

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

LE TOUR DES POSETS, SECOND MASSIF DES PYRENEES

Randonnées accompagnées, en itinérance, avec portage du sac pour tout le séjour

Séjour 7 jours, 6 nuits, 6 jours de randonnée

En refuge de haute montagne, en dortoir de 4 à 6 personnes

				Saison						Départ garanti 
Entre 3 et 4 chaussures	Hotel + Refuge	En itinérance	Avec portage intégral	J	F	M	A	M	J	A partir de 4 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Ce trek se déroule dans les Pyrénées Espagnoles autour des Posets dans ce massif peu fréquenté au milieu naturel très bien préservé ; nous en ferons le Tour dans un univers tantôt minéral et tantôt lacustre, entre 3 refuges gardés bien différents avec Pension complète (pique nique le midi). Quelques passages hors sentier le jour 2, avec dalles rocheuses seront également au rendez vous. Nous gravirons le sommet du Pic Aneto, si les conditions météorologiques nous le permettent.

Une **ambiance conviviale** pour découvrir l'âme de ces montagnes espagnoles, un véritable **enchantement**.

DATES :

Du dimanche au samedi

23/06 au 29/06/2024	07/07 au 13/07/2024	28/07 au 03/08/2024	18/08 au 24/08/2024
30/06 au 06/07/2024	21/07 au 27/07/2024	04/08 au 10/08/2024	08/09 au 14/09/2024

Autres dates possibles pour les groupes constitués, selon les disponibilités auprès des hébergeurs....

TARIFS :

835 € par personne en pension complète

LE TARIF COMPREND :

- l'encadrement par un **accompagnateur en montagne connaissant le trek des Posets**,
- l'hébergement en pension complète du midi du jour 1 à midi au jour 7 à midi,
- les transferts nécessaires au bon déroulement du séjour,
- les taxes de séjour.

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- les boissons,
- les assurances,
- les douches dans les refuges,
- le transfert des bagages impossible,

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

LES ASSURANCES :

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (3,4% du montant du séjour).

Assurance Assistance Rapatriement + RC + pandémie et épidémie (2% du montant du séjour).

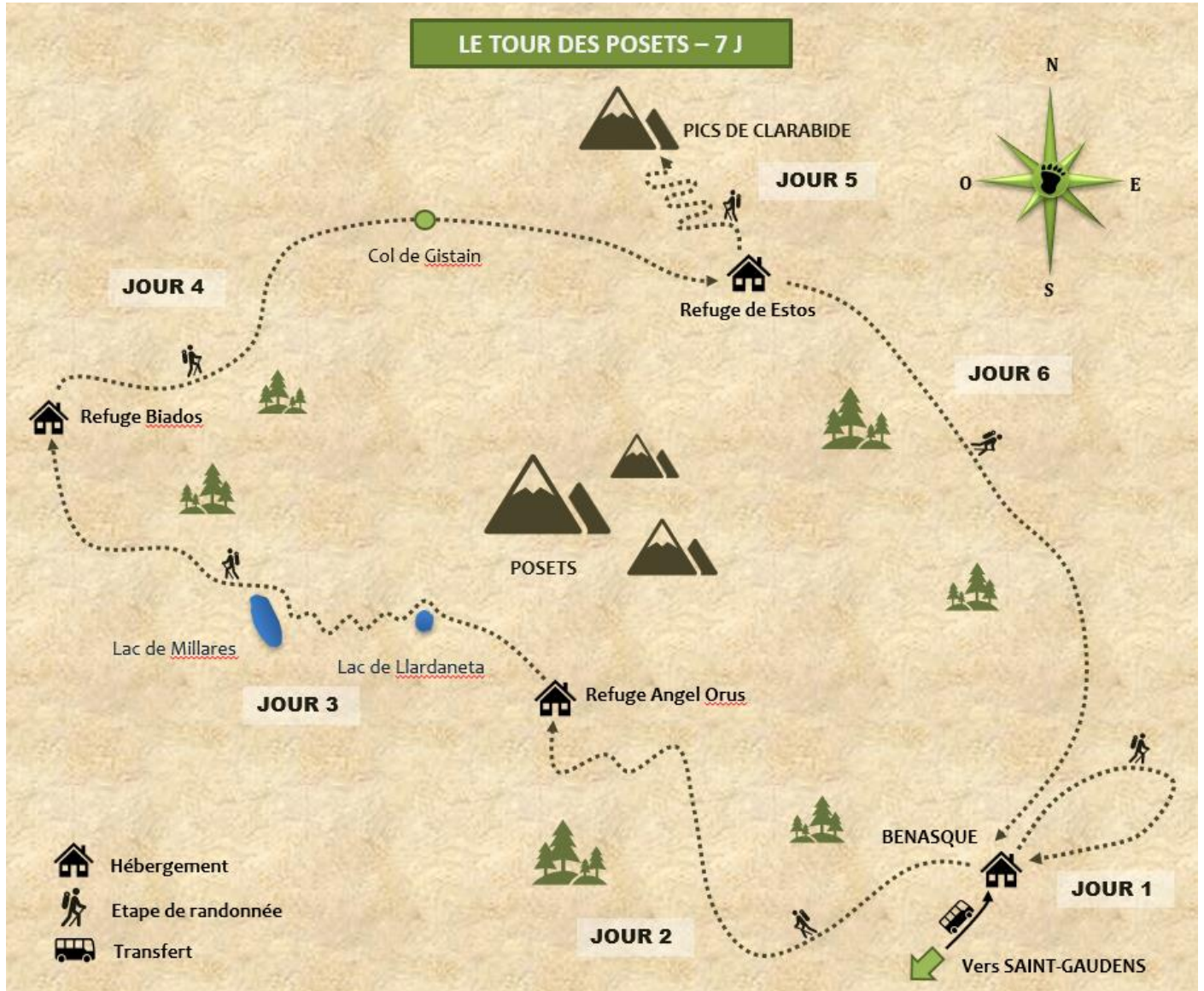
Assurance Multirisques : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (4,8% du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation

NOS POINTS FORTS

- un espace protégé avec une flore et une faune exceptionnelle
- quelques refuges flambant neuf et d'autres très authentiques dans le style pyrénéen
- un itinéraire progressif dans la découverte de cet espace montagnard extraordinaire
- 6 jours en pleine montagne sans redescendre dans la vallée, une belle boucle au cœur d'un massif resté sauvage et authentique

Votre itinéraire



Déroulement du séjour

Jour 1 : RDV ST GAUDENS



Accueil et transfert en Espagne, sur la vallée de Bénasque.
Petite randonnée dans l'après-midi.
Nuit sur place dans la vallée de Bénasque.

*3h de marche, dénivelée positive de 550 m
Nuit en hôtel en demi-pension*

Jour 2 : REFUGE ANGEL ORUS



Nous remonterons tranquillement la vallée d'Aigueta d'Eriste sous les noisetiers côtoyant de beaux vallons fleuris avant de découvrir le cirque glaciaire et la vue de notre premier refuge. Dans l'après-midi, nous pourrions monter vers le col de Piana, afin d'avoir un panorama grandiose sur cette belle vallée.

Nuit en refuge. Durée 5h dénivelée positive de 650 m

Jour 3 : REFUGE VIADOS



A partir de ce dernier refuge nous rallierons le col d'Eriste par un itinéraire commun à l'ascension des Posets puis plus haut au pied de la Dent de Llardana nous longerons le Lac de Llardaneta avant le Col marquant la limite avec la vallée de Millars. Descente vers la cuvette minérale du lac de Millars avant de poursuivre le chemin au travers des rhododendrons et des pins annonçant les granges de Viados...

Nuit au refuge. 6h30 pour 800 m en positif et 1100 m en négatif

Jour 4 : REFUGE ESTOS



Après avoir longé les granges de Viados utilisé jadis nous longerons le torrent d'anes crues sur le GR11 avec une vue impressionnante sur le sommet des Posets (Russell, Pyrénéiste disait « il fait presque peur aux yeux ») puis franchissement du Port de Ghistain, nœud de communication important il permettait le passage des caravanes de mulets transportant du cobalt. Descente sur le refuge d'Estos dans une vallée très verdoyante sous les grands sommets frontaliers.

6h30 de marche, dénivelé positif de 850 m et négatif de 820 m.

Jour 5 : SOMMET CLARABIDE



Belle journée, le sac léger, nous partirons à l'assaut de sommet prestigieux : les pics Clarabide.
Panorama grandiose sur les vallées d'Estos, de Venasque et les massifs Aneto-Maladetta, Posets... mais aussi sur le versant Nord et le Luchonnais...
Retour et nuit au refuge d'Estos.

*5h30 de marche. Dénivelé : + 1150 m / - 1150 m.
Nuit refuge Estos*

Jour 6 : REFUGE ESTOS – BENASQUE



Descente de cette belle vallée boisée, vers le parking en passant par la cascade de Turmo, non sans avoir jeté un dernier regard vers le Perdiguère.
Transfert final vers notre hôtel sur la ville de Benasque.

*4h de marche. Dénivelé négative de 650 m.
Nuit en hôtel*

Jour 7 : FIN

Transfert en France après le petit déjeuner. Transfert à la gare de St Gaudens vers 11h30.






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 séjour

NIVEAU : ENTRE 3 ET 4 CHAUSSURES

Pour bons à très bons randonneurs, pratiquant déjà la randonnée en montagne, avec des dénivelées positives de 550 à 1150 mètres.

Etapas de 5h à 6h30 en moyenne, la première et la dernière étant plus courtes (3 et 4 heures).

	NIVEAU	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

PORTAGE :

Portage de toutes vos affaires personnelles pour la semaine, 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 **7-10 kg maximum**.

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

GROUPE :

Groupe constitué de 4 personnes minimum à 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 de 6 à 12 personnes.

Douches : elles sont parfois payantes et non comprises dans le tarif.

REPAS :

Pension Complète pendant toute la durée du mini séjour, 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 : à la gare SNCF de St Gaudens à 9h.

Soyez en tenue de randonnée.

DISPERSION : le samedi, après le petit déjeuner, à la gare de St Gaudens vers 11h30.

SANTE :

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs. Cependant, nous recommandons d'être à jour de ses vaccinations.

DEPLACEMENT :

En minibus privé, pour le transfert France – Vallée de Posets.

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

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (Liste non exhaustive)

La météo peut vite changer en montagne. Un équipement adéquat vous permettra de passer ce séjour dans les meilleures conditions.

Pour les refuges

- Votre sac à dos pour tout le séjour, avec vos affaires des 7 jours
- Une trousse de toilettes
- Un sac de couchage ou un drap pour les nuits en refuge
- Une paire de chaussures légères pour le soir
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Équipement vestimentaire pour la randonnée

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

1. Couche respirante
2. Couche isolante
3. Couche protectrice

Pour appliquer cette méthode, il vous faut

- Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- Une doudoune légère ou une micropuff
- Gilet sans manche coupe-vent
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-Tex reste le matériau de référence)
- Un pantalon de randonnée léger et stretch ou un pantalon transformable
- Un short
- Paires de chaussettes semi montantes ou basses
- Casquette
- Bonnet
- Gants légers ou sous-gants en soie.

Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- Bâtons de marche
- Une housse de protection du sac à dos (souvent intégrée dans celui-ci)
- Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville
- Une pochette étanche pour vos papiers, téléphone etc...
- Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos
- Protection solaire (crème et stick à lèvres)
- Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4
- Une boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- Une gourde
- Couverts, couteau et gobelet
- Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- Papier toilette avec une petite poche (*pour ne pas le laisser dans la nature*)
- Un briquet
- Couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange.

Une petite pharmacie personnelle (votre guide a une pharmacie pour le groupe)

- Vos médicaments si traitement
- Aspirine / Paracétamol
- Un antiseptique
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Pansements et double peau type Compeed.

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
- un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- ou bien un courrier à :

SUR LES HAUTEURS
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442