



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 PICOS DE EUROPA

Randonnées accompagnées, en semi itinérance

Séjour 7 jours, 6 nuits

En Hôtel, en Auberge et en Refuge



Un périple de 7 jours pour parcourir ce superbe massif sauvage des Picos de Europa... au départ du village d'Arenas de Cabrales. Prolongement géologique des Pyrénées, les Picos de Europa sont composées de 3 grands massifs, le massif oriental (Andara), central (Uriueles) et occidental Cornion), séparés par les gorges profondes des rios Cares et Duje. Ce trek dans les Picos de Europa, nous permettra de découvrir de spectaculaires parois, de somptueux alpages, les greniers typiques (horréo), quelques paysages lunaires avec des crêtes déchiquetées, mais aussi de larges et fertiles vallées, constituant une mosaïque très colorées...

DATE :

20/06 au 26/06/2010
04/07 au 10/07/2010*
11/07 au 17/07/2010*
18/07 au 24/07/2010*
25/07 au 31/07/2010*
01/08 au 07/08/2010*
08/08 au 14/08/2010*
15/08 au 21/08/2010*
22/08 au 28/08/2010*
05/09 au 11/09/2010
12/09 au 18/09/2010
19/09 au 25/09/2010

TARIF avec transfert de la gare de Biarritz de 5 à 8 personnes maximum) :

800 € par personne pour les dates Juillet & Août*
790 € par personne pour les autres dates

TARIF avec RDV sur place au village d'Arenas de Cabrales :

700 € par personne pour les dates Juillet & Août*
690 € par personne pour les autres dates

LE TARIF COMPREND :

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne.
- L'hébergement en pension complète du midi du jour 1 au jour 7 après le petit déjeuner

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- les boissons,
- les assurances,

RÉGLEMENT :

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 **circuit Découverte des Picos de Europa, une montagne sauvage**
- des randonnées **dans les 3 grands massifs**
- Une découverte de ce joyau espagnol, le **Parc naturel des Picos de Europa**
- Un espace protégé une faune exceptionnelle (isards, ours, loups, marmottes, les grands rapaces (aigle royal, vautour fauve, circaète Jean le Blanc, ...) le grand Tétras, sans oublier les grands animaux : sangliers, cerfs, biches, renard, chat sauvage.....
- Une grande variété de fleurs ; riche et variée, sur cet impressionnant massif rocheux....
- 2 nuits passées dans d'authentiques refuges, en formule dortoir
- Un **itinéraire progressif** dans la **découverte de cet espace montagnard extraordinaire**
- Une semaine partagée en 3, afin de découvrir les 3 grandes zones de cette montagne



Déroulement du trek



Jour 1 : Accueil en gare SNCF de Biarritz et transfert au village d'Arenas de Cabrales, et/ou RDV au village directement pour fin de matinée. Installation rapide à notre hôtel.

Ensuite, petite randonnée dans les sentiers alentours d'Arenas, pour une mise en jambe et un premier contact avec ces splendides *montagnes d'Europe* !!!

4h de marche et environ 500 m de dénivelée positive, nuit en hôtel

Jour 2 : Randonnée dans le massif oriental d'Andara, avec un petit aperçu du passé minier de la vallée... le tout dans un paysage de haute montagne, avec des pelouses d'altitude sur lesquelles, quelques hardes d'isards se déplacent en petits groupes...

5h30 de marche et environ 750 m de dénivelée positive et 750 m en négatif, nuit en auberge à Bulnes

Jour 3 : Au départ du petit village niché au cœur des montagnes, nous partirons pour une belle vers le refuge d'Uriellu, au pied du célèbre et mythique sommet : le Naranjo de Bulnes, véritable paradis des grimpeurs, qui semble tout droit sortit de terre !!!

6h30 de marche et 1200 m de dénivelée positive, nuit en refuge d'Uriellu, en dortoir

Jour 4 : Descente dans la vallée pour aller faire l'ascension d'un sommet plus modeste, la Cabeza de Mesa (1610 m), avec un panorama grandiose sur toutes ces vallées environnantes. Transfert dans la Sierra de Covadonga.

5h30 de marche et 550 m de dénivelée positive et 720 m en négatif, nuit en hôtel

Jour 5 : Nous sommes dans la partie occidentale des Picos, nous allons monter vers le refuge de Villaviciso (1630 m), dans le massif calcaire de Cornion, pour faire une belle boucle passant par de petits sommets, nous offrant des points de vue grandioses sur les grandes failles et le village de Cain... avec son rio Cares, en contrebas.

5h30 de marche et 600 m de dénivelée positive et 240 m en négatif, nuit en refuge, en dortoir

Jour 6 : En fonction des conditions météorologiques, nous pourrons faire soit la traversée vers le refuge de Végaredonda, soit descendre dans la vallée par un autre itinéraire...

5h30 de randonnée, 550 m en positif et 800 m en négatif, nuit en hôtel sur Arenas de Cabrales

Jour 7 : Petit déjeuner, Ensuite transfert sur la gare SNCF de Biarritz vers 14h.

Note : nous pouvons être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué en cas de force majeure en fonction de la météo, de la date, du nombre et/ou du niveau des participants.



Info trek



NIVEAU : MOYEN à MOYEN +

Pour bons marcheurs, pratiquant déjà la randonnée, avec des dénivelées positives d'environ 550 mètres, sauf l'étape pour monter au refuge d'Uriellu, au pied du Naranjo, avec 1200 m...

Etapes de 5h en moyenne, sur sentier tracé et entretenu en montagne, avec plusieurs passages sur des pierres et parfois dans des éboulis, mais en règle générale aucune technique, ni difficulté sur le circuit. Une étape **un peu longue** pour monter au refuge d'Uriellu, mais c'est un itinéraire grandiose

PORTAGE : Portage de vos affaires personnelles durant tout le séjour, pas de duvet nécessaire, juste un drap ou « sac à viande », il y a assez de couvertures dans les dortoirs.

GROUPE : de 6 personnes à 12 personnes maximum.

ENCADREMENT : Par un accompagnateur en montagne français, connaissant bien le massif et son parcours.

HEBERGEMENT :

En Hôtel **, sur la base de 2 personnes par chambre, sur la petite ville d'Arenas de Cabrales...

En refuge de haute montagne, en formule dortoir classique, pendant les 2 petits raids, pour découvrir ces paysages de haute montagne, dans des vallées sublimes...

En auberge dans le petit village de Bulnes, en chambre de 3 à 4 personnes, avec sanitaire.

ARRIVEE LA VEILLE OU PROLONGER VOTRE SEJOUR :

Si vous souhaitez arriver la veille de votre séjour où tout simplement prolonger de quelques jours vos vacances, vous avez la possibilité d'être hébergés à l'hôtel :

- Hôtel Amaïa ** Tel : 05 59 23 09 49
- Hôtel Amarys ** Tel : 05 59 01 04 04

REPAS : Pension Complète pendant toute la durée du trek, petit-déjeuner et dîner pris soit au restaurant, soit au refuge.

Les repas du midi seront préparés par l'accompagnateur, à base de salade composée et pris le matin avant le départ.

RENDEZ -VOUS : le dimanche en gare de Biarritz à 11h

DISPERSION : le samedi suivant après le petit déjeuner et /ou en gare de Biarritz vers 14h

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 et/ou en voiture personnelle* pour le transfert France –Picos de Europa. Pas de problème pour le stationnement des véhicules au village d'Arenas de Cabrales.

*Afin de rester fidèle à notre engagement de protection de l'environnement, nous nous efforçons de mettre en place un covoiturage, lorsque les effectifs du groupe, dépassent la capacité d'accueil de notre minibus. Ainsi, nous **proposons** aux participants **l'éventualité** de prendre leur véhicule afin d'organiser un covoiturage, bien entendu, nous proposons un remboursement des frais en fonction du code des impôts **à la personne volontaire.**

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.
- Respecter les fleurs sauvages, ne pas les cueillir. Préférer les photographier ou les dessiner.



Nécessaire et Indispensable



LISTE DU MATERIEL :

- un sac à dos de 35 à 55 litres pour les affaires pour 2 jours quand nous partons en refuge
- une bonne paire de chaussure à tige haute (pour un bon maintien des chevilles)
- des chaussettes
- une paire de guêtre (facultatif)
- 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 au refuge
- protection contre le soleil (crème solaire, stick pour lèvres)
- un short
- sous vêtements de rechange
- paire de chaussure légère pour le soir au refuge
- couteau, gobelet, couvert personnel pour le repas du midi
- une gourde (au minimum 1,5 litre)
- une lampe frontale
- 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.



Les Picos de Europa



Géographie :

C'est le plus ancien et le plus grand Parc National d'Espagne. En effet, ce Parc, se situe à cheval, sur la Cantabrie, la Castille Léon et les Asturies, avec des paysages différents en fonction des versants et des régions.

Climat :

Le climat reste très changeant dans cette partie de l'Espagne... en effet, nous sommes ici en présence d'une influence océanique très marquée, et les précipitations au printemps et en automne, sont fréquentes !!



Il était une fois... Les Picos



Les Picos de Europa, s'étalent sur une longueur d'environ 40 km pour 20 km de large, entre les provinces de Léon Castille, des Asturies et de Cantabrie. Elles dressent leurs imposantes masses calcaires et profondes entailles, face à l'océan, tel un mur sombre, émergeant de terre, avec des cimes enneigées et de belles sierra fertiles et contrastées sur les pentes de ces montagnes sauvages !!!

Au Moyen Age, les marins et navigateurs, donnaient le nom des « Pics d'Europe », à ces montagnes, car elles étaient vues de loin et c'était le signe que le vieux continent n'était plus très loin !!!

Ces montagnes sont parcourues par 3 grandes rivières, qui ont creusés dans leur sillon, de profondes et vertigineuses parois... avant de terminer leur parcours vers l'océan.

On, distingue donc 3 grands massifs qui sont respectivement :

- le massif occidental ou Cornion
- le massif central ou Urielles
- le massif Oriental ou Andara



En vous souhaitant un agréable trek...

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