac de sport voire sac de voyage en bon état.
- Sac à dos de 50 litres pour les randonnées devant contenir un « fond de sac » obligatoire (voir ci-dessus rubrique équipement en caractère gras)

Veillez à limiter votre équipement - notamment pour le bagage d'assistance - au minimum (vous pouvez laisser en dépôt à Ajaccio les affaires inutiles à la randonnée)



V) Prix :

Groupe de	6 à 7 pers	8 à 14 pers
Prix par personne	670 €	620 €

Nos prix comprennent :

Les transferts du point d'accueil au lieu de dispersion (Calvi).
La pension complète y compris les vivres de course
L'encadrement par un accompagnateur en montagne
L'assistance bagages
L'assurance responsabilité civile professionnelle

Ils ne comprennent pas :

Le transport Corse/Continent
Les dépenses personnelles
L'assurance individuelle multirisque accident, interruption, annulation, perte de bagages et rapatriement*

***Assurance**

Vous devez être obligatoirement couvert par une assurance multirisque voyage couvrant le risque d'accident, d'annulation, d'interruption, la perte de bagages, et le rapatriement .

Avant de souscrire cette assurance, vérifiez auprès de votre assureur que votre contrat multirisque habitation ou votre licence FFME ou FFRP ne couvre pas ce risque. De même, aujourd'hui nombreuses cartes bancaires proposent ces couvertures. Il faut obligatoirement régler votre séjour avec ce moyen de paiement et surtout vérifiez le périmètre de prise en charge inhérent à votre propre carte. **Pour en savoir plus :**

- Visa : www.carte-bleue.com
- Eurocard-Mastercard : www.mastercardfrance.com
- American express : www.americanexpress.com

En cas de besoin, nous vous proposons l'assurance FORFAIT de MONDIAL ASSISTANCE
<http://www.mondial-assistance.fr/Vacances/?affiliationCode=210193>



VI) Autres informations pratiques

Contact en cas d'urgence : En cas d'urgence, veuillez contacter nos représentants : 06 03 56 24 33 ou 06.85 03 19 90.

Formalités :

Pensez à emmener avec vous :

- 1 pièce d'identité (carte nationale d'identité, passeport ou permis de conduire)
- les coordonnées de votre assurance personnelle ou votre attestation.

Parking :

- Parking du Port de l'Amirauté Charles Ornano, non gardé et gratuit (près de la gare).
- Parking surveillé 24 h/24 payant (40 € la semaine).
- Parc de stationnement du Diamant

Avenue Eugène Macchini

20000 AJACCIO

Tél. : 04.95.51.00.85

<http://www.europeenne-de-stationnement.fr/pages/fiches/ajaccio.htm>

Pour venir en Corse :

Par bateau :

- SNCM Ferries - 61 Bd des Dames - 13005 Marseille. Tel : 0891.701.801
<http://www.sncm.fr> Départs de Marseille, Nice ou Toulon.
- Corsica Ferries, Moby lines au départ de Toulon Nice et l'Italie Tel : 0825 095 095
<http://www.corsicaferries.com>

Par avion :

- Vols réguliers ou charters au départ des différentes villes du continent: Air France, Corsair <http://www.aircorsica.com>

Pour vous loger

Ajaccio

- Pension Morelli : 04 95 21 16 97
- Hôtel Les Dauphins - Boulevard Sampiero - 20000 Ajaccio - 04 95 21 12 94
- Hôtel Kalliste** 51, Cours Napoléon - 20000 Ajaccio 04 95 51 34 45
- Hôtel Fesch*** 7 rue Cardinal - BP 202 - 20179 Ajaccio Cedex 1 04 95 51 62 62
- Hotel Du Golfe*** 5, boulevard du Roi Jérôme 20000 Ajaccio 04 95 21 47 64
- Hôtel Best Western Ajaccio Amirauté *** Cours Prince Imperial - 04 95 55 10 00