

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'OCÉAN

Randonnées accompagnées et en étoile

Séjour 7 jours, 6 nuits, 5 jours de marche

En hôtels confortables, proposant une cuisine typique de la province

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--------|---|---|---|---|---|-------------------------|
|  |  |  |  | Saison | | | | | Départ garanti  | |
| 3 Chaussures | Hôtel 2★ | 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 de la **Cordillère et du littoral Cantabrique**. Un patchwork coloré, entre montagne et océan, avec la sélection des plus belles randonnées, au départ de 3 hôtels tout confort.

Prolongement géologique naturel des Pyrénées, les **Picos de Europa** sont composés de 3 grands massifs, trônant à seulement une trentaine de kilomètres de l'océan. Deux grandes rivières les séparent, traversant des gorges spectaculaires avant de déverser leurs eaux poissonneuses, dans le golfe de Gascogne.

Une semaine de randonnées, dont 3 en Terre Asturienne pour s'immerger dans ces surprenantes montagnes calcaires aux larges vallées fertiles, mais également deux randonnées au bord de l'Océan.

Un séjour à découvrir absolument, dans ces provinces Espagnoles si **singulières...**

NOS POINTS FORTS

- La sélection des plus belles randos, entre mer et montagne
- La découverte progressive de ces espaces protégés abritant une faune exceptionnelle (isards, ours, loups, chats sauvages...)
- 6 nuits dans 3 hôtels ** confortables, proposant une cuisine typique et locale

DATES : Du dimanche au samedi

| | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|--|
| 15/06 au 21/06/2025 29/06 au 05/07/2025 | 27/07 au 02/08/2025 * | 17/08 au 23/08/2025 * | 31/08 au 06/09/2025 14/09 au 20/09/2025 |
|--|-----------------------|-----------------------|--|

TARIFS

1035 € par personne (**Basse saison**)
1095 € par personne * (**Haute saison**)

Single : + 180 € (**Basse saison**)
Single : + 220 € * (**Haute saison**)

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (BS) : **75 €** par personne
Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (HS) : **90 € *** par personne
Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (BS) : **85 €** par personne
Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (HS) : **105 € *** par personne

LE TARIF COMPREND

- Le transfert depuis St Jean de Luz jusqu'en Espagne (A/R) et tous les transferts durant la semaine,
- 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 :

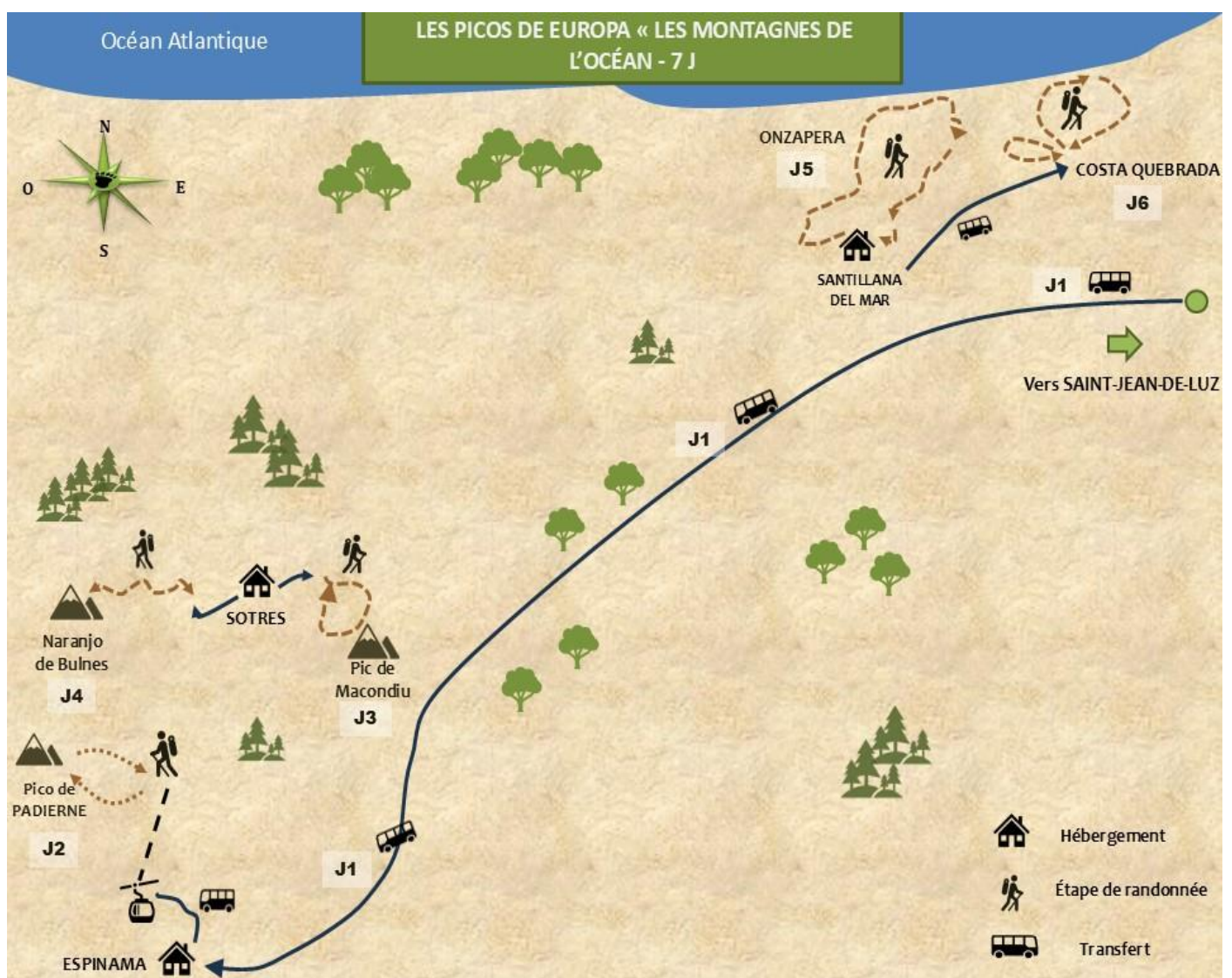
Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (3,4% du montant du séjour).

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 À ST JEAN DE LUZ ET TRANSFERT VERS LES PICOS DE EUROPA



RDV à la gare de St Jean de Luz pour **14h30**.
Ensuite transfert en minibus sur la partie **Sud Est** des Picos de Europa (environ 4h de route sans les pauses).
Installation à notre hôtel et présentation du séjour autour d'un apéritif de bienvenue...

Nuit en hôtel à Espinama

Jour 2 : LE PIC DE PADIERNE (2320 m)



Une première randonnée dans le massif oriental, avec une belle montée d'abord en téléphérique, pour gagner rapidement de l'altitude. Ensuite, nous partirons fouler ces sentes non balisées, jusqu'à un point de vue magnifique. Retour et descente en téléphérique.

Environ 5h de marche pour 650 m de dénivelé positif et négatif

Nuit en hôtel, à Espinama

Jour 3 : LE TOUR DU MANCONDIU (2000 m)



Transfert d'environ 2h puis découverte du massif oriental d'**Andara** et de son passé minier ... Nous ferons l'ascension d'un sommet secondaire, dans un paysage de Haute Montagne, peut-être aurons-nous la chance d'apercevoir, quelques **isards**...

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

Nuit en hôtel à Sotres

Jour 4 : LE NARANJO DE BULNES



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

Avec sa silhouette caractéristique et ses parois verticales hautes de 600m, 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 sur Sotres

Jour 5 : LA CRIQUE D'ONZAPERA ET LA PLAYA DE SANTA JUSTA



Transfert d'environ 1h30.

Au départ du magnifique petit village médiévale de Santillana del Mar, un des plus beaux villages d'Espagne, nous remonterons en direction de l'océan afin de découvrir la crique d'**Onzapera**, une piscine naturelle, idéale pour prendre un bain et la belle plage cachée de **Santa Justa**.

Environ 5h00 de marche pour 400m de dénivelé positif et négatif. Nuit en hôtel sur Santillana del Mar

Jour 6 : LE PARC NATUREL DES DUNES DE LIENCRES ET DE LA COSTA QUEBRADA



Départ après le petit déjeuner pour un site exceptionnel, le parc naturel de la Costa Quebrada. Il offre aux randonneurs des paysages côtiers époustouflants. Nous nous élèverons sur le Monte Tolio afin d'avoir une vue imprenable sur cet espace naturel unique.

Un lieu incontournable pour les amoureux de mère Nature.

Environ 5h00 de marche et 310 m de dénivelé positif et négatif. Nuit en hôtel sur Santillana del Mar

Jour 7 : FIN DU SÉJOUR ET RETOUR SUR SAINT JEAN DE LUZ



Après le petit déjeuner, transfert sur la gare SNCF de St Jean de Luz vers 13h00.

(Environ 2h30 de route, sans les pauses)

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 **13h00**.

HÉBERGEMENTS À ST JEAN DE LUZ (avant ou après le séjour) :

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 le village d'Espinama, de Sotres et de Santillana del Mar.

REPAS :

En pension complète.

- Le petit déjeuner est proposé sous forme d'un buffet continental (boissons chaudes et froides, pains, viennoiseries, céréales, yaourts, charcuteries, fromage et fruits...)

- Les pique-niques sont préparés par votre accompagnateur sous forme de salades composées à base de produits locaux. Equilibrées et variées, elles sont complétées par du fromage, un fruit et une gourmandise chocolatée.

- Le repas du soir est composé d'un choix d'entrées, de plats et de desserts.

Pour ce forfait, toutes les boissons restent à votre charge.

DÉPLACEMENT :

En minibus pour le transfert France – Picos de Europa (A/R) et pour tous les transferts durant le séjour.

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.

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'à votre hébergement.
- 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.

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 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, en quelques mots...



Géographie :

C'est le plus ancien et le plus grand Parc National d'Espagne. Il se situe à cheval, entre la Cantabrie, la Castille Léon et les Asturies, avec des paysages différents en fonction des versants et de l'altitude. Massif le plus élevé des Monts Cantabriques, les Picos culminent à 2650m et s'étalent sur une longueur d'environ 40 km pour 20 km de large.

Ils dressent leurs imposantes masses calcaires et de profondes entailles, face à l'océan, tel un mur sombre, émergeant de terre, avec des cimes enneigées et de belles sierra fertiles et contrastées.

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 !

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 !

La Cantabrie, en quelques mots...



La Cantabrie (Cantabria en espagnol) est une communauté historique, une province et une communauté autonome monoprovinciale espagnole. Sa capitale est Santander.

Elle appartient à la corniche cantabrique, nom qui désigne la bande de terre entre le golfe de Gascogne (mer Cantabrique) au nord et la cordillère Cantabrique au sud. Elle est délimitée à l'est par le Pays basque, au sud par la Castille-et-León, à l'ouest par les Asturies et au nord par la mer Cantabrique. La Cantabrie est une communauté à la fois montagneuse et côtière qui possède un patrimoine naturel important. 40 % de sa superficie se situe au-dessus des 700 m d'altitude.

La côte. C'est une frange côtière de 284 km, formée de vallées basses et vastes d'une dizaine de kilomètres de large et dont l'altitude ne dépasse généralement pas les 500 m. La transition vers la mer est assurée par des falaises abruptes interrompues par les embouchures de rivières qui ont donné naissance à des rias et à des plages.

La montagne. Il s'agit d'une longue barrière de montagnes abruptes parallèles à la mer et qui appartiennent à la cordillère Cantabrique. Majoritairement composée de roche calcaire affectée par des phénomènes karstiques, la montagne couvre la plus grande partie de la région.

La température moyenne est de 14 °C environ. Les chutes de neige sont fréquentes sur les hauteurs d'octobre à mars. Les mois les plus secs sont juillet et août mais il n'existe pas de sécheresse à la fois parce qu'il y a toujours un minimum de précipitations et parce que les températures ne sont pas très élevées.

Gastronomie :

La situation géographique de la Cantabrie, région côtière, fait des plats issus de la mer ses principales spécialités culinaires. On retrouve notamment **les anchois**, ceux de Santoña étant très réputés, ainsi que **les rabas**, une spécialité de calamars frits.

Deux desserts sont également très typiques de la Cantabrie : les **sobaos** et les **quesadas pasiegas**.

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° 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