



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



L'ALTIPLANO DU CAPCIR

Randonnées en raquette, accompagnées, semi- itinérance

Séjour 7 jours 6 nuits

En refuge gardé et en hôtel



Sculpté par d'anciens glaciers, venez découvrir en toute tranquillité et au rythme de chacun, le grandiose altiplano du Capcir, véritablement enchantement à lui tout seul.

Sous sa parure blanche, la vallée dévoile ses pinèdes d'altitude, ses crêtes sauvages et son merveilleux chapelet composé d'une douzaine de lacs figés par l'hiver.

Nous vous proposons une belle boucle de 5 jours afin de mieux s'imprégner des multiples beautés de ce massif, véritable séjour raquette au pays du soleil !!!

DATE :

17/01/2010 au 23/01/2010

07/02/2010 au 13/02/2010*

14/02/2010 au 20/02/2010*

21/02/2010 au 27/02/2010*

28/02/2010 au 06/03/2010

14/03/2010 au 20/03/2010

04/04/2010 au 10/04/2010

TARIF : 595 € et 618 €*

LE TARIF COMPREND :

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne.
- Le prêt de matériel : raquettes TSL, bâtons, ARVA.
- L'hébergement en pension complète du midi du jour 1 au jour 7 le matin
- Les transferts A/R de la gare avec notre minibus de 8 personnes.

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 semi-itinérant sur 5 jours en refuge gardé pour plus de confort.
- une découverte de ce joyau pyrénéen, le désert du Carlit.
- un espace protégé avec des paysages exceptionnels.
- refuges très authentiques dans le pur style pyrénéen.
- un itinéraire progressif dans la découverte de cet espace montagnard extraordinaire.



Déroulement du trek



Jour 1 : Accueil en gare SNCF de Latour de Carol et transfert au point de départ.

Départ du parking Pla des Aveillans pour monter vers le plateau d'altitude des Bouillouses en passant par l'estany de la Pradella.

Installation rapide au refuge et ensuite, départ aux alentours proches de ce paysage de grand Nord Canadien.

4h de marche et environ 400 m de dénivelée positive, nuit en refuge.

Jour 2 : Magnifique journée se déroulant au pied du grand sommet du Carlit, Seigneur de ces lieux.

Nous allons naviguer à travers un relief accidenté de verrous glaciaires sculptés par d'anciens glaciers, errant parmi les innombrables lacs d'altitude.

5h de marche et environ 550 m de dénivelée positive, nuit en refuge.

Jour 3 : Encore une belle étape pour relier notre petit refuge des Camporells, niché au cœur des belles montagnes.

Longeant le grand lac des Bouillouses, nous allons prendre les chemins de traverse pour aller admirer depuis le sommet du Puig del Palm, la vue sur cet immense altiplano d'altitude. Descente sur le refuge de Camporells.

5h30 de marche et 500 m de dénivelée positive, nuit en refuge.

Jour 4 : Aujourd'hui, si le temps nous le permet, nous allons encore avoir de superbes points de vue, avec l'ascension d'un sommet facile : le Pic des Mortiers. Sommet facile qui passe par les différents lacs des Camporells, avant d'arriver sur le dôme sommital.

Panorama grandiose allant du Madres, au Canigou, en passant par la Carlit et la vallée d'Orlu.

4h30 de marche et 450 m de dénivelée positive, nuit en refuge.

Jour 5 : Ascension facultative au du Roc d'Aude, avec son joli point de vue et ensuite descente vers le notre RDV. Transfert à l'hôtel.

4h30 de marche et 450 m de dénivelée négative, nuit en hôtel..

Jour 6 : Très belle randonnée sur ce plateau cerdan, aux étendues enneigées. Transfert à Dorres, pour un bain d'eau thermale. Nuit en hôtel.

4h30 de marche et 450 m de dénivelée négative.

Jour 7 : Transfert à la gare en matinée.

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 : pour marcheurs moyens, pratiquant déjà la randonnée, avec des dénivelées positives d'environ 550 mètres.

Etapas de 5h minimum en moyenne, sur terrain facile enneigé en montagne, mais en règle générale aucune technique ni difficulté sur le circuit.

PORTAGE : Portage de vos affaires personnelles 1 jour sur 2. **Pas de duvet nécessaire, juste un drap ou « sac à viande »**, il y a assez de couvertures dans les dortoirs.

Votre sac devrait peser environ 10 kg maximum.

Le matin, nous prendrons le repas froid du midi avant de quitter le refuge.

GROUPE : de 5 personnes à 8 personnes

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

HEBERGEMENT : en refuge de haute montagne, en formule dortoir classique et en formule petit dortoir de 4 à 6 personnes.

En hôtel sur la base de chambre double ou en Single, nous en faire la demande à l'inscription.

REPAS : pension complète pendant toute la durée du trek, petit-déjeuner et dîner pris au refuge.

Les repas du midi seront préparés par le refuge et pris le matin avant le départ.

RENDEZ -VOUS : le dimanche en gare de Latour de Carol vers 10h.

DISPERSION : le samedi suivant vers 10h

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

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.

Etre à jour des ses vaccinations.

Cependant les rappels du tétanos et de la typhoïde sont néanmoins conseillés.

DEPLACEMENT : En minibus et/ou en voiture personnelle* pour le transfert de La Tour de Carol au point de départ.

*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.



Nécessaire et Indispensable



LISTE DU MATERIEL :

- un sac à dos de 55 à 60 litres pour les affaires des 5 jours
- une bonne paire de chaussure à tige haute (pour un bon maintien des chevilles)
- paire de guêtre (facultatif)
- des chaussettes
- des tee-shirts
- pantalon en toile
- pantalon chaud pour le soir (style survêtement)
- gants, bonnet, casquette,
- crème solaire, l
- lunette de soleil,
- fourrure ou un gros pull
- une veste de type Gore-Tex (imperméable et respirante)
- protection contre le soleil (crème solaire, stick pour lèvres)
- sous vêtements de rechange
- une gourde (au minimum 1,5 litre)
- couteau, gobelet
- une paire de chausson pour le refuge le soir
- une lampe frontale

- **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), pince à épiler, une paire de ciseaux,
- 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 durant votre séjour.



En vous souhaitant un agréable séjour raquette...



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