



Corse : GR 20 sud en liberté avec muletier

La réputation du GR20 n'est plus à faire, elle a même et de loin, dépassé nos frontières nationales.

Certainement moins escarpée que la partie nord et au relief plus doux, le GR20 sud relie Bavella à Vizzavona et propose son échantillonnage de paysages montagnards aux ambiances très alpines où l'on côtoie parfois, quelques plateaux débonnaires et vallons arrondis.

Cette version du GR20 s'adresse à ceux qui ne souhaitent pas porter de grand sac à dos. Nous avons prévu un soutien logistique par mulet vous permettant d'avoir accès à votre bagage suiveur tous les jours, ainsi vous n'aurez qu'à porter juste vos affaires de la journée.

Attention Le GR 20 est un itinéraire très sportif, la version liberté est réservée aux marcheurs confirmés ayant de l'expérience en montagne.

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 : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



Programme

J1 - D'Ajaccio à Bavella

Accueil. Montée à Bavella. Installation au gîte et présentation du séjour.

J2 - De Bavella à Asinao

L'itinéraire suit la variante alpine du GR20 et passe au cœur du massif de Bavella en contournant une à une les tours de granite de l'Acellu, de l'Ariettu, di a Vacca et de Pargulu. Le chemin est escarpé, un passage a été équipé d'une main courante mais la vue y est si belle que les efforts sont largement récompensés. Haut-lieu de l'escalade en Corse, ce massif est d'une beauté très alpine avec cependant la mer toute proche et ses reflets argentés. Le chemin bascule derrière la crête à l'altitude 1662m, après 2h30 de marche environ, la descente est raide et on aperçoit en face le Monte Alcludina. Une heure plus tard, vous regagnerez le GR20 classique et vous remonterez le vallon d'Asinao pour atteindre le refuge du même nom.

Distance : 6km, durée : 5h00, dénivelé plus : +750m, dénivelé moins : -550m.

J3 - D'Asinao au Cuscionu

Vous allez avancer sur un terrain de nature accidenté (pierrier et dalles) jusqu'au sommet du Monte Alcludina qui culmine à 2134m. La vue y est panoramique et donne un avant-goût des marches à venir. Une petite pause au sommet vous permet d'apprécier le panorama avant d'entamer la descente vers le plateau du Cuscione. Après une traversée de crêtes, le sentier rejoint l'ancien abri de Pedinielli puis une passerelle. Situé à une altitude de 1550 m environ, ce Pianu est le plus grand de Corse avec une superficie de 50 km². Terre de transhumance estivale, cette haute surface alterne zones sèches, forêts de hêtres et pozzine. Votre itinéraire quitte le GR20 pour rejoindre la bergerie sur les bords du plateau.

Distance : 12km, durée : 6h00, dénivelé plus : +750m, dénivelé moins : -1000m.

J4 - Du Cuscionu à Usciolu

Vous traverserez de superbes pozzine en longeant une petite rivière. La jonction avec le GR20 se fait au col de l'Agnone après une montée sous la hêtraie. Vous quitterez le plateau du Cuscione pour récupérer une ligne de crête appelée: Crête des Statues. Cette traversée à plus de 1800m donne un aperçu des villages du haut Taravo et de la mer Tyrrhénienne avant d'arriver au refuge d'Usciolu perché à 1750m. En début de saison en cas de fort enneigement présent encore sur les montagnes corses, il est possible que l'étape soit prévu au village de Cozzano.

Distance : 7km, durée : 4h30, dénivelé plus : +600m, dénivelé moins : -200m.

J5 - Du refuge Usciolu au refuge de Prati

L'une des plus belles étapes du GR20. En quittant le refuge d'Usciolu, vous continuez votre périple en ligne de faite entre la vallée du Taravo et celle du Fiumorbu. L'itinéraire passe au pied de Monte Furmicula à près de 2000m, avant de plonger vers le col de Laparo qui se situe à 1525m. Le spectacle est un enchantement permanent. On y voit la mer et les villages au milieu de sculptures granitiques assez impressionnantes. En début de saison en cas de fort enneigement présent encore sur les montagnes corses, il est possible que l'étape soit prévue au col de Verde.

Distance : 10km, durée : 6h00, dénivelé plus : +900m, dénivelé moins : -800m.

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 : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



J6 - Du refuge de Prati à Capanelle

Descente au col de Verde. Puis, jusqu'à Capanelle (1586m) par un parcours en courbe de niveau. A l'ombre des magnifiques pins Larici, le GR20 monte jusqu'au col de Flasca, traverse le ruisseau de Marmanu avant de rejoindre les bergeries de Traghjetta et Capanelle.

Distance : 15km, durée : 7h00, dénivelé plus : +1000m, dénivelé moins : -1200m.

J7 - De Capanelle à Vizzavona

Dernière étape du GR20 sud. Passage principalement en forêt, qui vous conduira à proximité des bergeries de Scarpacaghje et plus loin d'Alzeta encore occupées en période estivale. Le massif du Monte Renosu a connu de nombreuses transhumances pastorales par le passé. Le GR20 quitte Capanelle (1590m) et sans prendre ni perdre vraiment d'altitude, il vous mènera jusqu'à Bocca Palmente (1640m). Arrivé au col, le point de vue est assez exceptionnel : à l'Ouest les massifs imposants du Monte d'Oro et du Rotondu, à l'Est la forêt de Ghisoni, la plaine orientale et ses étangs. Vous rejoindrez vite la forêt de Vizzavona que vous ne quitterez plus tout au long de cette descente agréable à l'ombre des hêtres. Au terme de l'étape : Vizzavona (920m).

Distance : 15km, durée : 6h00, dénivelé plus : +250m, dénivelé moins : -900m.

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.

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 : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



Recommandations spécifiques au GR20 en liberté

Attention le GR20 devient de plus en plus populaire mais il faut garder à l'esprit qu'il reste le trek le plus difficile d'Europe, l'oublier serait se mettre en échec dès le départ voir en danger. Ne surestimez pas vos capacités, renseignez-vous et préparez correctement votre voyage !!

Faire le GR20 en liberté avec notre organisation est réservé uniquement à des personnes en très bonne forme physique ayant déjà l'expérience des treks sur plusieurs jours capables de gérer leurs randonnées seuls avec tout ce que cela implique (détermination, goût de l'effort, capacité à gérer son itinéraire, lecture de carte et orientation, connaissance en météo, abstraction du confort habituel, matériel adapté ...).

Il est bon de savoir que malgré nos recommandations chaque année encore un certain nombre de personnes se surestimant s'engage sur le GR20 et abandonne au bout de quelques jours.

Afin de vous éviter la perte des frais engagés pour votre trek (voir nos conditions de vente) ainsi que tous les désagréments d'une telle situation, nous vous conseillons de bien vous informer avant de prendre votre décision. En cas de doute, nous vous conseillons d'opter sur une de nos formules version guidée.

De plus, il est bon de savoir que les refuges en Corse sont assez anciens, de faible capacité avec un niveau de confort assez réduit (douche froide, peu ou pas de sanitaire, pas de couvertures . ..) en cas de mauvais temps ou à certaines périodes les refuges peuvent être en sur fréquentation avec un confort d'hébergement parfois très rustique.

Responsabilité

Selon nos conditions de vente Corsica Aventure ne pourrait être tenu responsable des accidents et incidents du fait des randonneurs dus à une mauvaise interprétation du topo-guide, une erreur de lecture de carte, le non respect de l'itinéraire, des recommandations ou des règles de sécurité...)

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 : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



Quelques précisions

Niveau

Nombreuses montées assez raides et quelques passages en crêtes et sur rochers. La principale difficulté étant la longueur de certaines étapes et la nature du terrain. Un seul passage équipé d'une main courante à Bavella.

Prix

- Du 07/05/2011 au 24/09/2011 : Prix / personne 620 €

Le prix comprend :

L'hébergement en pension complète, les transferts locaux, le transport des bagages, le dossier de voyage avec cartes IGN et topo-guide.

Le prix ne comprend pas :

Les assurances, les visites de sites, les transferts non prévus sur le programme, le déjeuner du J1, les boissons et dépenses personnelles.

Un chèque de caution (non encaissable) de 25,00€ par personne vous sera demandé lors de la remise des sacs canyon et restitué à la fin du trek une fois le matériel récupéré et en bon état.

Encadrement

Randonnée en liberté sans encadrement.

Portage

Vous ne portez que vos affaires personnelles de la journée ainsi que votre pique-nique du jour. Au début du séjour nous vous fournirons un sac spécial muletier dans lequel vous pourrez déposer vos affaires nécessaires au trek. Ce sac suiveur sera transporté par des mulets. Au départ du séjour, nous vous conseillerons pour la préparation de votre sac à dos ainsi que du bagage suiveur, le poids étant limité. Vous pourrez déposer au départ une partie de vos affaires inutiles à votre randonnée que vous retrouverez en fin de séjour à Vizzavona. Prévoir un sac à dos de 45 litres minimum.

Le fond de sac

Vous devrez toujours emporter avec vous des vêtements adaptés à la randonnée : cape de pluie, polaire, sweat shirt chaud, une bonne veste coupe vent imperméable (type gore-tex).

Prévoir aussi une protection solaire efficace :

casquette ou chapeau, crème solaire et lunettes.

Pour vous assurer une bonne hydratation, prévoir une gourde d'environ 2 litres. Le Camel Bag (poche à eau avec pipette) est très adapté pour se réhydrater sans gaspiller d'eau.

De la même manière prévoir un nécessaire de pique nique : couverts, gobelet et Tupperware de 0.5 litre indispensable pour conditionner les salades des piques niques.

Ne pas oublier une petite trousse de secours personnelle : bande type elastoplast, double peau en prévention et guérison des ampoules éventuelles, traitement personnel...

Vos objets personnels : appareil photo, jumelles, ...

Hébergement/nourriture

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 : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



Sur l'ensemble du parcours conditions d'hébergement assez sommaires.

En fonction des disponibilités les nuits seront prévues sous tente, en refuges, en gîtes et bergeries.

Pour les nuits en gîtes et refuges, dortoir collectifs avec sanitaires en commun. Douches chaudes non garanties.

Pour nuits en bergeries et sous tente à 2 places ou grand Marabout, soit douche aménagée rustiquement, soit la rivière, pas de wc. Il est possible que vous ayez à monter et à démonter votre tente. Sac de couchage indispensable !

Nourriture

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, beurre, confiture, ...)

- Repas du soir chaud préparé par les hébergements

- Repas du midi pris sous forme de pique-nique sur le terrain, préparés par les hébergements. (prévoir une boîte en plastique taille 0.5L pour le transport de vos salades)

- Boissons non comprises

Prévoir des vivres de course pour les randonnées.

Début/fin

Début : Le samedi à 14h00 à la gare routière d'Ajaccio.

Fin : Après la randonnée à la gare SNCF de Vizzavona. Train ou bus en correspondance pour Ajaccio, Bastia ou Calvi.

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 indiqués dans le programme.

Dates

Départs tous les samedis de début mai à fin septembre.

Nombre de participants

A partir de 2 personnes

Accès

Gare maritime ou aéroport d'Ajaccio.

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

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 : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



- 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 ou 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 (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

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 ****luxé : 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

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 : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



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-proriano.com

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

Parking véhicule

Parking municipaux non surveillés (non payant, mais changement possible été 2006)
Parking du Port ;
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 : tél 0 820 820 820

site web : www.airfrance.fr

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

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 : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



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.

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 Ponte-leccia 1h45 ; Calvi Bastia 2h15.

Ligne de Bus Ajaccio, Propriano, Porto - Vecchio :

Bus Eurocorse voyages tel : 04.95.21.06.30. Départs à 08h30 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, Ponte-leccia, Bastia :

Bus Eurocorse Voyages tel : 04.95.21.06.30. Départs à 07h45 et 15h00 tous les jours sauf dimanches et jours fériés. (horaires à vérifier)

Ligne de Bus Bastia, Porto-Vecchio :

Bus Les Rapides Bleus tel: 04 95310379. Départs à 08h30 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 3 heures

La compagnie des Chemins de Fer de la Corse :

Ligne Bastia, Ponte Leccia, Corté, Vizzavona, Ajaccio

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

Vous devez conditionner l'ensemble de vos affaires en 2 sacs : 1 sac à dos et 1 grand sac de voyage souple.

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

Au début du séjour nous vous fournirons un sac spécial muletier dans lequel vous pourrez déposer vos affaires nécessaires au trek. Ce sac suiveur sera transporté par des mulets et ne devra pas excéder 8Kg. Au départ du séjour, votre contact à l'agence vous conseillera pour la préparation de ce bagage suiveur le poids étant limité. Le premier jour à Bavella, vous pourrez déposer dans votre sac de voyage une partie de vos affaires inutiles à la randonnée que vous retrouverez en fin de séjour à Vizzavona. En cas de doute consultez-nous.

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 : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



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

Pour la randonnée un sac à dos de 45 litres minimum pouvant contenir vos affaires personnelles de la journée. Evitez le superflu !

Le fond de sac

Vous devrez toujours emporter avec vous des vêtements adaptés à la randonnée : cape de pluie, polaire, sweat shirt chaud, une bonne veste coupe vent imperméable (type gore-tex).

Prévoir aussi une protection solaire efficace :

casquette ou chapeau, crème solaire et lunettes.

Pour vous assurer une bonne hydratation, prévoir une gourde d'environ 2 litres. le Camel Bag (poche à eau avec pipette) est très adapté pour se réhydrater sans gaspiller d'eau.

De la même manière prévoir un nécessaire de pique nique : couverts, gobelet et Tupperware de 0.5 litre indispensable pour conditionner les salades des piques niques.

Ne pas oublier une petite trousse de secours personnelle : bande type elastoplast, double peau en prévention et guérison des ampoules eventuelles, traitement personnel...

Vos objets personnels : appareil photo, jumelles, ...

Les chaussures

Les pieds sont une partie du corps à ne pas négliger lorsque l'on part en randonnée.

- Une paire de chaussures suffisamment montantes pour tenir correctement la cheville, avec une semelle pas trop rigide offrant une bonne adhérence de type « vibram » et de préférence imperméables et respirantes (revêtement de type « Gore-Tex »).

Une paire de chaussures légères ou sandales pour reposer les pieds en fin d'étape.

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

Les vêtements

Les vêtements légers et techniques sont à privilégier car ils sont le meilleur moyen pour réguler la température du corps et d'optimiser le poids de votre sac à dos. Il faut également prévoir des vêtements chauds au séchage rapide.

De manière générale.

- Une veste imperméable respirante de type « Gore-Tex » pour se protéger du vent ou de la pluie ;
- Une fourrure polaire
- Des T-shirt respirant en fibres techniques de type « Polartec » (plus souples et séchent vite);
- Un pantalon de trek, confortable pour la marche ;
- Des shorts
- Un maillot de bain (rivière, piscine, hammam...);
- Des chaussettes respirantes pour la marche;
- Vêtements de rechange sous-vêtements de type carlines (sous vêtements techniques), et linge personnel ;
- Un chapeau ou une casquette;
- Un bonnet ;
- Une paire de gants chauds;

Matériel :

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 : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



- Un sac de couchage très chaud en toutes saisons, utilisation -5° à -10° ;
- Des bâtons de marche télescopique et des guêtres (fortement conseillés pour les départ en Juin pour faciliter les passages sur neige) ;
- Une paire de lunettes de soleil à forte protection ;
- De la crème solaire à fort indice de protection (lèvres et peau) ;
- Une gourde d'1 litre et demi minimum ou camel bag bien plus pratique...
- Très important et obligatoire une boîte hermétique en plastique (0,5L) pour transporter les salades éventuelles des pique-niques.
- Couverts : fourchette et un petit couteau de poche multi-usages (à mettre dans les bagages en soute) ;
- Un nécessaire de toilette réduit et une petite serviette peu encombrante ;
- Une paire de lacets de rechange ;
- Du papier hygiénique + un briquet pour le faire disparaître ;
- Une lampe frontale avec pile neuve et ampoules de rechange ;
- 2 grands sacs poubelles pour abriter vos affaires de la pluie ;
- Des lingettes pour la toilette ;
- Si vous emmenez un appareil photo, prévoyez impérativement une housse ou un sac plastique pour le protéger
- Si vous avez un sommeil léger prévoir des Boules Quies pour les nuits en refuge, car sur le GR20 la récupération durant la nuit est un élément primordial.

Pharmacie personnelle :

- Un antidiarrhéique ;
- Un désinfectant externe (alcool à 90°) ;
- Une crème anti-inflammatoire ;
- Des pansements de type « Compeed » ;
- Une bande de type « Elastoplast » ;
- Du paracétamol ;
- Une épingle à nourrice ;

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 : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80