

# PROGRAMME



# LE GR®20 EN 5 JOURS

## Où ?

En Corse

## Quand ?

Du 24 au 30 septembre 2018

## Qui ?

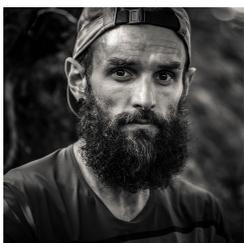
4 chanceux choisis par  
notre jury



## 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*



**SYLVAINÉ 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 gîte (petites chambres ou dortoirs).

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



### 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



### 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 gîte (dortoirs).

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



**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



**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 grimpe dans la forêt de Vizzavona qui nous échauffera. Ensuite nous suivrons des sentiers en balcon pendant toute la matinée, où l'on pourra enfin trotter 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 affrêtées directement au refuge.

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



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

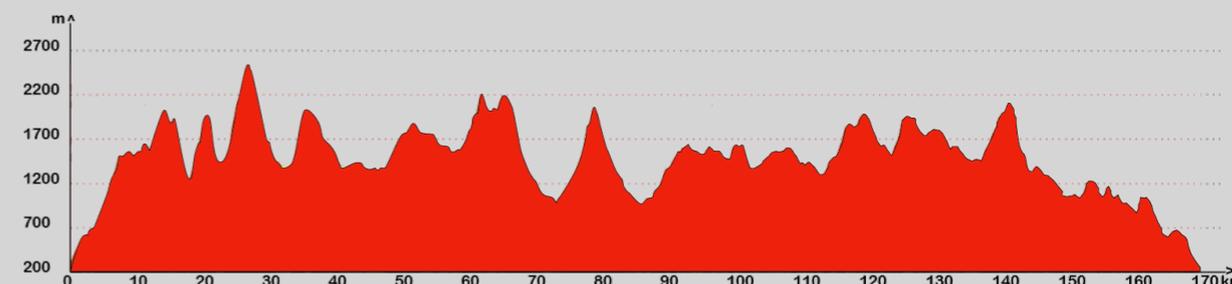
Pour commencer la journée, nous récupérerons la ligne de crêtes, qui est en fait la frontière naturelle et administrative des 2 anciens départements corses. Avec en ligne de mire l'Incudine, dernier sommet à plus de 2000m de Corse. Après lui, une raide descente, puis nous rentrerons dans le massif de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

### ♦ (30/09) RETOUR EN MÉTROPOLE

#### TOTAL DE LA COURSE





## NICOLAS SISSON, VOTRE ACCOMPAGNATEUR



Passionné et accompagnateur en Montagne en 2004, je pratique le trail en compétition depuis 2002. Je me suis peu à peu spécialisé dans les séjours sportifs (trail ou VTT) en Corse, et ai participé comme *pacer* à plusieurs tentatives de record du GR20 dont celle Guillaume Peretti ou de François d'Haene.



## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

### **Vêtements sur soi :**

- 1 casquette
- 1 t-shirt technique
- 1 short
- 1 paire de chaussettes (habituelles)
- 1 paire de chaussures type trail résistantes à tous les terrains

*On peut aussi avoir des chaussettes et/ou manchons de compression, un buff...*

*I-Run et GORE-TEX fourniront une veste, un short, un t-shirt et une paire de chaussures et une paire de chaussettes*

### **Vêtements dans son sac :**

- 1 t-shirt manche longue chaud technique
- 1 veste imperméable, respirante et légère avec capuche
- 1 bonnet
- 1 paire de gants techniques et légers
- 1 caleçon long technique type fuseau

*Pensez à maintenir les affaires de rechange dans un sac plastique à l'abri de l'humidité.*

### **Equipement :**

- 1 sac à dos de 15 à 25 litres de contenance (pensez à avoir un peu de place pour les vivres de courses en plus)
- 1 réserve d'eau d'1.5 litre minimum
- 1 lampe frontale
- 1 paire de lunettes de soleil
- 1 couteau (type opinel)
- 1 paire de bâtons de marche, léger (peut vraiment aider)
- pharmacie personnelle : (pansements, bande genre « élastoplaste », double peau, pommade anti-inflammatoire, crème solaire, médicaments personnel s'il y a)



## CONDITIONS REQUISES

S'engager sur le GR®20 n'est pas anodin, bien entendu vous avez l'habitude des terrains escarpés et vous vous entraînez régulièrement. Voici les conditions requises pour participer :

- Etre disponible du 24 au 30 septembre 2018 inclus.
- Avoir une bonne expérience sur des terrains techniques.
- Tenir une vitesse ascensionnelle de 600m / heure minimum.
- Avoir terminé au moins 1 trail de 50 km (ou plus) + 2 autres trails (toutes distances) ces trois dernières années.
- Avoir une licence FFA ou certificat médical de non contre-indication à la course à pied.
- Fournir les résultats de vos courses sur les 12 derniers mois.



## ENGAGEMENT

Si, lors de cette expérience, les 4 participants terminent ce GR20 en 5 jours, chaque coureur remportera la somme de 2 500€ au profit de l'association de son choix. Cette démarche s'inscrit dans un engagement personnel selon les valeurs de chaque coureur.

Le nom et l'adresse du site web de l'association devront être fournis lors de votre candidature.



## ASSURANCES

Isula muntagna ainsi que les guides et accompagnateurs en montagne qui interviennent pour son compte souscrivent à une assurance Responsabilité Civile Professionnelle R.C.P.).

Mais l'inscription à l'un de nos séjours, implique quand même que vous souscriviez une assurance Multirisque Voyage couvrant le risque d'annulation, rapatriement, interruption, pertes de bagages, frais de secours en montagne, maladies...

Si vous êtes licenciés FFME, FFRP, ou CAF, renseignez-vous auprès de votre club pour les garanties couvertes par la licence.

[LIEN VERS LE RÈGLEMENT DU JEU-CONCOURS](#)