



RANDONNEE TRAIL EN SIERRA DE GUARA

Séjour initiation moyenne montagne



(Version 5 jours – 4 nuits)

Nous vous proposons un Trail de quatre jours au cœur de la sierra de Guara. 4 rando courses avec des dénivelés quotidiens allant de 900 à 1500 m. Le séjour idéal pour une première approche du Trail encadrée et progressive. Ce stage s'adresse aux personnes sportives qui souhaitent découvrir le Trail ou aux marcheurs qui ont envie d'évoluer en moyenne montagne de façon plus sportive. Un séjour itinérant avec des sorties en journées et demi-journées pour profiter des plus beaux paysages offerts par ce parc naturel. Une partie des Pyrénées Espagnoles qui regorge de curiosités géologiques et où la nature s'exprime sans limite. Ce Trail associe découverte culturelle et exigences sportives. Suivi de vos courses et de vos performances. Repas énergétiques et présence de notre assistance en cas de nécessité.

Les + de ce séjour :

- ◆ Dépaysement assuré, authenticité des lieux
- ◆ 4 étapes de courses en montagne
- ◆ Possibilité de faire une sortie canyon
- ◆ Logistique, assistance et encadrement
- ◆ Transfert des bagages à chaque étape
- ◆ Transfert au point de départ

Sa côte :

Niveau : **3/5**

Altitude : **3/5**

Difficulté technique : **3/5**



VOTRE PROGRAMME 2017

Jour 1 : Accueil à MURILLO DE GALLEGO à 16h00 pour un transfert vers Alquezar et votre auberge. Prenez le temps d'aller visiter le moulin à huile traditionnel du village de Buera, à côté, que le propriétaire de l'auberge, un français, vous indiquera avec plaisir. Selon l'heure de votre arrivée vous pourrez également partir pour une mise en jambe autour d'Alquezar. Nuit en auberge.

Jour 2 : ALQUEZAR – SARSA DE SURTA. De notre auberge au pied de la Sierra de Guara nous attaquons la montée plein nord vers le hameau de Sarsa de Surta. Une journée de mise en jambe où nous ne cessons de nous élever avec toujours en ligne de mire les sommets pyrénéens enneigés. La vue embrasse un panorama de plus en plus vaste au fur et à mesure de la journée avant de descendre enfin sur le gîte, une maison rurale chaleureuse dans un petit village appelant calme et sérénité.

HEURES DE MARCHE : entre 4h et 4h30

DÉNIVELÉ + : 1300 m

DÉNIVELÉ - : 1400 m

DISTANCE PARCOURUE : 18 km

Jour 3 : SARSA DE SURTA / RODELLAR. Une superbe journée tout en contraste tant sur le plan physique que sur le plan esthétique. D'est en ouest nous traversons la partie la plus reculée de la sierra de Guara où les villages fantômes s'égrainent toute la journée sur notre parcours : Bagueste, Otin, letosa, Nasaré, derniers témoins du temps où la montagne était encore peuplée. Des montées, des descentes, des plateaux, des cailloux et enfin une dernière descente rocailleuse mémorable sur le village de Rodellar. L'aubergiste vous accueillera dans une demeure de caractère où vous pourrez apprécier la chaleur d'un bon feu de bois et savourer un bon repas. Nuit en auberge.

HEURES DE MARCHE : entre 5h et 6h30

DÉNIVELÉ + : 1500 m

DÉNIVELÉ - : 1400 m

DISTANCE PARCOURUE : 25 km

Jour 4 : RODELLAR – BOLEA. C'est l'adieu à l'ambiance montagnaise de la sierra, nous quittons le relief tourmenté entaillé de canyons pour rejoindre la plaine de Huesca. Mais entre temps il faudra encore franchir quelques cols et profiter du superbe point de vue sur les falaises du Salto de Roldan. Fin de journée déroulante sur petite route pour atteindre le village de Boléa dont les habitants ne manquent pas d'occasion pour faire la fiesta ! Nuit en casa rurale au cœur du village.

HEURES DE MARCHE : entre 4h et 4h30

DÉNIVELÉ + : 1100 m

DÉNIVELÉ - : 900 m

DISTANCE PARCOURUE : 20 km



Jour 5 : BOLEA – MURILLO DE GALLEGO. Une journée de châteaux, ermitages, vautours et panoramas grandioses...Toute la journée nous roulons plein ouest aimantés par l'idée de découvrir enfin les étranges falaises des Riglos. Ces sortes de battes de base-ball en pouding ocre où les grimpeurs s'amuse à côtoyer les vautours qui y nichent. Encore quelques montées mémorables puis de superbes descentes techniques au pied des fabuleuses parois avant de rejoindre le joli village méridional de Murillo de Gallego, magnifique terrasse sur les Mallos. Fin du séjour.

HEURES DE MARCHE : entre 3h30 et 4h

DÉNIVELÉ + : 1000 m

DÉNIVELÉ - : 1000 m

DISTANCE PARCOURUE : 16 km

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

TARIFS 2017 en auberge de charme (chambre de 2 personnes) :

Avec staff qualifié : **590.00 € / pers base 6 personnes**

Avec staff qualifié : **580.00 € / pers base 8 personnes**

Avec staff qualifié : **570.00 € / pers base 10 personnes**

Avec staff qualifié : **560.00 € / pers base 12 personnes**

Le prix comprend :

- L'hébergement en auberge (chambres de 2 personnes), la pension complète, l'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé.
- Le transfert d'arrivée à l'hébergement.
- Le transfert des bagages à chaque étape.

Le prix ne comprend pas :

- Les assurances.
- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous.
- Les compléments alimentaires (barres boissons énergétiques).
- Les boissons pendant les repas.
- Les dépenses personnelles.

Les dates 2017 : du 13 au 17 Avril – du 27 au 1er Mai – du 04 au 08 Mai - du 1er au 05 Juin – du 12 au 16 Juillet - du 19 au 23 Juillet - du 12 au 16 Août - du 23 au 27 Août – du 13 au 17 Septembre – du 25 au 29 Octobre.

Environnement : moyenne montagne...

Type : Itinérance



Niveau du circuit : *Niveau physique :* 4 à 6 heures de trail running par jour environ, avec un dénivelé positif de 1100 à 1500 mètres.

Niveau technique : Terrain varié, avec alternance de larges sentiers et de single tracks. Terrain rocailleux.

Nombre de participants avec Staff technique : De 6 à 12 participants

Arrivée : à 17h00 à Murillo de Gallego / Riglos.

Fin du séjour : à partir de 16h00.

Moyens d'accès : *En voiture :* Depuis Paris, Bordeaux, Pampelune, Huesca et Murillo de Gallego. Depuis Toulouse, Pau, Oloron, Tunnel du Somport, Jaca et Murillo de Gallego.

Préparation physique : **Préparation physique :** *Exigences physiques :* Vous marchez ou courez très régulièrement et avez une bonne condition physique. Des journées de 6 à 7 heures, des dénivelés supérieurs à 1000 mètres et plus de vingt kilomètres par jour ne vous font pas peur. Vous êtes prêt à améliorer votre endurance et votre condition physique pour vous préparer à votre séjour. 900 à 1500m de dénivelé positif par jour en moyenne, 16 à 25 km par jour en moyenne.

Exigences techniques : L'activité se déroule sur sentiers bien tracés et parfois hors sentiers. Les itinéraires peuvent emprunter des pentes raides, des pierriers, des éboulis ou des névés. Certains passages peuvent être un peu vertigineux et peuvent demander de l'attention.

Pour qui ?

- Vous êtes randonneur expérimenté et/ou sportif
- Vous pratiquez une activité d'endurance régulièrement.
- Vous aimez marcher léger.
- Vous pratiquez la course à pied et voulez découvrir le trail en montagne
- Vous aimez en faire un peu plus mais ne courez pas après les chronos.
- Vous voulez évoluer et avez besoin de conseils

VETEMENTS

A prévoir pendant la journée, un sac à dos léger comprenant :

- une veste imperméable
- un haut à manches longues chaud type polaire
- une couverture de survie
- un sifflet
- une trousse à pharmacie individuelle
- une casquette ou bandeau
- un bonnet et des gants fins
- des lunettes de soleil adaptées à la course à pied
- un collant long si short porté pour courir
- des barres de céréales et de la boisson énergétique
- un sachet plastique pour les déchets
- du papier toilette biodégradable
- une lampe frontale
- une poche à eau de 1,5l minimum

**A prévoir sur soi :**

- un short de running
- un t-shirt à manches courtes
- un t-shirt à manches longues en cas de mauvais temps
- une paire de chaussettes de course à pied
- des chaussures de trail déjà portées

A prévoir pour l'ensemble du séjour un sac de voyage transporté par nos soins incluant :

- des vêtements de rechanges pour 4 jours
- une serviette de toilette
- une trousse de toilette personnelle
- des chaussures de rechange
- une paire de sandales aérées
- une poche à eau de rechange
- des piles de rechanges adaptées à la frontale
- une paire de lacets de rechange
- un couteau de poche
- un maillot de bain (piscine)

Matériel complémentaire conseillé :

- une paire de bâtons
- un appareil photo
- une paire de jumelles

Pharmacie personnelle, à prévoir avec soi dans la journée :

- crème anti frottements
- crème solaire
- pansements
- bande élastique

A prévoir pour l'ensemble du séjour :

- un antipyrétique type paracétamol 1g
- un anti inflammatoire en comprimé et en gel
- un antibiotique à large spectre
- un anti allergique type Cétirizine
- des pansements gastriques type Gaviscon ou Maalox
- un antispasmodique et un anti-diarrhéique
- un antiseptique intestinal et un anti-vomitif
- un antiseptique
- des pansements et double peau, des compresses
- de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras
- de la crème solaire et de la Biafine

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

Une trousse de premiers secours fournie par l'agence et adaptée à votre voyage, est placée sous la responsabilité de votre accompagnateur.



ASSURANCE

Annulation

- Conformément à la loi tourisme du 13 juillet 1992, nous nous réservons la possibilité d'annuler un séjour 21 jours avant le départ. Si nous devons annuler votre séjour nous vous proposons une autre destination ou vous remboursons la totalité de vos versements sans aucune indemnité.

- Lorsque vous annulez et quelque en soit les raisons, il est nécessaire de prévenir l'agence PERITREK dans les plus brefs délais par e-mail ou par courrier. • Le montant des frais d'annulation sont les suivants hors assurances:

- de 15 à 8 jours du départ : 30% du prix du séjour est dû,
- à moins de 8 jours du départ : 50% du prix du séjour est dû.

Assurance, annulation et assistance

Vous trouverez ci-joint les différentes formules d'assurance que l'agence PERITREK propose. Ces assurances sont facturées séparément et ne sont pas obligatoires. Vous pouvez donc les refuser et devez, dans ce cas, cocher la case correspondante à votre refus dans le bulletin d'inscription. Ces formules sont souscrites par EUROP ASSISTANCE.

Les packages

- MT1 MULTIRISQUES
- MT2 HORS ANNULATION
- MT3 SANS ASSISTANCE

Pour tout séjour commencé et abrégé et / ou toute prestation non prise du fait du participant, le montant total du séjour reste dû. Les frais qui vous seront éventuellement remboursés par l'assureur seront calculés en fonction de la date de constatation médicale ou de l'évènement qui entraîne l'annulation. La garantie de l'assuré prend effet dès son inscription et cesse lors de son départ.