



**CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI MILANO**

## **GRUPPO SENIORES**

via Duccio di Boninsegna 21/23, 20145 Milano - tel 02 86463516  
[grupposeniores@caimilano.eu](mailto:grupposeniores@caimilano.eu) - [www.caimilano.org](http://www.caimilano.org)



Il CAI GS è aperto al martedì dalle 14.30 alle 17.00

**04 - 10 LUGLIO 2022**

**CORSICA GR 20**

**PARTE NORD**

Dal colle di Vizzavona, la parte NORD del GR20 attraversa paesaggi molto alpini. E' considerata come la più difficile, e si sviluppa su percorsi ripidi e anche su terreni rocciosi che richiedono un minimo di esperienza nella scalata e nelle ferrate. Passaggi in altitudine, piccoli laghi glaciali, come il circo di Bonifatu costituiscono l'essenziale del trekking. Attenzione: il Gr20 è un itinerario sportivo molto tecnico, la formula è dedicata esclusivamente agli escursionisti esperti.

La nostra proposta si articola su 7 giorni per 6 giorni di cammino con l'aiuto logistico del trasferimento bagagli garantito per 3 giorni

### **QUOTE INDIVIDUALI DI PARTECIPAZIONE:**

**Soci CAI                    € 710 per un minimo di 10 partecipanti**

**Supplemento sistemazione in camera doppia 1 notte a Col de Vergio € 35**

**Supplemento sistemazione in camera doppia 1 notte a Haut Asco € 45**

**Le iscrizioni si chiuderanno Martedì 25 Gennaio 2022 con il versamento contestuale della caparra di € 300**

**Il saldo dovrà essere versato entro Martedì 31 Maggio 2022**

### **Il prezzo include:**

- Alloggio con pensione completa
- Trasferimento da Bastia a Vizzavona
- Trasferimento da Bonifatu a Bastia
- Trasferimento bagagli nei giorni 4, 6 e 7

### **Il prezzo non include:**

- **Trasferimento da Milano a Bastia e da Bastia a Milano**
- Le bevande
- Tutto quanto non menzionato nel prezzo include

**Coordinatore: Celeste Boerci cell 3475901160**

# PROGRAMMA

## **1° Giorno – Lunedì 04 Luglio - dal porto di Bastia trasferimento per Vizzavona.**

Inizio dell soggiorno a Vizzavona. Sistemazione in Hotel in camera doppia.

## **2° Giorno – Martedì 05 Luglio - Da Vizzavona a Petra Piana**

Salita verso il rifugio di Petra Piana situato ai piedi del Monte Rotondo, dalla vallata del Manganellu. Le vasche scavate dalla corrente d'acqua ci ospitano per dei bagni favolosi. Sistemazione in tenda, senza trasporto bagagli

**18 km, 6h00, + 1250 m, - 350 m.**

## **3° Giorno – Mercoledì 06 Luglio - Da Petra Piana a Camputile**

Percorso in alta montagna che ci permetterà di attraversare il punto culmine del GR20: “la brèche de capitellu” (2252m) che domina i laghi di Melo e Capitellu.

Discesa verso l'altopiano di Camputile. Sistemazione in tenda, senza trasporto bagagli  
**9 km, 6h00, + 650 m, - 870 m.**

## **4° Giorno – Giovedì 07 Luglio - Da Camputile a Vergio**

Giornata di transizione, tra Camputile e Castellu di Verghju. Questa tappa senza difficoltà si fa tramite un piccolo sentiero. Scoprirete il lago di Ninu e l' affascinante panorama sulla grande barriera. Sistemazione in Gite, ritroveremo i nostril bagagli.

**14.5km, 6h00, + 570 m, - 750 m.**

## **5° Giorno – Venerdì 08 Luglio - Da Vergio a Vallone**

Salita nella vallata del Golo. Un passaggio in cresta con viste panoramiche eccezionali verso la costa Ovest, vi porta al rifugio di Ciottulu i Mori (200M). Dal passo di Foggiale, discesa su delle lastre rocciose fino a Melarie. Sistemazione in tenda, senza trasporto bagagli.

**12 km, 6h30, + 1100 m, - 860 m.**

## **6° Giorno – Sabato 09 Luglio – Da Vallone a Haut Asco**

Escursione nel cuore del massiccio del Cintu (2706m), con un fantastico belvedere sulle cime dell'isola. Con il passaggio culminante del GR20 a 2604 m d'altitudine alla Pointe des Eboulis, quest'itinerario difficile, alpino, aereo permette di godere di magnifici panorami. Questa tappa richiede buone capacità fisiche e tecniche. Sistemazione in Gite, ritroveremo I bagagli

**10 km, 8h30, + 1000 m, - 1150 m.**

## **7° Giorno – Domenica 10 Luglio - Da Haut Asco a Bonifatu e trasferimento al Porto di Bastia.**

Giungeremo a Bocca di Stagnu ai piedi della Muvrella (2150m). La vicinanza del mare sancisce la fine del GR20. E' sicuramente la parte piu bella del percorso. Discesa verso il circolo di Bonifatu. Trasferimento a Bastia alla fine della tappa.

**12 km, 7h00, + 650 m, - 1530 m.**

**Il programma è stabilito secondo le più recenti informazioni. Alcune situazioni imprevedibili, fuori dal nostro controllo, potrebbero cambiare il corso del soggiorno.**

## **INFO TECNICHE**

**INIZIO GR20** : Appuntamento di fronte all'Ufficio del Turismo di Bastia alle ore 15:00 di Lunedì 04 Luglio 2022 e trasferimento in bus a Vizzavona

**FINE GR20** : Dopo l'arrivo dell'escursione a Bonifatu, trasferimento in bus a Bastia con arrivo alle 18:00

### **ALLOGGIO :**

- Dormitorio in rifugio, gîte e ovile, o tenda con materasso, secondo la disponibilità.
- Sistemazione 1 notte in hotel (Vizzavona) in camera doppia.
- Prima colazione continentale (tè, caffè, latte, pane, burro, marmellata).
- Cena con un antipasto, un piatto principale e un dolce.
- Pranzo: pic-nic (indispensabile avere un contenitore di plastica da circa 0,80 L).
- 

### **LIVELLO :**

Molto sportivo. Numerose salite ripide e passaggi in cresta, sulle rocce lontani da sentieri. Certe tappe sono lunghissime. Dovete essere capaci di camminare per 7 o 10 ore al giorno con discese importanti. Una tappa da fare su lastre attrezzate di ancoraggi nel massiccio del Cintu. Effettueremo il trekking in piena libertà, senza guida. Avremo a disposizione un dossier di viaggio con le mappe dell'istituto nazionale geografico e la descrizione dettagliata dell'itinerario.

### **BAGAGLI :**

Con trasporto ridotto: I bagagli sono trasportati con un veicolo, e li ritroveremo nei giorni 4, 6 e 7

## **SPECIFICHE DEL SOGGIORNO**

### **La Corsica e il GR20 in breve**

Il GR20 è uno dei sentieri di trekking più belli e più difficili d'Europa. Ci sono 16 tappe in generale. L'intero percorso è lungo circa 200km e si sviluppa dal comune di Calenzana (dipartimento dell'Haute-Corse) fino a quello di Conca (Corse-du-Sud) attraversando la catena montuosa Corsa. Solitamente lo si considera diviso in due parti (Gr20 nord e Gr20 sud).

### **Storia**

Il GR20 è l'uno dei 369 circuiti di Grande Randonnée anche chiamato «GR» che percorrono la Francia oggi. Il numero 20 corrisponde al numero del dipartimento (prima di chiamarsi 2A e 2B). All'inizio degli anni 70, l'esplorazione è stata fatta da Michel Fabrikant unitamente ad altri alpinisti. Il tracciato è stato concepito con spirito sportivo, proponendo itinerari di cresta. Si parla della Haute-Route (Alta Strada).

### **Difficoltà**

La difficoltà del GR20 non è una parola vuota. Non si deve sottovalutare la difficoltà del GR20. La sua durata, il clima, l'alloggio e la natura del terreno sono elementi che rendono difficile l'avanzata sul GR20, e talvolta costringono gli escursionisti ad abbandonare.

### **Clima**

Con la sua posizione geografica al centro del golfo di Genova e l'importanza dei rilievi montuosi, il clima ha un'influenza marina e di montagna. Le veloci variazioni di dislivelli tra il litorale e le cime causano veri contrasti sia al livello delle temperature che a livello delle precipitazioni. In montagna, il tempo cambia velocemente. Durante la stessa giornata, e secondo l'altitudine, è possibile avere uno splendido sole e temperature estive, ma anche avere una tempesta di neve e temperature

glaciali. E' allora necessario essere previdenti: dovete assolutamente prevedere nel vostro zaino un minimo per proteggervi dal freddo o dal sole! Prima della metà di giugno, non è possibile di fare un trekking a più di 2000 metri per la presenza tardiva della neve.

**Natura del terreno** Con rare eccezioni, il cammino è sempre su roccia o sassi. Le salite e le discese sono talvolta brutali sui terreni sassosi. Ci sono numerosi passaggi su lastre rocciose. Ci sono alcuni passaggi con catene per facilitare l'avanzata. E' spesso necessario aiutarsi con le mani (passaggio di scalata - livello facile). La parte nord è molto dura, con numerosi passaggi a più di 2000m d'altitudine. Le tappe sono più tecniche.

### Tempo e ritmo di cammino

Il tempo di cammino è fornito a titolo indicativo. Sono medie orarie che tengono conto della durata di cammino effettiva senza contabilizzare i tempi di pausa. Sono calcolati su una base di una velocità di ascensione e discesa da 350 m per ora.

Attenzione, il GR20 diventa sempre più popolare, ma è importante di tenere conto che è il trek più difficile d'Europa. Dimenticare questo vuole dire sconfiggersi fin dall'inizio, anzi mettersi in pericolo. Non dovete sopravvalutare le vostre capacità, ma informatevi e preparatelo correttamente. Fare il GR20 in libertà con la nostra organizzazione è riservato solo per le persone con una buona forma fisica, con un'esperienza di soggiorni di parecchi giorni, e capaci di gestire il loro trekking da soli, con tutte quelle aspettative: determinazione, gusto dello sforzo, capacità di gestire l'itinerario, lettura di mappa, orientamento, conoscenza della meteo, prescindere dal confort abituale, avere il materiale adatto... E' importante sapere che ogni anno, malgrado le nostre raccomandazioni, delle persone che si sopravvalutano fanno il GR20, e qualche giorno dopo abbandonano. Per evitare di perdere i vostri soldi, consigliamo di bene informarvi prima di prendere la vostra decisione. Dovete anche sapere che i rifugi in Corsica sono vetusti, a bassa ricettività, con un livello di confort ridotto (doccia fredda, pochi o nessuna servizi igienici, non ci sono coperte...). In caso di maltempo o durante alcuni periodi, nei rifugi c'è un'eccessiva presenza umana, con un confort di alloggio qualche volta rustico.

### Gli alloggi

La qualità degli alloggi è variabile. Certe strutture sono sommarie o anche spartane, e talvolta non ci sono servizi igienici altri alloggi sono più comodi con la possibilità di dormire in camera.

- Ovili: Si trovano spesso in luoghi bellissimi e propongono migliore qualità di servizi (doccia calda e ristorazione). Le notti sono in dormitorio o in tenda.
- Gîtes: Strutture comode con doccia calda. C'è un accesso stradale. Dormitorio da 4 a 12 persone.
- Rifugio del Parco Nazionale Regionale di Corsica: Strutture spesso obsolete. Le notti sono in dormitorio o in tenda. Sanitari di base (acqua fresca / 2 gabinetti).

\* Per la notte in tenda: Dotazione di materasso gonfiabile (4 a 10 cm) e tende a 2 posti

### Tipo di alloggio e accesso al bagaglio durante il soggiorno

Formula con trasporto bagaglio							
Informazioni	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7
Luogo	Vizzavona	Pietra Piana	Manganu	Vergio	Vallone	Haut Asco	Bonifatu
Tipo di alloggio	Hotel	Tenda	Tenda	Gite	Tenda	Gite	
Acquacalda	Si	No	Si	Si	Si	Si	
Rete telefonica	Si	Si	No	Si	No	Si	
Elettricità	Si	No	No	Si	No	Si	
Accesso al Bagaglio	Si	No	No	Si	No	Si	Si

Negli ultimi anni, è possibile trovare delle «cimici dei letti» negli alloggi, nonostante i trattamenti. Consigliamo allora di utilizzare uno spray (a base di olio essenziale) da avere con sé per poter limitare le eventuali punture.

### **Ristorazioni**

- Prima colazione: prima colazione continentale (tè, caffè, latte, burro, marmellata)
- Pranzo: pasto freddo tipo pic nic, generalmente a base di insalata, un pezzo di formaggio e un frutto. Da consumarsi durante l'escursione. Prevedere un contenitore di plastica (0.8 L).
- Cena: pasto caldo, generalmente a base di specialità locali. Generalmente, le cene sono servite tra le 18h e le 20h.
- Acqua: ci sono numerose sorgenti e fonti d'acqua potabile durante il vostro percorso. Tuttavia, se desiderate usufruirne, vi consigliamo di prendere con voi delle pastiglie per disinfettare l'acqua (di tipo micropur). Consigliamo di prendere una borraccia da 1.5 litri.
- Regime alimentare e intolleranze: Per le persone con regime alimentare specifici, intolleranze e allergie, è necessario prevedere personalmente a cibo reidratato adatto. I rifugi non hanno sempre la possibilità di avere una cucina adatta.

### **Ricezione telefonica**

La natura montana del terreno non permette di avere sempre e ovunque una ricezione telefonica ottimale. Generalmente, sul percorso c'è ricezione telefonica per tutti i più popolari operatori delle telecomunicazioni. Orange è quello che funziona il meglio. Tutti i giorni avrete comunque una ricezione telefonica in qualche area della tappa.

### **Denari e spese personali**

Lungo l'intero percorso, non ci sono bancomat (sportello automatico). E dunque importante tenere conto di quest'informazione per la gestione delle vostre spese personali.

### **Cartografia**

L'itinerario è coperto dalle mappe TOP 25 (1/25000) dell'IGN, cioè : 4251 OT, 4250 OT, 4149 OT.

Le edizioni Didier Richard propongono delle mappe 1/60000 o ancora al 1/50000 : Corse du Sud, Haute Corse, il GR20.

L'applicazione per Smartphone iPHiGéNie propone l'insieme delle risorse cartografica di Géoportail. Un uso senza ricezione telefonica. (applicazione a pagamento – gratuita il primo mese).

### **Bibliografia**

- Le guide du GR20 – Clémentine Evasion
- Topo guide FFRP – A travers la montagne Corse
- Le Grand Chemin, toutes les étapes du GR 20 par le parc naturel régional de la Corse – Albiana
- Corse - GR20 – guide Rother
- GR20 la Corse au cœur – François Desjobert

### **ATTREZZATURA**

Ecco la lista del materiale che consigliamo per il buon svolgimento del vostro soggiorno. Questa lista non è esaustiva.

## **BAGAGLI**

- Consigliamo uno Zaino di media capacità. Solamente per due giorni dovrà contenere anche il necessario per la notte.
- Bagaglio facilmente trasportabile (con rotelle), poco ingombrante (consigliamo una borsa sportiva – le valigie sono vietate) da 15 chili al massimo.

## **ALLOGGIO**

- Sacco a pelo leggero +0° non troppo pesante. Consigliamo anche di prendere un saccolenzuolo di seta o di cotone. Con questo saccolenzuolo, avrete un pò più caldo.
- Lampada frontale
- Coperta termica (che può anche essere utilizzata come un tappetino per avere un migliore isolamento)
- Tappi per le orecchie

## **ABBIGLIAMENTO**

- Calze sintetiche
- Pantaloni da trekk
- Pantaloni impermeabile
- Underware
- Magliette tecniche
- Giacca calda
- Giacca impermeabile anti vento
- Costume per i bagni + Telo microfibra
- Guanti

## **SCARPE**

- Scarponi da trekking impermeabili, consigliamo scarponi alti che proteggono la caviglia
- Sandali o scarpe da tennis per la sera

## **ATTREZZATURA**

- Bastoncini telescopici
- Fodera per proteggere il vostro zaino nel caso di pioggia
- Creme solari protettive, burro cacao
- Occhiali da sole
- Cappello / Berretto
- Camelback (molto utile per poter bere camminando) o borraccia di 2 litri
- Per il pic nic: contenitori di plastica (0.5L – 0.8L), posate (forchetta, coltello, cucchiaino) + Coltellino svizzero
- Il necessaire personale
- Kit del pronto soccorso (cerotti, fasciatura, cerotto per le vesciche, medicinali personali, pastiglia di Micropur...)
- Fazzoletti e carta igienica
- Macchina fotografica + pile
- Documenti d'identità, Tessera Sanitaria, Tessera CAI
- Telefono cellulare
- Bussola o Navigatore satellitare