

RANDO-COURSES EN MONTAGNE

GR 20 - Sous la Bocca Tumaginesca



GR20 Corse en 7 jours

[200 km / 29 000 m dénivelés cumulés]

Du 16 au 24 juin – Du 30 juin au 8 juillet – Du 14 au 22 juillet – Du 4 au 12 août – Du 18 au 26 août
Du 1^{er} au 9 septembre – Du 15 au 23 septembre (8 nuits en pension complète)

Séjour inoubliable à travers la montagne corse, sur un chemin de Grande Randonnée parmi les plus beaux, mais aussi... parmi les plus difficiles d'Europe.

Attention : vous vous inscrivez sur un parcours d'un niveau difficile qui se déroule sur un terrain de haute montagne. Ce circuit s'adresse à des personnes sportives qui ont l'habitude des courses en montagne, capables de tenir un rythme

soutenu. Les dénivelés sont brusques, les pentes raides et rocheuses, avec la répétition quotidienne de pierriers, dalles, roches...pour une moyenne quotidienne de 4000 m de dénivelés cumulés..

Nous mettons en place une logistique qui vous permettra d'effectuer ce circuit avec un sac léger d'environ 6/7 kgs (liste de l'équipement conseillé adressée), vos affaires de rechanges

laissées au départ étant acheminées à Vizzavona (jour 5) et à l'arrivée à Conca.

En plus de la pension complète (petits-déjeuners / dîners pris sur le lieu d'hébergement + pique-nique pour midi), un ravitaillement en boissons chaudes en cours de journée est organisé par nos soins.

Groupes de 10 personnes maximum.



Jour 1 : accueil à Calvi en fin d'après-midi / transfert à l'auberge.

Présentation de la randonnée, remises des fiches topos, explications et consignes. Nuit en gîte.

Jour 2 : transfert en véhicule le matin tôt à Calinzana (25 mn). **Calinzana – Carozzu** (1270 m) **19 km.** Temps de marche : **7 h 30.**

La montée jusqu'au refuge d'Ortu di u Piobbu s'effectue par un bon chemin, puis nous entrerons dans le vif du sujet entre Ortu et Carozzu où nous trouverons un terrain plus agressif. Nuit en refuge ou bivouac aménagé.

Dénivelé + : 2734 m / Dénivelé - : 1699 m • Cumul : 4434 m • Altitude maxi : 2060 m

Jour 3 – Carozzu – Ciottulu (1991 m) **20 km.** Temps de marche : **9 h.**

Etape technique avec une longue remontée sur des dalles, traversée de crête, passage des Cascettoni (Le Cirque de la Solitude) suivi d'une longue descente et d'une raide remontée. Nuit en refuge ou bivouac aménagé.

Dénivelé + : 2896 m / Dénivelé - : 2186 m • Cumul : 5082 m • Altitude maxi : 2218 m

Jour 4 : Ciottulu – Bergerie de Vaccaghja (1621 m) **23 km.** Temps de marche : **6 h.**

Etape roulante de récupération qui nous permettra de souffler de l'étape difficile de la veille. Nous en profiterons pour nous baigner dans les trous d'eau du Tavignanu avant de rejoindre la bergerie de Vaccaghja. Nuit sous tente confortable 2 places avec matelas.

Dénivelé + : 987 m / Dénivelé - : 1376 m • Cumul : 2363m • Altitude maxi : 1990 m

Jour 5 : Vaccaghja – Vizzavona (902 m) **32km.** Temps de marche : **10 h.**

Dernier tronçon de la partie nord du GR20. C'est une longue étape au cours de laquelle nous ferons peu de haltes.

La dernière descente sur Vizzavona laisse des souvenirs ! Accès à votre sac complet. Nuit en gîte.

Dénivelé + : 2340 m / Dénivelé - : 3340m • Cumul : 5680 m • Altitude maxi : 2225 m

Jour 6 : Vizzavona – Prati (1820 m) **33 km.** Temps de marche : **7 h 30.**

Nous entamons la partie sud, plus roulante et moins agressive que la partie nord. Cette étape aux faibles dénivelés peut s'apparenter à une étape de récupération. Attention toutefois à la longueur de l'étape ! Nuit en refuge ou bivouac aménagé.

Dénivelé + : 1767 m / Dénivelé - : 850 m • Cumul : 2617 m • Altitude maxi : 1840 m

Jour 7 : Prati – Asinau (1535 m) **31 km.** Temps de marche : **9 h.**

Nous retrouvons des portions de terrain plus techniques, mais sans commune mesure avec le terrain rencontré dans la partie nord. Attention à la descente sur le refuge d'Asinau en fin d'étape. Nuit en refuge ou bivouac aménagé.

Dénivelé + : 2106 m / Dénivelé - : 2329 m • Cumul : 4435m • Altitude maxi : 2134 m

Jour 8 : Asinau – Conca (230 m) **34 km.** Temps de marche : **8 h.**

La dernière ! 2 montées de moins d'une heure et 2 courts raidillons suivis d'une longue descente jusqu'à Conca très roulante.

Une fin d'étape au moral où on marche pour arriver. Accès à votre sac complet. Nuit en gîte.

Dénivelé + : 1597 m / Dénivelé - : 2973 m • Cumul : 4570 m • Altitude maxi : 1666 m

Jour 9 : transfert à Santa Lucia di Porti Vecchju ou à Porti Vecchju le matin tôt.

Ligne de bus pour Bastia et Ajaccio.

Prix par personne : 850 € (base 6 participants minimum)

Les prix s'entendent par personne et comprennent :

- notre encadrement, avec un accompagnateur local en moyenne montagne (diplômé d'État)
- les transferts Calvi / Calenzana et Conca / Porto Vecchio en véhicule
- la pension complète (3 nuits en gîte - 5 nuits en refuge)
- les livres de course / la pharmacie collective
- la logistique des bagages au gîte de Vizzavona (à mi-parcours) et à Conca (arrivée)

Information spécifique au GR20
le confort des hébergements
durant le circuit est rustique