



Bonjour et merci de vous être inscrit sur ce séjour de « l'Aventurine Rando ». Vous trouverez dans ce dossier les informations complémentaires nécessaires au bon déroulement des journées que nous passerons ensemble.

DES LACS DE L'ANDORRE AUX VERTIGES DU CADI

7 jours / 6 nuits / 6 jours de marche

Cette randonnée inédite unit deux massifs très richement contrastés ainsi que deux pays à part entière sous les couleurs communes sang et or de la Catalogne.

L'Andorre, le plus petit pays des Pyrénées nous ouvre ses hautes vallées glaciaires serties de crêtes déchiquetées de granit sombre accueillant si sensuellement une myriade de lacs aux eaux pures tel le Vall de Riu Madriu, classée au Patrimoine Mondial de l'Humanité.

Le Parc Naturel de Cadi-Moixero nous offre un paysage étonnant sous ses airs hostiles, dénudés et vertigineux ; cette belle barrière lumineuse de calcaire de plus de 30KM de long, chaos titanesque habité par une faune abondante, une flore spécifique, des villages de pierres sèches oubliés, de charmantes petites églises romanes, des dolmens, des terres ocre rouge... s'ouvre en balcon sur la Pedraforca, molaire gigantesque hantée par les légendes sorcières.

Le « Plus Aventurine Rando »

- Une rando itinérante originale entre 2 massifs très contrastés
- Le Parc Naturel de Cadi Moxeiro

PROGRAMME :

1^{er} jour : Juste pour la contrebande désintéressée des émotions nous franchissons à pied la frontière historique entre la France et « Les Espagnes » depuis la gare de La Tour de Carol par les douces forêts de pins à crochets et les Etangs de La Malniu. Nuitée au refuge (2130M). 4H30 de marche

2^e jour : Depuis notre refuge rustique et sympathique de la Malniu, nous grimpons vers les charmants étangs du cirque d'Engorgs et le Pic de la Tosseta de l'Esquella (2871M) par la Portelle de Méranges. Puis, empruntant le chemin des Bonshommes, nos chers cathares, nous nous posons pour 2 nuitées au Chalet de Cap del Rec (1960M). 6H30 de marche

3^e jour : Aux aurores et par le pic frontière de la Portelleta (2916M), point culminant de notre semaine, nous basculons vers la superbe vallée de Riu Madriu jalonnée de cabanes de pierres sèches, témoins de l'histoire pastorale encore fortement ancrée dans ces vallons de quiétude qui sont autant de réceptacles miraculeusement préservés de lacs aux reflets argentés où isards, moutons, marmottes viennent s'abreuver... Le vol des vautours fauves, des aigles et quelquefois des gypaètes étant les « seules » ombres au tableau dans ces paysages granitiques. 7H30 de marche

4^e jour : Tout en douceur, nous nous laissons descendre vers le village traditionnel de Bellver de Cerdanya en empruntant les très vieux chemins d'histoire, caressant le monde dolménique et

s'extasiant sur les simples proportions touchantes de l'église romane de Talltendre. 4H30 de marche

5^e jour : Le petit village pittoresque d'Estana veille et nous regarde, espiègle, grimper vers l'échine dragonsque de la Sierra del Cadi par le Pas des Gosolans où le croc diabolique de la Pedraforca nous salue de sa majesté. Halte de toute quiétude au Comabona (2547 M). 8H de marche

6^e jour : Nous caracolons sur le dos de la Sierra Moxeiro par les Penyes Altes (2279 M) qui nous offrent un panoramique à 360° sur la Cerdagne, l'Aneto, l'Andorre, le Massif du Carlit, etc...Puis, saouls de grands espaces nous gagnons notre petit nid, le plus haut refuge gardé des Pyrénées Catalanes, celui du Niu de l'Aliga (2520M).5H de marche

7^e jour : Très tranquillement, nous redescendons par le Col de Jovell pour rejoindre le village d'URUS. Un petit transfert nous amène pour quelques ablutions aux bains romains de Dorres et ses eaux chaudes sulfureuses. 2H30 de marche

CARACTERISTIQUES DU SEJOUR

NOTA : En fonction des conditions météo et de sécurité, du nombre et du niveau des participants, nous pouvons être amenés à modifier l'itinéraire et le contenu du programme.

Niveau des participants : Modéré à soutenu. 4 à 8H de marche par jour

Encadrement : Accompagnateur en montagne du pays et diplômé (Brevet d'Etat)

Groupe : 5 à 12 participants

Portage : Uniquement le pique-nique et les affaires de la journée sauf J5 et J6.

Séjour : Itinérant

Altitude globale de la randonnée: entre 1200 m et 2916 m

Durée moyenne des étapes : entre 4h et 8h

Dénivelé moyen des étapes : 700 m

		J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
Dénivelé	Positif	800M	800M	1300M	150M	1100M	1100M	-
	Négatif	150M	1000M	1300M	900M	1100M	200M	600M
Durée moyenne des étapes		4H30	6H30	7H30	4H30	8H	5H	2H30

Dénivelé maximum : 1300 m (J3)

Altitude maximum de passage : 2916 m

Nature du terrain : Varié, principalement sur sentiers et sentes de montagne

Difficulté particulières : circuit nécessitant une bonne forme physique

CLIMAT

Montagnard méditerranéen. Nuits fraîches et journées ensoleillées, orages possibles en fin d'après-midi.

Température : de 0° (la nuit) à 20° au printemps
de 5° (la nuit) à 25 ° la journée en été.

HEBERGEMENT

J1: Refuge de Malniu (2138M): Refuge gardé de 26 places
Site : www.guiesmeranges.com

J2 et J3 : Chalet Refuge de Cap del Rec (1980M). Chalet confortable de 60 places. Dortoirs

J4 : Pension en chambres de 2 à 3 personnes

J5 : Refuge San Jordi (1565M) : Refuge gardé de 48 places. Pas de douches.

J6 : Refuge Niu de l'Aliga (2520M). Refuge gardé de 25 places

Couchage : Les hébergements sont équipés de couvertures
Prévoyez sac de couchage 0°-5° ou drap de sac (pour J5 et J6)

Nourriture : Repas traditionnels le soir et pique-nique à midi.

Dépenses personnelles : Prévoir un budget pour vos boissons et dépenses personnelles ainsi que l'entrée aux sources (4 euros).

EQUIPEMENT

HABILLEMENT :

Pull-over chaud, fourrure polaire, tee-shirt , pantalon de randonnée ample (pas de jeans ou de pantalon trop serré et rigide), short, chemise ou polo à manches longues, survêtement (ou pantalon confortable) de rechange pour le soir, paires de chaussettes dont en laine, sous-vêtements, cape de pluie (le K-Way ne suffit pas car il ne protège pas les sacs), veste coupe vent type gore tex ou anorak, gants légers, maillot de bain

CHAUSSURES :

Chaussures de randonnée montantes (afin de bien tenir la cheville) et imperméables, semelle type Vibram, tennis ou sandales pour le soir.

PETIT MATERIEL

Chapeau ou foulard pour se protéger du soleil, lunettes de soleil catégorie CE 3 ou 4, crème solaire, gourde (1,5 L), gobelet, couteau, un petit Tupperware avec couvert (pour emporter et manger le pique-nique), pharmacie personnelle avec Elastoplast, double peau (protection contre les ampoules), nécessaire de toilette léger, lampe de poche ou frontale pour le refuge, du papier hygiénique et des mouchoirs, une paire de bâton télescopique (facultatif) : facilite la marche dans les montées et permet d'économiser les articulations dans les descentes.

CONDITIONNEMENT DES BAGAGES

- Un sac de voyage ou sac marin pour vos affaires personnelles.
- Un sac à dos (30 à 40 L) pour les affaires de la journée et le repas de midi.

MATERIEL FOURNI

Pharmacie collective

RENDEZ-VOUS

Jour 1, 9H à la Gare de Latour De Carol

FIN DU SEJOUR

Jour 7, vers 16H à la Gare de Latour De Carol

MOYENS D'ACCES

En voiture :

Depuis Montpellier (Autoroute A3) : Montpellier/Perpignan (direction Andorre) / Mont-louis/ Bourg Madame/Enveitg.

Depuis Toulouse (Autoroute A61) : Toulouse/Foix/Ax les Thermes/Tunnel de Puymorens/ La Tour de Carol/Enveitg

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites : www.viamichelin.fr / www.mappy.fr

En train :

- Paris – Latour De Carol
- Latour De Carol – Paris

« Dans tous les cas veuillez vérifier auprès de la SNCF vos horaires de train au 08.92.35.35.35 ou sur le site www.sncf.com. »

OFFICE DE TOURISME :

Office de tourisme de Bourg Madame
1 Place de Catalogne
04 68 04 55 35
E-mail : tourisme.bourg-madame@wanadoo.fr

HEBERGEMENT AVANT ET APRES LE SEJOUR :

- ◆ Auberge Catalane : 04 68 04 80 66 à Latour De Carol
- ◆ A Angoustrine, 8 Kms de la gare : Relais du Belloch Tel : 04 68 30 07 24

PARKING :

- Non gardé à la Gare de Latour De Carol

A SAVOIR

- Pour être contacté pendant votre randonnée, seulement en cas d'urgence, faites appeler le 04 68 30 40 31/06 16 23 38 01, nous transmettrons les coordonnées pour vous joindre ou contacterons votre accompagnateur.
- Avant le départ, veuillez nous signaler tout renseignement important pour le bon déroulement de votre séjour (régime alimentaire spécifique, allergies...)

Nous prévenir à l'avance si vous arrivez en voiture.

Le prix comprend : l'hébergement en pension complète, le transport des bagages et de personnes, l'encadrement et les activités.

Le prix ne comprend pas : le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous, les assurances (3,5% facultatives), les boissons en dehors et au cours des repas, les dépenses personnelles, l'entrée aux sources d'eaux chaudes naturelles en plein air de Dorres.

POUR MIEUX CONNAITRE LA REGION

BIBLIOGRAPHIE :

- ◆ La Cerdagne et ses frontières. Conflits et identités transfrontalières de François MANCEBO. Editions Trabucaire. Perpignan
- ◆ Le guide du routard Andorre/Catalogne. Editons Hachette

CARTOGRAPHIE :

- ◆ ALPINA 1/50 000 « Cerdanya »
 - ◆ ALPINA 1/25 000 Serra del Cadi/Pedraforca et Moixero/La Tosa
-