



## **Fiche technique « Refuge des Espuguettes »**

### **Le séjour en résumé:**

**Vous rêvez de vous ressourcer à la montagne...** De passer un petit déjeuner en plein cœur de celle-ci, en admirant les sommets entourant le refuge dans lequel vous avez passé la nuit...

C'est pour cette raison que nous vous proposons des week-ends où vous pouvez effectuer 2 jours de marche consécutifs, sans redescendre... en utilisant les refuges gardés sur l'ensemble de la chaîne des Pyrénées... **Dormir en montagne est une expérience unique** qui permet d'appréhender la montagne sous un autre œil.

C'est donc l'esprit et le sac léger (petit déjeuner, dîner et pique nique préparés par le refuge) que nous aurons la joie de découvrir une zone en randonnant autour du refuge.

**Durée:** 2 jours de marche/1 nuit

**Hébergement:** 1 nuit en refuge gardé

**Dénivelé moyen/ jours :** 700m

**Difficulté :** Facile ; 5 à 6h30 de marche, 600 m à 800 m de dénivelé

### **Les + :**

- Un week-end "relax" où l'on prend le temps
- Des belles randonnées diverses
- Des points de vue exceptionnels
- Une nuit au cœur du cirque de Gavarnie
- L'expérience d'une nuit en refuge gardé
- Si vous arrivez en train nous venons vous chercher à la gare à votre arrivée et nous vous ramenons à votre départ

## Déroulement:

### **J 1: Les estives et marmottes du plateau de Pailla : 6H00 ; +600m**

Notre départ à pied au cœur du magnifique village de Gavarnie donnera le ton à ce week-end qui se profile: grands sites, paysages époustouflants, nature omniprésente, quiétude. Rapidement nous cheminerons sur un sentier facile qui nous donnera l'occasion de s'intéresser à la flore si variée de cette zone. Nous pique niquerons avec les marmottes qui nous feront l'animation tout le restant de l'après midi. Nous voilà déjà au refuge...

### **J 2: Les balcons du cirque de Gavarnie : 6h00 ; -600m (+400m si Hourquette d'Alans)** (Ascension possible du piméné: +600m)

Selon l'humeur et le niveau de l'ensemble du groupe, nous déciderons de monter jusqu'au large col séparant le cirque d'Estaubé de celui de Gavarnie. Si l'énergie est encore présente pourquoi ne pas pique niquer au plus beau belvédère du Parc National : le Piméné... Quoi qu'en soit les choix, nous redescendrons en réalisant une boucle incontournable: les balcons du cirque de Gavarnie... Sentier creusé dans les flancs du cirque. Nous pourrons profiter des points de vue exceptionnels et orienter nos rencontres sur la flore de falaise et forestière.

*Les itinéraires sont susceptibles d'être modifiés selon les conditions météorologiques et le niveau de l'ensemble du groupe.*

## Tarifs :

**180 euros :** 1 nuit en refuge, 1 jour de pension complète (dîner, petit déjeuner, pique-nique), 2 jours de randonnée encadrés par un accompagnateur en montagne

*Tarif Sur la base de 5 personnes inscrites*

## Options :

- Possibilité d'arriver sur le lieu de votre hébergement la veille ou rester sur le lieu d'hébergement le dernier jour

## Sont exclus du prix :

- Les boissons et dépenses personnelles
- Les assurances annulation, rapatriement, interruption, bagages
- Le pique nique du samedi midi

## Lieux et horaires de rendez-vous et de dispersion :

Rendez- vous le Samedi matin à 09h00 à l'office de Luz St Sauveur.

## Date:

Du Samedi au Dimanche

Autres dates sur demande

Tous les Week-end du 19 Juin au 26 Septembre

## Accès :

### En voiture :

- De Toulouse : prenez l'A 64 Direction Tarbes-Lourdes.

À Tarbes prenez la N21 jusqu'à Lourdes.

De Lourdes prenez la D821 en direction d'Argelès -Gazost, puis continuez jusqu'à Luz St Sauveur.

La place de l'office du tourisme est la place centrale du village.

### En train :

La gare la plus proche est celle de Lourdes.

-De Toulouse le premier train part à 5 H 52min et arrive à 7 H 54min

Puis un bus de la SnCF dessert Luz St-Sauveur pour 9H00.

### En avion :

L'aéroport le plus proche est celui de Tarbes/Lourdes. De là, il y a une ligne de bus qui dessert Lourdes puis Luz St-Sauveur.

## Découvrez la zone :

Ce département porte bien son nom, ici les Pyrénées sont hautes... c'est la zone qui reçoit le plus de neige durant l'hiver. C'est également une région de beauté sans égal, c'est pour cela que le **Parc National** a été créé ; pour protéger ces massifs si beaux et si fragiles. L'une des origines de la création de ce parc est l'existence de **trois cirques glaciaires : Gavarnie, Estaubé et Troumouse**. Depuis le Parc National a grandi pour le bonheur de tous.

Les nombreux sites naturels dans les Hautes-Pyrénées ont toujours attiré les voyageurs et aventuriers de tout temps. On venait pour admirer les merveilles de la nature, qui ont su inspirer les plus illustres comme Victor Hugo. Mais on s'y rendait aussi pour les fameuses sources thermales d'eau chaude jaillissant des profondeurs de la terre... Les temps ont changé, les transports facilités mais les buts, eux, restent quasiment les mêmes.

Nous vous proposons des séjours répondant à toutes vos envies... **Des semaines de détente** en profitant des paysages exceptionnels et des thermes présents sur nos lieux d'hébergement... **Des randonnées faciles**, accessibles à tous (seul, en couple, en famille)... **Des grandes itinérances** de refuge en cabane dans la réserve naturelle du Néouvielle.

Bienvenue dans les vallées où les ruisseaux et torrents s'appellent des gaves, où la vie de l'homme est connectée à la montagne depuis des millénaires, où les sommets restent enneigés la majeure partie de l'année.

## Équipement :

## **Habillement :**

- Chaussures de randonnée à tige haute, confortables, imperméables et déjà portées...
- Une paire de sandales (pour le soir)
- Un pantalon de randonnée en coton ou synthétique (si possible respirant, déperlant, séchage rapide)
- Une veste en polaire
- Une veste de montagne à capuche (Si possible imperméable et respirante)
- Un ou deux autres pulls (réguler la chaleur de votre corps)
- Des tee-shirt manche courte et manche longue (Si possible synthétiques respirant)
- Des paires de chaussette (si possible en synthétique ou laine, coton=ampoules)
- Des sous vêtements
- Une cape de pluie (poncho)
- Un drap de bain séchage rapide
- Un maillot de bain
- Un bonnet
- Un pantalon léger (pour le soir)
- Une paire de gant
- Une écharpe ou un foulard

## **Budget :**

Prévoir un budget en espèces pour vos dépenses personnelles

## **Matériel :**

- Un sac de voyage pour vos affaires personnelles
- Un sac à dos pour une journée de marche (40 L minimum)
- Un sac à viande (drap de tissu léger en forme de sac de couchage)
- Une paire de bâtons de marche télescopiques (facultatif mais grandement recommandé)
- Une gourde d'eau (2 L)
- Un couteau de poche
- Une lampe frontale
- Lunettes de soleil, crème solaire
- Appareil photo, Jumelles
- Casquette ou chapeau
- Papier toilette
- Un briquet
- Des boules Quies
- Nécessaire de toilette
- Votre pharmacie personnelle (Elastoplast, compeed, médicaments personnels)
- Quelques sacs poubelle pour protéger votre sac les jours de pluie