

GAVARNIE HAUTES PYRENEES

Séjour du 10 au 14 septembre 2015

Classé par l'UNESCO depuis 1977 au Patrimoine Mondiale de l'Humanité, à Gavarnie les superlatifs sont de mise : «La plus haute cascade d'Europe avec ses 423 m de chute, le plus stupéfiant amphithéâtre, le Colosseum de la nature pour Victor Hugo, la célèbre et spectaculaire Brèche Roland une entaille de 80m ,passage des plus remarquables entre la France et l'Espagne».

Les 3 gradins de calcaire dominant de leurs 1500m la vallée encaissée. Le village de Gavarnie est un des plus hauts lieux touristiques de France.

Participants :

Limité à 10 personnes.

Date limite de réservation le lundi 25 mai 2015

Tarif :

Le prix est d'environ 165 € (tarifs 2014 pour le refuge des Espugnettes, tarifs CAF 2015 pour La Grange de Holle et le refuge des Sarradets).

Il comprend la demi-pension.

Il ne comprend ni les boissons, ni cafés, ni les pique-niques (10€ à 12€).

Les frais de route sont estimés à 53€ par participants si 5 par véhicules. Ce tarif comprend l'aller et le retour par l'autoroute, les péages sont inclus (862 km). Temps de trajet St Marie Gavarnie 5h00

Logistique :

Le séjour se fera en demi-pension en refuge 1 ère nuit au refuge des Espugnettes, la 2^{ème} nuit au refuge CAF de la Grange de Holle, les 3^{ème} et 4^{ème} nuits au refuge CAF des Sarradets

Regroupement :

Au départ de Sainte Marie la Mer.

Le départ est fixé à 8 heures.

Difficulté :

Classé **M** le 1^{er} jour et le 2^{ème} jour puis **S** ou **S +** le 3^{ème} jour (suivant l'option choisie) et **S +** le 4^{ème} jour.

Dénivelé positif maximum **1870m**, négatif maximum **1090m**.

Descriptif :

La majeure partie du parcours se fera sur des sentiers. (Sauf le 4^{ème} jour)

Le premier jour : arrivé Gavarnie, nous montons au refuge des Espugnettes (2027m) par le sentier du ruisseau de Pailla. Dénivelé positif **660m**, temps de marche **3h00**.

Le second jour : départ du refuge des Espugnettes montée à la Hourquette d'Alan (2430m) redescende sur Gavarnie par le bois d'Arribama et le sentier des Espugues. Dénivelé positif **570m**, dénivelé négatif **1090m** temps de marche **5h00**.

Le troisième jour : 2 options vous sont proposées 1 moyenne et 1 difficile

1^{ère} option départ du col des Tentes (2208m) en passant par le Porc de Boucharo (2290m), passage au refuge des Sarradets (2587m) montée à la Brèche Roland (2874m) et ascension du Pic du Taillon (3144m) retour au refuge des Sarradets.

Dénivelé positif **940m**, dénivelé négatif **560m**, temps de marche **5h30**.

2^{ème} option départ du refuge de la Grange de Holle, sentier de l'Hôtellerie du Cirque, passage par l'Echelle des Sarradets (2043m) puis refuge des Sarradets (2587m) montée à la Brèche Roland (2874m) et ascension du Pic du Taillon (3144m) retour au refuge des Sarradets.

Dénivelé positif **1870m**, dénivelé négatif **560m**, temps de marche **7h30**.

Le quatrième jour : départ du refuge des Sarradets (2587m), passage par la Brèche Roland (2874m) puis nous empruntons le Pas des Isards, pour accéder sous les trois Pics de la Cascade (dans l'ordre Le Casque 3006m, La Tour 3009m l'Epaule 3013m) et au Pic du Marboré (3248m) d'où nous dominerons l'ensemble du Cirque de Gavarnie, redescende au refuge des Sarradets.

Dénivelé positif **660m**, dénivelé négatif **660m**, temps de marche **7h00**.

Difficultés :

Nous allons évoluer la majeure partie du temps, en milieu de haute montagne, à une altitude variant entre 2000 et 3250m, la capacité physique est réduite au de la de 2000m, la pression atmosphérique baissant avec l'altitude ce phénomène occasionne une diminution de la quantité d'oxygène (hypoxie liée au déficit en oxygène).

Effets de gravités diverses MAM (Mal Aigu des Montagnes).

Il est donc nécessaire d'être en bonne condition physique pour effectuer ce séjour.

Bagages :

Prévoir un sac à dos 35 à 45 l.

Et un sac pliable ou sac poubelle.

Equipement :

Nous allons évoluer en montagne : prévoir de quoi affronter le chaud, le froid et la pluie (orages). Privilégiez les vêtements techniques. Adoptez le système multicouche. (3 couches)

Les chaussures seront en bon état et la semelle convenablement crantée (passages délicats)

A emporter : sac à viande (couvertures fournies) ; pull ; coupe-vent ; cape ; chapeau ; bonnet ; gants ; sandalettes pour les refuges...

En plus de la tenue de randonnée (au minimum) : 1 pantalon léger ou short (de rechange et d'arrêt au refuge) ; 1 tee-shirt (1 manches longues ou 1 courtes) ; linge pour la nuit ; paires de chaussette ; affaires de toilette (l'indispensable) ; 1 serviette ; crème solaire ; lunettes de soleil ; trousse de secours individuelle ; savon pour lessive rapide ; etc.

N'hésitez pas à prendre vos bâtons de marche.

Pour faire face : barres céréales, fruits secs... N'oubliez pas vos gourdes (2 à 3 litres d'eau).

Sac à dos :

Compte tenu de la configuration de la randonnée (4 nuits en refuge), nous pourrions laisser une partie de notre équipement sur place au cours du 3^{ème} et 4^{ème} jours (passage au refuge des Sarradets). Prévoyez un sac pliable ou sac poubelle pour regrouper vos affaires laissées au refuge pendant le 3^{ème} et 4^{ème} jours. Choisissez donc avec soin votre équipement sans toutefois omettre la sécurité et le confort minimum.

En cas de nécessité :

Vous pouvez me joindre au téléphone sur le fixe après 18h00 au 0468283398, sur mon mobile au 0601431785 (sauf entre 8h30 et 16h45) laissez un message si besoin sur ma boîte vocale.

Par mail : daniel.benitiere@orange.fr