Caractéristiques de l'étape

D+ 638mètres

D- 790mètres

Point le plus haut : 2010mètres

Point le plus bas : 1220mètres

Distance
4,5 km

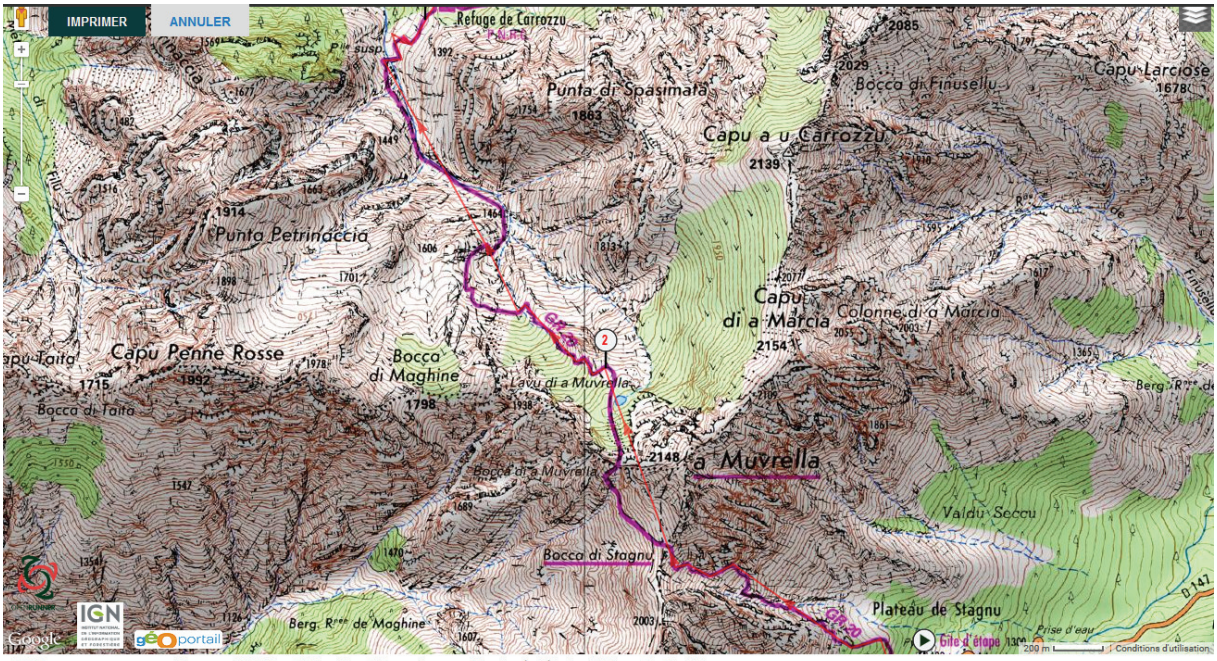
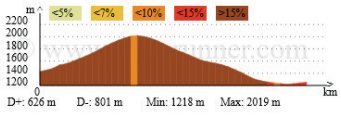
Durée
4h45

Difficulté
T1 à T2 escarpé facile

Topo étape 14

Détail de l'étape dans le sens Gr20 Sud-Nord

Depuis le **refuge d'Ascu Stagnu** (1422 m) le sentier monte à l'Ouest dans la forêt de pin laricio puis dans un vallon escarpé raide jusqu'à la Bocca di Stagnu (2010 m) puis descend vers la lac de Muvrella (1860 m) par un couloir raide. Puis le GR20 descend progressivement direction Nord Ouest sur de magnifiques dalles le long du ruisseau Spasimata jusqu'à la fameuse passerelle Spasimata (1220 m). Vous avez de magnifiques panoramas sur le Punta di Spasimata (1883 m) et les dalles rouges.



Mes notes