



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.

RAQUETTES ET IGLOO SUR LES HAUTS PLATEAUX DU CAPCIR

4 jours/3 nuits/4 jours de marche

La neige crisse sous les raquettes... En quelques jours les forêts profondes cèdent la place aux hauts plateaux du Capcir avec leurs myriades de lacs glacés. Tout là haut, au bout du monde, le dernier refuge nous accueille chaleureusement. Le temps de construire notre igloo et la nuit tombe. Elle est claire... Un dernier regard au paysage de pins et de neige constellée de paillettes givrées sous les étoiles avant d'aller se blottir dans nos sacs de couchage.

Le soleil brille sur une corniche, le panorama se déroule à l'infini... Rêve d'un randonneur au sortir de son habitat éphémère, ou dernier regard sur quatre jours hors du temps?

Le « Plus Aventurine Rando »

Un site exceptionnel
Une expérience conviviale
Un hébergement inhabituel

PROGRAMME

J1: Du Plateau de la Calme, extraordinaire balcon sur toute la Cerdagne, nous plongeons dans la poudreuse du versant nord vers l'Estany de Pradeilles avant de rejoindre la Serre des Lièvres et les étangs supérieurs du Carlit. Nuit au Refuge des Bouillouses.

J2: Après avoir traversé notre petite mer qu'est le Lac des Bouillouses, et après quelques détours à la recherche de lacs glacés cachés dans le creux de quelques combes enneigées, nous apercevons notre refuge douillet des Camporells.

J3: Nous déambulons à la recherche de ces multiples laquets blottis au creux de ces combes infinies. L'après-midi, nous construirons les igloos à proximité du refuge de Jean Brice et Viviane. Leur confort dépendra de l'énergie développée par chacun(e) pour les réaliser!!! Il faut compter 3 heures de travail pour construire un igloo pouvant accueillir 3-4 pers.

J4: Nous montons au sommet de la Serre de Maury, où après un dernier regard au panorama exceptionnel, nous dévalons vers la station de Formiguères. Petit transfert jusqu'aux sources d'eaux chaudes naturelles de Dorres afin de se délasser.

CARACTERISTIQUES DU SEJOUR

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

Niveau des participants : Modéré à soutenu. 3 à 5H de marche par jour. Être capable de porter un sac à dos d'un poids de 7-8 kg le J2 et le J4

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

Groupe : 4 à 12 participants

Portage : Vous ne portez que vos affaires de la journée (J1 et J3). J2 et J4: + Duvet et affaires personnelles.

Séjour : Semi-Itinérant

Altitude globale de la randonnée: entre 1700 m et 2400 m

Durée moyenne des étapes : environ 3h30

Dénivelé moyen des étapes : 300 m

		J1	J2	J3	J4
Dénivelé Moyen	Positif	300	400	200	200
	Négatif	0	100	200	600
Durée Moyenne des étapes		3h30	4h	3H	3h30

Dénivelé maximum : 400 m (J2)

Altitude maximum de passage : 2400 m

Nature du terrain : Plateaux d'altitude, lacs gelés et forêts

Difficulté particulières : Aucune

CLIMAT

En journée, les températures s'échelonnent de -5° à +10°, le temps est froid et sec - belles journées ensoleillées. Les nuits sont froides (de -15° à 0°)

HEBERGEMENT

Une nuit en refuge gardé confortable. Petits dortoirs.

Une nuit en refuge de montagne gardé aux Camporells, accessible uniquement en raquettes

Une nuit sous igloo.

Couchage : Prévoir un sac de couchage chaud (0 à -5°C)

Nourriture : pique-niques à midi, repas copieux et traditionnels le soir

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

EQUIPEMENT

HABILLEMENT :

Sous-vêtements chauds en fibre polaire (T-shirt + collant) et rechange, chaussettes en bouclette (3 paires), pantalon ou salopette de ski, chemise chaude, pull-over chaud, fourrure polaire, bonnet ou passe- montagne, gants de laine + surmoufles imperméables ou gants de ski de fond chauds, veste d'altitude Goretex matelassée, guêtres ou surchaussures de fond, tennis pour le soir, chaussures de randonnée étanches, maillot de bain.

A proscrire : les boots de neige.

PETIT MATERIEL

Lunettes de soleil, crème solaire, gourde (1,5 L), gobelet, couteau, un petit tuperwear 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 les refuges la nuit.

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

Raquettes + Bâtons

RENDEZ-VOUS

Le premier jour du séjour à la gare de Latour de Carol à 8h45 (pour ceux qui arrivent en voiture, parking à Latour de Carol).

FIN DU SEJOUR

Le dernier jour vers 18h à la gare de Latour de Carol.

MOYENS D'ACCES

En voiture :

Depuis Montpellier (Autoroute A3) : Montpellier/Perpignan (direction Andorre) / Montlouis / Saillagouse / Bourg Madame / Enveitg / Gare de Latour de Carol.

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

En train :

Train direct Paris Austerlitz- Latour de Carol.

Départ : 21H56- 7H55

Retour : 20H30 – 7H27

« 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. »

HEBERGEMENT AVANT ET APRES LE SEJOUR :

A Latour de Carol :

* Auberge Catalane : 04 68 04 80 66

A Bolquère : Gîte Les Ramiers : 04 68 30 37 48

PARKING : Non gardé a 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, la location des raquettes et bâtons.

Le prix ne comprend pas : le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous, les assurances, 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 :

- Connaître le Roussillon et la Cerdagne – Editions Sud Ouest – Albert RECHE
- Pyrénées Orientales – Encyclopédies Benneton

CARTOGRAPHIE :

- Top 25 IGN – 2249 ET- FONT ROMEU CAPCIR
-

