

FICHE CONSEIL GR 20

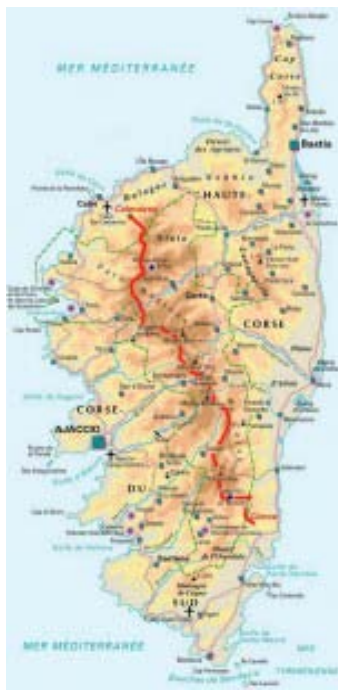


Le GR20 est l'un des plus beaux circuits de grande randonnée d'Europe, cette traversée de la Corse offre des paysages et des sentiers très variés, le dépaysement est garanti. Mais ce n'est pas un parcours à prendre à la légère, les conditions peuvent être très capricieuses, on peut passer d'un climat très agréable et ensoleillé à des orages mêlant pluie, grêle et vents forts sur un terrain qui devient

très difficile en très peu de temps. Il est donc primordial d'être bien préparé et de ne pas hésiter à faire demi-tour ou attendre que les conditions soient bonnes pour certains passages. Il est donc important de bien se préparer physiquement et logistiquement.

Plusieurs options s'offrent à vous pour réaliser cette traversée de la Corse, tout confort en pension complète, en dormant dans les refuges, ou en emportant votre équipement avec vous et bivouaquer en tente et cuisiner... ce choix conditionnera alors le poids de votre sac qui vous accompagnera pendant tout votre séjour.

L'équipe de Vertical vous conseille sur les équipements nécessaires et vous donne quelques astuces pour appréhender ce sentier considéré comme le plus beau trek et GR, mais aussi... comme le plus difficile d'Europe !



RAIDLIGHT - VERTICAL SAS

Chemin de Perquelin
38380 Saint Pierre de Chartreuse
France

Standard : +33 (0)4 76 533 555
Fax : +33 (0)4 76 533 563
SIRET 422 981 548 00049 - Capital 484.010€

Votre Treklist : Le GR20 en moins de 8 kg !

Allégez votre équipement

Faire **Compostelle** ou un **GR**
avec **moins de 8kg...**
c'est **possible !**

Dans le **Sac à dos**

• Sac Aventure 40L.....	750g	• Polaire Antara.....	480g
• Combi duvet Ultralight..	760g	• Drayere Tee.....	180g
• Casserole Alu.....	140g	• DempoShort.....	195g
• Rechaud Pocket.....	85g	• Maillot Altus.....	135g
• Cartouche de gaz.....	265g	• Collant Altair.....	130g
• Kit couteau/couverts....	155g	• Chaussettes x2.....	120g
• Mlnimatelas.....	100g	• Bonnet.....	40g
• Lampe Frontale.....	75g	• Gants.....	25g
• Pharmacie.....	550g	• Shelter Ultralight.....	210g
• Trousse de toilette.....	550g	• Cape de pluie Respire..	250g
• Nu-pieds.....	350g	• Sur-sac étanche.....	70g

Dans le **Pack Avant**

• Pack Avant.....	200g
• Topo GR65.....	200g
• Nourriture.....	400g
• Téléphone.....	60g
• Papier + Stylo.....	60g
• Dictaphone.....	60g
• Bidon/bouteille d'eau.....	800g

POIDS TOTAL ÉQUIPEMENT À PORTER = 7,395 kg

Les **vêtements** du quotidien


• Chemise Aubrac.....	255g
• Pantalon Aubrac.....	480g
• Vertical Cap.....	180g
• Bâtons Alu Treklight x2.....	265g

RAIDLIGHT - VERTICAL SAS

Chemin de Perquelin
38380 Saint Pierre de Chartreuse
France

Standard : +33 (0)4 76 533 555
Fax. : +33 (0)4 76 533 563
SIRET 422 981 548 00049 - Capital 484.010€

Article	Poids	Caractéristiques
<p>Le plus adapté en terme de volume : Sac AVENTURE 40L</p> 	<p>40L. 750 gr.</p>	<p>C'est un litrage adapté pour un confort suffisant et minimum.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tankas élastiques pour le portage de bâtons à l'arrière • Système de fixation des sangles • Pads de mousse dans le dos • Grand compartiment principal • Demi-Zip au bas du sac pour l'accès au bas du compartiment principal • Systèmes de compression • 2 grandes poches mesh latérales • 1 grande poche sur le rabat • 1 poche zippée intérieure pour le porte-feuille • 2 poches zippées sur la ceinture • 2 poches mesh sur les bretelles • 4 boucles sur le fond du sac permettent de fixer des sangles pour transporter tente, duvet, matelas... • On peut le jumeler avec : <ul style="list-style-type: none"> ▶ le Pack Avant EQUILIBRE ▶ 2 porte-bidons bretelles
<p>Équilibrez votre portage grâce au Pack avant Equilibre</p> 	<p>4L. 225g</p>	<p>Pour un poids de portage mieux équilibré entre l'avant et l'arrière et un accès plus facile au matériel indispensable</p> <p>Offre 4L de volume supplémentaire</p> <p>Compartiment 5 litres qui se fixe facilement à l'avant. Il permet aussi de porter une bouteille sur l'avant. Porte-topo inclus, compartiment bouteille isotherme. Le portage est équilibré entre l'avant et l'arrière pour plus de confort. Cela vous donne aussi accès au road-book, et à pas mal de petit matériel.</p> <hr/> <p>COMPATIBLES AVEC TOUS NOS SAC à</p>





		DOS & AUTRES MARQUES
<p>Autre alternative: Sac Rando Light Hiking 55L.</p> 	<p>55litres</p> <p>950gr</p>	<p>Capacité de 55 litres en moins d'1kg ! Idéal pour les trajets en autonomie et confort de portage.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tankas élastiques pour le portage de bâtons à l'arrière • Système de fixation des sangles • Pads de mousse dans le dos • Grand compartiment principal • Demi-Zip au bas du sac pour l'accès au bas du compartiment principal • Systèmes de compression • 2 grandes poches mesh latérales • 1 grande poche sur le rabat • 1 poche zippée intérieure pour le porte-feuille • 2 poches zippées sur a ceinture • 2 poches mesh sur les bretelles • 4 boucles sur le fond du sac permettent de fixer des sangles pour transporter tente, duvet, matelas... • On peut le jumeler avec : <ul style="list-style-type: none"> ▶ le Pack Avant EQUILIBRE ▶ 2 porte-bidons bretelles


RAIDLIGHT - VERTICAL SAS

Chemin de Perquelin
38380 Saint Pierre de Chartreuse
France

Standard : +33 (0)4 76 533 555
Fax. : +33 (0)4 76 533 563
SIRET 422 981 548 00049 - Capital 484.010€

Article	Poids	Remarques
Sangles de fixation 	15gr	Pour fixer du matériel (sac de couchage, par exemple) sous votre sac à dos.
Sursac étanche 	70gr	Gardez vos affaires au sec grâce au couvre sac imperméable compatible avec les sacs de 10 à 60 litres !
Pochette Multi-usages 	5gr 5x11x4cm	Accessoire pour barres, gels ou portable à fixer sur les bretelles de sacs. Peut se fixer à la bretelle ou à la ceinture Grande poche zippée Une poche filet Large bandes élastiques de fixation
Smartphone Pocket 	70gr	S'adapte à la ceinture ventrale, pour avoir votre smartphone à portée de main ! <ul style="list-style-type: none"> • Vitre plastifiée très fine qui permet de naviguer tactilement sans sortir le smartphone de l'étui • Dimensions : Longueur : 13cm Largeur : 10cm
Sac access 	3 volumes : 3,8 et 12 L. 120gr	Protection imperméable pour ranger et protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos

<p>Porte-bidons bretelles</p> 	<p>70 gr (Sans bidon)</p>	<p>Grâce à l'accès facile pour boire dans les bidons, c'est la meilleure solution pour combiner portage arrière type sacs à dos, et boisson dans les bidons. Pour les bidons avec pipettes : attention à ne pas trop serrer le bouchon, sinon on ne peut plus aspirer.</p>
<p>Smartube Kit Complet</p> 	<p>150gr</p>	<p>Pack complet : tube, pipette, valve, ressort de protection, fixation bretelle par clip ou velcro. Compatible avec le conteneur de boisson le plus populaire du monde : la bouteille...</p>
<p>Poche à eau front bladder 1.5L.</p> 	<p>1.5 litres 125gr</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptée aux packs avant • Pipette coudée • Fermeture à glissière • Jonction tuyau étanche
<p>Bidons rigides Press to drink</p> 	<p>750 ml 95gr</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bidon transparent (sans BPA) • Tube flexible • Sa conception exclusive permet grâce à son tube interne d'aspirer l'eau jusqu'au fond du bidon • Pipette à valves qui empêchent la mise sous vide et qui permet d'aspirer facilement

<p>Eco-tasse</p> 	<p>25 cl.</p> <p>10gr</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Légère et incassable • Pliable : encombrement minimal • Se range facilement • Réutilisable à l'infini
---	---	--

VETEMENTS ET TENUE DE MARCHÉ :

Pensez confort, mais aussi respirabilité ...






RESPIRABILITE : Les maillots et pantalons en coton sont à éviter, car ils n'évacuent pas la transpiration et gardent celle-ci près du corps. Les vêtements proposés sont tous très respirants, et très étudiés pour la marche et les activités physiques.

POLYVALENCE : Il est préférable d'emporter plus de couches légères et interchangeables, qu'une grosse polaire et une grosse veste. **La superposition successive de ces couches permettra de répondre à toutes les variations de température et de climat** (vent, humidité...). La

veste de pluie ne doit avoir pour vocation que de protéger du vent et de la pluie. Prendre celle-ci trop épaisse (et donc trop chaude), c'est être gêné quand il ne s'agira que de se protéger du vent et qu'il ne fera pas froid.

LEGERETE : nos vêtements sont deux à trois fois plus légers que des produits équivalents de produits « grand public ».

Au final, vous pouvez économiser jusqu'à 50% du poids dans le sac à dos !

Article	Poids	Caractéristiques
<p>Polo light escape manches courtes</p> 	<p>95 gr</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Renfort silicone au niveau des épaules • 1 poche poitrine avec zip invisible • Demi-boutonnés • Léger (95gr) • Confortable • Respirant • Séchage rapide
<p>Chemise Aubrac</p>  	<p>265 gr (H) 206 gr (F)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Légèrement cintrée • Manches longues • Polyester recyclé • Matière stretch : aisance de mouvement • Ne se froisse pas • Double système de ventilation sous les bras et dans le dos avec rabat et patte de maintien pressionnée • 2 poches poitrine dont 1 zippée



RAIDLIGHT - VERTICAL SAS



Chemin de Perquelin
38380 Saint Pierre de Chartreuse
France



Standard : +33 (0)4 76 533 555
Fax. : +33 (0)4 76 533 563
SIRET 422 981 548 00049 - Capital 484.010€




<p>Maillot Drayère</p> 	<p>215 gr</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Respirant • Renforts stratégiques aux épaules au bas du dos et hanches sur les zones de frottement du sac à dos • Vaste poche centrale avec zip sous rabat • Protège nuque rétractable • Traitement anti bactérien pour réduire l'apparition des odeurs
<p>Break away Midlayer</p> 	<p>280 gr (H) 250gr (F)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hybride 1^{ère}/2^{ème} couche • Micropolaire • Coupe ajustée • Matière stretch • Dos et épaules en micropolaire Ripstop Tarragon • Légère déperlance


<p>En seconde couche : Antara Midlayer</p>  	<p>480 gr (H) 430 gr (F)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Stretch • Ouverture totale • 2 poches latérales zippées • 2 poches mesh intérieures • Poignets et bas de la veste avec finition élastiques • Renforts épaules par sérigraphies protectrices • Légère déperlance
<p>Le choix résistance : Veste MELTEM EVO</p>  	<p>480gr (H) 430 gr (F)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Membrane MP+ 3 couches • Imperméable 20'000 Schmerber • Respirante 15'000 g/m2/24h • Coupe vent • Résiste aux frottements abrasifs (rocher, glace...) • Capuche à réglage 3 points • 2 vastes poches zippées étanches • 1 poche intérieure zippée • Aération sous les bras • Cordon de serrage au bas de la veste • Toutes les coutures étanches

<p>Le choix légèreté : Veste trek Plume</p> 	<p>300gr</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Membrane MP+ Ripstop light 2 couches • Compressible • Protection optimal contre le vent et la pluie : 15'000 Schmerber • Hautement respirante : 15'000 g/m2/24h • Zip d'aération sous les bras • Coupe ajustée • Coutures soudées • Capuche à réglages 3 points • Renfort silicone aux épaules • 2 vastes poches zippées et étanches
<p>La solution par temps incertain : la Cape de Pluie Respire</p> 	<p>250gr</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conçue comme un poncho • 100% membrane MP+ Ripstop Light • Coupe ample • Longueur mi-mollet • Capuche avec visière transparente • Full-zip étanche • Zip dorsal facile à manipuler, pour le port d'un sac à dos • Livrée avec housse • Coupe-vent • Imperméable : 15'000 Schmerber • Respirante 15'000g/m2/24h*


<p>Pantashort Aubrac</p> 	<p>280 gr (H) 205 gr (F)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En polyester recyclé • stretch • Transformable en short • Flaps d'aération latérales • 2 poches latérales • 2 poches sur les cuisses • 1 poche arrière zippée • Taille demi-élastiquée • Passants pour ceinture • Genoux préformés
<p>Pantalon Cooltrek</p> 	<p>380 gr (H) 330 gr (F)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Stretch • Résistant • 2 poches latérales • 1 poche carte de crédit • 1 poche arrière zippée • Ceinture intégrée • Genoux préformés • Renforts aux genoux et aux fesses

<p>Pantalon Bansko</p> 	<p>410 gr</p>	<p>Protection du bas du corps : Sur-pantalon imperméable et résistant</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membrane MP+ 3 couches • Ouvertures latérales et intégrales, zippées sous rabat • 2 poches repose-main zippées • Imperméable (10'000 Schmerber) • Respirant (10'000 Schmerber) • Coupe vent
<p>Dempo Short</p> 	<p>195gr</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tissus stretch • Ceinture intégrée à clip mobile • 2 poches repose-mains (1 à compartiment zippé) • 1 poche cargo • 1 poche arrière
<p>Dempa jupe short : 2 tenues féminines en une !</p> 	<p>245gr</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Matière légère et stretch • 2 poches repose-mains (1 à compartiment zippé) • 1 poche cargo sur la jupe • 1 poche arrière

<p>Casquette Vertical CAP</p> 	<p>65gr</p>	<p>Un couvre-tête est indispensable.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Légère • Respirante <p>Possède un rabat amovible qui permet de s'adapter aux conditions.</p>
<p>Caquette RESPIRE-</p> 	<p>60gr</p>	<p>Casquette imperméable et résistante. Elle offre une protection aux UV combinée à la technologie de la membrane MP+</p> <ul style="list-style-type: none"> • Légère • Impémeable 15'000 Schmerber • Respirante 15g/m2/24h • Rabat amovible • Coupe vent
<p>Chaussettes R-LIGHT</p> 	<p>58gr</p>	<p>Elle vous apportera un très bon confort avec ses zones en Polyester COOLMAX® ergonomique</p> <ul style="list-style-type: none"> • confortable • respirante • Fabriquée en France • Resserrement voûte et cou du pied un bon maintien <p>Prévoir éventuellement 1 paire à mi-parcours ou à chaque base d'accueil.</p>

<p>Chaussette five toes</p> 	<p>50gr</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tous les orteils séparés les uns aux autres : Moins de problèmes d'ampoules et de frictions entre les orteils et une meilleure hygiène des pieds • Talon, pointes et semelle en polyamide respirant • Permet l'évacuation de la transpiration et un séchage rapide • Resserrement voûte et cou du pied pour un bon maintien • Testé et validé par les clients.
--	-------------	---

Batôns

Article	Poids	Caractéristiques
<p>Bâtons Alu Treklight</p> 	<p>290gr</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rigides, en Aluminium • Poignée ergonomique aspect liège • Dragonne confortable • Télescopique 3 brins (diam 16 / 14 / 12 mm) • Verrouillage à vis • Pointe tungstène.

RAIDLIGHT - VERTICAL SAS

Chemin de Perquelin
38380 Saint Pierre de Chartreuse
France

Standard : +33 (0)4 76 533 555
Fax : +33 (0)4 76 533 563
SIRET 422 981 548 00049 - Capital 484.010€





Bivouac

Article	Poids	Caractéristiques
<p>Tente Ultralight Quest</p> 	<p>1850 gr</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Volume 2 personnes • Construction monoparoi (3000 Schmerbers) • Tapis de sol (5000 schmerbers) • Ultra légère (1850 gr) • Possibilité de partir sans l'abside et sans les sardines avec 1490 gr • Aération supérieure sous les rabats
<p>Sac de couchage COMBIDUVET Ultra light -5°</p> 	<p>650gr</p>	<p>Convertible en doudoune, vous portez le poids une fois pour deux usages !</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forme Sarcophage • Convertible en doudoune • Grande ouverture zippée frontale • 2 zips latéraux pour le passage des bras • 2 cordons de serrage capuche • Matières polyester ultra-léger garni de 300 grammes de duvets gonflant <p>Température de confort : 5°</p> <p>Tempéraure extreme limite : -5°</p> <p>1 taille : 210cm x 67cm aux épaules. Ultra compact, livré dans une housse compacte (22x16cm)</p>
<p>Casserole Réchaud</p> 	<p>245gr 0.9L</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Compacte, associe le réchaud • Légère








RAIDLIGHT - VERTICAL SAS

Chemin de Perquelin
38380 Saint Pierre de Chartreuse
France

Standard : +33 (0)4 76 533 555
Fax. : +33 (0)4 76 533 563
SIRET 422 981 548 00049 - Capital 484.010€

<p>Recharge ESBIT</p> 	<p>90gr</p>	<p>Les repas sont cuits au bois ramassé autour du bivouac. Il faut juste en prévoir pour la grande étape et en secours.</p>
<p>Lampe Tikka XP2 + piles recharge</p> 	<p>95gr Avec piles</p>	<p>Légère, son éclairage est suffisant</p> <ul style="list-style-type: none"> • 120 Lumens, 50 mètres d'éclairage <p>La Tikka XP2 est suffisante pour marcher la nuit, ou pour courir lentement. Pour les rapides en descente, elle ne suffira pas</p> <p>Ne pas oublier les piles de recharge, et tester la durée d'éclairage de vos piles...</p>
<p>Couteau (+Fourchette + Cuillère) + Briquet</p> 	<p>155gr</p>	<p>Kit complet et pratique.</p>
<p>Cuillère Spork</p> 	<p>9gr</p>	<p>Légère, idéal pour le gain de place. Coloris variables selon la disponibilité</p>

Sécurité

<p>Couverture de Survie</p> 	<p>Miroir signalisation</p>  <p>7 x 11cm 15gr</p>	<p>Antiseptique</p>
<p>Pompe Aspi-venin</p> 	<p>Sifflet</p> 	<p>10 pingles</p> 
<p>Boussole DT100</p> 	<p>Pochette imperméable</p>  <p>30gr</p>	

Hygiène

Article	Caractéristiques
Serviette microfibre	
Gants fraîcheur	Ces gants permettent de se laver sans eau.
Fil + Aiguilles, Patch tissu, Colle	
Kleenex, Crème solaire, Crème anti-frottement, Savon, Boules Kies	

Repas – Pack 6 jours autonomie (1 sachet = 1 repas)



Le [PACK EXTREME 6 JOURS MX3](#) est une bonne assez économique avec ses rations doubles à reconditionner. En effet, reconditionner ses repas dans des sachets congélation fait gagner dans tous les cas environ 500 grammes, et beaucoup de place dans le sac à dos.

Ce pack est une BASE ; à vous de le compléter pas des petits trucs qui vous feront envie et qui vous remonteront le moral ! Préférez du salé...

Note : Ce plat peut se réhydrater aussi à l'eau chaude afin d'accélérer le processus de réhydratation.

[Pack extrême 6 jours : Assortiment de repas pou 6 jours en sachet lyophilisé](#)

6 petits-déjeuners

Muesli energy nature bio : 6 portions de 115g (472Kcam x 6 = **2832 kcal**)

12 plats de résistance

Pâtes bolognaise : 3 portions de 125g (529 kcal x 3 = **1587 kcal**)

Poulet/pâtes : 3 portions de 125g (504 x 3 = **1512 kcal**)

Tartiflettes : 3 portions de 136g (601 kcal x 3 = **1803 kcal**)

Aligot aveyronnais : 3 portions de 125g (580kcal x 3 = **1740kcal**)

6 desserts

Compote pomme-banane : 6 portions de 40gr (153 kcal x 6 = **918 kcal**)

L'originalité du sachet MX3 :

- contient des lignes d'eau numérotées de 1 à 4 à l'intérieur du sachet, ainsi pas de problèmes de dosage
- le zip « fermoir » permet aux plats de se réhydrater plus rapidement et de garder le plat chaud si nécessaire.

RAIDLIGHT - VERTICAL SAS

Chemin de Perquelin
38380 Saint Pierre de Chartreuse
France

Standard : +33 (0)4 76 533 555
Fax : +33 (0)4 76 533 563
SIRET 422 981 548 00049 - Capital 484.010€



Le sachet est spécialement conçu pour que vous puissiez manger directement à l'intérieur, il est léger à transporter, facile à préparer, rapide à cuisiner et bien sûr très bon à déguster.

Pour consommer votre plat, il vous suffit de verser la quantité d'eau (froide ou chaude) nécessaire dans votre sachet. N'hésitez pas à bien remuer jusque dans les angles.

Voici d'autres alternatives de plats qui peuvent compléter votre pack 6 jours :

	Nbre Sachets	Valeurs énergétique Kcal / sachet	Poids Sec / Ut	Poids Réhydraté / Ut
Velouté de légumes	2	101 Kcal	27	327
Poulet et pâtes aux champignons	4	504 Kcal	125	375
Pâtes Bolognaises	4	529 Kcal	125	375
Aligot Aveyronnais	2	580 Kcal	125	500
Compote pomme banane BIO	2	153 Kcal	40	140
Muesli Energy nature BIO	2	472 Kcal	115	265
Muesli café	2	330 Kcal	90	240
Mix Départ / Saveur thé menthe	2	NC		40 g (1/2 L)
Recharge énergétique/ Saveur Grenade Guarana	2	NC		70 g (Gel XXL)

RAIDLIGHT - VERTICAL SAS

Chemin de Perquelin
38380 Saint Pierre de Chartreuse
France

Standard : +33 (0)4 76 533 555
Fax. : +33 (0)4 76 533 563
SIRET 422 981 548 00049 - Capital 484.010€

