



35, Rue Jean Jaurès
31390 CARBONNE
TEL/FAX : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Association Loi 1901 bénéficiaire de l'agrément ministériel tourisme Apriam AG.073.980001



LES MALLOS DES RIGLOS

Randonnées accompagnées, en étoile

Séjour 4 jours 3 nuits

En gîte



C'est un magnifique circuit aux couleurs et parfums méditerranéens... itinéraire évoluant parmi quelques uns des plus beaux sites pyrénéens... situés entre les hauts sommets des Pyrénées et la plaine de l'Ebre.

Ces citadelles de pierre, autrement dit les Mallos de Riglos, sont d'étranges obélisques de pierre rouge dressées vers le ciel... avec à leur pied des petits villages blancs comme blottis pour mieux être protégés...

Voilà, ce superbe panorama que nous découvrirons pendant 4 jours.

DATES 2009 :

01/04 au 04/04/2010

08/04 au 11/04/2010

15/04 au 18/04/2010

22/04 au 25/04/2010

29/04 au 2/05/2010
06/05 au 09/05/2010
13/05 au 16/05/2010
03/06 au 06/06/2010
16/09 au 19/09/2010
23/09 au 26/09/2010
7/10 au 10/10/2010
21/10 au 24/10/2010
04/11 au 07/11/2010

TARIF :

365€

LE TARIF COMPREND :

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne.
- L'hébergement en pension complète du midi du jour 1 au midi du jour 4
- Les transferts A/R de la gare avec notre minibus de 8 personnes.

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- les boissons,
- les assurances.

RÈGLEMENT :

À l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

L'Assurance Annulation, non obligatoire mais fortement conseillée, elle permet le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons graves à moins de 45 jours du départ. Elle coûte 2,5 % du prix du voyage. Nous vous proposons également une assurance Rapatriement à 1 %.

Pour les étrangers : possibilité de paiement par mandat postal international ou par virement sur notre compte.

Points forts :

- un des plus beaux massifs des Pyrénées
- une découverte de cet espace naturel unique en formule hôtel
- un espace protégé avec une flore et une faune exceptionnelle
- des paysages de moyenne montagne : forêts, alpages verdoyants et villages blancs



Déroulement du trek



Jour 1 : Balade en demi-journée

Départ en voiture de Toulouse pour les Mallos de Riglos. Installation rapide à la Casa Rufino. Petite balade de mise en jambe pour aller voir les belles vallées et ces paysages si extraordinaires...

4h de marche et 400 m en dénivelée positive, Nuit en gîte.

Jour 2 : C'est du village d'Agüero, blotti au pied des falaises de Mallos, que nous partirons pour une magnifique journée découvrir entre autre la Punta Comùn (1191 m) qui domine le Rio Gallego.

5h30 de marche, environ 600 m en positif et nuit en gîte

Jour 3 : Superbe boucle à travers les renommés Mallos de Riglos, avec des panoramas spectaculaires, quasi irréels, sur ces géants de pierre avec les colonies de vautours fauves...

Dénivelé positive de 660 m et 5h de marche.

Jour 4 : Découverte de la Sierra de la Pena qui recèle en ses entrailles un véritable chef d'œuvre de l'art roman espagnol, le monastère troglodyte de San Juan de la Pena. Et retour en France par Pau.

Dénivelé positive de 450 m et 4h30 de marche.

Nota : l'encadrement se réserve le droit de modifier l'itinéraire indiqué en cas de force majeure en fonction de la météo, de la date, du nombre et/ou du niveau des participants. Dans tous les cas, ces éventuelles modifications sont toujours faites pour votre intérêt, pour votre sécurité et votre confort...



Info trek



NIVEAU : Ce séjour est particulièrement adapté aux personnes souhaitant découvrir les plaisirs de la randonnée itinérante tout en bénéficiant d'un confort d'hébergement hôtelier. Niveau de difficulté moyen, ce circuit convient au randonneur motivé. Les dénivellations journalières sont accessibles et les étapes sont en général de 5/6 heures de marche sans les pauses. Vous ne randonnez qu'en portant votre petit sac à dos (35 à 40 L) contenant vos effets personnels pour la journée (pique-nique, vêtements chauds, gourde...)

PORTAGE : Portage de vos affaires personnelles de la journée uniquement.

GROUPE : De 5 personnes minimum à 12 personnes maximum.

ENCADREMENT : Par un accompagnateur en montagne connaissant le massif

HEBERGEMENT : en gîte traditionnel dans un petit village reculé... en formule dortoir de 6 à 12 personnes. Les sanitaires sont à l'étage.

REPAS : La restauration est de qualité, équilibrée et variée, et surtout adaptée au programme du séjour. Le petit déjeuner est complet

RENDEZ -VOUS : le jeudi en gare de Pau à 10h

DISPERSION : le dimanche suivant en gare de Pau vers 17h

SANTE : aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs.

Etre à jour des ses vaccinations.

Penser à apporter votre **Carte Européenne d'Assurance Maladie**, qui est valable 1 an et qu'il faudra demander à votre Caisse d'Assurance Maladie 15 jours avant votre départ. Cependant les rappels du tétanos et de la typhoïde sont néanmoins conseillés.

DEPLACEMENT : En minibus ou en voiture personnelle pour le transfert France – Espagne.

SAVOIR VIVRE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :

Quelques règles de bonne conduite à connaître :

- Ne laisser aucun déchet errer dans la montagne, emportez toujours vos poubelles jusqu'au refuge.

SANTE : aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs.

Etre à jour des ses vaccinations.

Penser à apporter votre imprimé E 111 en cas de visite chez un médecin. Cependant les rappels du tétanos et de la typhoïde sont néanmoins conseillés.



Nécessaire et Indispensable



LISTE DU MATERIEL :

- un sac à dos de 35 à 45 litres pour les affaires de la journée
- **une bonne paire de chaussure à tige haute (pour un bon maintien des chevilles)**
- **un sac à viande pour les nuits dans le gîte (les couvertures sont fournies)**
- des chaussettes
- des tee-shirts
- pantalon en toile
- fourrure ou un gros pull
- une veste de type Gore-Tex (imperméable et respirante)
- chaussure légères de détente pour le soir à l'hôtel
- protection contre le soleil (crème solaire, stick pour lèvres)
- un short
- sous vêtements de rechange
- couteau, gobelet, assiette plastique, fourchette ou cuillère
- une gourde (au minimum 1,5 litre)
- une paire de lacet de rechange

- **une petite pharmacie personnelle** : élastoplast, double peau, pansements divers, anti-diarrhéique (Immodium ou autre), antalgique (Doliprane ou autre), antibiotique à large spectre, médicament pour la gorge (lysopaine par exemple), Biafine contre les coups de soleil, pince à épiler, une paire de ciseaux, une boîte de Micropur ou Hydroclonazone afin de traiter l'eau prise dans les sources et les fontaines...
- votre appareil photo
- vos papiers

Petits conseils et astuces : vos affaires de rechange, classez-les et ranger-les dans des poches plastiques afin de mieux les protéger de la poussière ou autre durant votre séjour.

En vous souhaitant un agréable mini-séjour...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- appeler nous au : 05 61 97 66 04
- envoyer nous un fax au : 05 61 97 66 04
- un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- ou bien un courrier à :



35, Rue Jean Jaurès
31390 CARBONNE
TEL/FAX : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Association Loi 1901 bénéficiaire de l'agrément ministériel tourisme Apriam AG.073.980001 210 Rue de Guise 73000 Chambéry Garant : COVEA CAUTION SA Contrat N° 18386 pour un montant de 85 000 € R.C.P : MMA IARD Cabinet Jean François Bellet 35, Boulevard Emile Zola BP 27 69600 Oullins Contrat N° : 103.056.234 Code APE 633 Z SIRET : 479.869.166.000.13. TVA intracommunautaire : FR52479869166