

à caen  la forme

trekking - trail - séminaire

1200€
/pers.



GR20 – Partie Sud

> DESCRIPTION DU SÉJOUR

L'équipe d'A Caen La Forme vous emmène parcourir l'un des itinéraires les plus réputés en Europe. Sa technicité et sa difficulté, mais aussi son extrême beauté lui confèrent une dimension unique. Vos guides ainsi que toute l'équipe mettront tout en oeuvre pour que vous réussissiez cette itinérance hors normes, dans la bonne humeur et la convivialité qui sont maintenant notre « marque de fabrique ». Venez découvrir les paysages sublimes de ce trek, où se côtoient la terre, la mer et le ciel, en gravissant plusieurs sommets emblématiques de l'île, et immergez-vous dans ce voyage hors du temps.

Le  **A Caen
La Forme!**

Faire du trekking avec un accompagnement personnalisé, c'est possible !

A Caen La Forme propose des itinérances adaptées aux capacités de chacun. Pour cela, nous sommes deux accompagnateurs sur la plupart des randonnées, pour que chaque participant évolue à son rythme en étant toujours encadré. Le groupe n'excède jamais 10 personnes, parce que les petits comités sont les meilleurs moyens de créer de la convivialité, tout en réduisant l'hétérogénéité des niveaux. Notre pari est de vous faire découvrir des itinérances originales hors des sentiers battus. Enfin, A Caen La Forme vous propose un séjour clef en main, puisque tout est compris dans le prix, sauf les boissons ! Il y a donc bien des raisons de partir avec nous, la qualité, la convivialité et la personnalisation des prestations restant nos maîtres mots.

En résumé...

Lieu de départ : Conca

Lieu d'arrivée : Vizzavona

Hébergement : Refuges de montagne, tentes et hôtel

Période de réalisation :
Juin, juillet, août, septembre

Durée de marche :
6 jours et 6 nuits

Distance totale : 87 km

Dénivelé positif total : 5400 D+

Accessibilité : Niveau 3*

* Niveau 3 : Itinérance difficile. Entre 8 et 10h de marche par jour. Dénivelé positif rarement supérieur à 1200m. Dominance de sentiers techniques et caillouteux. Trek accessible au bon randonneur.



Les ÉTAPES

ÉTAPE 6 : Capannelle - Vizzavona

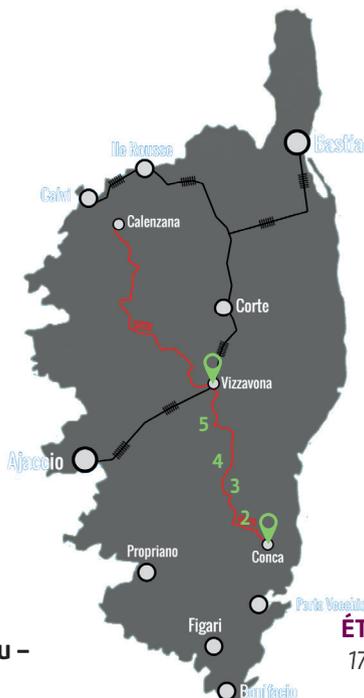
15 km - 500 D+ - 1150 D-

ÉTAPE 5 : Refuge Prati - Capannelle

18 km - 850 D+ - 1050 D-

ÉTAPE 4 : Refuge Usciolu - Refuge Prati

11 km - 750 D+ - 700 D-



ÉTAPE 3 : Bergerie de Croce - Refuge Usciolu

12 km - 550 D+ - 350 D-

ÉTAPE 2 : Bavella - Bergerie de Croce

14 km - 1300 D+ - 950 D-

ÉTAPE 1 : Conca - Bavella

17 km - 1450 D+ - 500 D-

> LE MATÉRIEL ADAPTÉ

Un tel trekking nécessite d'être bien équipé, il est important de ne pas négliger l'équipement avec lequel vous partez en montagne. Voici le matériel avec lequel il est conseillé de partir :

- ✓ Sac à dos confortable de trekking (Volume entre 35L et 45L)
- ✓ Vêtements de pluie indispensables (Veste imperméable légère ou Kway CLASSIQUE ou Poncho de pluie)
- ✓ Polaire/coupe vent + short + Maillot de bain et serviette + Bonnet/bandeau et petits gants d'été
- ✓ Chaussures de randonnée (à tige haute de préférence)
- ✓ duvet chaud et non encombrant
- ✓ Couverts (couteau pour pique-nique) + poche à eaux/gourde d'au moins 1L (2L conseillé)
- ✓ Tongs, Crocs ou petites chaussures légères pour l'après rando
- ✓ Lunette de soleil
- ✓ Casquette ou chapeau /crème solaire
- ✓ Lampe frontale
- ✓ Vêtements personnels (T-shirt de sport X2, sous-vêtements...)

PS : Si certains objets sont manquants dans votre panoplie du parfait randonneur, contactez-nous pour savoir si nous pouvons vous les prêter ! N'hésitez donc pas à nous joindre soit au 06 85 85 12 44, soit sur l'adresse mail suivante : etienne@acaenlaforme.fr, soit en posant directement vos questions à la salle de sport A Caen La Forme.

> L'ENCADREMENT

Il est assuré par Etienne LOISEL, accompagnateur en moyenne montagne diplômé d'Etat et ingénieur en Géologie et Biologie des milieux de Montagne. Spécialiste de la randonnée en itinérance et du Trail-running, il sera à votre écoute et n'hésitera pas à vous parler de géologie, de botanique ou de géomorphologie. En fonction des trekkings et du niveau global du groupe, un autre encadrant peut venir seconder Etienne.

etienne@acaenlaforme.fr
06 85 85 12 44

à caen  la forme

trekking - trail - séminaire

> NOUS CONTACTER

1 rue du Parc des Sports
14000 CAEN
guillaume@acaenlaforme.fr
02 31 85 41 65 / 06 63 35 79 70



www.acaenlaforme.fr