

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 . . .

ANETO, LACS ET SOMMETS EN VALLEE DE BENASQUE, EN LIBERTE

Randonnées Liberté, en étoile, avec ascension du plus haut sommet des Pyrénées : l'Aneto, en option

Séjour 7 jours, 6 nuits

En Hôtel *** confortable, en chambre Twin

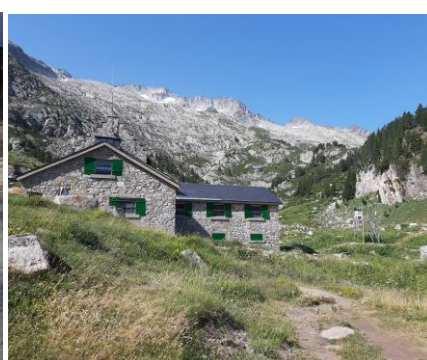
Niveau : 				Saison						Départ garanti 
3 à 5 Chaussures	Hôtel ***	En étoile	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	A partir de 2 personnes
				J	A	S	O	N	D	

C'est dans ce massif de la Maladeta, dans la vallée de Bénasque, où l'histoire du Pyrénéisme s'est écrite, que vous partirez, vous aussi, à l'assaut de ces hauts sommets pyrénéens, dont le plus haut : le Pic Aneto, qui culmine à 3404 m, en option...

Au cœur de ce grandiose massif granitique, qui conserve encore les glaciers les plus importants des Pyrénées, nous vous proposons, d'évoluer et de découvrir différents paysages, tout au long de votre semaine, avec parfois quelques randonnées, comportant 2 niveaux sur la même journée.

Le soir, vous retrouverez, votre camp de base, un superbe hôtel ***, situé au pied de ces hauts sommets.

Un séjour haut en couleur pour les amoureux des grands espaces...



NOS POINTS FORTS

- un séjour pour découvrir la belle vallée de Bénasque et pour faire l'ascension du plus haut sommet des Pyrénées, **en option**
- un superbe hôtel ***, très confortable en vallée,
- 6 jours de randonnées, avec des paysages variés, des sommets et des lacs d'altitude

DATE : Début juin à mi-octobre 2024

TARIF avec ascension	TARIF sans ascension
795 € par personne (BS)	625 € par personne (BS)
855 € par personne (MS)	695 € par personne (MS)
925 € par personne (HS)	755 € par personne (HS)
Single : + 180 € par personne	Single : + 180 € par personne

BS : basse saison : mai, juin, septembre et octobre

MS : moyenne saison : juillet

HS : haute saison : aout

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (**BS**) : 65 € par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (**MS**) : 75 € par personne

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

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (**BS**) : 75 € par personne

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

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (**HS**) : 95 € par personne

LE TARIF COMPREND

- l'hébergement en demi-pension du jour 1 à midi au jour 7 au matin,
- prêt du matériel technique pour l'ascension de l'Aneto, (boudrier, crampons et piolet), **en option**,
- l'encadrement par un guide haute montagne parlant français, **en option**

LE TARIF NE COMPREND PAS

- les boissons,
- les assurances,
- le trajet de France pour se rendre en Espagne,
- court transfert tous les jours,

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.

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 :

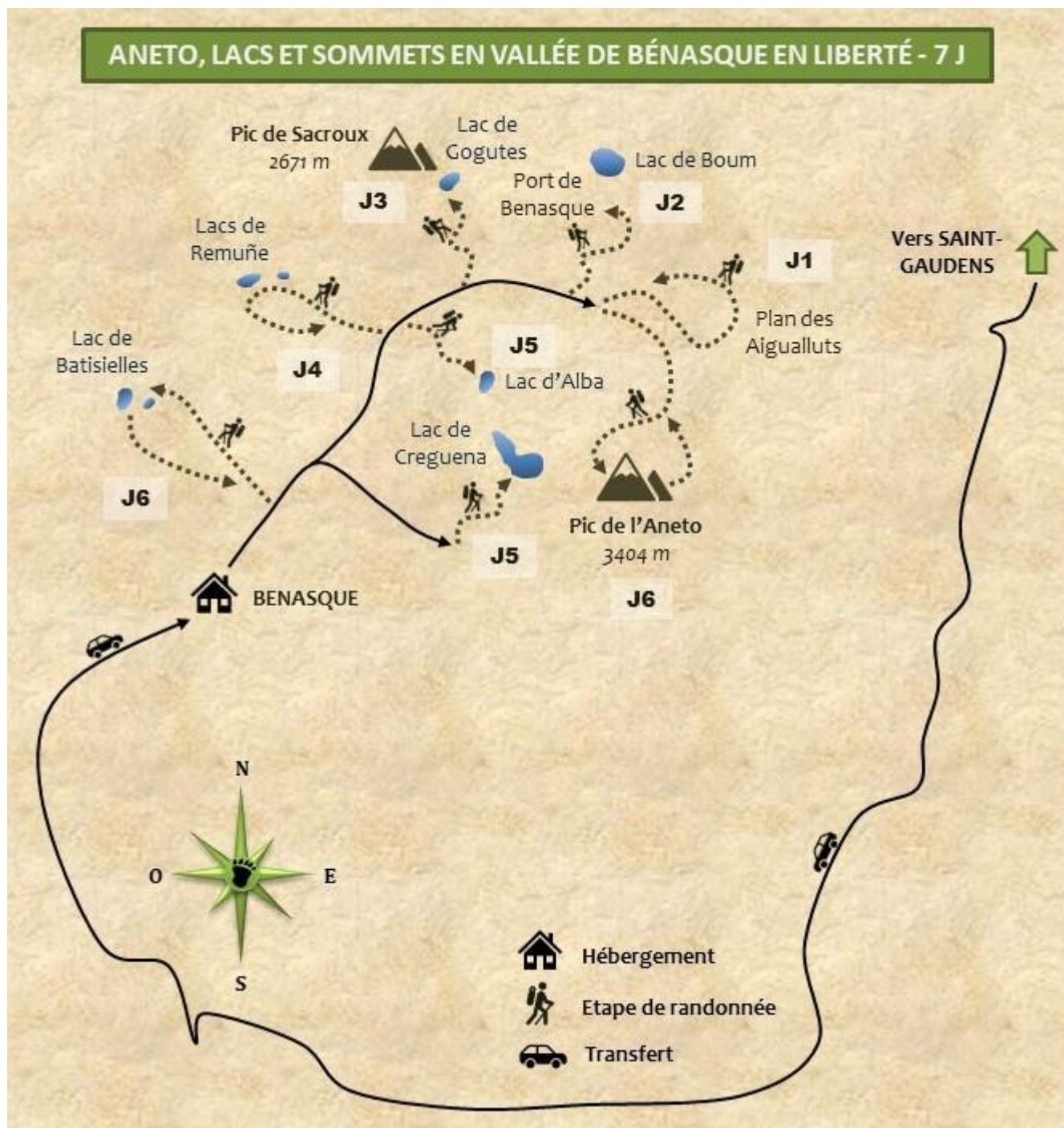
Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (3,4% du montant du séjour).

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.

Votre itinéraire



Déroulement du séjour

Jour 1 : PLAN DES AIGUALLUTS (2295 m)



Un des derniers glaciers qui subsistent dans nos Pyrénées. Départ avec votre guide, pour une journée magnifique, haute en couleurs, avec les forêts puis les alpages, la Rencluse et enfin, la vue sur le glacier de la Maladetta. Belle rando en boucle.

*5h de marche. Dénivelé positif et négatif de 550 m.
Nuit en hôtel ****

Jour 2 : PORT DE BENASQUE



Départ depuis notre hôtel, pour une belle randonnée vers le port de Sauvegarde, col frontalier, face au Seigneur des Pyrénées, avec un panorama exceptionnel sur le grand glacier de la Maladeta. Une fois au col, vue sur le versant français avec son lac du Boum. Plus loin, vous apercevez le massif des Posets.

*5h30 de marche, Dénivelé positif 720 et négatif de 720 m
Nuit en hôtel ****

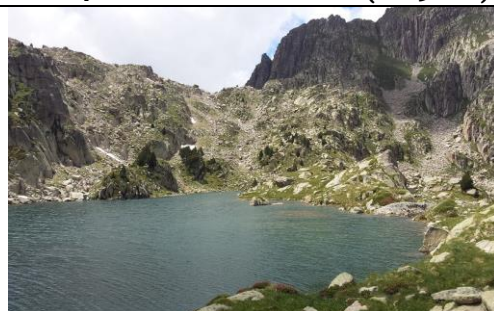
Jour 3 : LAC DE GOGUTES (2313 m) OU PIC DE SACROUX (2671 m)



Aujourd'hui, petite randonnée, pour se reposer un peu de la longue ascension de la veille, avec ce petit lac de Gogutes, sinon, pour les amateurs d'efforts, la rando sera orientée vers le Pic de Sacroux, magnifique point de vue, situé sur la frontière.

*4h de marche. Dénivelé positif et négatif de 550 m / - 550 m
6h30 de marche. Dénivelé positif et négatif de 900 m / - 900 m
Nuit en hôtel ****

Jour 4 : LACS DE REMUNE (22250 m)



Une belle randonnée d'abord en sous-bois, mais qui très vite, va dévoiler, de superbes paysages de haute montagne. Vous découvrirez les lacs de la vallée de Remune, dans une belle vallée très calme.

*5h de marche. Dénivelé positif et négatif de 550 m.
Nuit en hôtel ****

Jour 5 : LAC d'ALBA (2255 m) OU LAC DE CREGUENA (2662 m)



Nous irons découvrir, le lac d'Alba avec cette rando tranquille, sinon, pour les sportifs, ce sera la découverte de cet immense lac de Cregueña, niché au creux d'un vallon, au pied des majestueuses faces Sud, de la Maladeta et des Monts Maudits.

5h de marche. Dénivelé positif et négatif de 600 m / - 600 m

6h30 de marche. Dénivelé positif et négatif de 1190 m / - 1190 m.

*Nuit en hôtel ****

Jour 6 : LAC DE BATISIELLES (1865 m)



Pour terminer en beauté cette belle semaine, court transfert vers la vallée d'Estos, sous le regard des grands massifs frontaliers entre la France et l'Espagne : Perdiguère, Gourg Blancs, Portillon, Clarabides... La Vallée d'Estos offre le calme avec son refuge gardé. Plus loin le lac inférieur de Batisielles, entouré d'aiguilles de granit élancées. Tour complet du vallon de Batisielles, une myriade de lacs cernée de sommets et d'une vue splendide.

4h de marche. Dénivelé positif et négatif de 700 m

6h de marche. Dénivelé positif et négatif de 7050 m

*Nuit en hôtel ****

OU

Jour 6 : PIC ANETO (3404 m)



Un des derniers glaciers qui subsistent dans nos Pyrénées. Départ très tôt, avec votre guide de haute montagne, pour une journée très sportive. Vous verrez de magnifiques paysages spectaculaires, avec le Pic de la Maladeta qui veille sur sa renommée.

9 à 11h de marche. Dénivelé positif et négatif de 1650 m.

*Nuit en hôtel ****

Jour 7 : RETOUR

Fin du séjour, après le petit déjeuner






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 : 3 à 5 CHAUSSURES

Pour bons à très bons randonneurs, pratiquant déjà la randonnée en montagne, avec des dénivelées positives de 900 à 1400 mètres.

Etapas de 5h30 à 7h30 en moyenne, avec une étape difficile, pour l'ascension du sommet Aneto.

	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 de la journée.

Le repas froid du midi, nous prendrons le repas froid du midi avant de quitter l'hôtel.

GROUPE :

Minimum 2 personnes.

ENCADREMENT :

Pas d'Accompagnateur Montagne Diplômé d'Etat pour les séjours Liberté.

NOTE IMPORTANTE POUR L'ASCENSION DE L'ANETO

C'est une ascension qui nécessite un effort soutenu d'endurance sur un terrain montagnard en haute montagne. Progression encordée sur un glacier.

NOTA :

Un Guide Haute Montagne, parlant français, pour l'ascension du plus haut sommet des Pyrénées : l'Aneto : 3404 m.

Pour cette ascension, le matériel technique sera fourni : baudrier, crampon et piolet avec une séance d'information et de réglage la veille du départ.

Bien spécifier, si vous souhaitez prendre cette option, dès votre inscription.

HEBERGEMENT :

En hôtel *** confortable, en formule chambre Twin avec lit séparé, la douche dans la chambre, la TV, la climatisation.

Vous pouvez venir directement à l'hôtel, il y a un parking privé.

REPAS :

Formule demi-pension, pendant toute la durée du séjour, petit déjeuner et dîner pris au restaurant à l'hôtel.

Les repas du midi ne sont pas compris dans la formule.

RENDEZ -VOUS : le jour 1, à Bénasque, vers 10h. Soyez en tenue de randonnée.

DISPERSION : le jour 7, après le petit déjeuner

SANTE :

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 au plus tard 15 jours avant votre départ.

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.

Nécessaire et indispensable

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR :

Pour les hébergements :

- Un sac 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

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
- 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 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*)
- 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.

Informations complémentaires

La vallée de Benasque est située dans la partie la plus orientale de l'Aragon, entre le Vall d'Aran à l'Est et la vallée de Ghistain, à l'Ouest.

Le 23 juin 1994, le Parc Naturel Posets - Maladeta, a été créé, afin de sauvegarder ses valeurs naturelles, tant sa faune (bouquetin, coq de bruyère, gypaète...) que sa flore (pin noir, sapin et pin sylvestre ...), comme ses paysages ainsi que leurs formations géomorphologiques.

Le Parc possède la plus grande concentration de sommets supérieurs à 3 000 m, répartis en trois massifs :

- massif de la Maladeta : Pic Aneto (3 404 m), Maladeta, Maldito..
- massif des Posets : Pic Posets (3 375 m),
- massif de Perdiguere : Pic Perdiguère (3 222 m), Royo...

Bien que la plupart des glaciers des Pyrénées se trouvent sur le versant côté français, on a les plus grands glaciers dans la Vallée de Benasque, tels le glacier de l'Aneto ou le glacier de la Maladeta.

On dénombre ici jusqu'à treize glaciers, dans les massifs des Posets, Perdiguere et Maladeta.

La vallée de Benasque compte 95 lacs d'origine glaciaire (Cregüeña, Batisiellas, Alba, Ballibierna, ...), de différentes dimensions et caractéristiques.

L'économie de Bénéasque reposait autrefois principalement sur l'agriculture et la sylviculture.

Cependant, ces activités ont presque complètement disparu à la fin du XX^e siècle, laissant place à un tourisme très important, majoritairement espagnol et français, qui entraîna une profonde métamorphose de la ville.

Le début du XX^e siècle fut marqué par l'exploitation d'une mine de pyrites, à proximité de la ville de Benasque.

Ensuite, la création de la station de ski d'Aramon Cerler, à proximité de Bénéasque, a aussi été une source de tourisme, principalement espagnol.

Les bains thermaux de Benasque (où l'on trouve une baignoire datant du temps des Romains) se situent sur le territoire de la commune, en pleine vallée de Benasque.

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