



Vous avez choisi de marcher avec l'équipe de Randonades, et nous vous en remercions. Nous espérons vivement que vous passerez un agréable séjour en notre compagnie et que nous saurons vous faire apprécier pleinement notre pays. Merci de venir partager une tranche de vie avec un accompagnateur qui se fera un plaisir de vous faire découvrir nos Pyrénées catalanes enneigées...

Bonne randonnée !

TRAVERSÉE EN RAQUETTES DES HAUTS PLATEAUX CERDANS

Eaux chaudes et lacs gelés

**7 jours - 6 nuits - 6 jours de raquettes
Randonnée accompagnée itinérante sans transfert**

L'hiver en Cerdagne Capcir vous offre la neige (entre 1800 et 2500 m d'altitude) et le beau temps (3000 heures de soleil par an). Voici une traversée intégrale du pays, en totale sécurité, raquettes aux pieds, le sac léger, là où la neige est presque toujours présente. Une succession de hauts plateaux, parsemés de lacs glacés sur lesquels nous marcherons, en parfaite opposition avec les sources d'eaux chaudes naturelles, alterneront avec de jolies combes boisées, constellées de mille traces d'animaux sauvages parfois visibles.

Nous avons choisi pour vous une itinérance qui permettra de ne faire vos bagages que tous les deux jours.

Un petit hôtel "cosy" pour les deux premières nuits, un refuge confortable du bout du monde pour les suivantes et pour finir la détente dans un hôtel** et sa balnéothérapie. Des eaux chaudes en plein air, la magie d'une mer gelée intérieure, et la balnéothérapie pour achever cette semaine avec un accompagnement du pays...

PROGRAMME

Jour 1 : belle élévation en forêt vers les plateaux d'altitude (2200 m) au pied du "**Punxo**" (2581 m), superbe belvédère sur la vallée du Carol, et retour vers les **bains chauds** de Dorres. Nuit en hôtel à Angoustrine.

5 à 6 heures de marche, + 700 m ; - 700 m de dénivelé.

Jour 2 : montée très progressive vers les plateaux de Maura et la chapelle romane du Belloch. Pause en chemin dans les **sources** d'eaux chaudes naturelles de Dorres. Nuit en hôtel à Angoustrine.

5 à 6 heures de marche, + 600 m ; - 800 m de dénivelé.

Jour 3 : par la vallée d'Angoustrine vers le lac gelé des Bouillouses (cent cinquante hectares de glace et plusieurs milliers d'hectares de forêt à 2000 m d'altitude !). Vos bagages vous attendent au refuge où Philippe, le gardien les aura montés en scooter des neiges ! Nuit en refuge gardé à La Bollosa.

5 heures de marche, +800 m ; - 200 m de dénivelé.

Jour 4 : le tour des lacs supérieurs du Carlit. Balade d'altitude, de lacs gelés en petits vallons boisés au pied du Pic Carlit (2921 m). Nuit en refuge gardé à La Bollosa.

5 à 6 heures de marche, + 600 m ; - 600 m de dénivelé.

Jour 5 : descente en forêt vers le Pla des Aveillans et les lacs inférieurs du Carlit. Après la randonnée, détente et revitalisation à l'hôtel. Nuit en hôtel à Mont-Louis.

5 heures de marche, + 400 m ; - 800 m de dénivelé.

Jour 6 : par la singulière petite église de Planes, nous progressons en balcon vers le joli Pla de Cedelles et sa vue panoramique. Détente et revitalisation, et nuit en hôtel à Mont-Louis.

5 heures de marche, + 500 m ; - 500 m de dénivelé.

Jour 7 : petit transfert à Latour-de-Carol après le petit déjeuner.

***Nota** : nous pouvons être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué en cas de force majeure en fonction de la météo, de l'état du manteau neigeux, du nombre et/ou du niveau des participants. Dans tous les cas, ayez confiance car ces éventuelles modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et/ou votre confort...*

NIVEAU 3

En moyenne 400 à 800 m de dénivelé positif et 5 à 6 heures de marche effectives.

ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne du pays et diplômé (brevet d'Etat), spécialiste de la montagne hivernale.

HEBERGEMENT

2 nuits en refuge gardé et chauffé et 4 nuits en hôtel** en chambre de 1, 2 ou 3 personnes, avec centre de balnéothérapie les deux derniers jours. Les pique-niques du midi seront préparés par nos hôtes du jour.

RENDEZ-VOUS

Le dimanche à 9H en gare de Latour-de-Carol. Si problème ou retard, appelez le 04 68 96 16 03.

DISPERSION

Le samedi vers 10H en gare de Latour-de-Carol.

POUR ARRIVER SUR PLACE

En train : gare d'accueil Latour-de-Carol (66). Pour de plus amples renseignements concernant les horaires et tarifs : Tel 36 35

En voiture : depuis Toulouse, suivre direction Foix, Tarascon, Ax et le Puymorens (par le col ou le tunnel). La gare SNCF de Latour-de-Carol est à 15 Kms de la sortie sud du tunnel. Depuis Narbonne, suivre Perpignan, ensuite direction Andorre via Prades, Mont-Louis, Bourg-Madame (par la RN116). La gare SNCF de Latour-de-Carol est à 7 Kms de Bourg Madame vers Foix (par la RN20). Vous pourrez laisser votre véhicule sur le parking non gardé de la gare. Pour récupérer votre véhicule, nous vous ramènerons à votre lieu de stationnement en fin de séjour.

L'avantage Randonades : vous arrivez au rendez-vous au lieu et heures prévues ; vous suivez alors le minibus pendant 8 Kms environ. Nous vous proposons alors le stationnement gratuit et en toute sécurité de votre véhicule, chez nos amis hôteliers à Angoustrine : hôtel le relais de Belloch, tel : 04 68 30 07 24.

VOUS ARRIVEZ LA VEILLE

Il est impératif de réserver à l'avance votre hébergement, nous prévenir si nécessaire.
à Angoustrine, 8 kms de la gare : Relais du Belloch Tel : 04 68 30 07 24

OFFICE DE TOURISME

Office de Tourisme de Font Romeu, Tel : 04 68 30 68 30, www.fontromeu.fr

LE PORTAGE ET LES DEPLACEMENTS

Uniquement les affaires de la journée et le pique-nique. Le reste des bagages sera acheminé par des transporteurs.

LE GROUPE

5 à 12 personnes.

CARTOGRAPHIE

- Carte 1/50000^{ème}. IGN n° 8 « Cerdagne-Capcir». Ed. Randonnées pyrénéennes

BIBLIOGRAPHIE

- « Pyrénées Magazine », n° 4. Ed. Milan Presse
- « La Cerdagne et ses frontières » de F.Mancebo. Ed Le Trabucaire

POUR PREPARER VOTRE RANDO

La vie de groupe demande parfois de la tolérance et patience, un peu de discipline et beaucoup d'humour. Pensez-y avant de partir en vacances, cela vous aidera à "lâcher prise" et à profiter au mieux de tous les instants.

Il arrive aussi que la météo soit capricieuse : heureusement, on ne peut pas garantir le beau temps. Ne vous laissez pas démoraliser par quelques gouttes de pluie. Elles peuvent avoir un certain charme au cours de votre randonnée !

QUEL EQUIPEMENT PREVOIR ?

- Sac à dos (40 litres ou plus) pour les affaires de la journée
- Sac de voyage souple (maxi 10 kg) pour les affaires qui suivent entre les hébergements
- Drap cousu type "sac à viande"
- Chaussures de marche montantes de préférence rigides et étanches déjà rodées mais en bon état
- Pantalon ample (toile ou jogging) associé à des guêtres hautes ou pantalon de ski léger, pull en laine ou fourrure polaire
- Veste coupe-vent imperméable (type goretex), anorak ou vêtement chaud
- Gants (chauds et imperméables type ski) et bonnet
- Maillot de bain
- Plusieurs paires de chaussettes et sous-vêtements chauds
- Lunettes de soleil (indice 3 ou 4), chapeau, crème solaire et stick lèvres haute protection
- Masque de ski, utile en cas de mauvais temps
- Guêtres
- Lampe de poche
- Tenue de rechange pour le soir : sandales (ou tennis légères), vêtements amples
- Nécessaire de toilette, serviette
- Gourde (1,5 litre), quart (gobelet plastique), boîte plastique hermétique, couverts
- Pharmacie personnelle (gaze, élastoplast, biafine, antalgique, "compeed", boules Quiès...), une pharmacie de première urgence est transportée par l'accompagnateur

PRATIQUE

> Pour être contacté pendant votre randonnée, **seulement en cas d'urgence**, faites appeler le 04.68.96.16.03, nous transmettrons les coordonnées pour vous joindre ou contacterons votre accompagnateur.

> Si vous habitez une région à la gastronomie réputée (ou non), pourquoi ne pas apporter un échantillon de votre terroir à déguster ensemble !

> **Avant le départ**, veuillez nous signaler tout renseignement important pour le bon déroulement de votre séjour (régime alimentaire spécifique, allergies...).

Le prix comprend : l'encadrement, la pension complète (hébergement en hôtels et refuge gardé), les transferts du J1 et du J7, le transport des sacs, la location des raquettes et bâtons, 2 entrées par personne aux bains chauds de Dorres.

Le prix ne comprend pas : les assurances éventuelles, les boissons en dehors et au cours des repas, les dépenses personnelles.

*Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions **n'hésitez pas à nous contacter** :*

RANDONADES - 1 allée Arago - 66500 Prades - Tél : 00 334 68 96 16 03

www.randonades.com / randonades@wanadoo.fr