

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 . . .

LES PICOS DE EUROPA, LES MONTAGNES DE L'OCEAN, en hôtel

Randonnées accompagnées, en étoile

Séjour 7 jours, 6 nuits, 5 jours de marche

				Saison						Départ garanti 
3 Chaussures	Hôtel **	En étoile	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	À partir de 4 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Un séjour Découverte des **Picos de Europa**, en étoile, avec les plus belles randonnées, à partir de 2 hôtels tout confort, qui nous serviront de camp de base.

Prolongement géologique naturel des Pyrénées, les Picos de Europa sont composés de 3 grands massifs, le massif oriental (**Andara**), central (**Uriueles**) et occidental (**Cornion**), séparés par de profonds canyons : le rio Cares et le rio Duje.

Une semaine de randonnées, en terre Asturienne pour découvrir ces spectaculaires montagnes calcaires, avec de larges et fertiles vallées dans lesquelles l'agropastoralisme est encore bien présent.

Un séjour à découvrir absolument, dans ces montagnes si singulières...

NOS POINTS FORTS

- Des randonnées variées dans les 3 grands massifs du Parc National
- Un espace protégé une faune exceptionnelle (isards, ours, loups, chats sauvages...) et les grands rapaces (aigle royal, vautour fauve, circaète Jean le Blanc etc ...)
- 6 nuits dans 2 hôtels ** confortables proposant une cuisine typique des Asturies.

DATES : Du dimanche au samedi

09/06 au 15/06/2024	07/07 au 13/07/2024 *	18/08 au 24/08/2024 *	01/09 au 07/09/2024
23/06 au 29/06/2024	21/07 au 27/07/2024 *	25/08 au 31/08/2024	15/09 au 21/09/2024

TARIFS

960 € par personne (**Basse saison**)

1010 € par personne * (**Haute saison**)

Single : + 160 € (**Basse saison**)

Single : + 180 € *(**Haute saison**)

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (BS) : **60 €** par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (HS) : **70 € *** par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (BS) : **80 €** par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (HS) : **85 € *** par personne

LE TARIF COMPREND

- Le transfert de St Jean de Luz à Cangas de Onis (A/R),
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne français,
- Le transfert des bagages,
- L'hébergement en pension complète du soir du jour 1 au jour 7 après le déjeuner,
- La taxe de séjour.

LE TARIF NE COMPREND PAS

- Les boissons,
- Le pique-nique du jour 7,
- Les dépenses personnelles,
- Les assurances.

POURBOIRES :

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage.

Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

RÈGLEMENT :

A 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 :

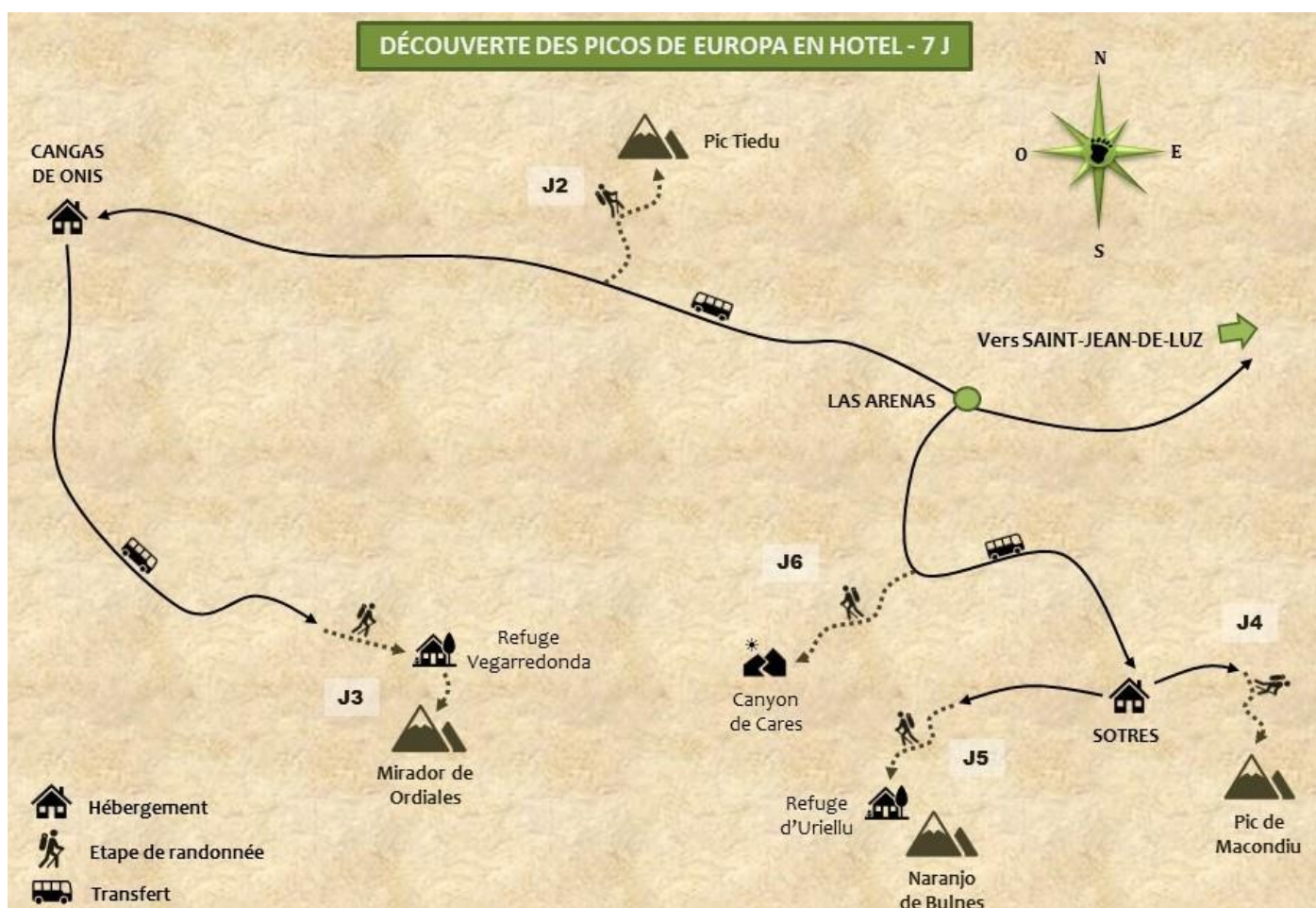
Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (3,4% du montant du séjour).

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.

Votre itinéraire



Déroulement du séjour

Jour 1 : ACCUEIL A ST JEAN DE LUZ



RDV à la gare de St Jean de Luz pour **14h30**.
Ensuite transfert en minibus sur le massif des Picos de Europa. Installation à notre hôtel.

Présentation du séjour autour d'un apéritif de bienvenue...

Nuit en hôtel à Cangas de Onis

Jour 2 : LE MIRADOR DE ORDIALES (1750 m)



Transfert sur la partie occidentale des Picos. Nous allons monter vers le refuge de **Végaredonda (1460 m)**, dans le massif calcaire de Cornion. Après un passage au refuge, nous continuerons notre progression vers le **Mirador de Ordiales**.

Environ 5h de marche pour 700 m de dénivelé positif et 700 m en négatif

Nuit en hôtel sur Cangas de Onis

Jour 3 : LE PIC TIEDU (1187 m)



Après un court transfert, nous allons découvrir un autre visage des Picos, avec cette ascension du **Pic Tiedu**, avec son point de vue remarquable : d'un côté la vue sur l'océan et de l'autre le sommet emblématique des Picos le Naranjo de Bulnes, considéré comme la montagne parfaite. Tout un programme.

Environ 5h de marche pour 700 m de dénivelé positif et 700 m en négatif

Nuit en hôtel sur Cangas de Onis

Jour 4 : LE TOUR DU MANCONDIU (2000 m)



Transfert en minibus sur la seconde partie du séjour. Découverte du massif oriental d'**Andara**, avec son passé historique minier ... Nous ferons l'ascension d'un sommet dans un paysage de haute montagne, avec quelques hardes d'**isards** se déplaçant en petits groupes...

Environ 5h de marche et environ 700 m de dénivelé positif et négatif

Nuit en hôtel sur Sotres ou à Arenas

Jour 5 : LE CANYON DE CARES



Pour terminer en beauté, nous déambulerons le long de ce superbe canyon : le Rio Cares, qui partage le massif occidental du massif central. Vous découvrirez le travail acharné des hommes, en empruntant les tunnels et autres superbes ouvrages, sur cette randonnée.

Environ 5h de marche et environ 850 m de dénivelé positif et négatif.

Nuit en hôtel Sotres ou à Arenas.

Jour 6 : LE REFUGE DE BULNES



Nous partirons pour une belle randonnée vers le refuge d'Uriellu, au pied du célèbre et mythique sommet : pour apercevoir le **Naranjo de Bulnes...**

Tout droit sorti de terre, il est un spot de référence pour les grimpeurs de haut niveau...

Environ 5h30 de marche et 850 m de dénivelé positif et négatif

Nuit en hôtel Sotres ou à Arenas

Jour 7 : TRANSFERT SUR SAINT JEAN DE LUZ



Après le petit déjeuner, transfert sur la gare SNCF de St Jean de Luz vers 14h00.

(Environ 4h de route)

À NOTER :






Indépendamment de sa volonté, votre guide peut être amené à modifier quelque peu les itinéraires indiqués en fonction des conditions météorologiques, du niveau et de la forme des participants.

Info séjour

NIVEAU : 3 CHAUSSURES

Pour bons marcheurs pratiquant déjà la randonnée, avec des dénivelés positifs d'environ 700 à 850 mètres en moyenne pour 5 à 5h30 de marche.

Sur sentier tracé et entretenu ou parfois en hors sentier, sur des pelouses alpines ou sur pierriers mais aucune difficulté, ni technique particulière sur le parcours.

	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 vos affaires personnelles et de votre pique-nique pour la journée.

GROUPE :

De 4 personnes à 8 personnes maximum.

ENCADREMENT :

Par un **accompagnateur en montagne diplômé** connaissant bien le pays, le massif et les parcours. Professionnel enthousiaste, il sera à même de vous faire partager ses connaissances et son engouement pour le milieu naturel et ceci en toute sécurité. Sa passion du métier l'engage à s'adapter aux conditions météorologiques, aux contraintes du terrain et autres aléas, à gérer le rythme et la condition physique de chacun, tout en restant disponible.

RENDEZ-VOUS : le dimanche devant la gare de St Jean de Luz, au niveau du dépose-minute, à 14h30.

Parking gratuit derrière la gare de St Jean de Luz.

DISPERSION : le samedi suivant en gare de St Jean de Luz vers 14h00.

HÉBERGEMENTS À ST JEAN DE LUZ :

Hôtel COLBERT ***

Tel : 05 59 26 31 99

Hôtel Magenta **

Tel : 05 59 51 03 71

Brit Hôtel de Paris **

Tel : 05 59 85 20 20

HÉBERGEMENT :

Hôtel

En hôtel ** sur la base de 2 personnes par chambre, sur la ville de Cangas de Onis.

En hôtel ** sur la base de 2 personnes par chambre, au village de Sotres ou à Arenas de Cabrales.

SANTÉ :

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

DÉPLACEMENT :

En minibus pour le transfert France –Picos de Europa.

Pas de problème pour le stationnement des véhicules au village de Sotres.

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 village.
- 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. Adaptez votre tenue vestimentaire en fonction de la saison. Le soir au refuge, il peut faire frais voire froid même en plein été.

Pour l'hôtel

- Un sac ou une valise pour vos affaires des 7 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Une paire de chaussures légères pour le soir
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange
- Un maillot de bain

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
- 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
- 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
- Couverts, couteau et gobelet
- Une gourde
- 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)
- 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
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Pansements et double peau type Compeed

Les Picos de Europa

Géographie :

C'est le plus ancien et le plus grand Parc National d'Espagne. En effet, ce Parc, se situe à cheval, sur la Cantabrie, la Castille Léon et les Asturies, avec des paysages différents en fonction des versants et des régions.

Climat :

Le climat reste très changeant dans cette partie de l'Espagne... en effet, nous sommes ici en présence d'une influence océanique très marquée, et les précipitations au printemps et en automne, sont fréquentes !

Il était une fois... Les Picos

Les Picos de Europa, s'étalent sur une longueur d'environ 40 km pour 20 km de large, entre les provinces de Léon Castille, des Asturies et de Cantabrie. Elles dressent leurs imposantes masses calcaires et profondes entailles, face à l'océan, tel un mur sombre, émergeant de terre, avec des cimes enneigées et de belles sierra fertiles et contrastées sur les pentes de ces montagnes sauvages !!!

Au Moyen Age, les marins et navigateurs, donnaient le nom des « Pics d'Europe », à ces montagnes, car elles étaient vues de loin et c'était le signe que le vieux continent n'était plus très loin !

Ces montagnes sont parcourues par 3 grandes rivières, qui ont creusés dans leur sillon, de profondes et vertigineuses parois... avant de terminer leur parcours vers l'océan.

On, distingue donc 3 grands massifs qui sont respectivement :

- le massif occidental ou Cornion
- le massif central ou Urielles
- le massif Oriental ou Andara

En vous souhaitant un agréable séjour dans les Picos de Europa...

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° IM 031 170 004
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