



Corse : GR20 nord en liberté

Chaque randonneur a déjà entendu parlé du GR20 : la réputation de cet itinéraire a, de loin, dépassé nos frontières, le désignant comme le plus difficile challenge, idéal défi à relever.

C'est en suivant les balisages rouge et blanc que la magie s'opère et que la montagne Corse livre ses joyaux. Des hauteurs hostiles et sauvages aux plateaux débonnaires peuplés par les bergers et leurs troupeaux, le GR20 guide les pas du marcheur de contemplations en rencontres.

Contraste harmonieux de cimes élancées et de collines arrondies, mélange intense de couleurs et de parfums, la variété infinie des paysages dessine un voyage d'une beauté sans pareil, teinté de rencontres singulières.

Derniers habitants d'une montagne vouée depuis la nuit des temps au pastoralisme, les bergers perpétuent les traditions ancestrales entrouvrant alors au randonneur une porte sur l'histoire de Corse.

De Vizzavona à Bonifatu, la partie nord de ce sentier désormais mythique franchit les cols les plus élevés, longe de nombreux lacs glaciaires, court au pied des montagnes dressées en d'infranchissables barrières, qu'il a fallu équiper de chaînes et d'échelles pour en permettre le passage. Quelques rares portions de chemin recouvertes d'herbe moelleuse ménagent le marcheur. Le GR20 a au nord plus qu'ailleurs conquis sa réputation.

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 - Début de séjour

Début de séjour, installation dans votre hébergement. En fonction de l'heure d'arrivée possibilité d'une randonnée dans la forêt de Vizzavona.

J2 - De Vizzavona à Petra Piana

Vous remontez la vallée du Manganello. D'abord ombragé sur une piste, l'itinéraire emprunte ensuite un sentier au niveau des bergeries de Tolla. En logeant le torrent, vous serez tentés de profiter des vasques creusées par le courant pour un bain revigorant. Puis la pente s'accroît et devient assez raide avant de déboucher sur le petit plateau où est situé le refuge de Petra Piana.

Distance : 16km, durée : 7h00, dénivelé plus : +1410m, dénivelé moins : -480m.

J3 - De Petra Piana au Camputile

Cette étape est peut-être la plus alpine du GR 20. En effet, vous y franchirez les deux points culminants de ce trek : Bocca Muzzela et la Brèche de Capitello (situés à plus de 2200m). Seules les rides à la surface des lacs donnent un peu de mouvement dans cet univers où le minéral est omniprésent. La neige persiste longtemps en ces lieux et vous apprécierez d'autant plus l'arrivée sur le vert plateau Camputile. En début de saison la présence de neige aux brèches de Capitello oblige que cette étape soit modifiée pour des raisons de sécurité.

Distance : 10,5km, durée : 6h00, dénivelé plus : +770m, dénivelé moins : -1010m.

J4 - Du Camputile au Castellu di Vergio

En quittant le plateau du Camputile, l'itinéraire vous conduit vers l'un des sites assez exceptionnels de la montagne corse : le lac de Ninu. En marchant le long du lac où paissent de nombreux chevaux, on ressent un sentiment profond de liberté. Au niveau de Bocca a Reta, les points de vue sur le massif du Cintu et la vallée du Niolu sont de toute beauté. A partir du col Saint Pierre (1450m), le GR20 récupère l'ancien chemin de ronde dans la forêt de Valdu Niellu jusqu'au Castellu di Vergio. Vous êtes sur le territoire du Niolu, ancienne vallée de bergers où se trouvent les plus hauts villages de Corse.

Distance : 13km, durée : 5h00, dénivelé plus : +600m, dénivelé moins : -700m.

J5 - Du Castellu di Vergio à la vallée du Mélarie

Une très belle journée de marche au cours de laquelle vous accéderez au refuge le plus haut de Corse : Ciottulu i Mori (2000m). En quittant le col de Vergio, dans le Niolu, le GR20 passe à proximité des bergeries de Radule avant de s'engager dans le vallon de Tula. Le sentier longe de superbes vasques. La Paglia Orba et le Capu Tafunatu deux montagnes mythiques de l'île surplombent ce vallon. Vous passerez au pied de ces montagnes avant d'amorcer une descente assez technique pour rejoindre la vallée du Mélarie.

Distance : 11km, durée : 6h00, dénivelé plus : +950m, dénivelé moins : -980m.

J6 - De la vallée du Mélarie à Asco Stagnu

Ambiance très alpine et spectaculaire avec la traversée du cirque de la Solitude, tronçon légendaire du GR20. Au départ de Vallone, en plein coeur du massif du Monte Cintu, une longue montée sur terrain difficile vous attend. Il faudra

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



rejoindre Bocca Minuta à plus de 2200m avant de basculer dans le cirque. C'est là que commence la partie la plus technique. Pierriers instables, passages de dalles, passages équipés de chaînes. La sortie du cirque se fait à Bocca Tumaginesca (2183m) avant de descendre sur Ascu-Stagnu à 1422m. Il s'agit d'une belle descente vers le haut Asco au pied de sommets tel le Pic Von Cube, Punta Missoghju, Punta Stranciaccione, A Muvrella. Retour à Ajaccio en fin d'après-midi.

Distance : 8km, durée : 6h00, dénivelé plus : +1050m, dénivelé moins : -1100m.

J7 - De Haut Asco à Bonifatu

A partir D'Ascu-Stagnu il vous faudra monter dès le matin pour rejoindre Bocca Di Stagnu (2010m) au pied de la Muvrella (2150m). La proximité de la mer annonce la fin du GR20. Au niveau du petit lac de la Muvrella la vue sur la baie de Calvi est superbe. Sans doute un des plus beaux passages du GR20. Peu avant le refuge de Carozzu, la traversée de la passerelle de la Spasimata sera l'occasion d'éprouver quelques frissons. Cette descente sur Bonifatu qui surplombe le ruisseau de Spasimata est très spectaculaire et assez éprouvante.

Distance : 9km, durée : 6h30, dénivelé plus : +730m, dénivelé moins : -1560m.

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.

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 anciens, de faible capacité avec un niveau de confort sommaire(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

Très sportif : Excellente conditions physique demandée, vous êtes bien entraîné et pouvez fournir un effort continu sur plusieurs jours. Une réelle expérience de l'activité et une pratique régulière sont indispensables. Pour les randonnées de 6h à 9h de marche par jour et parfois plus ! Passages hors sentiers fréquents. Dénivelés de plus de 1000 m par jour, expérience du trekking en montagne indispensable.

Randonnée sur terrains caillouteux. Nombreuses montées assez raides, des passages en crêtes, hors sentiers et sur rochers. Cols enneigés en début de saison. La principale difficulté étant la longueur de certaines étapes et la nature du terrain. Une étape avec des passages équipés de main courante le J6. Lecture des cartes, sens de l'orientation et notions de météorologie en montagne indispensables.

En vous inscrivant sur le GR20 en liberté, vous reconnaissez être capable de marcher de 7 à 10 heures par jours avec de forts dénivelés.

Prix

- Du 01/01/2012 au 31/12/2012 : Prix/pers version avec sac 475 €, Prix/pers version portage réduit 585 €

Suppléments/réductions :

- Supplément 3 nuits en hôtel en chambre double à Vizzavona, Vergio et à Asco : 140 €/pers

Le prix comprend :

L'hébergement en pension complète, les transferts locaux, 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, les boissons et dépenses personnelles, les vivres de course.

Encadrement

Randonnée en liberté sans encadrement.

Portage

Nous vous proposons 2 versions

Avec sac : vous portez vos affaires personnelles de la semaine. (entre 8kg et 10kg).

Avec portage réduit : un véhicule d'assistance achemine votre bagage suiveur, que vous retrouverez les J1, J4, J6. Pour les nuits des J2, J3, J5 vous devrez porter votre sac de couchage ainsi qu'une partie de vos affaires personnelles pour la nuit.

Hébergement/nourriture

Les lieux d'hébergements / bivouacs :

Tout au long du GR 20 vous devrez composer avec un parcours difficile et une arrivée le soir au campement ne sera pas forcément un havre de paix, ni de repos. Cela fait partie intégrante de la découverte de ce sentier.

En effet, les hébergements sont de faibles capacités, vieillissant et d'un confort sommaire.

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



Couchage :

L'hébergement sur le GR 20 est rudimentaire voir rustique. En général vous dormez en dortoirs collectifs dans les refuges gérés par le PNRC ou encore dans des bergeries privées. De plus en plus nous privilégions un hébergement sous tentes (parfois à monter et démonter par vous-même) pour palier aux problèmes de sur fréquentation et d'hygiène. En effet, depuis quelques années les « punaise de lit » ont fait leur apparition et ce malgré les traitements fréquent de la part des hébergeurs.

Nous vous conseillons de pulvériser un spray sur l'ensemble de vos affaires personnelles avant le départ afin de limiter les piqûres ainsi que le transport de l'insecte.

A prendre obligatoirement :

- Duvet (température confort 0°C)
- Sac à viande
- Des boules quies.

Les sanitaires :

A l'image des refuges vieillissants, les sanitaires sont souvent réduits à leur plus simple expression. Douche à l'eau froide (voir en rivière), absence de toilette sont souvent légion. Néanmoins nous veillons à ce que vous puissiez prendre une douche chaude et puissiez profiter d'un minimum de confort en choisissant nos hébergements.

La restauration :

Tout au long du parcours nous vous êtes en pension complète qui se compose :

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, beurre, confiture et céréales)
- Repas du soir chaud préparé par les hébergements généralement à base de produits locaux
- Repas du midi pris sous forme de pique-nique sur le terrain, préparés par les hébergements (obligatoire prévoir une boîte en plastique taille 0.8L pour le transport de vos salades)
- Boissons non comprises

Début/fin

Début : A votre hébergement à Vizzavona (Tattone). Vizzavona est facilement accessible par train ou par bus depuis Ajaccio, Calvi ou Bastia, compter dans les 8€.

Fin : Vers 17h30 à Calvi après votre transfert depuis Bonifatu à la fin de la randonnée.

Organisation

Nous nous chargeons des réservations de vos différents hébergements sur le circuit, du transport des bagages et de vos transferts comme marqué sur votre programme ; nous vous fournissons un dossier complet avec cartes et topos détaillés. De plus, durant votre randonnée notre équipe d'assistance pourra également répondre à toutes vos questions et vous apporter si nécessaire les conseils utiles au bon déroulement de votre séjour.

Dates

Version avec sac (vous portez vos affaires personnelles) : départ tous les jours de début juin à mi-septembre.

Version avec portage réduit (un véhicule d'assistance achemine votre bagage suiveur, que vous retrouverez les J1, J4, J6) : départ tous les dimanches de début juin à mi-septembre.

Groupe à partir de 6 personnes départs possibles en semaine.

Nombre de participants

A partir de 2 personnes

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



Accès

Gare maritime ou aéroport d'Ajaccio. Si vous arrivez par Bastia ou Calvi, prévoir une arrivée matinale afin de pouvoir prendre un bus ou un train pour Vizzavona.

Climat :

La Corse est une montagne dans la mer. Son altitude moyenne est de 568 mètres et plus d'une centaine de sommets culminent à plus de 2000 mètres d'altitude. Le GR 20 emprunte une grande partie de cette dorsale montagneuse de 180 kilomètres de long. Le massif de Corse est l'un des six massifs français, son enneigement est loin d'être négligeable chaque année. Une partie du GR 20 peut être encore enneigé au mois de juin. Les conditions météorologiques en montagne sont très changeantes durant la journée. Le vent et la pluie peuvent faire chuter très vite les températures. Les orages sont fréquents, et il n'est pas rare d'avoir de la neige au mois de juin. Il convient donc de partir avec un bon équipement (cf. les vêtements).

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 Calvi

- Hôtel du Centre (HT) : 04 95 65 02 01
- Hôtel Christophe Colomb ** : 04 95 65 06 04
- Hôtel le Grand Hôtel *** : 04 95 65 09 74
- Hôtel La Villa ****|luxe : 04 95 65 10 10

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
- Hôtel Les Jardins de la Glacière** : 04 95 45 27 00
- Hôtel Dominique Colonna*** : 04 95 45 25 65

Parking véhicule

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



Parking municipal payant non surveillé: Parking Tufelli, Place du marché.

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...

Les Transport publics en Corse :

Les lignes de bus :

Ligne de Bus Calvi, Ponte-leccia, Bastia :

Bus Les beaux voyages tel : 04 95 65 11 35. Départs 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.

La compagnie des Chemins de Fer de la Corse :

Gare d'Ajaccio : 04 95 23 11 03

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) et peu encombrant (type sac de sport) pour vos déplacements avant et après le séjour (gare, aéroport). Les valises sont interdites.

En cas de doute consultez-nous.

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

Le sac à dos

La taille du sac est très importante.

Pour une randonnée avec portage réduit : 50L minimum

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



Le fond de sac

Quel que soit le séjour effectué vous devrez toujours emporter avec vous des vêtements adaptés à la randonnée en montagne : 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 bien se réhydrater.

De la même manière prévoir un nécessaire de pique nique : couverts, gobelet et Tuperware de 0.8 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.

Attention, à vos chaussures restées trop longtemps dans un placard. La durée de vie d'une chaussure est de 2 à 5 ans. Au bout d'un certains temps les semelles se décollent et les coutures peuvent se déchirer.

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 sèchent vite);

-Un pantalon de trek, confortable pour la marche ;

-Des shorts ;

-Un maillot de bain, une serviette

-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

Pour le couchage

- 1 sac de couchage pouvant aller à 0° / - 5° C en température dite "confort" (indispensable et obligatoire: pas de couverture dans les refuges Corse).

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 à viande (sac cousu)
- Des boules quies si vous avez le sommeil léger car sur le GR20 la récupération durant la nuit est un élément primordial.

Pour les nuits en bivouac nous vous fournissons le matériel nécessaire (tente, tapis de sol)

Pour le pique-nique

- Une boîte hermétique en plastique (0,8L) pour le transport des salades de légume.
- Couverts (fourchette, cuillère, couteau pliant)
- Gourde d'un litre et demi minimum ou *camel bag* bien plus pratique...

Petit matériel

- Une paire de tennis style jogging, ou de sandalettes pour le soir
- Une paire de bâtons télescopiques (facultatif)
- Lunettes de soleil et crème solaire à fort indice de protection (lèvres et peau)
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo...
- Un nécessaire de toilette réduit et une petite serviette peu encombrante
- Une paire de lacets de rechange
- Une lampe frontale avec pile neuve et ampoules de rechange
- Du papier hygiénique
- 2 grands sacs poubelles pour abriter vos affaires de la pluie
- Des lingettes pour la toilette
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, un antidiarrhéique, un désinfectant externe (alcool à 90°), une crème anti-inflammatoire, du paracétamol Compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos...
- Une couverture de survie

A votre service

Toute l'équipe de Corsica 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