GR20 Nord en 6 jours

Nous vous invitons, sur le plus beau des GR, à découvrir les montagnes corses dans une ambiance alpine.
Du col de Vizzavona au Cirque de Bonifatu, le GR20 Nord traverse la Corse alpine durant 6 jours. Le sentier raide et chaotique pénètre au cœur des montagnes insulaires. Au fil des pas, les noms chantent : Lac de Melu, brêche de Capitellu, Lac de Ninu, Paglia Orba, Pointe des Eboulis, et si les conditions le permettent le Monte Cintu…
Et Grâce à notre logistique, vous profiterez au mieux de cette nature sauvage .
Un circuit réservé aux randonneurs expérimentés et au pied sur !

PROGRAMME

Jour 1: De Tattone à Petra Piana
Nous accueillons le groupe le matin à Ajaccio; après un transfert jusqu'au hameau de Tattone, nous démarrons notre randonnée sur le GR20 par la montée du vallon du Manganellu. Le sentier qui chemine au bord du torrent nous laisse découvrir cascades et piscines naturelles.

Nuit au refuge de Petra Piana.

HEURES DE MARCHE : 6h
DÉNIVELÉ + : 1170 m
DÉNIVELÉ - : 130 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge (nuit sous tente ou en dortoir)
ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 2 : De Petra Piana à Vaccaghja
Courte montée matinale au col de la Haute route à 2206 m. Parcours aérien sur les crêtes qui dominent les lacs de Melu et Capitellu pour accéder à la brèche de Bocca a e Porte 2225 m.
Nuit aux bergeries de Vaccaghja.

HEURES DE MARCHE : 6h00
DÉNIVELÉ + : 630 m
DÉNIVELÉ - : 890 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : Bergerie de Vaccaghja (nuit sous tente)
ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 3 : De Vaccaghja à Vergio
Nous poursuivons notre périple et traversons en courbe de niveau une vaste hêtraie d'altitude. Arrêt au lac de Ninu l'une des « perles » de la montagne Corse, paradis des chevaux en liberté.

Nuit au gîte de castel di Vergio.

HEURES DE MARCHE : 5h30
DÉNIVELÉ +: 350 m
DÉNIVELÉ -: 550 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte (nuit en dortoir et possibilité en chambre en option)
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 4: De Vergio à Vallone
Changement de décor ; nous pénétrons dans le massif volcanique de la Grande Barrière et remontons la haute vallée du Golo jusqu'au Col de Foggiale.

Nuit aux bergeries de Ballone.

HEURES DE MARCHE : 6h00

DÉNIVELÉ + : 730 m
DÉNIVELÉ - : 720 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte ou en refuge (suivant disponibilité nuit sous tente ou en dortoir)
ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 5 : De Vallone à Ascu
La journée la plus sportive du parcours avec au programme la traversée du massif du Monte Cintu. C'est là un grand moment du GR20, un des paysages les plus impressionnants qu'il soit donné de rencontrer sur cet itinéraire. Ascension possible du Monte Cintu si les conditions le permettent.

Nuit à Ascu Stagnu.

HEURES DE MARCHE : 8h30
DÉNIVELÉ + : 1240 m
DÉNIVELÉ - : 1200 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte (nuit en dortoir ou en chambre en option)
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 6 : De Ascu à Bonifatu
Par une courte et raide montée nous rejoignons le col de la Muvrella. Nous abandonnons l'univers des cîmes et plongeons dans un raid canyon jusqu'à la passerelle de la Spasimata. L'ambiance méditerranéenne gagne peu à peu, le sentier s'adoucit pour clore notre périple. Arrivée à Bonifatu et transfert à Calvi.

HEURES DE MARCHE: 7h00
DÉNIVELÉ + : 680 m
DÉNIVELÉ - : 1530 m
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Ces hébergements ne fournissent ni draps, ni couverture. un sac de couchage est nécessaire. Possibilité de prise de courant à Verglio et à Ascu.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL
Le Dimanche à 7h devant la gare SNCF à Ajaccio.

DISPERSION
Le Vendredi (jour 6) en fin d'après-midi à la gare SNCF de Calvi.

NIVEAU
Sportif : La durée moyenne des étapes est de 6h et le dénivelé moyen est supérieur à 800 mètres. Portage du sac avec 3 jours d'autonomie.

HEBERGEMENT
En refuge, en gîte ou sous tente.

TRANSFERTS INTERNES
Les transferts se font en minibus.
Jour 1 : Ajaccio - Tattone (1h30)
Jour 6 : Bonifatu - Calvi (40 min)

Attention : Notre équipe prend en charge votre bagage d'assistance au moment de l'accueil. vous devez donc vous présenter prêt à randonner : chaussures de randonnée au pied, gourde pleine, sac à dos complet, sac d'assistance fermé.
Attention : La fin du séjour étant prévue dans l'après-midi (entre 15h00 et 16h00 à Calvi soit 3h00 de route d'Ajaccio), merci d'en tenir compte pour l'organisation de votre voyage si vous devez quitter la Corse le jour même.

PORTAGE DES BAGAGES
Le portage se limite aux affaires personnelles et votre pique-nique , soit un poids d'environ 7 kg par personne. Une assistance est mise en place pour les autres repas, ainsi que l'accès à votre sac "complet" 2 fois dans la semaine.

GROUPE
Groupe de6 à 12 personnes maximum par accompagnateur.

ENCADREMENT
Par un accompagnateur en Montagne diplômé d'Etat connaissant parfaitement la Corse.

MATERIEL FOURNI

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Voici une liste du matériel indispensable du bon déroulement de votre randonnée. Cette liste n'est pas exhaustive. La qualité de l'équipement est une composante essentielle de la réussite de votre randonnée.
Le premier jour, notre équipe prend en charge votre bagage d'assistance dès le rendez-vous d'accueil le J1. Vous devez donc vous présenter "prêt à randonner" (chaussures de randonnée au pied, gourde pleine, sac à dos complet, sac d'assistance fermé).

Le sac à dos :
Votre sac à dos doit pouvoir contenir votre duvet et vos affaires personnelles pour une durée de deux jours (trois jours pour l'Original), soit environ 50 litres. Choisissez un sac à dos avec une ceinture ventrale (permettant de faire reposer le poids du sac sur le bassin), de bretelles matelassées et une sangle de poitrine.
Vous devez toujours emporter dans votre sac à dos un vêtement chaud, un vêtement de pluie, une gourde, une trousse de secours et vos objets personnels sans oublier une partie du pique-nique.
En plus du couvre-sac (parfois intégré au sac à dos), un sac poubelle de 70 litres et deux sacs congélation sont indispensables pour protéger efficacement vos affaires de la pluie.

Le sac d'assistance :
C'est votre bagage "suiveur". Vous le retrouvez le soir, aux hébergements, lorsqu'ily a un accès routier. Il est de type sac "marin" ou sac de sport. Outre le change additionnel, il contient le superflu que vous êtes heureux de retrouver certains soirs (il ne doit pas dépasser 10 kg). Aucune affaire ne doit être attachée à l'extérieur du sac. Il est transporté par notre assistance aux hébergements accessibles par route (voir § « Informations pratiques »). Veillez à limiter votre équipement et à ne prévoir que le nécessaire.
Pour plus de sécurité, nous vous conseillons de mettre un cadenas sur votre sac d'assistance.

Les chaussures :
Choisir des chaussures de randonnée avec une bonne tenue de cheville et des semelles crantées, mais souples. Les chaussures sont l'un des éléments les plus importants de votre randonnée. Elles doivent être avant tout confortables, légères, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable.
Ne partez pas avec des chaussures neuves. Utilisez-les au moins deux ou trois fois avant lors de randonnées. De même, assurez-vous que vos "vieilles chaussures" ne vont pas céder dès la première montée.

Les vêtements :
- Une veste coupe-vent imperméable et respirante de type GORE TEX
- Une protection contre la pluie (Cape de pluie ou veste imperméable et respirante)
- Une veste polaire ou doudoune légère
- Pantalon(s), short(s), tee-shirt(s) (éviter le coton et privilégier les matières respirantes).
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un maillot de bain et une serviette en microfibre (plus légère)
- Gants fins et bonnet léger.

Le couchage :
Un sac de couchage de bonne qualité (température de confort: + 5°) compact et léger est essentiel pour ce séjour impliquant des nuits en gîte, en refuge ou sous tente.
Pour les nuits en bivouac nous acheminons le matériel nécessaire.

Le pique-nique :

- 1 boite hermétique individuelle (type « Tupperware ») de 0,5 litres environ pour contenir une portion de salade composée, des couverts (couteau, fourchette) et un gobelet.

Petit matériel :
- Gourde (deux litres environ). Poche à eau type "Camelback" très conseillée
- Une paire de bâtons télescopiques (conseillée)
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Casquette
- Une petite trousse de toilette, avec serviette (en microfibre plus légère)
- Une lampe de poche ou frontale (pour la nuit)
- Une paire de tennis ou de sandalettes pour (le soir)
- Papier hygiénique
- Boules Quiès

Pharmacie :
L'accompagnateur possède une pharmacie d'urgence. 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, aspirine/paracétamol, pansements et compresses stériles.

Des "punaises de lit" peuvent être signalées dans certains refuges. Les hébergements traitent régulièrement leurs matelas, mais les randonneurs restent un vecteur de transmission d'étape en étape. Une personne n'est pas forcément sensible aux piqures. Munissez-vous toutefois d'un produit préventif pour désinfecter les vêtements (ex : "Biokill" ou "A-PAR"), et d'une pommade à base de cortisone en cas de piqûre.

LE PRIX COMPREND
- La prise en charge à Ajaccio et la dispersion à Calvi,
- Les transferts,
- La pension complète,
- L'encadrement par un accompagnateur diplômé d'Etat,
- L'assistance bagages aux hébergements avec accès routiers.

LE PRIX NE COMPREND PAS
- Le transport jusqu'en Corse,
- Les assurances annulation et rapatriement,
- Les boissons et les dépenses personnelles.