

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 . . .

GAVARNIE - CAUTERETS EN LIBERTE EN ETOILE

Randonnées Liberté, en étoile

Séjour 7 jours, 6 nuits

En gîte ou en hôtel** sur Gavarnie ET en gîte ou en hôtel*** sur Cauterets

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|--------|---|---|---|---|---|--|
|  |  |  |  | Saison | | | | | | Départ garanti  |
| 2 Chaussures | Hôtel et gîte | En étoile | Portage de vos affaires personnelles pour la journée | J | F | M | A | M | J | A partir de 2 personnes |
| | | | | J | A | S | O | N | D | |



Voici donc un magnifique séjour confortable, tout en étoile, débutant à Gavarnie, avec les plus belles randonnées pour découvrir ces grands cirques pyrénéens.

Après un transfert sur Cauterets en milieu de séjour, vous randonnerez au cœur du Parc National des Pyrénées, pour parcourir les vallées de Marcadau, la belle vallée bucolique du Lutour et terminer par la vallée de Gaube, au pied du célèbre sommet du Vignemale.

Venez donc parcourir et découvrir toute une variété de paysages extraordinaires dans un massif d'une rare beauté, le tout à la sauce pyrénéenne !

Nos Points forts

- un magnifique séjour entre Gavarnie et Cauterets, 2 grands massifs pyrénéens, pour en découvrir les plus belles randonnées,
- un séjour dévoilant les majestueux secteurs du Parc National des Pyrénées, en passant au pied du Seigneur de ces lieux, le Vignemale

DATE : Possible de **fin juin à fin septembre 2024**

TARIFS :

| Tarif 2 à 5 pers | Basse saison | Haute saison |
|----------------------|--------------|--------------|
| Gîte en demi-pension | 535 € | 585 € |
| Hôtel en B&B | 645 € | 695 € |

Single : 180 € par personne

Basse saison : juin et septembre

Haute saison : juillet et aout

LE TARIF COMPREND :

- l'hébergement en **hôtel**** en B&B **OU en gîte** en demi-pension sur Gavarnie,
- l'hébergement en gîte en demi-pension **OU en hôtel ***** sur Cauterets, **en formule B&B**,
- le topo guide, avec une carte et protège document,
- des vouchers pour chaque hébergement

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- les boissons, eau en bouteille pendant le repas, le vin, etc...
- les dépenses personnelles,
- les assurances,

REGLEMENT :

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.

Déroulement du séjour

Jour 1 : GAVARNIE



Arrivée sur Gavarnie.
Installation et dépose des bagages à votre hébergement. Ensuite départ en randonnée direction le plateau de Bellevue. Point de vue grandiose sur la grande muraille du cirque de Gavarnie, avec ses cascades...

*4h de marche, 450 m positif et négatif. Nuit en gîte ou en hôtel***

Jour 2 : LES BALCONS DE GAVARNIE



Le cirque de Gavarnie est sans nul doute le plus emblématique ! Gigantesque prouesse de la nature que sont les falaises calcaires du mur du cirque et sa grande cascade de presque 300 m de chute. Afin de découvrir les coins les plus secrets de Gavarnie, vous randonnerez sur des sentiers en balcon...

*5h30 de marche et 550 m de dénivelée positive et 550 m en négatif.
Nuit en gîte ou en hôtel***

Jour 3 : CIRQUE DE TROUMOUSE



Court transfert sur le cirque voisin.
Vous découvrirez le cirque de Troumouse, situé le plus à l'Est, qui présente des murailles de toute beauté, délimitant la frontière avec l'Espagne.

*12 km. 5h de marche et 650 m en positif et négatif. Nuit en gîte ou en hôtel***

Jour 4 : CAUTERETS - VALLEE DU MARCADAU



Transfert en voiture sur Cauterets, dans la matinée. Installation dans votre nouvel hébergement, dépose bagages.
Ensuite, court transfert sur le Pont d'Espagne, pour aller découvrir la belle vallée du Marcadau, un décor sublime avec d'innombrables cascades et torrents. Nous sommes au cœur du Parc National des Pyrénées.

*4h30 de marche et 450 m de dénivelée positive. Nuit en gîte ou en hôtel****

Jour 5 : LAC DE GAUBE



Au départ du Pont d'Espagne, cette randonnée vous emmènera dans le Parc National des Pyrénées à la découverte du magnifique lac de Gaube d'où vous pourrez admirer le Vignemale, sommet des Pyrénées culminant à 3298 m d'altitude.

*6h de marche et 730 m positif et 730 m en négatif.
Nuit en gîte ou en hôtel****

Jour 6 : LAC D'ESTOM



Pour la dernière randonnée de ce séjour, nous avons choisi la belle et douce vallée du Lutour, dans un décor bucolique, avec le murmure d'un torrent qui vous accompagnera jusqu'au lac d'Estom.

*5h de marche et 450 m de dénivelée positive et 450 m en négatif.
Nuit en gîte ou en hôtel****

Jour 7 : FIN

Fin du séjour après le petit déjeuner.

Info séjour

NIVEAU : 2 CHAUSSURES

Pour marcheurs moyens, pratiquant déjà la randonnée, avec des dénivelées positives d'environ 650 mètres.

Etapas de 4 à 5h30 en moyenne, sur sentier bien tracé et entretenu en montagne, vous êtes dans le Parc National des Pyrénées, dans de profondes vallées glaciaires, avec des paysages de haute montagne, mais en règle générale aucune technique ni difficulté sur le circuit.

| | 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 :

Vous êtes sur un séjour liberté, en hôtel ou en gîte, tout en étoile, pour plus de confort. Portage de vos affaires personnelles pour la journée.

GROUPE :

Composé de 2 personnes

ENCADREMENT :

Pas d'accompagnateur en montagne sur les séjours Liberté !

HEBERGEMENT :

GAVARNIE

- 3 nuits en gîte en demi-pension, sur le petit village de Gavarnie, en dortoir,

OU

- 3 nuits en hôtel ** en B&B, sur le petit village de Gavarnie, en chambre Twin, Double ou en Single,

CAUTERETS

- 3 nuits en gîte en demi-pension, au cœur de la ville thermale en petit dortoir,

OU

- 3 nuits en hôtel *** en B&B, sur la belle ville thermale de Cauterets, en chambre Twin, Double ou en Single,

REPAS :

En formule B&B, c'est-à-dire nuitée + petit déjeuner, pendant toute la durée du séjour.
Pas de repas du midi et du soir, sur cette formule Liberté... vous pouvez les commander la veille.

RENDEZ -VOUS : le jour 1, à Gavarnie, vers 11h.

DISPERSION : le dernier jour, vers 9h30, après le petit déjeuner.

SANTE :

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs.

Etre 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.

Cependant les rappels du tétanos et de la typhoïde sont néanmoins conseillés.

DEPLACEMENT :

En véhicule personnel, pour toute la durée de votre séjour.

Court transfert tous les jours afin de se rendre sur les sites de randonnées.

En deuxième partie, vous devez faire un transfert sur Cauterets.

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.

INFOS PRATIQUES :

- Parc National des Pyrénées à Cauterets : Tel : 05 62 92 56 56
- Renseignements SNCF : 3635, ou www.ter-sncf.com
- Secours : 112

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 l'hôtel

- Un sac ou une valise pour vos affaires des 7 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Un maillot de bain
- 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
- 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
- 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 à 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 Liberté ...

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