



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



ESCAPADE DANS LA VALLEE DU MARCADAU

Randonnées accompagnées, en étoile

Mini séjour 4 jours 3 nuits

En refuge gardé, en chambre de 4 à 6 personnes



Situé au cœur du Parc National des Pyrénées, la vallée du Marcadau nous accueillera le temps d'un court séjour, pour découvrir les vallées adjacentes du Cambalès, d'Aratille avec leurs lacs gelés et les pins d'altitude saupoudrés de blanc.

DATES :

04/02/2010 au 07/02/2010*
11/02/2010 au 14/02/2010*
18/02/2010 au 21/02/2010*
25/02/2010 au 28/02/2010*
04/10/2010 au 07/03/2010
11/03/2010 au 14/03/2010
18/03/2010 au 21/03/2010

TARIF : 370 € et 390 € * par personne au départ de Lourdes.

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 midi du jour 4
- Les transferts A/R de la gare au parking du pont d'Espagne (Cauterets) avec notre minibus de 8 personnes.

Non compris :

- 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 en boucle sur 4 jours en refuge gardé pour plus de confort.
- une découverte de ce joyau pyrénéen, le Parc National de Cauterets.
- un espace protégé avec des paysages exceptionnels.
- refuge très authentique dans le pur style pyrénéen, prévoir pyjama pour le soir.
- un itinéraire progressif dans la découverte de cet espace montagnard extraordinaire.



Déroulement du trek



Jour 1 :

Accueil en gare SNCF de Lourdes et transfert au point de départ.

Départ tranquille tout en douceur en traversant le plateau du Clot ainsi que celui de Cayan, avant d'arriver au refuge Wallon, lové au cœur de nombreuses vallées et constituant le camp de base idéal pour tout notre périple en étoile.

Une fois arrivés au refuge, nous irons faire des ateliers d'ARVA aux alentours du refuge afin de se familiariser avec cet appareil.

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

Jour 2 :

Montée vers le plateau d'altitude composé de nombreux lacs gelés de Cambalès. Découverte de ce magnifique vallon lacustre et errance à travers ce paysage de grand Nord Canadien. Circuit en boucle au pied de majestueuses parois et sommets environnants.

5h30 de marche et environ 650 m de dénivellée positive, nuit en refuge.

Jour 3 :

Aujourd'hui, nous allons monter en direction du lac d'Aratille pour ensuite finir au col du même nom, d'où nous aurons une vue imprenable sur le Seigneur de ces lieux, le célèbre Vignemale.

5h30 de marche et 750 m de dénivellée positive, nuit en refuge.

Jour 4 :

Après avoir fait un dernier petit tour d'horizon sur cette belle vallée en direction du Pla de Loubosso, nous allons prendre le chemin du retour.

Transfert à la gare SNCF de Lourdes vers 16h.

3h30 de marche et 400 m de dénivellée négative.

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.

Etapes 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 durant tout le séjour, **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 minimum et 12 personnes maximum.

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

HEBERGEMENT : En refuge de haute montagne, en formule dortoir classique.

Prévoir un pyjama pour le mini séjour, car c'est un refuge de haute montagne et les chambres-dortoirs sont froides. Il n'y a pas de douche. Couvertures à disposition.

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.

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 de la Gare à Lourdes**

RENDEZ -VOUS : le jeudi en gare de Lourdes à 9h30

DISPERSION : le dimanche suivant en gare de Lourdes vers 16h

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 au point de départ, le pont d'Espagne. Stationnement surveillé.

*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 4 jours
- une bonne paire de chaussure à tige haute (pour un bon maintien des chevilles)
- une paire de guêtre (facultatif)
- gants, bonnet, casquette
- des chaussettes
- une paire de chausson pour le soir au refuge
- des tee-shirts
- pantalon en toile
- pantalon chaud pour le soir au refuge (style survêtement)
- 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
- couteau, gobelet
- lunettes de soleil
- une gourde (au minimum 1,5 litre)
- 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 (lysopaïne par exemple), pince à épiler, une paire de ciseaux,
- des lacets de rechange
- 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 l'humidité ou autre durant votre séjour.



En vous souhaitant un agréable mini 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