



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 Intégral en 7 jours* »

Corsica Natura vous propose son programme : « GR 20 INTEGRAL en TRAIL sur 7 jours » 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
- 7 jours / 6 nuits, itinérant
- Formule sans sacs accompagnée
- 1 nuit en refuge , 5 nuits en gîte d'étape
- De 3 à 6 pers.
- Départ à 3 possible au tarif de 1150€/ personne



PROGRAMME

Jour 1 : CALENZANA - ASCU

L'entrée en matière de ce GR 20 sportif consiste à absorber un dénivelé positif important puisque le départ se situe à 290 m d'altitude. Le deuxième facteur de difficulté est la chaleur qui intervient rapidement et qui impose un départ très tôt, au lever du jour. Bien entendu cette étape est magnifique et se déroule dans un univers minéral impressionnant et varié. Nous allons réaliser ici 3 étapes (« randonneurs ») en un seul jour autant dire que la difficulté en termes de relief, dénivelé et longueur est conséquente.

Jour 2 : ASCU-VERGHIO

Il s'agit d'une magnifique étape, notamment par sa variété. Sa difficulté réside dans le fait que les portions de course sont plus nombreuses que les portions de marche, autant dire que le moral doit être au rendez-vous.

Jour 3 : VERGHIO- PETRA PIANA.

Superbe étape de montagne avec vues sur les lacs de la Restonica.

Jour 4 : PETRA PIANA-VIZZAVONA

Etape où le panorama est très varié avec une dernière partie dans une magnifique forêt ou

l'on peut enfin allonger la foulée s'il reste de l'énergie bien sur.

Jour 5 : VIZZAVONA - VERDE

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

Jour 6 : 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 où l'itinéraire se radouci et redevient roulant.

Jour 7 : 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.

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

Dispersion : le jour 7 en fin d'après midi à Ajaccio.

Transferts : Aller : Ajaccio - Calenzana : 2h

Retour : Conca - Ajaccio : 2h30

Groupe : de 3 à 6 participants.

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	J4	J5	J6	J7
Point le plus haut	2056 m	2212m	2238m	2104m	1637m	1989m	2126m
Point le plus bas	318 m	1368m	1321m	1150m	977m	1293m	254m
Dénivelé positif	3106m	2030m	1810m	1103m	2014m	1820m	2103m
Dénivelé négatif	2001m	2040	1370m	1805m	1700m	1566m	3393m
Distances approximatives	22 Km	21,5 km	23,5 km	14.5 km	27 Km	27km	16 km ou 33 km
Temps de marche	8h	8h	9h	7h	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.

Dans tous les cas un sac de couchage est nécessaire

Structure d'accueil et d'hébergement

- Soir 1 : Gite d'étape D'Ascu (1492 m)
- Soir 2 : Gite d'étape de Castellu Verghio (1450 m)
- Soir 3 : Refuge de Petra Piana (1842 m)
- Soir 4 : Gite d'étape de Vizzavona (1120m)
- Soir 5 : Gite d'étape du Col de Verde (1289 m)
- Soir 6 : Bergeries de Croce (1543 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 : -1 duvet « light » 800 gr maxi et d'encombrement minimum.

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.



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 4 à Vizzavona.

Portage : Le portage est limité à vos affaires personnelles.

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)



V) Prix :

Groupe de	3 pers	6 pers
Prix par personne	1150 €	750 €

Nos prix comprennent :

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

La pension complète

L'encadrement par un accompagnateur en montagne

L'assistance bagages du jour 4

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*.

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 « FORFAIT de Mondial Assistance », assurance adaptée à 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 FORFAIT de MONDIAL ASSISTANCE
<https://www.elviatravel.com/produits/forfait/index.do?&partner=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