



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



DES RIOS EN SIERRA DE GUARA

Randonnées accompagnées, en semi itinérance

Séjour 7 jours 6 nuits

En gîte



Au cœur de l'Aragon flamboie le merveilleux massif de la Sierra de Guara. Ces montagnes culminent à plus de 2000 mètres et revêtent à distance une apparence débonnaire drapée de verdure. Ce circuit semi-itinérant permet de découvrir le véritable caractère de ce joyau taillé dans la masse calcaire. Au fil des millénaires, l'eau a sculpté la roche et créé des splendeurs à la fois cachées et grandioses.

Ici l'Homme a élu domicile depuis la Préhistoire, jalonnant le sauvage territoire de grottes ornées de peintures rupestres, d'ermitages solitaires et de nombreux villages. Allant d'Alquezar, magnifique et chargé d'histoire et de vie, à Otin, abandonné à l'usure du temps avec pour seuls gardiens les éternels maîtres des lieux, les vautours fauves.

Nul doute qu'il y aura toujours le regard perçant d'un de ces rapaces immenses pour surveiller votre baignade providentielle et rafraîchissante dans l'eau turquoise d'un Rio !

DATE :

04 au 10/04/2010
18 au 24/04/2010
02 au 08/05/2010
16 au 22/05/2010
05 au 12/06/2010
19 au 26/06/2010
11 au 17/07/2010
18 au 24/07/2010
01 au 07/08/2010
15 au 21/08/2010
22 au 28/08/2010
29 au 04/09/2010
12 au 18/09/2010
26/09 au 02/10/2010
10 au 16/10/2010
24 au 30/10/2010

TARIFS :

595€

LE TARIF COMPREND :

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne.
- 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,

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 :

- une découverte de ce joyau pyrénéen, le parc naturel de la Sierra de Guara
- un espace protégé avec une flore et une faune exceptionnelle
- d'agréables gîtes espagnols dans des sites exceptionnels
- un circuit semi-itinérant empruntant des variantes
- un itinéraire progressif dans la découverte de cet espace montagnard extraordinaire



Déroulement du trek



Jour 1 :

Accueil en gare SNCF de St Lary et transfert au point de départ.
Découverte du village d'Alquézar et petite randonnée dans ce décor grandiose, pour aller voir le Rio Véro et ses parois.
Nuit en gîte au cœur de ce spectaculaire village.

4h de marche et environ 400 m de dénivelée positive

Jour 2 :

Très belle étape sauvage, à travers des paysages gigantesques en passant par de superbes sentiers aériens permettant de jolis points de vue sur cette région.
Vous découvrirez tour à tour des paysages boisés au début de notre périple pour ensuite longer de superbes canyons et finir la journée au village de Las Almunias. Baignade possible.

5h30 de marche et environ 550 m de dénivelée positive

Jour 3 :

Étape grandiose passant par le canyon du Mascun, décor spectaculaire, impressionnant, magie des grands canyons aux couleurs ocre, beauté sauvage de ces étendues arides.
Nous arrivons tranquillement sur un plateau avant d'aller faire la pause déjeuner, sur un point dominant. Là, nous verrons le ballet des vautours au vol impassible, véritables maîtres de ces lieux.

6h de marche et 650 m de dénivelée positive

Jour 4 :

Aujourd'hui, depuis notre camp de base, nous allons partir découvrir la Sierra d'Arangol pour faire l'ascension de 3 sommets, nous offrant de beaux points de vue.

5h de marche et 650 m de dénivelée positive

Jour 5 :

Aujourd'hui encore l'étape sera belle. Nous ferons le transfert passant par de beaux canyons vers le village de Bierge.
Suivant des pistes et des petits sentiers millénaires, nous allons rallier notre point d'hébergement. Baignade possible sur le parcours.

5h de marche et 300 m de dénivelée positive

Jour 6 :

Départ de Bastaras, pour descendre le long d'un canyon, baignade possible et continuer vers un ermitage à travers des champs d'oliviers, d'amandiers, fleuris de superbes coquelicots étincelants. Visite d'un ermitage avant d'arriver au gîte.

250 m de dénivelée positive et 5h de randonnée

Jour 7 :

Transfert sur l'arrêt de bus SNCF de St Lary en fin de 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 650 mètres.

Etapes de 5h minimum en moyenne, sur sentier bien tracé et entretenu en montagne, avec quelques passages hors sentier, mais en règle générale aucune technique, ni difficulté sur le circuit.

PORTAGE : Portage de vos affaires personnelles de la journée.

Votre sac devrait peser environ 8-10 kg maximum.

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

GROUPE : De 5 personnes minimum et 12 personnes maximum.

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

HEBERGEMENT : en gîte confortable, en formule petit dortoir de 4 à 6 personnes.

REPAS : pension complète pendant toute la durée du circuit, petit-déjeuner et dîner pris au restaurant. Les repas du midi seront préparés par l'accompagnateur 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 Aurélia à St Lary** Tel : 05 62 39 56 90
- **Hôtel de la Neste** Tel : 05 62 39 42 79

RENDEZ -VOUS : le dimanche devant l'arrêt de bus SNCF de St Lary à 9h30

DISPERSION : le samedi suivant à St Lary en fin de matinée

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 – Sierra de Guara.

*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 gîte.
- 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 45 à 55 litres pour les affaires de la journée
- une bonne paire de chaussure à tige haute (pour un bon maintien des chevilles)
- duvet ou « sac à viande » pour la nuit
- 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 vieilles chaussures légère pour la fin de la randonnée dans le canyon
- couteau, gobelet
- 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 (lysopaïne 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

Petit conseil : vos affaires de rechange, classez-les et ranger-les dans des poches plastiques afin de mieux les protéger de la poussière et de la pluie.



En vous souhaitant un agréable 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