PROGRAMME

LE GR®20 EN 5 JOURS

Où ?
En Corse

Quand ?
Du 24 au 30 septembre 2018

Qui ?
4 chanceux choisis par notre jury

AVEC QUI ?

GUILLAUME PERETTI - 32 ans, Corse. *Je fais du trail en compétition depuis l'âge de 15 ans et suis un passionné de sports d'endurance. En 2014 j'ai réalisé mon rêve en établissant le record du GR®20 en 32 h. Depuis, je partage mon expérience du GR®20 à d'autres coureurs et continue de m'aligner sur des compétitions*

YOANN STUCK - 35 ans, Lyon. *Cela fait 8 ans que je cours, depuis que j'ai repris ma vie en main. Je suis un coureur tous terrains et toutes distances. J'affectionne particulièrement les distances entre 50 et 80km, comme la 6000D ou l'Ecotrail de Paris*

SYLVAINE CUSSOT - 36 ans, Gard. *Déjà 30 ans de course à mon actif ! J'ai découvert le trail en 2012 et cours depuis 2013 pour le team Asics. En plus du trail, je travaille pour I-Run.fr depuis 2014 au service marketing/communication*

(24/09) ARRIVÉE EN CORSE

Accueil au village de Calenzana, en fin de journée.
Briefing sur le séjour. Vérifications du matériel et des sacs.
Diner au village et nuitée en gite (petites chambres ou dortoirs).

(25/09) JOUR 1 : CALENZANA - HAUT ASCU

24km | 2 780m | 1 670m | 7h30

3 étapes : Calenzana – refuge d'Ortu di u Piobbu – Refuge de Carrozzu – Haut Ascu

Etape très alpine et très technique avec peu de kilomètres mais de gros dénivelés… Une des plus belles et sauvages étapes du GR20.

Diner puis nuitée à l'hôtel.

(26/09) JOUR 2 : HAUT ASCU - COL DE VERGHJU

23km | 1 820m | 1 790m | 7h00

2,5 étapes : Haut Ascu – Refuge de Tighjettu (en passant par la variante du Monte Cintu devenue officielle) puis Tighjettu – Refuge de Ciottulu di i Mori – Col de Verghju.

Etape encore très alpine et technique avec peu de kilomètres. Nous passerons un col à plus de 2500m d'altitude dès le petit matin. Puis contournerons certains des plus hauts et beaux sommets de l'île.

Depuis le 10 juin 2018, soit 3 ans après l'arrêté municipal interdisant l'accès au Cascettoni (le cirque de la solitude), ce lieu a été ré-ouvert. Il se peut que nous suivions cet itinéraire plus logique, mais nous ne sommes pas en mesure encore de prendre une décision.

Diner puis nuitée en gite (dortoirs).

(27/09) JOUR 3 : COL DE VERGHJU - VIZZAVONA

40km | 2 660m | 2 960m | 11h00

3,5 étapes : Col de Verghju – Refuge de Manganu – Refuge de Petra Piana – Refuge de l'Onda - Vizzavona

2 parties roulantes pour commencer la journée : en forêt et sur le plateau du Camputile. Puis nous reprendrons les sentiers de crêtes, surplombant les lacs de Ninu, Capitellu, Melu, Rinosu... jusqu'à l'Onda pour un déjeuner tardif. Puis nous reprendrons la « route » pour franchir le dernier col de la journée et la longue descente vers Vizzavona...

Diner puis nuitée à l'hôtel.

(28/09) JOUR 4 : VIZZAVONA - REFUGE D'USCIOLU

43km | 2 910m | 2 360m | 10h30

3 étapes : Vizzavona – Bergeries de Capanelle – Col de Verde – Refuge de Prati – Refuge d'Usciolu

Les journées se suivent et ne se ressemblent pas... Nous attaquerons par une petite grimpette dans la forêt de Vizzavona qui nous échauffera. Ensuite nous suivrons des sentiers en balcon pendant toute la matinée, où l'on pourra enfin trottiner comme il se doit ! Après le déjeuner, nous reprendrons une partie technique en suivant une belle ligne de crêtes.

Diner puis nuitée en refuge.
Vos affaires vous seront affrétées directement au refuge.

(29/09) JOUR 5 : REFUGE DUSCIOLU - CONCA

41km | 2 310m | 3 710m | 10h00

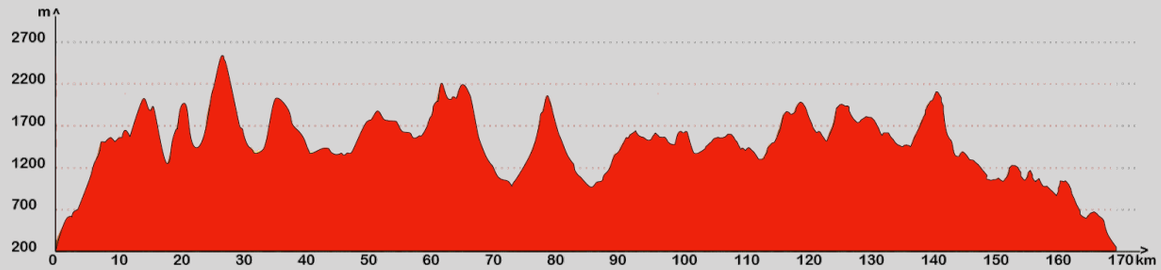
3 étapes : Refuge d'Usciolu – Refuge d'Asinao – Col de Bavella – Refuge de Paliri – Village de Conca

Pour commencer la journée, nous récupérerons la ligne de crêtes, qui est en fait la frontière naturelle et administrative des 2 anciens départements corses. Avec en ligne de mire l'Incudine, dernier sommet à plus de 2000m de Corse. Après lui, une raide descente, puis nous rentrerons dans le massif de Bavella tant convoité.

Après un dernier déjeuner au col, nous reprendrons la descente vers l'arrivée, mais attention, ça ne fait pas que descendre ! Et Conca se fait désirer...

Dernier diner puis nuitée en gite (dortoirs).

(30/09) RETOUR EN MÉTROPOLE

TOTAL DE LA COURSE

171km | 12 480m | 12 490m | 46h00