

NATURA

Randonnées et Aventures



*Massif des Trois Rois,
les Dolomites pyrénéennes*

Portage réduit

Massif des Trois Rois, les Dolomites pyrénéennes

Des paysages à couper le souffle dans l'un des massifs les plus étonnants des Pyrénées

C'est aux confins de la moyenne montagne basque et des hauts sommets de la chaîne pyrénéenne que les provinces historiques du Béarn, de la Navarre et de l'Aragon se rencontrent. Ici le relief est devenu fou! L'histoire géologique a sculpté les formations calcaires, créant de véritables glaciers rocheux où seuls quelques pins tenaces tentent de s'agripper. Mais à l'image des langues que parlent les hommes (basque, aragonais, occitan, français et espagnol !), les paysages sont d'une grande diversité : chaos minéral des lapiaz des Arres d'Anie, douceur des pâturages du Cirque de Lescun, eaux diaphanes du Lac d'Estaens, profondes hêtraies de la Vallée de Linza... Un séjour spécial construit pour découvrir sans difficultés particulières ce véritable kaléidoscope de la nature.

Jour 1 : Accueil, puis transfert au cœur de la Vallée d'Aspe, au pied du Col du Somport. Mise en jambe consistant à rallier les eaux diaphanes du magnifique lac espagnol d'Estaens (1750m) avant de nous engouffrer dans le sauvage Vallon de los Sarrios (isard en aragonais).

Jour 2 : C'est surplombant une magnifique hêtraie que nous gravissons les pentes qui nous mènent au Cuello de la Foraton (2032m), puis sur le « toit » du massif, le Bisaurin (2670m) : panorama superbe sur les hauts sommets pyrénéens... Descente par un itinéraire très sauvage.

Jour 3 : Splendide journée, via le Cuello de Lenito Baxo (1702m) et le Paso de Chandalan (2047m), nous permettant de découvrir les belles vallées d'Hecho et d'Espetal mais surtout de traverser l'étonnante Sierra d'Alano et ses immenses dolines.

Jour 4 : Journée de récupération relative, après les efforts de la veille, traversant les immensités des Llanos de Quimboa. Ascension facultative du Quimboa Baxo (2062m) puis belle et sauvage descente, via la Brèche du Cheval sur le Refuge de Linza.

Jour 5 : Longue et spectaculaire journée, démarrant par la paisible et bucolique montée au Cuello de Linza (1906m) à travers un relief de plus en plus insolite. Découverte des paysages fabuleux du Pétragème et ascension facultative de la Table des Trois Rois (2444m).

Jour 6 : Nous terminons la semaine par un bel itinéraire, consistant à rejoindre puis à suivre la ligne de partage des eaux. Ce qui nous laisse tout loisir de contempler les paysages magiques du Cirque de Lescun, des Aiguilles d'Ansabère et des hauts sommets Aragonais...

Remarque : Itinéraires susceptibles de modifications en fonction des conditions du milieu et du niveau des participants.

Caractéristiques du séjour

Type de randonnée : itinérant avec portage réduit

Niveau de la randonnée : modéré à soutenu

Difficultés particulières : passages hors sentier et lapiaz

Altitude globale de la randonnée : entre 933 et 2670 m

Dénivelé positif moyen : 860 m

Dénivelé maximum : 1150 m

Durée moyenne des journées : 6h30

Nature de l'hébergement : 5 nuits en gîte d'étape

Nombre de participants : 5 à 12 personnes

Infos pratiques

Dates :

du 04/06 au 09/06

du 16/07 au 21/07

du 27/08 au 01/09

du 18/06 au 23/06

du 30/07 au 04/08

du 10/09 au 15/09

du 02/07 au 07/07

du 13/08 au 18/08

Prix : 623 € tout compris

Sont inclus dans le prix :

- l'encadrement des randonnées par un accompagnateur montagne, diplômé d'Etat;
- les pensions complètes : hébergement, nourriture (petit déjeuner, pique-nique, dîner et vivres de courses);
- les transports locaux à partir des lieux de rendez-vous.

Sont exclus du prix :

- le trajet jusqu'au lieu de rendez-vous;
- les boissons et dépenses personnelles;
- les assurances assistance-rapatriement-annulation-bagage-interruption (facultatives).

Rendez-vous : le dimanche à 9h00 à la gare de Pau (64)

Dispersion : le vendredi vers 19h00 à la gare de Pau (64)

Moyens d'accès : **en voiture :** Nationale 117 ou autoroute 64 jusqu'à Pau

en train : gare SNCF de Pau

en avion : aéroport de Pau-Uzein

Office de Tourisme de Pau : 05.59.27.27.08.

Infrastructure

En cas de problème avant le départ, contactez votre accompagnateur dont les coordonnées vous seront transmises.

En cas d'urgence pendant le séjour, possibilité de se faire appeler, par l'intermédiaire de Natura qui transmettra les coordonnées des hébergements où vous vous trouverez.

Pour mieux connaître la région

Bibliographie :

"Guia de Anso y Echo", Editorial Pirineo

Cartographie :

Carte Randonnées pyrénéennes au 1/50 000ème n 25 : Anso-Echo

Equipement

Les chaussures : Choisissez des chaussures de randonnée confortables avec bonne tenue de cheville (couvrant les malléoles) et pourvues d'une semelle de qualité, crantée et relativement rigide (type vibram). Prévoir aussi éventuellement pour le soir des nu-pieds ou des tennis en toile légers.

Le sac à dos : Le portage étant réduit aux affaires personnelles du séjour et au pique-nique du midi, un sac à dos d'une capacité de 50 litres (mini 40 l) est le plus adapté. Prenez un sac solide, avec des bretelles matelassées et réglables, un dos à armature souple, une ceinture et un tissu résistant (type cordura).

L'habillement : Durant la randonnée veillez à **emporter**.

- chapeau, tee-shirts, short, chaussettes;
- maillot de bain;
- pantalon ample (toile ou jogging);
- pull ou fourrure polaire;
- sous-vêtements de nuit;
- pantalon et veste coupe-vent imperméables;
- poncho ou cape imperméable;
- gants et bonnets (au cas où...).

Dans tous les cas veillez à limiter vos affaires au minimum.

Le couchage : Les gîtes sont pourvus de couvertures, un sac de couchage n'est donc pas indispensable (un sac à viande, drap cousu, de même forme est suffisant et plus léger).

Le petit matériel :

- 1 ou 2 bâtons télescopiques (facultatif)
- une gourde d'au moins 1 litre;
- un couteau de poche et une petite cuillère;
- une lampe de poche ou frontale;
- lunettes de soleil, crème solaire, crème labiale;
- un nécessaire de toilette réduit au maximum;
- papier toilette;
- quelques grands "sacs poubelle" pour protéger le contenu du sac à dos en cas de pluie;
- une petite pharmacie personnelle comprenant : elastoplast large, double peau (type compeed), médicaments personnels, boule quies!;
- jumelles, appareil photo ou caméscope selon vos désirs...

Le budget : Prévoir un budget en euros pour vos boissons et achats personnels.

Les formalités : Carte d'identité ou passeport en cours de validité pour les ressortissants de la CEE et une Carte Européenne d'Assurance Maladie (valable un an et à demander au moins 15 jours avant le départ à la Sécurité Sociale).

Et enfin, une **spécialité régionale** ou collation et de la **bonne humeur** à partager avec le groupe seront toujours les bienvenus !!!

NATURA 7, chemin de Pouey-Castet 65400 AYROS-ARBOUIX Tél : 05.62.97.99.65

E-mail : asso@e-natura.com Site internet : <http://e-natura.com>

N°SIRET : 417 910 007 000 18

Association affiliée APRIAM – IM 73 100023 - 73800 FRANCIN

Garantie financière COVEA CAUTION (72) – R.C.P. : MMA IARD (72) LE MANS