



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 SUD Trail en 3 jours »

Corsica Natura vous propose son programme : « GR 20 SUD en TRAIL en 3 jours de course » en formule sans sacs, exclusivement pour les traileurs.

Points forts :

Un trail extraordinaire dans une ambiance et un environnement unique, une alternance de paysages exceptionnels, une aventure humaine hors du commun encadrée par un guide accompagnateur en montagne spécialiste des courses hors stade. Un trek inoubliable.



- Séjour : Noir = niveau très sportif
- 7/8 h de course / jour
- 1700 m de dénivelé / jour en moyenne
- 3 jours de course / 4 nuits, itinérant
- Formule sans sacs accompagnée

- 1 nuit en refuge , 2 nuits en gite d'étape, 1 nuit en bergerie.
- De 3 à 6 pers.
- Départ à 3 possible au tarif de 730€/ personne
- Des groupes limités à 6 traileurs maxi pour une qualité optimum

PROGRAMME

Jour 1 : VIZZAVONA - VERDE

Etape « roulante », très plaisante, mais très longue à l'issue de laquelle la fatigue est omniprésente.

Jour 2 : VERDE - CROCE

Courir sur l'arête de partage des eaux de la Corse prend ici toute sa signification. Superbes panoramas sur la côte orientale. D'un point de vue physique c'est une étape exigeante avec une longue montée au démarrage puis un parcours de crêtes interminable jusqu'au

plateau du Cuscione ou l'itinéraire se radouci et redevient roulant.

Jour 3 : CROCE - BAVELLA ou CONCA

Dernière étape et pas des moindres, ascension de l'Incudine, descente cassante jusqu'à l'Asinao, traversée des aiguilles de Bavella par la variante alpine. La fatigue est envahissante, les jambes sont lourdes, derniers efforts Conca n'est plus loin pour un apéro bien mérité au bistrot du GR20. Repas à Corte nuit à Vizzavona

Accueil : La veille du jour 1 à 17h à Ajaccio dans le hall d'accueil de la gare maritime et routière. Transfert à Vizzavona, présentation du programme, questions diverses, installation au gîte, dîner et nuit.

Dispersion : le jour 4 en matinée à Vizzavona (horaire à votre gré, possibilité de transfert sur Ajaccio en train ou bus).

Transferts : Aller : Ajaccio - Vizzavona : 50'
Groupe : de 3 à 6 participants.

Retour : Conca Corte Vizzavona le J3 : 2h

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





II) Informations techniques :



	J1	J2	J3
Point le plus haut	1637m	1989m	2126m
Point le plus bas	977m	1293m	254m
Dénivelé positif	2014m	1820m	2103m
Dénivelé négatif	1700m	1566m	3393m
Distances approximatives	27 Km	27km	16 km ou 33 km
Temps de marche	9h	9h	5h ou 10h

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 600m de dénivelée par heure à la

montée et de 800 m par heure à la descente ; ils tiennent compte de la qualité du terrain.

Niveau : très sportif, étapes comprises en moyenne entre 7 et 8 heures de marche par jour avec un dénivelé quotidien moyen de 1700 mètres. Une excellente condition physique est nécessaire pour profiter pleinement de votre séjour.

NB : Si un des participants a une difficulté sur le circuit, il pourra 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. NB : Vous devez néanmoins prévoir vos propres barres énergétiques adaptées à votre métabolisme.

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

Douches : Vous aurez la possibilité de prendre une douche chaude tous les soirs.

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. 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. Douches chaudes non garanties dans les refuges. Pour les bivouacs à proximité des bergeries, confort sommaire avec soit douche aménagée soit une rivière..

Sur option : possibilité de chambre individuelle en formule hôtel les soirs 1,2 et 4.

Structure d'accueil et d'hébergement

- | | |
|---|----------|
| Soir J-1 : Gite d'étape de Vizzavona | (1120m) |
| • Soir 1 : Gite d'étape du Col de Verde | (1289 m) |
| • Soir 2 : Bergeries de Croce | (1543 m) |
| • Soir 3 : Gite d'étape à Vizzavona | (1120 m) |



IV) Equipement :

Habillement : 2 paires de chaussettes, - 2 shorts,- 1 collant long (pas trop chaud) 1 veste « light » Gore Tex, 2 tee shirt technique, 1 paire de gants « polaire », 1 casquette et/ou un buff

Pour vous chausser : - Chaussures type « running trail » style :

- Salomon XT wing,
- Montrail Hard Rock
- Asics "trabuco"

Petit Matériel : 1 paire de lunettes de soleil- 1 "camelback" ou porte gourde, contenance : 1.5 à 2 litres, 1 lampe frontale « light » + piles.

- 1 sac à dos technique permettant un portage sans « balloter » afin de pouvoir courir, contenance : 15 à 25 litres

- 1 paire de bâtons fortement conseillé

Couchage : -

Un duvet sera mis à votre disposition dans les refuges un draps de sac est donc conseillé. Couvertures disponibles dans les gîtes.

Pharmacie : ce ne doit pas être un « hôpital de campagne » :

L'accompagnateur possède une pharmacie pour les urgences. Vous devez néanmoins vous munir d'une trousse personnelle contenant vos propres prescriptions médicales plus :

- 1 dosette de bétadine
- boîte de compeed
- 1 boîte d'aspirine
- 1 petit rouleau d'élastoplast
- 1 tube de crème solaire, indice de protection important

Affaire de toilette :

- brosse à dent mini
- mini savon
- papier toilette

A chaque étape, vous laverez votre linge afin de disposer un rechange propre pour le lendemain..

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

Ce programme s'adresse à des personnes très sportives habituées à effectuer des courses en montagne de type trail sur plusieurs jours. Une expérience de ces courses est donc nécessaire et obligatoire. Nous attirons votre attention sur le coté ultra sportif de ce circuit que nous proposons d'effectuer en 3 jours . Le principe consistera à effectuer 2 "étapes" randonneurs" par jour sur un terrain caillouteux avec dalles et pierriers. Les dénivelés cumulés moyens quotidien à absorber avoisinent les 5000 m, sur un parcours d'une longueur de 87 Km. Autant dire que seuls les personnes préparées, entraînées et habituées à ces expériences auront la chance d'arrivée au bout de cette aventure hors du commun.



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

Corsica Natura assure le transport de votre bagage d'assistance le soir 3 à Vizzavona.

Portage : Le portage est limité à vos affaires personnelles mais vous ne portez pas de sac de couchage.

Votre sac est vraiment allégé pour d'avantage de confort

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 25 litres ultra light pour les courses devant contenir un « fond de sac » obligatoire (voir ci-dessus) Prévoir de la place pour un petit pique nique et la réserve d'eau. Le sac ne doit dépasser 5 kilos, celui du guide fait 4 kilos, sinon il est difficile de trotter et c'est la galère. Attention sur les parties roulantes vous allez courir, il faut donc un sac adapté et bien équilibré.

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)



Groupe de	3 pers	4 pers	5 pers	6 pers
Prix par personne	750 €	650	600 €	550 €

V) Prix :

Nos prix comprennent :

Les transferts du point d'accueil au lieu de dispersion.

Le repas et la nuit du J-1 à Calenzana

La pension complète

L'encadrement par un accompagnateur en montagne

L'assistance bagages du jour 4

L'assurance responsabilité civile professionnelle

Le diner et la nuit du J7 + PDJ du J8

Ils ne comprennent pas :

Le transport Corse/Continent

Les dépenses personnelles

L'assurance individuelle multirisque accident, interruption, annulation, perte de bagages et rapatriement*.

Les barres énergétiques individuelles quotidiennes (chaque traileur à sa marque)

Assurance

Nous ne saurions nous substituer à la responsabilité civile individuelle. il est indispensable de posséder une garantie multirisques voyage couvrant les frais d'annulation, rapatriement, maladie, accident de voyage, perte ou vol de bagages, secours en montagne, interruption de voyage. Nous vous proposons le contrat « Solution Vacances de Mondial Assistance », assurance adaptée a nos types de séjours. Cette assurance est facultative et doit être souscrite, s'il y a lieu lors de l'inscription. Si vous considérez être assuré par ailleurs, nous vous demanderons, avant votre départ, une lettre de décharge mentionnant les garanties et coordonnées de votre assurance personnelle.

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 Voyage de LEA Assurance
Pour plus d'infos nous contacter : info@corsicanatura.fr



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 (80 € 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