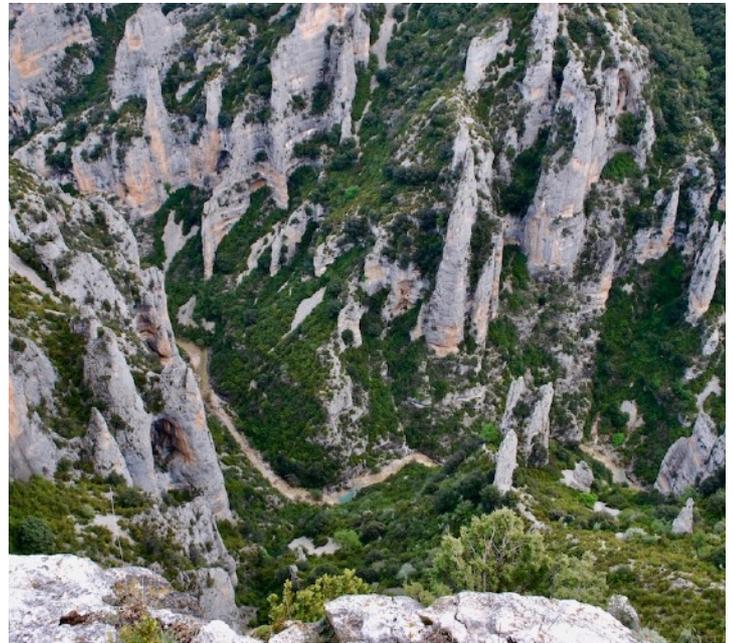


SIERRA DE GUARA, PARADIS DE PIERRE ET D'EAU



Plateaux entaillés de gorges spectaculaires, bijoux aquatiques aux vasques turquoise, aiguilles de calcaire, douceur méditerranéenne et points de vue imprenables sur les sommets pyrénéens, survolés par d'innombrables vautours... La Sierra est unique.

Site de réputation mondiale pour l'escalade et le canyoning, la Sierra de Guara, au pied des Pyrénées espagnoles, est aussi un massif idéal pour la randonnée, de printemps ou d'automne.

C'est aussi une terre de bergers, habitée depuis la nuit des temps, une terre âpre et sauvage avec ses hameaux abandonnés, ses ambiances de bout du monde, mais aussi ses villages de charme aux influences arabes, et ses nombreuses chapelles et ermitages.

Du Nord au Sud, nous traverserons le massif, en passant par Alquezar, un des plus beaux villages de l'Aragon, et Rodellar, à l'entrée de canyons spectaculaires. Méorable!

- ▶ Randonnée en semi-itinérance de niveau moyen à soutenu
- ▶ 9 jours - 8 nuits - 7 journées de marche
- ▶ 5 à 6h de marche par jour, dénivelés positifs moyens de 500 à 900 m, distances parfois longues.
- ▶ Terrain rocailleux mais bons sentiers
- ▶ Portage : J2,4,6,7 : affaires pour la journée ; J3,5,8 : affaires pour la semaine
- ▶ Hébergement : gîtes de village en pension complète sauf les J1&2 : en gestion libre (repas préparés en commun)
- ▶ Transferts : dans mon minibus
- ▶ Nombre de participants : 5 à 8 personnes

Période : mai-juin-octobre

À partir de 1050 €

Niveau moyen +

**Séjour encadré par
Coralie Goussot 06 74 50 26 62**

PROGRAMME

Jour 1 : accueil à Lannemezan - Lecina

Accueil à 15h30 à Lannemezan devant la gare SNCF. Trajet magnifique (3h) traversant les Pyrénées pour rejoindre Lecina, porte d'entrée de la Sierra de Guara. Nuit en gîte en gestion libre.

Jour 2 : boucle au départ de Lecina : Tozal de Asba

Pour cette première journée nous sommes sacs légers et nous partons du village voisin de Betorz vers le sommet du Tozal de Asba (1438m), beau point de vue sur les paysages que nous allons traverser cette semaine, puis Santa Maria de la Nuez et sa jolie chapelle. Deuxième nuit à Lecina en gestion libre.

+/- 600m, 6h

Jour 3 : Lecina - Alquezar

Descente vers les eaux émeraude du Rio Vero et parcours magnifique ponctué d'allers-retours possibles vers des grottes décorées de peintures rupestres. Nous traversons le beau pont roman de Villacantal, et remontons sur Alquezar, dominé par son imposante collégiale perchée sur les falaises. Visite du village et nuit chez Lluís, qui tient un gîte très sympathique.

+550m, -650m, 5h

Jour 4 : boucle au départ d'Alquezar : Chimiachas et Quizans

Randonnée au-dessus des gorges du Rio Vero, via les bassins arabes de Basacol, jusqu'à l'abri de Quizans puis la grotte qui abrite le fameux cerf de Chimiachas, la peinture rupestre la mieux conservée de la zone. Deuxième nuit en gîte à Alquezar.

+/- 650m, 5h30

Jour 5 : Alquezar - Las Almunias de Rodellar

Traversée pour Rodellar via la jolie église de la Virgen de la Viña, le puente de las Brujas (pont des Sorcières) et le canyon du Balces : du grand spectacle! Nuit en gîte à Las Almunias.

+/- 650m, 5h30

Jour 6 : boucle au départ de Las Almunias : les crêtes du Balces

Journée panoramique sur les crêtes du Balces supérieur, sous le vol des vautours et devant la chaîne des Pyrénées... ça monte, mais ça en vaut vraiment la peine ! Deuxième nuit en gîte à Las Almunias.

+/- 900m, 6h

Jour 7 : boucle au départ de Rodellar : le Mascún et Otín

Après un court transfert matinal, journée inoubliable dans le canyon du Mascún, joyau de la Sierra. Un décor d'arches calcaires et d'aiguilles dentelées complètement féérique, vers le village perdu d'Otín. Nuit dans un très joli gîte à Rodellar, petit bout du monde et haut lieu mondial de l'escalade.

+/- 500m, 5 à 6h30 selon l'itinéraire choisi

Jour 8 : Rodellar - Bierge par la Peonera

Longue et magnifique traversée en balcon au-dessus du canyon de la Peonera, avec la découverte de l'Huevo de Murrano et de la Fuente de Tamara. Nuit en gîte à Bierge, terme de notre belle traversée!

+400m, -600m, 6h

Jour 9 : retour en France

Après le petit-déjeuner, transfert retour pour la France et la gare de Lannemezan (3h45).

DÉPART ET ARRIVÉE

- ▶ Accueil le jour 1 à 15h30 devant la gare de Lannemezan
- ▶ Fin du séjour le jour 2 à 12h au même endroit.

Pour se rendre à Lannemezan :

- En train : correspondance à Toulouse. Il est possible que je puisse vous récupérer/vous déposer à Toulouse (sortie d'autoroute accessible en métro). A voir ensemble au dernier moment.

- En voiture : autoroute A64 Toulouse-Pau, vous pourrez laisser votre voiture devant la gare.

HÉBERGEMENT - RESTAURATION

- Dortoirs le plus souvent de 6, sanitaires communs. Serviettes et draps non fournis, amener un sac à viande et des chaussons.
- Gestion libre à Lecina (J1&2) : nous préparons les repas ensemble, j'aurai fait les courses.

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.

Le prix comprend :

- L'hébergement-restauration durant le séjour du dîner du J1 au petit-déjeuner du J9 + les en-cas
- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne diplômée d'Etat
- Les transferts prévus au programme

Le prix ne comprend pas :

- Les boissons
- Le transfert A/R chez vous - Lannemezan
- Les frais de dossier d'AEM Voyages (15€)
- L'assurance annulation (virement conseillée) et l'assistance rapatriement (obligatoire)
- Tout ce qui n'est pas dans « Le prix comprend »



ÉQUIPEMENT À EMPORTER

Vous allez porter dans votre sac à dos :

- Les J2,4,6,7 : vos affaires pour la journée + l'eau et le pique-nique
- Les J3,5,8 : en plus, vos affaires pour la semaine, réduites donc au strict minimum!

Pour la journée :

- Un sac à dos de 45 litres environ, 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 !
- **Important** : sandales qui tiennent au pied (pas de tongs) et qui sèchent vite, pour traverser les rivières
- 2 T-shirts ou 3 max ! (1 sur vous, 1 de rechange et/ou 1 pour le soir)
- 1 short, 2 maximum
- 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 polaire légère ou équivalent
- 1 doudoune légère (à défaut 1 polaire chaude et légère), obligatoire
- 1 veste type Gore-tex légère à portée de main dans le sac et éventuellement 1 surpantalon léger et imperméable (pas de poncho)
- Bonnet/buff et gants mi-saison, à portée de main dans le sac
- 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
- Je fournis les boîtes Tupperware pour les salades du pique-nique (à confirmer)
- Bâtons de rando vivement conseillés

- 1 ou 2 grands sacs plastiques ou, mieux, sacs étanches pour emballer vos affaires + qq petits
- Couverture de survie

Pour les soirées et nuits aux gîtes :

- Sac à viande
- Une tenue pour le soir : haut à manches longues, pantalon (le pantalon de marche)
- Lampe frontale (vérifier les piles)
- Boules Quiès
- Sandales (pouvant être celles qui servent pour traverser les rivières)
- Affaires de toilette réduites à leur plus simple expression: mini-brosse à dents, mini-dentifrice, mini-savon-shampooing écologique, et contenant léger type sac congélation.
- Mini-serviette légère et qui sèche vite
- Petit savon pour la lessive et fil à linge ; vous pourrez laver vos affaires le soir

Pharmacie :

- Inutile de vous surcharger car j'ai une pharmacie, mais prenez de quoi soigner les ampoules (désinfectant, pansements double peau + bandes Elastoplast), et vos médicaments personnels.
- Il est de la responsabilité de chacun d'entre vous de m'avertir avant le départ de tout problème médical.
- N'oubliez pas non plus de me signaler à l'avance une éventuelle allergie alimentaire ou régime particulier.

Et aussi :

- Argent liquide pour les boissons et autres dépenses personnelles
- 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)
- Si vous avez envie d'amener un petit plat ou une bonne bouteille pour les repas à Lecina, n'hésitez pas!!

IMPORTANT : les baignades se font sous votre propre responsabilité.

