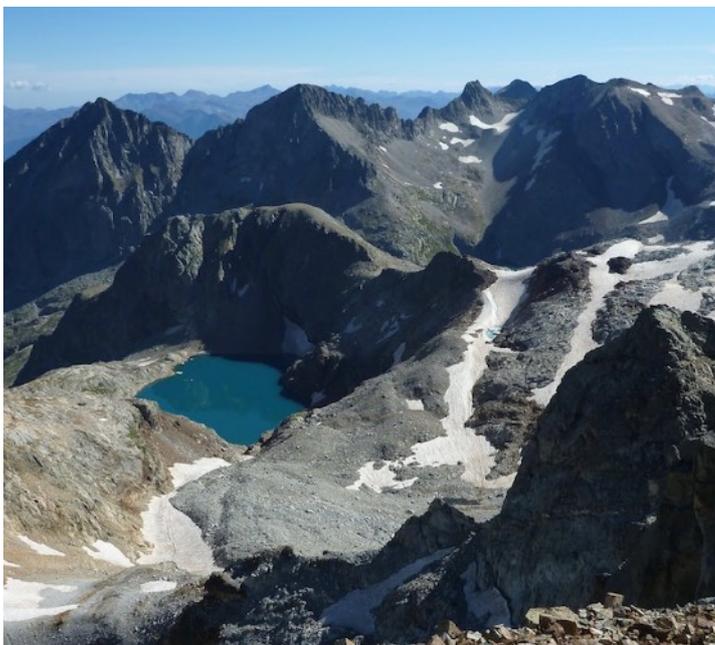


PYRÉNÉES À SAUTE-FRONTIÈRES GRAND TOUR POSETS - ANETO



Une région abritant les plus hauts sommets des Pyrénées, des lacs innombrables, des ambiances minérales, des alpages verdoyants : le massif de l'Aneto et son pendant français, le Luchonnais, est l'un des secteurs les plus grandioses des Pyrénées.

Ce parcours sportif emprunte des sections de la fameuse HRP, la Haute Randonnée Pyrénéenne, du GR 11 côté espagnol, et de

nombreux passages hors sentier. Il fait le tour de plusieurs sommets mythiques, l'Aneto, point culminant de la chaîne à 3404m, la Maladeta, les Posets, franchit des cols d'altitude, avec sans doute quelques sommets au passage...

De quoi satisfaire les amateurs de bons dénivelés et de sentes rudes et sauvages, dans un décor de toute beauté...

- ▶ Randonnée en itinérance de niveau sportif
- ▶ 10 jours - 9 nuits - 9 journées de marche
- ▶ 6 à 8 h de marche par jour, dénivelés positifs moyens de 1000 à 1500m.
- ▶ Terrain rocaillieux et accidenté, souvent hors sentier
- ▶ Portage : affaires pour les 9 jours, eau, pique-nique
- ▶ Hébergement : refuges de montagne
- ▶ Transferts : avec mon minibus
- ▶ Nombre de participants : 5 à 8 personnes

Période :
mi-juillet-septembre

À partir de 1250 €

Niveau sportif

Séjour encadré par
Coralie Goussot 06 74 50 26 62

PROGRAMME

Jour 1 : accueil à Montréjeau

Accueil à 17h devant la gare de Montréjeau. Transfert en minibus jusqu'à l'Espitau de Vielha (1h30). Nuit en refuge.

Jour 2 : Espitau de Vielha - Cap de Llausets

Journée d'échauffement : remontée du Vall d'Angllos avec ses nombreux lacs. Une fois franchi le Collet des Estanyets (2524m), le refuge de Cap de Llausets est juste de l'autre côté. Nuit en refuge.

+1100m, -200m, 5h

Jour 3 : Cap de Llausets - Benasque

Si le temps le permet, A/R optionnel au pic de Vallibierna (3056m). Descente par le col et le vallon du même nom sur les environs de Benasque. Nuit en refuge dans un camping ou dans le village.

+300m, -1400m, +/-630m pour le sommet, 5 à 7h

Jour 4 : Benasque - refugio Angel Orús

Remontée de la vallée d'Estos, puis nous bifurquons pour une bonne montée vers la Collada de la Pllana (2702m). Descente sur le refuge Angel Orús. Nuit en refuge.

+1500m, -600m, 7h

Jour 5 : refugio Angel Orús - Viados via les Posets

Si le temps et les conditions le permettent, ascension A/R des Posets (3375m). Nous passons au collado de Grist (2864m) et descendons vers le charmant hameau d'alpage de Viados. Nuit en refuge.

+800m, -1100m, +/-830m pour le sommet, 6 à 9 h

Jour 6 : Viados - la Soula

Parcours de la vallée d'Añes Cruzes, raide montée au Puerto Superior d'Aigües Tortes (2683m), et nous basculons en France sur le refuge de la Soula. Nuit en refuge.

+1100m, -1100m, 6h

Jour 7 : la Soula - refuge du Portillon

Splendide étape technique, entre lacs idylliques et pierriers qui le sont moins, par le Col des Gourgs Blancs (A/R optionnel au Pic Gourdon 3034m), jusqu'au refuge du Portillon. Nuit en refuge.

+1300m, -300m, +/-150m pour le sommet, 6 à 7h

Jour 8 : refuge du Portillon - refuge du Maupas

On commence par descendre! vers le bucolique refuge d'Espingo. Montée hors sentier vers le Cap des Hounts Secs (2698m) puis parcours sauvage en balcon vers le refuge du Maupas. Nuit en refuge.

+1000 m, -1100m, 7h

Jour 9 : refuge du Maupas - refugio de la Renclusa

Le parcours en balcon se poursuit entre de beaux lacs pour revenir en Espagne par le Port Vieil (2684m). Descente sur la Besurta et remontée au refuge de la Renclusa, porte de l'Aneto. Nuit en refuge.

+900 m, -1000 m, 6h30

Jour 10 : refugio de la Renclusa - Espitau de Vielha

Descente matinale sur le joli Plan des Aigualluts, montée minérale vers le col de Salenques (2809m), longue redescente sur Espitau de Vielha, la boucle est bouclée!!! Transfert retour à Montréjeau pour 18h.

+1000 m, D -1600 m, 7h30

DÉPART ET ARRIVÉE

- ▶ Accueil le jour 1 à 17h devant la gare SNCF de Montréjeau
- ▶ Fin du séjour le jour 10 à 18h au même endroit.

Pour se rendre à Montréjeau :

- En train : trains réguliers via Tarbes, train de nuit via Toulouse (pour le retour par ex). Attention, avant de prendre des billets non remboursables, assurez-vous auprès de moi que le circuit est bien confirmé. Contactez-moi en cas de problème d'horaires
- En voiture : sur l'A64 Toulouse-Pau, entre St Gaudens et Tarbes. Covoiturage possible entre les participants au circuit.

HÉBERGEMENT

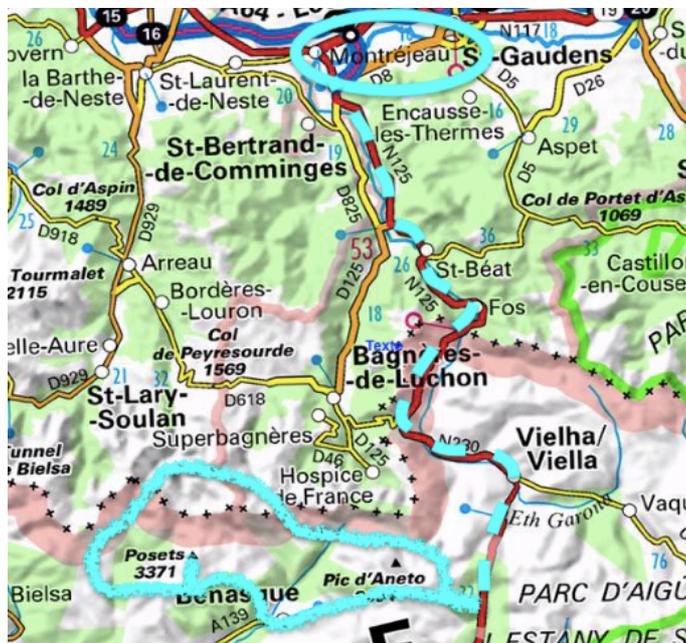
- Refuges de montagne : dortoirs parfois grands et peuplés (surtout en Espagne), douche chaude ou froide. Prévoir un sac à viande mais pas de sac de couchage.
- Selon les horaires des refuges et la météo, il est possible que nous ayons à shunter le petit-déj et prendre avec nous thermos et biscuits.

POURQUOI PAS D'ANETO ?

Vous vous demanderez peut-être pourquoi je n'ai pas inclus l'Aneto dans le circuit. D'abord parce que, comme il faut faire appel à un guide de haute montagne, cela entraînerait un surcoût non négligeable ; ensuite parce que la voie normale de l'Aneto est une véritable autoroute, littéralement bondée, ce qui en limite l'intérêt.

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

IMPORTANT : les baignades se font sous votre propre responsabilité.



Le prix comprend :

- L'hébergement et la restauration durant le séjour + les en-cas
- L'encadrement par Coralie Goussot, accompagnatrice en montagne DE
- Les transferts prévus au programme

Le prix ne comprend pas :

- Les boissons
- Le transfert chez vous - Montréjeau
- Les frais de dossier d'AEM Voyages (15€)
- L'assurance annulation (vivement conseillée) et l'assistance rapatriement (obligatoire)
- Tout ce qui n'est pas dans la rubrique « le prix comprend »

ÉQUIPEMENT À EMPORTER

Vous allez porter : vos affaires pour la semaine + l'eau et le pique-nique du jour + les en-cas pour la semaine = **pas plus de 8-10kg tout compris !!**

Pour la journée :

- Un sac à dos de 45 litres, avec un sursac protecteur imperméable
- De bonnes chaussures de rando : bon maintien de la cheville, bonne adhérence de la semelle, étanches, ni trop usées, ni trop neuves !
- 2 T-shirts ou 3 max ! (1 sur vous, 1 de rechange et/ou 1 pour le soir)
- 1 short ou pantacourt (ou 2)
- 1 pantalon de marche léger et qui sèche vite (pas de coton)
- 2 ou 3 paires de chaussettes et jeux de sous-vêtements, pas plus !!!
- 1 micro polaire ou équivalent
- 1 doudoune légère (à défaut 1 polaire chaude et légère)
- 1 veste type Gore-tex légère à portée de main dans le sac et 1 surpantalon léger et imperméable (pas de poncho)
- Bonnet et gants : obligatoires, à portée de main dans le sac. Les sous-gants fins ne suffisent pas (vous pouvez en prendre aussi)
- Casquette ou chapeau, lunettes de soleil protection 3, crème solaire
- Gourde(s) ou camel-back : de quoi avoir minimum 2 litres d'eau
- 1 couteau de poche + 1 cuillère
- Bâtons plus que vivement recommandés
- 1 ou 2 grands sacs plastiques ou sacs étanches pour emballer vos affaires + qq petits
- Couverture de survie si vous en avez une
- Papier toilette

Pour les soirées et nuits en refuge :

- Sac à viande obligatoire
- Lampe frontale avec piles neuves ou récemment changées et boules Quiès

- Une tenue chaude pour le soir : haut à manches longues type Mérinos, collant type Mérinos et chaussettes chaudes (+ votre pantalon de marche)
- Sandales type Crocs (mais normalement il y en a dans les refuges)
- Affaires de toilette réduites à leur plus simple expression: mini-brosse à dents, mini-dentifrice, mini-savon-shampoing écologique, et contenant léger type sac congélation.
- Mini-serviette légère et qui sèche vite

Pharmacie :

- Inutile de vous surcharger car j'ai une pharmacie, mais prenez de quoi soigner les ampoules (compresses désinfectantes, double peau + Elastoplaste), et vos médicaments personnels (ordonnance obligatoire).
- Il est de la responsabilité de chacun d'entre vous de m'avertir de tout problème médical.
- N'oubliez pas de me signaler à l'avance une allergie alimentaire ou régime spécial.

Et aussi :

- N'oubliez pas de prendre de l'argent liquide pour les boissons en refuge...
- Possibilité de charger des appareils et couverture réseau très limitée voire nulle

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité. Veillez à avoir sur vous papier d'identité + carte Vitale + carte d'assurance(s), le tout dans une pochette étanche avec votre argent
- Pensez à demander votre carte européenne d'assurance maladie (CEAM)
- Chaque participant doit être couvert en Responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)
- L'assurance rapatriement est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europe Assistance comprenant l'assistance-rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.

CARTES

- IGN 1:25000 1848OT Bagnères de Luchon - Lac d'Oô
- Editorial Alpina 1:25000 Parque Natural Posets Maladeta

