



Picos des Europa ^(AS30S) Asturies Cantabrie - Espagne

7 jours (dont 6 jours : Randonnée)

Prix à partir de **915.00 EUR p.p.**

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaire pour deux ou plusieurs jours
Hébergement	Hôtel Refuge
Groupe	de 4 à 8 personnes
Repas	Pension complète
Encadrement	Accompagnateur en montagne



Les points forts de ce voyage

- La découverte des trois grands massifs (Andara, Uriueles...).
- Deux nuits en refuge de haute montagne.
- Un groupe limité à huit participants.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Votre voyage

Une randonnée dans le massif sauvage des Picos de Europa, au départ du village d'Arenas de Cabrales. Prolongement géologique des Pyrénées, les Picos de Europa sont composés de trois grands massifs, le massif oriental, central et occidental (Cornion).

Une randonnée dans le massif sauvage des Picos de Europa, au départ du village d'Arenas de Cabrales. Prolongement géologique des Pyrénées, les Picos de Europa sont composés de trois grands massifs, le massif oriental (Andara), central (Uriueles) et occidental (Cornion), séparés par les gorges profondes des rios Cares et Duje. Ce trek dans les Picos de Europa offre de spectaculaires parois, des greniers typiques (horréo) et quelques paysages lunaires…

Jour 1 SAINT-JEAN-DE-LUZ

Hébergement : hôtel.

Repas inclus : soir. Repas libres : matin, midi.

Accueil à 14 h 30 à la gare de Saint Jean de Luz. Transfert en minibus sur les Picos de Europa. Installation à notre hôtel. Présentation du séjour autour d'un cidre, spécialité locale, avec une dégustation selon la tradition.

Jour 2 VALLÉE ANDARA

Dénivelée positive : 850 m. Dénivelée négative : 850 m. 5 h 30 de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir.

Randonnée dans le massif oriental d'Andara, avec un petit aperçu du passé minier de la vallée, le tout dans un paysage de haute montagne, avec des pelouses d'altitude sur lesquelles quelques hardes d'isards se déplacent en petits groupes.

Jour 3 REFUGE D'URIELLU - NARANJO DE BULNES

Dénivelée positive : 900 m. 5 h 30 de marche.

Hébergement : refuge. Repas inclus : matin, midi, soir.

Nous partons pour une belle randonnée vers le refuge d'Uriellu, au pied du célèbre et mythique sommet le Naranjo de Bulnes, véritable paradis des grimpeurs, qui semble tout droit sorti de terre !

Jour 4 SIERRA DE COVADONGA

Dénivelée positive : 400 m. Dénivelée négative : 1350 m. 5 h 30 de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir.

Petite boucle le matin aux alentours du refuge pour découvrir ces paysages extraordinaires, uniques, au cœ̄ur de cet impressionnant massif. Descente avec un panorama grandiose sur toutes ces vallées environnantes. Transfert dans la Sierra de Covadonga. Nuit à Cangas de Onis.

Jour 5 REFUGE DE VEGAREDONDA - MASSIF DE CORNION

Dénivelée positive : 500 m. Dénivelée négative : 240 m. 5 h de marche.

Hébergement : refuge. Repas inclus : matin, midi, soir.

Nous sommes dans la partie occidentale des Picos. Montée vers le refuge de Vegaredonda (1460 m), dans le massif calcaire de Cornion, pour faire une belle randonnée vers un promontoire d'Ordiales, nous offrant des points de vue grandioses sur les grandes failles et les villages, en contrebas.

Jour 6 COL JOU SANTOU - CANGAS DE ONIS

Dénivelée positive : 450 m . Dénivelée négative : 850 m . 5 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir.

En fonction des conditions météorologiques, nous montons vers le col del Jou Santou. Nuit sur Cangas de Onis.

Jour 7 SAINT-JEAN-DE-LUZ

Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir.

Transfert à la gare SNCF de Saint-Jean-de-Luz vers 15 h. Séparation et fin du séjour.

NB : les temps de marche sont donnés à titre indicatif.

- M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

- Ce programme peut être modifié par votre accompagnateur pour assurer la sécurité du groupe en fonction du niveau des participants et des conditions météorologiques.

L'ÉQUIPE

Vous serez encadrés par un accompagnateur en montagne.

LES DÉPLACEMENTS

– Transferts en minibus.

– Quelques transferts en véhicule personnel sont à prévoir sur place, pour ceux qui viennent directement avec leur voiture.

L'HÉBERGEMENT

– Hôtel deux étoiles et/ou en *Hostal* rural (genre de chambre d'hôtes), en chambre de deux personnes, dans la petite ville d'Arenas de Cabrales.

– Hôtel trois étoiles familial, en chambre de deux personnes, dans la ville de Cangas de Onis.

– Refuge d'Urriellu en dortoir de 24 places. Pas de douche à ce refuge. Le refuge est situé au pied du mythique Naranjo de Bulnes.

– Refuge de Végaredonda en dortoir, douche chaude possible avec supplément de 2,50 € par personne. Le refuge se trouve à 1460 m d'altitude.

– *Vous souhaitez arriver la veille ou prolonger votre séjour, vous devez contacter vous même les hébergements.*

• Hôtel Rural El Torreón**, tel : 00 34 985 846 719.

• Hôtel Picos de Europa ***, tel : 00 34 985 846 491 (avec piscine extérieure).

LES REPAS

– Les petits déjeuners et dîners sont pris à l'hébergement.

– Pique-nique pour les repas de midi.

– Les boissons ne sont pas incluses et restent à votre charge.

LE TRANSPORT DES BAGAGES

Vous portez uniquement vos affaires de la journée ainsi que le pique-nique, sauf pour les deux nuits en refuge, J 3 et J 5, où vous devrez porter vos affaires personnelles pour deux nuits.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Dates et prix

 Promotion	 Départs complet	 Départ assuré		
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée

Info pays



Asturies Cantabrie

Sur la côte nord-ouest de la péninsule ibérique, les Picos de Europa dressent leurs tours vertigineuses. Quoique d'altitude modeste (max 2648m), le relief très accidenté et l'environnement naturel qui les caractérisent en font un paradis tant pour le randonneur que pour le naturaliste. A cheval sur trois provinces espagnoles (Asturies, Cantabrie et Leon), le massif s'étend sur une superficie d'environ 65.000 ha. et bénéficie, depuis le 30 mai 1995, du statut de parc national.

Formalités administratives

Espagne

- Pour les membres de l'Union européenne, la Suisse, la Norvège, l'Islande, et le Liechtenstein : carte d'identité ou passeport valide. Pensez à vous munir de la carte européenne d'assurance maladie (auprès de la sécurité sociale) nécessaire pour les voyages en Europe.

- Pour les autres nationalités, veuillez vous renseigner auprès des autorités consulaires espagnoles dans votre pays.

Conseil(s) santé

Espagne

Nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomyélite, fièvre typhoïde.

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- L'hébergement tel que décrit.
- La pension complète (hors boissons).
- Les transferts prévus au programme.
- Le transfert des bagages.
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne.

Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- Les boissons et les dépenses personnelles.
- Le supplément chambre individuelle.
- Les nuits supplémentaires.
- Les déplacements supplémentaires liés à une modification du programme pour raisons météorologiques.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'Le prix comprend'.

Autres dépenses sur place

- Les visites éventuelles.
- Les déplacements supplémentaires liés à une modification du programme pour raisons météorologiques.
- Les boissons.
- Les pourboires.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme plusieurs fois par semaine en marchant (20 km environ) sur un parcours avec dénivelée (350 m/h) ou en pratiquant une activité sportive assidue développant l'endurance.

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO
www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- > Pochette antiviol et documents
- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- Une paire de chaussures de sport (type basket)
- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Un drap-sac en coton ou en soie (les couvertures sont fournies par l'hébergeur)

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.