

TOUR DES RESERVES NATURELLES DE PY & MANTET

Séjour du 30 juillet au 01 aout 2015

Ce « Tour des Réserves Naturelles de PY et de MANTET » nous fait découvrir tous les paysages du Haut Vallespir et du Haut Conflent. Entre autre, les spectaculaires Esquerdes de Rotja véritable musée minéralogique à ciel ouvert.

Participants :

Limité à **10** personnes.

Date limite de réservation **le 17 mai 2015**

Tarif :

Coûts de covoiturage estimés à 8€ par personnes si 5 par véhicule (160km aller-retour)

Logistique :

Itinérance en autonomie avec bivouac à proximité de refuges non gardés (deux nuits).

Regroupement :

Au départ de Sainte Marie la Mer.

Le départ est fixé à **7h00** heures.

Difficulté :

Classé **S+** le 1^{er} jour, **M** le 2^{ème} jour, **S** le 3^{ème} jour.

Dénivelé positif maximum **1320m**, négatif maximum **1185m**.

Descriptif :

La totalité du parcours se fera sur des sentiers.

Le premier jour : Arrivée au village de PY (951m), notre montée au refuge de Pla Guillem se fera par le sentier du Tour des Réserves Naturelles, le midi arrêt au refuge de Mariailles (1718m), arrivée au refuge de Pla Guillem (2271m) fin de la première journée.

Dénivelé positif **1320m**, temps de marche **6h30**.

Le second jour : Départ du refuge de Pla Guillem (2271m), montée par les crêtes au Puig de la Collada Verda à (2403m) et Les Esquerdes de Rotja, arrivée à la cabane refuge de la Porteille Rotja (2381m) et en fonction de notre heure d'arrivée au refuge, montée à la Cime de la Pomarole (2456m) redescende au refuge de la Porteille Rotja, fin de la deuxième journée.

Dénivelé positif **430m**, dénivelé négatif **380m** temps de marche **5h00**.

Le troisième jour : Départ du refuge de la Porteille Rotja, montée au Roc Colom (2507m), direction La Porteille de Mantet (2412m),

Dénivelé positif **530m**, dénivelé négatif **1185m**, temps de marche **6h00**.

Difficultés :

Nous allons évoluer la majeure partie du temps, en milieu de haute montagne, à une altitude variant entre 2000 et 2500m, la capacité physique (1) est réduite au de la de 2000m, il est donc nécessaire d'être en bonne condition physique pour effectuer ce séjour.

Bagages :

Prévoir un sac à dos 50 à 60 l.

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.

A emporter : Matériel pour le bivouac (tente, matelas, duvet) pull, coupe-vent, cape, chapeau, bonnet, gants, sandalettes pour les fins de journée.

En plus de la tenue de randonnée (au minimum) : 1 pantalon léger ou short (de rechange), 1 tee-shirt (1 manches longues ou 1 courtes), 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.

A emporter : Nourriture pour (petit déjeuner du 2^{ème} et 3^{ème} jour, repas midi du 2^{ème} et 3^{ème} jour, repas du soir du 1^{er} et 2^{ème} jour) et 2 bouteilles d'eau de 150cl minimum.

Pour faire face : barres céréales, fruits secs... N'oubliez pas vos gourdes + pastilles de purification (en vente dans les magasins de sports).

Sac à dos :

Compte tenu de la configuration de la randonnée, choisissez donc avec soin votre équipement sans toutefois omettre la sécurité et le confort minimum. Pas de superflu, randonner léger.

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

En annexe à ce descriptif, vous trouverez une liste (non exhaustive) du matériel à emporter en randonnée sur plusieurs jours en autonomie.

(1) 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).