

CORSICA, GR20 NORD

con zaino alleggerito



Il meglio del GR20 Nord, tra varianti e cime, per escursionisti esperti!

Il GR20, conosciuto come il più duro dei trek in Europa, è uno dei più belli per la varietà dei paesaggi che offre. Il mare e la montagna, i laghi e le vette si susseguono lungo tutto il viaggio.

Vi proponiamo qui la parte Nord del mitico GR20, la più alpina e tecnica, con un itinerario di grande bellezza che include l'ascensione del Monte Cintu,* la cima più alta della Corsica.

Percorreremo questo itinerario, in direzione Nord/Sud, con il comfort delle notti in rifugi, cene e docce calde e confortanti e di un'assistenza bagagli.

Questo trek esclusivo, in parte attraverso varianti, vi permetterà di scalare una selezione delle più belle cime dell'isola oltre 2000m: Punta Muvrella *(2148m), Monte Cintu* (2706m) la vetta della Corsica, Capu a u Tozzu (2007m), Monte d'Oru* (2389m).

Sarete accompagnati da una guida locale esperta, che vi farà conoscere la sua regione, la sua cultura e il suo amore per la montagna, nonché i suoi piccoli angoli di paradiso, a volte a pochi metri dal GR20!

È garantita un'accoglienza speciale in tutte le strutture ricettive del GR20.

E assaggerete le specialità corse con i picnic a base di prodotti locali.

Grazie alla logistica sul posto, avrete accesso al bagaglio completo più volte durante il soggiorno.

Un bellissimo e indimenticabile approccio alla Montagna Corsa.

Programma in breve:

G1: H 17,00 ritrovo alla stazione ferroviaria di Calvi. Trasferimento a Bonifatu

G2: Bonifatu– Gîte d'Ascu 7h, dislivello +1400m ; -650m

G3: Ascu – Bergeries de Vallone 8h. dislivello : + 1200m, -1200m

G4: Vallone – Gîte de Castel di Verghju o rifugio Ciottulu 6h. dislivello : +700m, -650m

G5: Verghju (o Ciottulu) – Bergeries de l'Inzecche o Bergeries de Vaccaghja 5h30. Dislivelli: +650m, -200m

G6: Inzecche/Vaccaghja – Gruttelle/rifugio Petra Piana 7h. dislivello : + 800m, -700m

G7: Gruttelle o Petra Piana – Bergeries de l'Onda 7h. dislivello: +1200m, - 1170m

G8: L'Onda – Vizzavona termine indicativo h 16,00 6h. dislivello : + 750m, -1000m

Prezzo: 1.190 €/persona Gruppo: 6-12 partecipanti

Livello: impegnativo, per escursionisti esperti di montagna e sentieri selvaggi

Durata: 8 giorni / 7 notti. 7 giorni di trekking

Alloggi: alberghi, gites, rifugi e bergeries con bivacchi attrezzati.

- Possibilità di partenze tutti i sabati da giugno a settembre.

*Nel mese di giugno l'ascesa è soggetta alle condizioni di innevamento.

- Possibilità di itinerario su GR20 Sud o GR20 completo.

La quota comprende

Guida di montagna locale diplomata dallo Stato con un'eccellente conoscenza delle regioni attraversate.

Trasporto Calvi-Bonifatu in minibus.

Trasferimenti bagaglio come descritto.

Alloggio in pensione completa dalla sera del giorno 1 al mezzogiorno del giorno 8

Farmacia di primo soccorso.

Assicurazione RC

La quota non comprende

Tupperware individuale per i picnic (capacità da 0,75L a massimo 1L)

Bevande

Traghetto per la Corsica a/r (su richiesta. Indicativi 75€)

Trasferimento a/r porto/inizio/fine escursione (su richiesta. Indicativi 40€ con piacevole viaggio in treno)

l'assicurazione annullamento

Tutto quanto non espressamente indicato alla voce "la quota comprende"

Info e prenotazioni: Econauta 3332653079 info@econauta.net

Programma dettagliato:

G1 : ritrovo 17h davanti alla stazione ferroviaria di Calvi

Trasferimento a l'auberge de Bonifatu a 560m slm (25min).

Circondato da pareti granitiche, il circo di Bonifatu si erge sopra una delle più belle foreste di pini larici dell'isola, bagnato dalle acque pure della Spasimata e della Figarella. È dominato da diverse vette che superano i 2000 m di altitudine.

Situata a 560 m di altitudine in questo splendido contesto naturale, l'auberge di Bonifatu ci accoglierà per la nostra prima serata.

Sistemazione alla gite, presentazione del soggiorno. Dopo cena, preparazione e verifica degli zaini.

Cena e pernottamento all'Auberge della Foresta di Bonifatu da Carole.

Possibilità di prenotare in camera doppia, twin o tripla con un supplemento.

G2 : Bonifatu / Gîte d'Ascu (1422m).

Tempo di cammino : 7h, dislivello +1400m ; -650m. (+1h e +140m per la salita a Punta Muvrella)

Partiamo con uno zaino leggero per questa prima giornata! Saliremo fino al rifugio di Carozzu (1270m) attraverso un bel sentiero nel bosco dove incontriamo il GR20. Possibile nuotare in belle pozze d'acqua limpida, vicino al ponticello che attraversa lo Spasimata. Poi iniziamo la ripida salita sulle belle lastre del circo di Spasimata fino al lago di la Muvrella. Da bocca a u Stagnu, per gli instancabili, salita A/R della Punta Muvrella *(2148m). Discesa al rifugio d'Ascu. Cena al ristorante da Patrice e pernottamento alla gite d'Ascu. Doccia calda. **Accesso al bagaglio completo.**

Possibilità di prenotare in camera doppia, twin o tripla con un supplemento.

G3 : Gite d'Ascu / Bergeries de Vallone (1450m)

Tempo di cammino: 8h. dislivello : + 1200m, -1200m (+ ascensione al Monte Cintu)

Splendida giornata con la traversata del massiccio del Cintu da nord a sud, passando dalla variante della Punta degli Eboulis, in un ambiente selvaggio e montano. Raggiunto il grazioso lago d'Argentu, si sale in cresta alle Ghjarghje Rosse « la Punta degli Eboulis » a 2607 m per viste incredibili su tutto il massiccio montuoso corso e con bel tempo fin sulle Alpi.

Per gli instancabili: ascensione andata e ritorno al **Monte Cintu à 2706m**, la vetta di Corsica, in un ambiente di alta montagna (2 ore supplementari a/r)

Traversata in cresta fino alla Bocca Crucetta che sovrasta il magnifico lago del Cintu. Discesa impegnativa fino alla Bergeries di Vallone. Possibilità di bagno nelle belle piscine naturali vicino alla Bergeries.

Cena alla Bergeries da Cathy, notte in bivacco attrezzato in tenda. Doccia calda.

Non avete accesso al bagaglio.



- G4 : Bergeries de Vallone / Castel di Verghju (1400m) o rifugio di Ciottulu* (1991m)**
 Tempo di cammino per Verghju: 6h. dislivello : +700m, -650m.
 Tempo di cammino per Ciottulu: 3h. dislivello : +700m, salita al Paglia Orba : 4h +e-600m
 Buon riscaldamento su un sentiero facile nella foresta prima di affrontare la salita alla Bocca Foggiale 2000m. Arrivo al rifugio di Ciottulu, il rifugio più alto del GR20 a 1991m, verso la fine della mattinata ai piedi del Paglia Orba (2525 m), la più bella delle montagne corse.
 A seconda che dormiamo al rifugio di Ciottulu o al gîte di Verghju:
 - 1: Zaini leggeri, facciamo l'ascesa di andata e ritorno del Paglia Orba, la regina delle nostre montagne, in una splendida atmosfera di alta montagna. A fine giornata, possiamo godere di un meraviglioso tramonto sulle creste vicino al rifugio. Cena e pernottamento al rifugio da Jean-Paul. **Accesso a bagaglio parziale**
 - 2: Seguiamo le belle vasche limpide del Golu, il fiume più lungo della Corsica. Possibile bagno in splendide vasche. Fine della giornata su un sentiero facile in una bella foresta.
 Cena e pernottamento alla gîte da Jean-Luc. Doccia calda. Possibilità di prenotare in camera doppia, twin o tripla con supplemento. **Accesso a bagaglio completo**
- G5 : Verghju (ou Ciottulu) / Bergeries de l'Inzecche (1761m) o de Vaccaghja (1620m)**
 Tempo di cammino da Verghju: 5h30. Dislivelli: +650m, -200m
 Tempo di cammino da Ciottulu: 7h. Dislivelli: +650m, -950m
 Una giornata molto diversa dalle altre con una tappa in cammino lungo il GR20 e l'antico sentiero di ronda del Valdu Niellu. Si raggiungono poi le creste fino a Bocca a Reta. Salita facoltativa andata e ritorno del Monte Tozzu (2007m). Scoperta del lago di Ninu e delle sue pozzines, vero gioiello delle montagne corse. Escursione lungo il Tavignanu e possibilità di bagno nelle belle vasche naturali. Arrivo alle baite dell'Inzecche o di Vaccaghja, in un ambiente paradisiaco. Cena nelle baite da François o da Noël e notte in bivacco attrezzato vicino alle baite. Doccia calda **Non avrete più accesso al bagaglio**
A partire da Verghju (o Ciottulu) dovrete portarvi cambi, kit da toilette minimalista e sacco a pelo. Ritrovate il vostro bagaglio trasportato al rifugio di Vizzavona
- G6 : Vaccaghja / Gruttelle (1370m) o rifugio di Petra Piana (1842m)**
 Tempo di cammino per Grottelle: 6h. dislivello : + 800m, -1050m
 Tempo di cammino per Petra Piana: 7h. dislivello : + 800m, -700m
 Attraversiamo l'altopiano del Camputile fino al rifugio di Manganu. Poi, iniziamo una bella salita in un paesaggio roccioso fino alla Bocca alle Porte (2225m), che domina i magnifici laghi di Capitellu e Melu nella alta Restonica. Traversata in cresta fino alla Bocca Capitellu per splendide vedute su tutta la costa Est e la Sardegna, e sul lago di Capitellu. Discesa ai laghi, veri gioielli delle nostre montagne, per arrivare a Gruttelle o continuando lungo il GR20 fino al rifugio di Petra Piana. Cena da Théo o da François e notte in bivacco attrezzato. Doccia calda.
Non avete accesso al bagaglio.



G7 : Gruttelle o Petra Piana / Bergeries de l'Onda (1400m)

Tempo di cammino da Grottelle per la variante: 7h. dislivello: +1200m, – 1170m

Tempo di cammino da Petra Piana per la valle: 5h. dislivello: +400m, – 850m

Bella risalita della valle selvaggia del Rinosu e del Circo delle cascate. Si scoprono i 2 laghi del Rinosu (se si è fatto tappa il giorno prima a Gruttelle). Poi raggiungiamo il GR20 al Bocca Muzzella (2206m) e arriviamo alla bergeries dell'Onda attraverso la valle del Manganello, dove faemo sosta alle belle pozze, oppure tramite la variante dei Pinzi Curbini, percorso più in cresta per splendide viste a Est sulla Pianura Orientale e a Ovest sulla pianura di Ajaccio e la Sardegna. Cena alla bergeries da Nicole e Jean-Do (lasagne al brocciu prodotto in loco!). Notte in tenda attrezzata. Doccia calda. **Non avete accesso al bagaglio.**

G8 : Bergeries de l'Onda / Vizzavona (1150m).

Tempo di cammino: 6h. dislivello : + 750m, –1000m

Ci aspetta una splendida traversata del massiccio del Monte d'Oru per quest'ultimo giorno. Iniziamo la giornata con una salita regolare fino a Bocca Muratellu per un ultimo sguardo sulle cime della Alta Corsica.

Possibile ascensione andata e ritorno del Monte d'Oru, la terza cima più alta del massiccio della Corsica 2389m (A/R: + e -400m; 2h30). Discesa lungo l'Agnone e le famose Cascate degli Inglesi, bagno possibile nelle pozze naturali. Ritroviamo il bagaglio completo. Trasferimento alla stazione di Vizzavona, intorno alle h16,00. Fine del servizio. Coincidenze treni per Bastia.

Se desiderate prolungare il soggiorno in un piccolo angolo di paradiso e ripartire il giorno successivo, possiamo prenotarvi una notte in più (in hotel o in gîte) a Vizzavona. Il « Monte d'Oru » è un magnifico edificio di inizio XIX secolo. La sua visita è un vero e proprio tuffo nel passato. Il salone vale da solo il viaggio! Un bel modo per concludere il vostro soggiorno. Contattateci per tariffe e prenotazioni.



IMPORTANTE

Il GR20 è un percorso che si svolge su un terreno di alta montagna di livello difficile.

Circuito sportivo che richiede una ottima resistenza, una buona forza mentale e l'abitudine a camminare su ogni tipo di terreno. Terreno di alta montagna, pietraie, detriti, rocce, lastre, gradini, quotidiani passaggi di pendii ripidi, dislivelli importanti.

Il GR20, per il cumulo quotidiano dei dislivelli e il suo profilo montano, è un percorso in cui non si può pensare di impegnarsi senza allenamento alla camminata in montagna su ogni tipo di terreno.

La media giornaliera è di 2000 m di dislivello cumulato per 5-7 ore di cammino a un ritmo in linea con il livello richiesto (i tempi di cammino indicati non includono le pause né le ascensioni opzionali).

Il GR20 è considerato il più difficile dei GR e uno dei trekking più impegnativi d'Europa, siate ben preparati! **Attenzione: zaino alleggerito non significa terreno più facile!!**

Diventato un fenomeno di moda, amplificato dai social network, di anno in anno constatiamo un numero crescente di partecipanti poco preparati che devono rinunciare. Non iscrivetevi a questo soggiorno senza un allenamento serio e approfondito alla camminata in montagna fuori sentiero su terreno difficile. In caso di livello insufficiente, sarete fermati per garantire agli altri partecipanti il corretto svolgimento del soggiorno. I costi derivanti sono a vostro carico e non possono in alcun modo impegnare l'agenzia. Il miglior allenamento è la pratica regolare dell'escursionismo in montagna durante tutto l'anno. Il GR20 è un obiettivo serio: datevi i mezzi per vivere una bellissima avventura montana!

I soggiorni si svolgono in montagna e presentano un carattere particolare legato all'ambiente specifico. Qualsiasi modifica (alloggio, itinerario, logistica, trasferimento ecc.) dovuta a eventi imprevisti (motivi di sicurezza inderogabili, condizioni climatiche, livello del gruppo ecc.) può comportare un costo aggiuntivo a carico esclusivo del gruppo.

Alloggi

Gîtes: alloggio in camera condivisa, doccia calda

Rifugi: alloggio in dormitorio comune o in tenda per 2 persone con materasso gonfiabile, doccia fredda

Bergeries: tende per 2 persone, materasso, doccia calda

Per le notti in rifugio, privilegiamo il bivacco in tenda a 2 posti per 2 persone con materassino gonfiabile a causa del problema ricorrente delle cimici dei letti. L'attrezzatura è già presente, non dobbiamo trasportarla. Non ci sono coperte nei rifugi. Dovete portare il vostro sacco a pelo personale.

Pasti e rifornimenti

La cena e la colazione vengono consumate nei rifugi e negli alloggi dove pernottiamo.

Ogni mattina vi forniamo il pranzo al sacco del giorno, preparato dai cuochi dei rifugi o dai guardiani del rifugio, che porterete nello zaino e che mangeremo durante la giornata. È composto da un'insalata fresca (insalata di pasta o di riso, tabulè, ecc.), salumi, formaggio, dessert. Dovete portare per tutto il soggiorno una scatola Tupperware individuale per l'insalata di mezzogiorno e una bustina zip impermeabile.

Vi forniamo anche piccoli spuntini per la giornata sotto forma di canistrelli (biscotti tradizionali), frutta secca e cioccolato, tè e caffè caldo.

Potete acquistare piccoli rifornimenti in tutti i rifugi e alloggi del GR20.

Trasporto e composizione dello zaino

Il vostro zaino conterrà il materiale descritto qui sotto, oltre agli indumenti che indosserete, nonché il pranzo, per un peso dello zaino di circa 8 kg, a seconda della qualità del vostro materiale.

Il giorno 2, camminerete con uno zaino leggero per la giornata!

Potrete lavare ogni giorno, all'arrivo, gli indumenti indossati durante la giornata.

Avrete accesso al vostro bagaglio completo più volte durante il soggiorno, (bagaglio in borsa morbida peso massimo 15 kg).

Prendete bene visione delle Informazioni pratiche e consigli per equipaggiarsi bene sul GR20

La guida si riserva il diritto di modificare tutto o parte degli itinerari e delle sistemazioni per motivi di sicurezza o casi di forza maggiore indipendenti dalla sua responsabilità. Si riserva inoltre il diritto di rifiutare la partenza a qualsiasi partecipante il cui equipaggiamento non fosse conforme alla lista descritta e di fermare qualsiasi partecipante il cui livello, le capacità fisiche o il comportamento fossero incompatibili con il buon svolgimento della camminata senza che ciò dia diritto a qualsiasi risarcimento da parte dell'agenzia o della guida.

Attrezzatura da portare

- 1 Borsa da viaggio morbida per gli effetti personali che non porterete durante il circuito
- 1 Zaino da 45 a 50 litri
- 1 Lenzuolo di seta o "sacco a pelo interno"
- 1 sacco a pelo da montagna mezza stagione con temperatura di comfort da 0° a -5°
- Contenitore ermetico da 0,75L o 1L massimo + bustina zip impermeabile
- 2 borracce da 1 litro o Camelbak da 2L
- Forchetta e coltello con lama pieghevole
- Lampada frontale con batterie nuove
- Kit da toilette minimalista
- Carta igienica
- Crema solare
- Costume da bagno
- Bastoncini da trekking se ne possedete
- Piccola farmacia comprensiva di eventuali farmaci, cerotti, cerotti speciali per vesciche, bende elastiche, antidolorifici, tappi per le orecchie
- Scarpe da trekking in buono stato con supporto alla caviglia e buona presa della suola
- 3 paia di calze da trekking
- 1 paio di sandali per la sera
- T-shirt e pantaloncini tecnici
- 1 maglione tecnico leggero a maniche lunghe
- **1 pantalone o leggings ***
- **1 Indumento caldo per la parte superiore ***
- **Giacca + pantaloni impermeabili e traspiranti *** (i poncho non sono consigliati)
- **Guanti e berretto di mezza stagione ***
- **Coperta di sopravvivenza ***
- Giacca in piuma consigliata
- Copertura antipioggia per lo zaino
- Sacchetti impermeabili per mantenere gli oggetti asciutti nello zaino
- Occhiali da sole e cappellino
- Piccolo asciugamano da toilette

***attrezzatura obbligatoria. La partenza sarà rifiutata a chiunque non abbia l'attrezzatura obbligatoria, senza risarcimento da parte dell'agenzia.**