

SUR LES HAUTEURS

Des plus belles montagnes

REVEILLON EN ARAGON En Gîte avec Cheminée

Le Paradis des Grands Canyons

Sur Les Hauteurs 24 Avenue des Pyrénées 31310 Montesquieu Volvestre Tel & Fax : 05 61 97 66 04 e-mail : info@surleshauteurs.com Association Loi 1901 bénéficiaire de l'agrément ministériel tourisme Apriam AG.073.980001
210 Rue de Guise 73000 Chambéry Garant : BANQUE LAYDERNIER CHAMBERY R.C.P : MMA IARD Cabinet Jean François Bellet 35, Boulevard Emile Zola BP 27 69600 Oullins Contrat N° : 3.056.234 Code APE 633 Z SIRET : 479.869.166.000.13. TVA intracommunautaire : FR52479869166

Présentation du texte :

Randonnée en Sierra de Guara où Réveillon rime avec Aragon!!!

Logés dans un gîte traditionnel avec une vraie cheminée, blotti au coeur d'un ancien village, nous randonnerons chaque jour vers les merveilles que recèlent ces montagnes hors du temps...

Que dire de ces gorges somptueuses baignées de lumières dorées de l'hiver aragonais, avec un superbe camp de base??

Points forts du trek :

- une découverte de ce joyau pyrénéen, le parc naturel de la Sierra de Guara
- un espace protégé avec une flore et une faune exceptionnelle
- Un très beau gîte espagnol dans des sites exceptionnels
- un circuit en étoile, empruntant des variantes
- un itinéraire progressif dans la découverte de cet espace montagnard extraordinaire

DEROULEMENT DU CIRCUIT

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 : Etape grandiose passant par le canyon du Mascun, décor spectaculaire, impressionnant, magie des grands canyons aux couleurs ocres, 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.

5h de marche et 650 m de dénivelée positive

Jour 3 : 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 4 : Après le petit déjeuner, préparation du retour avec le 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.

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 : groupe constitué 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 avec cheminée, sur la base de chambre double.

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

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.

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

DSIPERSION : le mardi suivant à St Lary en fin de matinée

RENSEIGNEMENTS DIVERS

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.

DEPLACEMENT : En minibus et en voiture personnelle pour le transfert France – Sierra de Guara.

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.

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, antidiarrhéique (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

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.

DATES :

Du 30 Décembre 2008 au 2 Janvier 2009

TARIF : 430 € par personne au départ de St Lary.

Non compris : les boissons et l'assurance annulation (2,5% du prix du circuit en plus).

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 :**

Sur Les Hauteurs

24, Avenue des Pyrénées
31310 MONTESQUIEU VOLVESTRE

EN VOUS SOUHAITANT UN AGREABLE TREK