

Corse : GR 20 Express

De Calenzana à Conca, à un rythme sportif.

Randonnée Guidée

7 jours, 6 nuits

5 jours de marche

Ce circuit s'adresse à des personnes sportives et endurantes, qui ont l'habitude des courses en montagne en terrain difficile ou qui veulent s'y essayer.

Il ne s'agit pas d'une course, ni d'un raid, mais d'une randonnée en montagne à caractère sportive, encadrée par des professionnels locaux habitués aux courses!

Une logistique bien rodée vous permet de partir avec un sac léger.

Pendant 7 jours, vous effectuerez en moyenne 2 étapes du GR20 par jour avec une longueur totale de l'itinéraire de 169km et un cumul des dénivelés de 11000m, en positif et de 10000m, en négatif.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

Programme

Jour 1 : Début de séjour GR 20 Express

Accueil à Calvi à puis transfert à l'auberge de la foret de Bonifatu. Préparation de la randonnée, explications et consignes.

Jour 2

Transfert le matin tot à Calenzana. De Calenzana à Ascu par les refuges d'Ortu di Piobbu et de Carozzu, (3 étapes du GR20). 28km, 10h00, +3284m , -2214m.

Jour 3

De Ascu à Bocca di Verghju par l'auberge d'U Vallone et le refuge de Ciottulu di i Mori. Moments mémorables avec la traversée du mytique cirque de la solitude, (3 étapes du GR20).Nuit en hotel. 25km, 9h00, +2141m, -2162m.

Jour 4

De Bocca di Verghju à Bocca di Vizzavona par les refuges de Manganu et de Petra Piana. Passage à la brèche de Capitellu (2300m) qui surplombe les lacs de la haute Restonica, (4 étapes du GR20). 48km, 10h, +3051m , -3546m.

Jour 5

De Bocca di Vizzavona au refuge d'Usciolu par les refuges de Capanelle et de Prati, (3 étapes du GR20). 44km, 10h00, +3498m, -2819m.

Jour 6

Du refuge d'Usciolu à Conca par les refuges d'Asinau et de Bavella, (3 étapes du GR20). 45km, 10h00, +2572m, -3954m.

Jour 7

Dans la matinée transfert de Conca à Porto Vecchio (ligne de bus pour Ajaccio) ou ste lucie de Porto-Vecchio (ligne de bus pour Bastia).

INFOS PROGRAMME :

Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Sur place, nos guides sont les meilleurs juges, ils peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

Quelques précisions

Niveau

Circuit très sportif qui ne saurait s'apparenter à une randonnée classique, nécessitant une très bonne condition physique et une habitude de la marche rapide en terrain difficile. La moyenne journalière des étapes est de 10h00 de marche pour 5800m de dénivelés (cumul dénivelés positifs et négatifs). Distance moyenne quotidienne de 38 km.

Prix

- Du 01/01/2008 au 31/12/2008 : Prix / personne 765 €

Le prix comprend :

- L'hébergement en pension complète, avec vivres de course
- Les transferts locaux (Calvi / Calenzana et Conca / Porti Vecchju)
- La logistique
- L'accompagnement

Le prix ne comprend pas :

- Les boissons et dépenses personnelles
- Les assurances
- Les visites de sites
- Les transferts non prévus sur le programme

Encadrement

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.

Portage

Une logistique est prévue afin de vous permettre d'effectuer ce circuit avec un sac léger (de 30 à 40L), qui ne doit pas dépasser les 6 à 8kg.

Hébergement/nourriture

En gîte (4 nuits), hotel (1 nuit), et refuge en montagne (1 nuit)

Début/fin

Début : Le dimanche à 14h, devant l'Office du Tourisme de Calvi.

Fin : Le samedi, soit à Porto-Vecchio, soit à Ste Lucie de Porto-Vecchio. (Correspondances en bus pour Ajaccio ou Bastia).

Organisation

Nous nous chargeons des réservations de vos différents hébergements sur le circuit, du transport des bagages et de vos transferts depuis le point de rendez-vous jusqu'au point de dispersion, comme indiqué dans le programme, ainsi que de l'encadrement de la randonnée par un accompagnateur diplômé.

Dates

Du dimanche 29/06/2008 au samedi 05/07/2008

Du dimanche 03/08/2008 au samedi 09/08/2008

Du dimanche 07/09/2008 au samedi 13/09/2008

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

A partir de 4, départ possible un autre jour.

Nombre de participants

A partir de 4 jusqu'à 10 personnes

Accès

Gare maritime ou aéroport de Calvi.

Bibliographie

Ouvrages généraux – tourisme – gastronomie

- Le grand chemin, toutes les étapes du GR20 par le PNRC (Albiana)
- Corse, par A et F Rother (Arthaud)
- Guide Bleu de la Corse (Hachette)
- Guide pratique de la Corse par Olivier Jehasse (éditions de la Marge, Ajaccio)
- La bonne cuisine corse, par Christine Schapira (éditions Solar)

Géographie – nature

- Parc naturel régional de la Corse, plantes et fleurs rencontrées, par Marcelle Conrad
- Roches et paysages de la Corse, par A. Gauthier (parc naturel régional et BRGM)

Histoire – archéologie – art

- Histoire de la Corse, par Michel Vergé Franceschi (éditions du Félin)
- Arts traditionnels de la Corse, par Loviconi (Edisud)

Infos pratiques

Pour vos nuits supplémentaires à Ajaccio

Hôtel Le Dauphin (HT) : 04 95 51 29 96 ; www.ledauphinhotel.com/

Hôtel Le Kallisté **: 04 95 51 34 45 ; www.hotel-kalliste-ajaccio.com/

Hôtel Fesch ***: 04 95 51 62 62 ; www.hotel-fesch.com

Hôtel Les Mouettes**** : 04 95 50 40 40 ; www.hotellesmouettes.fr

Les navettes aéroport – gare routière

Pour les horaires se renseigner au comptoir accueil de l'aéroport, de la gare routière ou à la TCA (tel : 04 95 23 29 41)

Circulent tous les jours sauf le 1er mai

Tarif approximatif : 5 euro

Parking véhicule

- Parking non payant, non surveillé : Parking du Port de l'Amirauté Charles Ornano (près de la gare).

- Parking surveillé 24 h/24 payant (environ 60 € la semaine).

Parc de stationnement du Diamant

Avenue Eugène Macchini

Tél. : 04.95.51.00.85 - <http://www.europeenne-de-stationnement.fr/pages/fiches/ajaccio.htm>

Pour vos nuits supplémentaires à Bastia

Hôtel Sud Hôtel ** : 04 95 30 20 61 ; www.sudhotel-bastia.com

Hôtel le Forum ** : 04 95 31 02 53

Hôtel Les Sablettes *** : 04 95 58 50 20

Hôtel Ostella*** : 04 95 30 97 70 ; www.hotel-ostella.com

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

Parking Véhicule

- Parking privé payant non surveillé : 1.3 € l'heure; 11€ la journée; 30 € la semaine

Parc St Nicolas

Place St Nicolas

Tel : 04 95 32 63 17

- Rue non payante : Avenue Jean Zucarelli

Pour vos nuits supplémentaires à Calvi

Hôtel du Centre (HT) : 04 95 65 02 01

Hôtel Christophe Colomb ** : 04 95 65 06 04 ; www.resa.hotel-calvi.com

Hôtel le Grand Hôtel *** : 04 95 65 09 74 ; www.grand-hotel-calvi.com

Hôtel La Villa ****luxe : 04 95 65 10 10 ; www.hotel-lavilla.com

Parking véhicule

- Parking municipaux payants non surveillés : Parking du Port, Parking de la Citadelle.

- Parking non payant non surveillé : RN 197 Route de Bastia Face au Super U.

Pour vos nuits supplémentaires à Corte

Hôtel de la Paix** : 04 95 46 06 72

Hôtel du Nord** : 04 95 46 00 68 ; www.hoteldunord-corte.com

Hôtel Les Jardins de la Glacière** : 04 95 45 27 00 ; www.lesjardinsdelaglaciere.com

Hôtel Dominique Colonna*** : 04 95 45 25 65 ; www.dominique-colonna.com

Parking véhicule

Parking municipal payant non surveillé: Parking Tufelli

Place du marché.

Pour vos nuits supplémentaires à Porto-Vecchio

Hôtel Holzer ** : 04 95 70 05 93 ; <http://www.corse-eternelle.com>

Hôtel Le Goéland ** : 04 95 70 14 15 ; www.hotel-le-goeland.com

Hôtel Shegara *** : 04 95 70 40 31 ; www.shegara.com

Hôtel Alcyon *** : 04 95 70 50 50 ; www.hotel-alcyon.com

Parking véhicule

- Parking municipal payant non surveillé:

Parking St Catherine (horodateur 0.6 € de l'heure

Rue Maréchal Juin

Parking Rue St Vincent.

Pour vos nuits supplémentaires à Propriano

Hôtel Bellevue (HT) : 04 95 76 01 86 ; www.hotels-propriano.com

Hôtel Beach Hôtel ** : 04 95 76 17 74

Hôtel Claridge *** : 04 95 76 05 54 ; www.hotels-propriano.com

Grand hôtel Miramar ****luxe : 04 95 76 06 13

Parking véhicule

- Parking municipaux non surveillés (non payant, mais changement possible été 2007)

Parking du Port

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

Parking de la Poste – Quartier de la Plaine.

Comment rejoindre la Corse :

Par bateau :

- SNCM : départs de Marseille, Nice ou Toulon

Tel : 0891 701 801

Site web : www.sncm.fr

- Corsica Ferries : départs de Nice ou Toulon

Tel : 0825 095 095

Site Web : www.corsicaferries.com/Pcorsica.srv

- CMN (Compagnie Méridionale de Navigation) : départs de Marseille

Tel : 0810 20 13 20

Site Web : www.cmn.fr

Par avion :

Vols réguliers ou vols charters :

Air France : tel 0 820 820 820

site web : www.airfrance.fr

et Corsair (Nouvelles Frontières), Look charter, etc...

Les Transports publics en Corse :

Toutes les informations sur le site :

<http://www.corsicabus.org/index.html>

Les lignes de bus :

Pour information, les horaires sont susceptibles de modification et sont à vérifier auprès des transporteurs.

Ligne de Bus Calvi, Ponte-leccia, Bastia :

Bus Les beaux voyages tel : 04 95 65 11 35. Départs à 06h45 du 01/09 au 30/06 du lundi au vendredi sauf les jours fériés et du 01/07 au 31/08 du lundi au samedi sauf jours fériés.

Durée du trajet Calvi Ponteleccia 1h45 ; Calvi Bastia 2h15.

Ligne de Bus Ajaccio, Propriano, Porto - Vecchio :

Bus Eurocorse voyages tel : 04.95.21.06.30. Départs à 8h30 ou à 16h00 du 16/09 au 30/06 du lundi au samedi sauf dimanches et fêtes et du 1/07 au 15/09 tous les jours.

Durée du trajet Ajaccio Propriano 1h50 ; Ajaccio Porto - Vecchio 3h30.

Ligne de Bus Ajaccio, Vizzavona, Corté, Ponteleccia, Bastia :

Bus Eurocorse Voyages tel : 04.95.21.06.30. Départs à 7h45 et 15h00 tous les jours sauf dimanches et jour fériés.

Ligne de Bus Bastia, Porto-Vecchio :

Bus Les Rapides Bleus tel: 04 95310379. Départs à 8h30 ou à 16h00 du lundi au samedi sauf dimanche et fêtes et du 04/07 au 15/09.

Durée du trajet Ajaccio Corté 1h45 ; Ajaccio Bastia 3h.

La compagnie des Chemins de Fer de la Corse :

Ligne Bastia, Ponte Leccia, Corté, Vizzavona, Ajaccio

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

Ligne Bastia, Ponte Leccia, Ile Rousse, Calvi

Gare d'Ajaccio : 04 95 23 11 03

Gare de Bastia : 04 95 32 80 61

Gare de Calvi : 04 95 65 00 61

Gare de Corté : 04 95 46 00 97

A emporter dans vos bagages

Votre bagage

Dans la mesure du possible nous vous conseillons de prévoir un bagage suiveur avec cadenas, facilement transportable (roulettes) pour vos déplacements avant et après le séjour (gare, aéroport).

Pour les randonnées itinérantes en montagne de type GR20, lorsque le transport de bagages est prévu par animaux de bât prévoir un sac de voyage solide pouvant être accroché sur des mulets car les valises sont interdites. En cas de doute consultez-nous.

Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac à 10kg-12kg avec un seul bagage suiveur par personne.

Le sac à dos

La taille du sac est très importante elle peut varier en fonction du type de séjour.

Pour une randonnée dite sans portage : 30L minimum

Pour une randonnée avec portage allégé ou partiel : 50L minimum

Pour une randonnée avec portage : 60L minimum

Le fond de sac

Quelque soit le séjour effectué vous devrez toujours emporter avec vous un vêtement de pluie, le pique-nique, une gourde d'eau ainsi qu'une petite trousse de secours et vos objets personnels, appareil photo, chapeaux, jumelles, ...

Les chaussures

Les chaussures dépendront du séjour sur lequel vous partirez, c'est l'un des éléments les plus importants. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable.

Pour les petites randonnées nous vous recommandons des chaussures de marche souples de type trekking avec une bonne semelle et un bon contrefort.

Pour les randonnées en montagne de plus de 4h, prévoir des chaussures à tige haute, avec une semelle assez rigide.

Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite car vos pieds auront tendance à gonfler.

Pour les séjours spécifiques comme le vélo ou les multi-activités prévoir des chaussures de sport à semelle crantée (type multisport) qui permettent de marcher et de faire du VTT dans de bonnes conditions.

Les vêtements

- Une veste coupe-vent imperméable
- Un gros pull ou une veste polaire
- Un pantalon confortable pour la marche
- Un short, des tee-shirts..., ainsi que des sous-vêtements respirants
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un maillot de bain et une serviette

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

- Pour le début et fin de saison prévoir des gants fins et un bonnet pour les randonnées en altitude de type GR20.

Pour le couchage

- Un sac de couchage de bonne qualité est essentiel pour tous les séjours impliquant des nuits en gîte d'étape, en refuge ou sous tente.

Une fermeture éclair sur le coté est préférable pour faciliter la ventilation lors des nuits les plus chaudes. Un recouvrement de coton ou d'ouatine s'ajoute à la chaleur et au confort d'un sac et l'empêche de devenir trop sale.

Pour les nuits en bivouac nous vous fournissons le matériel nécessaire (tente, tapis de sol), si vous possédez un matelas gonflable de type thermarest nous vous conseillons de l'emporter.

- Des boules quies
- Un sac à viande (sac cousu)

Pour le pique-nique

- Une boîte hermétique en plastique (0,5L) pour transporter les salades éventuelles des pique-niques.
- Couverts (fourchette, couteau pliant)
- Gourde d'un litre minimum

Petit matériel

- Une paire de tennis style jogging, ou de sandalettes pour le soir
- Une paire de bâtons télescopiques
- Lunettes et crème solaire
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo...
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale pour les séjours en refuge et gîte
- Du papier hygiénique pour les randonnées en refuge et sous tente
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, Compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos... une couverture de survie

A votre service

Toute l'équipe de Tour Aventure est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, alors n'hésitez pas à nous contacter : nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83