

# L'INTEGRAL DU GR 20 EN 6 JOURS

Cap'Orn Organisation

**du 3 au 8 juillet 2017**

L'Association Cap'Orn vous propose de rejoindre ses adhérents pour effectuer une randonnée sportive, à allure libre, dans la montagne corse pour découvrir l'intégralité du GR20. Elle partira du Nord de la Corse à Calenzana pour rejoindre 6 jours plus tard Conca au Sud après avoir parcouru 185 kilomètres et franchi 16 450 mètres de dénivelé positif.

**"LE GR20 VOUS LE FERAZ AUTANT QU'IL VOUS FERA, VOUS LE DECOUVRIREZ AUTANT QU'IL VOUS DEVOILERA, C'EST BIEN LA LE PROPRE DES GRANDES AVENTURES HUMAINES"**

**LIMITE A 25 PARTICIPANTS MAXIMUM avec un minimum de 10 pour sa réalisation**

**Renseignements et inscriptions par le net :** [cap-orn@orange.fr](mailto:cap-orn@orange.fr)

**Prix d'inscription : 1 250 €** comprenant :

- les traversées Nice/Ile Rousse du samedi 1 juillet et Calvi/Nice du dimanche 9 juillet
- les transferts en autocars
  - le dimanche 2 juillet d'Ile Rousse à l'hébergement
  - le lundi 3 juillet de l'hébergement au départ du GR20 à Calenzana
  - le dimanche 9 juillet de l'hébergement à Conca au port d'Ile Rousse
- les transferts des effets personnels et sportifs du départ de l'étape à son arrivée
- les dîners du dimanche 2 juillet au samedi 8 juillet
- les déjeuners des dimanches 2 et 9 juillet à Ile Rousse
- les petits déjeuners du dimanche 2 juillet au dimanche 9 juillet
- les couchages du samedi 1 juillet (sur le bateau) au samedi 8 juillet
- l'organisation générale
- l'assurance organisation
- l'assistance médicale (médecin, kiné, podologue, ostéopathe)

Non compris les dîners du samedi 1<sup>er</sup> et dimanche 9 juillet sur le bateau

**Certificat d'aptitude obligatoire établi par l'équipe médicale de la randonnée sportive GR20**

**Equipements obligatoires :**

- 1 sac de couchage
- 1 sac à dos permettant de transporter le matériel suivant obligatoire:
  - 1 lampe avec ampoule et pile de rechange, 1 couverture de survie, 1 réserve d'eau d'un minimum de 1,5 litres, 1 sifflet, 1 boussole, 1 bande de contention, 1 paire de bas de contention, 1 réserve alimentaire, 1 téléphone portable avec batterie chargée, 1 vêtement de pluie, 1 vêtement chaud et isolant, 1 briquet, 1 couteau, 1 bout de ficelle de 2 mètres.

**Equipements interdits :** tout objet à extrémité pointue de type bâton de ski, canne...non muni d'embouts protecteurs.

**Départ :** en fonction de l'étape, entre 7h et 8h

**Distance totale :** 185 kilomètres topo

**Dénivelé positif :** 16 450 mètres

**Dotations :** *A tous :* tee-shirt, trophée souvenir

*Aux "finishers" :* équipement de randonnée

**CARNET DE ROUTE**

**Samedi 1<sup>er</sup> juillet à 22 h :** **Port de Nice :** accueil des participants et traversée (départ Nice 23h55)

**Lundi 3 juillet :** 1<sup>ère</sup> étape **Calenzana / Asco**

**Mardi 4 juillet :** 2<sup>ème</sup> étape **Asco / Col de Vergio**

**Mercredi 5 juillet :** 3<sup>ème</sup> étape **Col de Vergio / Vizzavona**

**Jeudi 6 juillet :** 4<sup>ème</sup> étape **Vizzavona / Cozzano**

**Vendredi 7 juillet :** 5<sup>ème</sup> étape **Cozzano / Bavella**

**Samedi 8 juillet :** 6<sup>ème</sup> étape **Bavella / Conca**

**Dimanche 9 juillet à 10 h :** **Conca :** départ du bus vers Calvi et traversée (arrivée Nice 21h00)