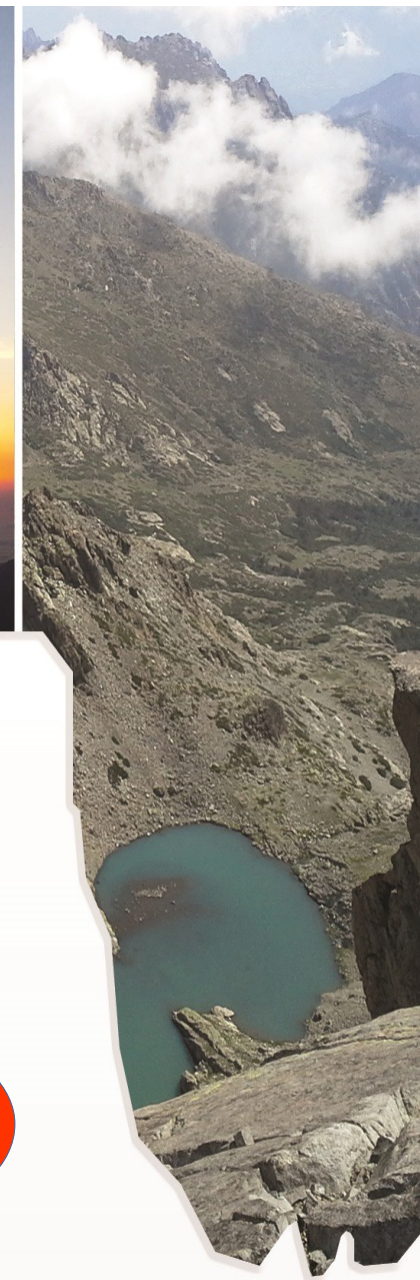




GR20 alternatif

TEL: 06 84 44 71 66 / **FACEBOOK:** TREKORS Randonnées / **WEB:** www.trekors.com



CORSICA 2016

La Corse, montagne dans la mer, patrimoine naturel et culturel exceptionnel, à découvrir entre les tours génoises du littoral et les belles forêts de l'étage montagnard, profitez également des eaux chaudes des thermes et de la mer, des eaux fraîches des lacs et des vasques de nos rivières!

RANDONNEES, TREKS & CHASSES AUX TRESORS ...

Découvrir, partager, échanger dans un site naturel, patrimonial exceptionnel
vivre notre passion et la faire ressentir: qu'est ce que la montagne pour nous aujourd'hui?
On l'espère encore un peu comme celle d'hier avec des sommets et crêtes sculpturaux, des personnes exceptionnelles qui l'ont sillonnées et qui ont à cœur de faire partager quelques brèves de vie, une vie faite d'effort et de cœur.

TREKORS se veut être au delà de la société de consommation pure, une vraie incursion dans la vie montagnarde corse, à la découverte de ses trésors, à la chasse à ses trésors, du trek en corse, des trésors corses pour être au plus près de la Corse.

Voici le programme GR20 alternatif 2016 version sauvage avec portage.

Nous restons à votre disposition mais les places sont limitées : inscrivez vous au plus vite au 06 84 44 71 66 ou par mail : montagnetrekors@gmail.com



english spoken



deustch gesprochen



hablo espanol



TREKORS

Monticello - 20122 QUENZA

Tél: 04 95 71 66 25- Contact : Julie Michel : 06 84 44 71 66

Site : www.trekors.com - Like our facebook page : **TREKORS**- E-mail : montagnetrekors@gmail.com

N° SIRET: 510939937 00031 - N° DRJS: 02A08ED0077 - ETAPS: ED000000169309

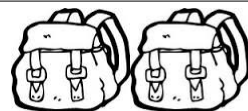
RC Pro Opérateur de voyages : MMA IARD : 107482250

Garantie GROUPAMA ASSURANCE-CREDIT : 4000713764/85503 – Immatriculation Atout France:ROVS01505347

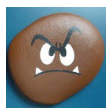
A partir de
1650 euros
par personne



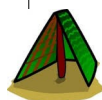
Séjour GR20 alternatif (21 à 24 jours)



Sac allégé
+ portage



Passage délicats,
aériens, blocs et
éboulis



Bivouac
refuge
et/ou hôtel
ITINERANT



Sentiers difficiles à très
difficiles
jusqu'à des dénivelés de
+1300/-1050m en 15
jours
et jusqu'à +3000/-
3000m en trail



de 6 à 8h de marche
et jusqu'à 10h en trail

Dates: entre le 2 et le 25 août et à partir du 25 septembre 2016

**Version avec portage, sur une version intégrale – Départ J1 ou J2 – fin de séjour J 22 ou 24
ou version crêtes : traversée du Cap : J1, 2, 3, 4 + traversée de la Castagniccia : J7, J8 avec transferts en Castagniccia et vers
Corte , de Corte à Bavella (version alpine du Gr20) : J9 à J17, traversée massif de Cagna : J 18 à J22 soit 20 jours**

J1: Rendez-vous à 7h00 à Bastia . Transfert à **Macinaggio**. Première étape du célèbre sentier des douaniers : découverte du maquis et des espèces locales jusqu'au petit port de **Centuri** avec +/-700m - environ 7-8h de marche – 22,7km. Nuitée sur un bateau au port ou en hôtel.

J2: une belle montée jusqu'à la chapelle Notre Dame des Grâces pour rejoindre la crête et voir la mer des 2 côtés ainsi que quelques sommets majeurs de la Corse...passage par la tour de Senèque avant une redescente par le sentier patrimonial de l'eau jusqu'au hameau de **Licetu** : +940/-620m – environ 6-7h de marche – 16,6 km. Bivouac sous les oliviers et chênes verts.

J3: remontée jusqu'au rocher caractéristique de Pinzu A Vergine, pour reprendre la crête et en direction du sud jusqu'au plus haut sommet du Cap Cima di A Follicie et redescente à **Bocca di San Giovanni**. Bivouac à la chapelle : +1130/-500m – 11,7km

J4: Ascension du monte Stello et parcours en crête jusqu'au col de Teghime ou descente à Bastia ou Patrimonio : +1000/-1500m – env 8-9h de marche – 20km

J5: option 1 : Transfert à Saint Florent : sentier des douaniers - option 2 : Transfert en Castagniccia : San Pedrone ou option Bastia/Sorio ou Murato

J6: Sorio Barchetta - +1200/-1400m - 9h - 22km

J7: Barchetta – callerrucciu : +1800/-500 – 9h – 22,4km

J8: callerrucciu – corte : +1300/-2270 - 26,7 km : Sermano à mi chemin

J9: corte vaccaghja

TREKORS
À LA DÉCOUVERTE DES TRÉSORS DE LA CORSE

TREKORS

Monticello - 20122 QUENZA

Tél: 04 95 71 66 25- Contact : Julie Michel : 06 84 44 71 66

Site : www.trekors.com - Like our facebook page : **TREKORS**- E-mail : montagnetrekors@gmail.com

N° SIRET: 510939937 00031 - N° DRJS: 02A08ED0077 - ETAPS: ED000000169309

RC Pro Opérateur de voyages : MMA IARD : 107482250

Garantie GROUPAMA ASSURANCE-CREDIT : 4000713764/85503 – Immatriculation Atout France:ROVS01505347

J10 : Vaccaghja / Refuge de Petra Piana (1842m). Passage de la Bocca alle Porte (2245m), la brèche de Capitellu, qui surplombe les magnifiques lacs de Capitellu et de Melu dans la haute Restonica. Nuit en refuge ou en bivouac aménagé (+ 900m ; - 780m ; 7h00).

J11: Petra Piana / Bergeries de l'Onda (1390m). Ascension sans sac du Monte Ritundu (2622m), second sommet de Corse, le matin très tôt (4h30; + / -800m) puis une belle et courte étape en crête jusqu'aux bergeries de l'Onda. Nuit sous tente aménagée - (Depuis Petra Piana : +450m ; -1000m ; 5h).

J12: Bergeries de l'Onda / Vizzavona (910m). Superbe traversée du massif du Monte d'Oru, cascades des anglais et arrivée au col de Vizzavona (+600m ; -900m ; 6h). Ascension sans sac du Monte d'Oru (2589m ; A/R : + et -400m ; 3h), en fonction de la forme du groupe. Nuit en gîte.

J13 : Vizzavona / Gîte de Capanelle (1586m). Par les aiguilles des Pinzi Curbini di l'Uriente, parcours plus montagneux et sauvage, ou par la forêt, torrents et bergeries sur le GR20, en fonction des conditions météo. Arrivée dans le massif du Rinosu (en fonction de l'itinéraire choisi : de +900 à +1150m ; de -250 à -500m ; 6h00). Dîner et nuit en gîte.

J14 : E Capanelle / Refuge de Prati (1840m). Par le Monte Rinosu (2524m) et la superbe vallée des Pozzines (+1280m ; -1100m ; 8h00), par les lacs de Rina (+1050m ; -900m ; 7h00) ou par le GR20 (+890m ; -590m ; 6h00), selon la météo et la forme du groupe. Les « Pozzines » sont de magnifiques pelouses parcourues de filets d'eau, constituées par une ancienne vallée glaciaire d'altitude. Nuit en refuge ou tente aménagée.

J15 : Prati / Refuge d'Usciolu (1750m). Par le GR20, parcours en crête pour des vues saisissantes sur la montagne et la mer. Dîner et nuit en refuge ou tente aménagée (+1150m ; -850m ; 6h30).

J16 : Usciolu / Cuscionu (1530m). Traversée par l'ancien GR20 du vaste plateau du Cuscionu et ascension du Monte Alcludine, dernier sommet de plus de 2000m pour un panorama qui s'étend du nord de l'île à la Sardaigne. Dîner et nuit en refuge ou tente aménagée (+800/-850m ; 7h)

J17 : Cuscionu/ Bavella 1060m

j18 : Bavella - Castelluciu. Traversée des crêtes de Bavella par la variante alpine du GR20 au cœur d'un impressionnant massif d'aiguilles. *Journé 5* :* Les curiosités géologiques de Bavella et la crête des terrasses excavations, minarets et Calanca Murata avec une montée raide au sommet emmuré, quelques pas techniques pour l'accès au trou du Compuleddu connu sous le nom de trou de la bombe et des vues plongeantes sur l'extrême sud, réservé aux personnes à l'aise sur les dalles et couloirs, une crête encore secrète avec un parcours ludique et technique et un passage dans un tunnel à travers la montagne, avant une remontée à un petit col pour une nuitée à l'étiquette étoile ou sous un abri sous roche ancestral. Nuitée en bivouac/portage : +1100/-1100m – TD : (environ 8h de marche)

j19 : Castelluciu Luviu: continuité de cette crête encore secrète avec un parcours technique slalomant entre vires, cols et monstres granitiques, avant de plonger versant oriental pour passer la nuitée en bergerie. 7Km +300/-700m



TREKORS

Monticello - 20122 QUENZA

Tél: 04 95 71 66 25- Contact : Julie Michel : 06 84 44 71 66

Site : www.trekors.com - Like our facebook page : **TREKORS**- E-mail : montagnetrekors@gmail.com

N° SIRET: 510939937 00031 - N° DRJS: 02A08ED0077 - ETAPS: ED000000169309

RC Pro Opérateur de voyages : MMA IARD : 107482250

Garantie GROUPAMA ASSURANCE-CREDIT : 4000713764/85503 – Immatriculation Atout France:ROVS01505347

J20: Luviu - Cartalavonu réveil musculaire sur une piste jusqu'au col d' Illarata avant de serpenter au pied du diamant de l'extrême sud et plonger vers la cascade de Piscia di u Ghjaddu (en aller-retour au passage de qué), remonter vers la Punta di Corbu surplombant le barrage de l'Ospedale et tout l'extrême sud.

Nuitée en gîte. 15km +750/-600m

J21: Cartalavonu – Bitalza : Ascension de la Punta Di A Vacca Morta et reprise de la crête avec le passage de nombreux cols (Bacinu, Ferula, Arjetu) jusqu'à une ancre paradisiaque de petits caseggi où une chapelle à ciel ouvert béni les lieux. Nuitée en bivouac/portage : 11,5km +750/-750m

J22: Bitalza -Gianucciu : Ascension de la Punta d'Ovace, traversée parmi les chaos de boules granitiques au pied de l'Omù d'Ovace Cagna et les plateaux de landes appelées fruticées naines et une belle redescente à travers le maquis jusqu'au village de Gianuccio 15km +700 / -1200m

J23: Gianucciu- Roccapina Une longue descente vers les vestiges de l'archéologie de la Corse : dolmen et menhirs appelés stantari pour finir à la magnifique plage de Roccapina au pied du célèbre lion indissociable de son compère de granite de l'Omù di Cagna. 24Km +600/-1100m

J24: Transfert à Bonifacio, visite de la vieille ville, ses remparts et falaises. Ou matinée plage à Roccapina et bains de Caldane puis dispersion à Propriano. Retour possible en bateau à Propriano.

Tarif séjour : à partir de 1650 euros les 21 jours (devis personnalisé et circuit sur mesure à la demande)

à partir de 1400 euros pour le GR20 intégral (1100 euros sans assistance bagages), à partir de 700 euros pour un GR Sud ou un GR Nord (sac allégé/ 550 euros avec portage), à partir de 900 euros pour GR Rapide en 7 jours

Inclus : demi - pension en refuge ou tente aménagée avec repas type cuisine familiale de montagne et repas type bivouac avec pâtes, soupe, fromage, compote, pique niques les midis dans la nature, agrémentés de produits locaux typiques, encadrement et organisation du séjour accompagné par un professionnel diplômé d'Etat, transfert en véhicules au départ et à l'arrivée du GR20, vivres de course (gâteaux traditionnels : canistrelli et fruits secs).

Non inclus : le trajet continent/Corse et le transport jusqu'au point de rendez vous et celui à partir du point de dispersion, les boissons et dépenses personnelles, les assurances annulation/rapatriement, votre matériel de randonnée.

Difficulté du séjour : très difficile - Type de terrain : pierriers, éboulis, rochers, dalles, blocs et pentes raides. La moyenne journalière est de 1500m à 4000m de dénivelés cumulés pour 5 à 10 heures de marche. Il est requis d'être capable monter 400m de dénivelé à l'heure et 500m à la descente même technique (c'est à dire qu'il faut être capable de descendre d'un banc en souplesse sans aucune difficulté articulaire) pour un GR alternatif en 21 jours.

Un séjour un peu moins difficile avec les traversées du Cap, Castagniccia, la partie centrale du Gr et le massif de Cagna peut être aménagé avec quelques transferts de véhicules mais celui reste éprouvant physiquement avec des sentiers peu pratiqués et des sentes non



TREKORS

Monticello - 20122 QUENZA

Tél: 04 95 71 66 25- Contact : Julie Michel : 06 84 44 71 66

Site : www.trekors.com - Like our facebook page : **TREKORS**- E-mail : montagnetrekors@gmail.com

N° SIRET: 510939937 00031 - N° DRJS: 02A08ED0077 - ETAPS: ED000000169309

RC Pro Opérateur de voyages : MMA IARD : 107482250

Garantie GROUPAMA ASSURANCE-CREDIT : 4000713764/85503 – Immatriculation Atout France:ROVS01505347

entretenues.

Portage : sac à dos avec les affaires pour la journée et la soirée incluant un duvet chaud, le pique nique de midi et les sous vêtements de rechange pour 3 jours. Il est possible de récupérer votre bagage à chaque étape (séjour muletier) ou toutes les 2 étapes mais le tracé pourra être modifié et vous pourrez alors dormir en hôtel avec supplément.

Groupe: 12 personnes maximum



TREKORS

Monticello - 20122 QUENZA

Tél: 04 95 71 66 25- Contact : Julie Michel : 06 84 44 71 66

Site : www.trekors.com - Like our facebook page : **TREKORS**- E-mail : montagnetrekors@gmail.com

N° SIRET: 510939937 00031 - N° DRJS: 02A08ED0077 - ETAPS: ED000000169309

RC Pro Opérateur de voyages : MMA IARD : 107482250

Garantie GROUPAMA ASSURANCE-CREDIT : 4000713764/85503 – Immatriculation Atout France:ROVS01505347



CORSICA 2016

Nota : l'accompagnateur se réserve le droit de modifier tout ou partie des itinéraires pour des raisons de sécurité, en cas de force majeure indépendamment de sa responsabilité, en fonction des conditions météorologiques et du niveau du groupe. Il se réserve le droit de refuser le départ d'un participant dont l'équipement ne serait conforme à la liste décrite et d'arrêter tout participant dont l'aptitude physique ou le comportement serait incompatible avec le déroulement du circuit sans que cela ne donne droit à un quelconque dédommagement de la part de TREKORS ou de l'accompagnateur.

Toute modification du programme de votre fait sera à votre charge (exemple en cas de niveau de condition physique insuffisant).

Les conditions générales de vente figurent sur le bulletin d'inscription et sur notre site. L'inscription implique d'en avoir pris connaissance et de les accepter. Demandez-les si par erreur vous ne les avez pas eues.

INSCRIPTION : Vérifiez d'abord les disponibilités (par téléphone, fax, mail ou courrier). Vous pouvez ensuite prendre une option (valable 7 jours sauf indication contraire) ou compléter directement le bulletin d'inscription joint. Vous pouvez aussi l'imprimer de notre site : www.trekors.com ou nous le demander. L'inscription est effective à réception du bulletin et d'un acompte de 30 % du total (totalité en cas de départ à moins de 30 jours). Vous recevrez la confirmation, la facture et si nécessaire des renseignements complémentaires.

Merci de nous joindre une copie de votre attestation d'assurance annulation/rapatriement.



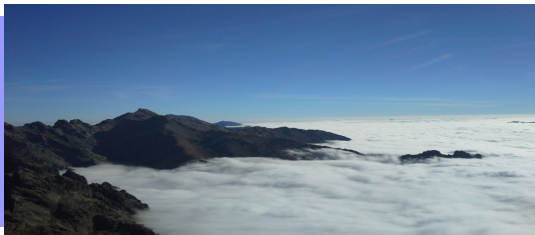
TREKORS

Monticello - 20122 QUENZA

Tél: 04 95 71 66 25- Contact : Julie Michel : 06 84 44 71 66

Site : www.trekors.com - Like our facebook page : **TREKORS**- E-mail : montagnetrekors@gmail.com

N° SIRET: 510939937 00031 - N° DRJS: 02A08ED0077 - ETAPS: ED000000169309



CORSICA 2016

Équipement à emporter dans le sac à dos (pour 1 jour) :

1 sac à dos 20 à 30l + sur sac de pluie pr le sac à dos, veste et pantalon imperméable type gore tex, bonnet, gants, vêtement chaud type polaire ou doudoune

petite pharmacie comprenant vos médicaments éventuels, orthèses, pansements, compeed, élastoplaste, mouchoirs, papier toilette et petit sac plastique pour vos déchets, couverture de survie, lampe frontale, crème solaire et stick à lèvres, 2 gourdes d'1l

1 pique nique et des barres de céréales/fruits secs/sucres + 1 boîte plastique type Tupperware, 1 couteau, 1 cuillère, 1 fourchette
votre carte vitale + chèque ou espèces (attention il n'y a pas de distributeur dans les villages de montagne)

A partir de 2 jours, prévoir en plus : 1 sac à dos de 40 à 60l à la place du sac de 20-30l

un duvet + 2 grands sacs poubelle+ si séjour en autonomie : un tapis de sol+ sur sac de couchage ou une tente

un collant ou pantalon pour le soir + un T-shirt manche longue + 1 paire de chaussettes et sous vêtements + 1 brosse à dent + dentifrice + 1 gourde d'1l supplémentaire

Équipement pour la randonnée : bâtons de marche, chaussures tige haute si chevilles fragiles, short, T-shirt, lunettes de soleil et chapeau

Le matériel est obligatoire. Le départ sera refusé à toute personne ne le possédant pas. Vous évoluez en montagne et les changements météo sont parfois très rapides, même au plus fort de l'été parfois accompagnés de grêle, neige, pluie et orages.

SAC DE VOYAGE : les valises sont déconseillées et dans tous les cas la poids de votre sac ne doit pas excéder 15kg. Pour certains itinéraires, vous n'avez pas besoin de duvet (séjours hôtels), vous ne pourrez récupérer votre sac de voyage ou sac suiveur tous les jours ou 1 jour sur 2 ou seulement à l'arrivée du séjour selon l'option choisie.

Pour ne pas perdre de temps au départ, nous vous demandons d'arriver en tenue de randonnée au RDV du jour 1 matin. Vous pourrez toujours mettre vos chaussures de marche dans le car, mais il est très inconfortable de s'y changer !



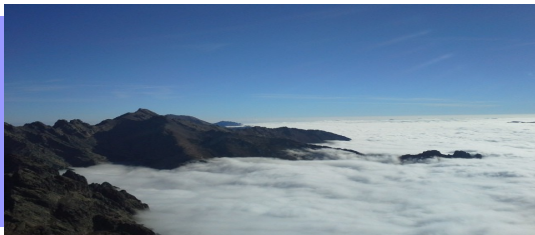
TREKORS

Monticello - 20122 QUENZA

Tél: 04 95 71 66 25- Contact : Julie Michel : 06 84 44 71 66

Site : www.trekors.com - Like our facebook page : **TREKORS**- E-mail : montagnetrekors@gmail.com

N° SIRET: 510939937 00031 - N° DRJS: 02A08ED0077 - ETAPS: ED000000169309



CORSICA 2015

FICHE D ' INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Adresse :

E-mail :

Téléphone : Fixe :

Portable :

Nombre de participants :

Préciser nom, prénom, âge, allergies et antécédents médicaux :

Niveau condition physique : TB : très bonne, B : bonne, M : moyenne, S : sédentaire

Combien de mètres de dénivelés à l'heure en montée effectuez-vous ? + _____m

Courses et randonnées effectuées les 3 dernières années (préciser lieu, dénivelé +/-, temps, difficulté)

Randonnée ou circuit choisi : _____ **Dates :** _____

Je soussignée _____ atteste sur l'honneur que toutes les informations ci-dessus sont exactes et que je ne présente aucune contre-indication pour la randonnée à laquelle je me suis inscrit(e).

Je joins mon règlement de _____ euros (payables par RIB ou chèque à l'ordre de TREKORS) afin de réserver l'accompagnateur et les journées indiquées ci-dessus.

Date :

Signature :



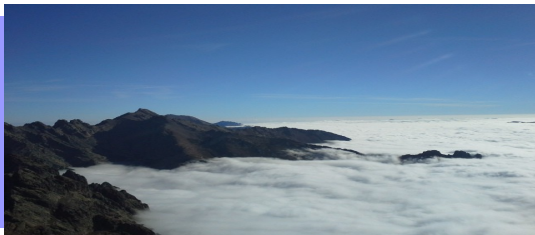
TREKORS

Monticello - 20122 QUENZA

Tél: 04 95 71 66 25- Contact : Julie Michel : 06 84 44 71 66

Site : www.trekors.com - Like our facebook page : **TREKORS**- E-mail : montagnetrekors@gmail.com

N° SIRET: 510939937 00031 - N° DRJS: 02A08ED0077 - ETAPS: ED000000169309



CORSICA 2016

INFORMATIONS / RENSEIGNEMENTS

Agence du Tourisme de la Corse: 04 95 51 00 00 – www.visit-corsica.com

OT d'Ajaccio : 04 95 51 53 03 - www.ajaccio-tourisme.com/

OT de Bastia : 04 95 54 20 50 - www.bastia-tourisme.com/

OT de Corte : 04 95 46 26 70 - www.corte-tourisme.com/

OT de Porto Vecchio : 04 9570 09 58 - <http://www.ot-portovecchio.com/>

Cartographie Corse Carte Michelin 1/200.000 et pour les randonnées : : Top 25 IGN (1/25 000)

ACHATS : Faites vos derniers achats indispensables en ville. Pharmacies à Calacuccia et Porto. Banques et distributeurs : uniquement au départ des grandes villes et à Porto. Prévoyez des espèces et chèques pour la randonnée (vin à table, achats personnels).

Visites et consignes de bagages : actuellement et jusqu'à nouvel ordre, le plan Vigipirate ne permet plus d'utiliser les consignes (automatiques ou manuelles) des gares routières ou maritimes ni des aéroports. Il n'est donc pas possible d'y laisser des bagages. Vous pouvez bien sûr toujours négocier avec un bar ou restaurant.

ACCES/TRANSPORT EN CORSE

Aéroports : Ajaccio, Bastia, Calvi, Figari.

Ports à Ajaccio, Bastia, Calvi, Porto Vecchio, Propriano, Ile Rousse.

A Ajaccio, de l'aéroport à la gare ferroviaire (500 m de la gare routière) : Bus n°8 = 5 € par personne, 15/20 mn, mais attention départs toutes les heures, voire heures et demi. Taxis entre 18 € et 24 € (tarif jour), 28 € et 34 € (nuit et jours fériés). Si vous arrivez par bateau, la gare maritime est située dans le même bâtiment que la gare routière.

Compagnies maritimes : De Marseille, Nice, Toulon : CMN : www.cmn.fr - Tél : 0810 20 13 20

De Nice et Toulon et l'Italie : Corsica Ferries www.corsicaferries.com - Tél : 0825 095 095

Compagnies aériennes : CCM Airlines : www.aircorsica.com tel : 04 95 29 05 09 et Air France tel : 0820 820 820

Consulter aussi les sites des chambres de commerce : www.ajaccio.aeroport.fr - www.figari.aeroport.fr et les vols pas chers : easyjet, ryanair, volotea.

Bus et Train ; Corsica bus : www.corsicabus.org



TREKORS

Monticello - 20122 QUENZA

Tél: 04 95 71 66 25- Contact : Julie Michel : 06 84 44 71 66

Site : www.trekors.com - Like our facebook page : **TREKORS**- E-mail : montagnetrekors@gmail.com

N° SIRET: 510939937 00031 - N° DRJS: 02A08ED0077 - ETAPS: ED000000169309

RANDONNÉES, TREKS & CHASSES AUX TRÉSORS

À LA DÉCOUVERTE DES TRÉSORS DE LA CORSE

- > À pied ou en trail
- > Raquettes à neige
- > Joëlette
- > Portage avec ânes
- > Excursions mini-bus

- > À la journée
- > Week-ends
- > Séjours itinérants
- > Séjours en étoile



TREKORS
À LA DÉCOUVERTE DES TRÉSORS DE LA CORSE