

## **RANDONNEE RAQUETTES A NEIGE TOUTES CRETES. WEEK-END AVEC NUIT EN GITE.**

Ces deux journées de randonnées sur les crêtes du Massif des Trois Seigneurs accessible à un large public offrent des vues saisissantes sur la chaîne des Pyrénées Ariégeoises enneigées. Vous êtes attendus au gîte pour une soirée gourmande et conviviale au cœur d'un village du Vicdessos.

Cette formule peut se décliner sur d'autres secteurs des Pyrénées ariégeoises (vallées d'Ax, Castillon en Couserans, Cominac, Aulus...) ainsi qu'ailleurs dans les Pyrénées.

### **Programme :**

Premier jour : Accueil du groupe à Tarascon sur Ariège et transfert en véhicules personnels vers le Col de Port (1250m). Ascension du Pic d'Estibat (1663m). En débouchant au sommet, on embrasse du regard un superbe panoramique des Pyrénées Ariégeoises. Retour en boucle vers le Col. Puis transfert en véhicules personnels au gîte de Miglos (800m).

Dénivellation : 413m et 4 à 5h de marche.

Deuxième jour : Transfert en véhicules personnels vers le Col de Larnat (1194m). Par la crête de la Lesse nous passons au Roc de Miglos (1708m) puis atteignons le Pla de Montcamp (1900m) par de régulières croupes enneigées. Belles vues sur le Pic des Trois Seigneurs (2199m) la Haute Ariège et l'Andorre. Retour en boucle au gîte de Miglos vers 16h.

Dénivellation : 700m et 6h de marche.

### **Niveau :**

Randonneur débutant à moyen en forme.

Randonnées de 4 à 6h de marche / jour avec des dénivellations de 400 à 700m maximum. Avec le port d'un sac à dos léger (affaires pour la journée).

Itinéraire sans difficultés techniques particulières. Le rythme de marche est régulier, adapté à tout le monde et privilégiant l'aspect découverte.

### **Encadrement :**

Il sera assuré par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat et titulaire de la qualification raquettes à neige, connaissant bien la région concernée.

## La sécurité :

Le niveau du groupe, les conditions météo ou l'évolution du manteau neigeux peuvent amener l'accompagnateur à modifier les randonnées initialement prévues pour des raisons de sécurité.

## Equipement conseillé :

Il est indispensable d'être équipé d'un matériel performant et adapté aux différents terrains abordés lors des randonnées ainsi qu'aux conditions climatiques humide.

- Paire de raquettes à neige à plaque rigide articulée fixant bien la chaussure (type TSL rando...)
- Paire de bâtons de ski ou de randonnée.
- Sac à dos 35 à 50L.
- Chaussures de randonnée en bon état.
- Chaussettes de randonnée + 1 paire de rechange.
- Pantalon de marche confortable (et qui sèche facilement).
- Sur pantalon (Kway ou équivalent) pour le mauvais temps.
- Tee-shirts.
- Veste chaude (type polaire) ou pull en laine.
- Veste étanche (type gore-tex ou équivalent) ou gros anorak.
- 1 paire de gants + 1 paire rechange.
- 1 bonnet.
- Lunettes de soleil de bonne qualité.
- Gourde, thermos, couteau.
- Petite pharmacie perso. (double peau, stick à lèvres, crème solaire).
- Lampe de poche ou frontale.

Pour les nuits au gîte :

- Affaires de rechange
- Nécessaire de toilette.
- Duvet.

## Hébergement & restauration :

Nuit, repas et petit déjeuner en gîte de montagne tout confort : chambres individuelles, douches...

Prévoir pique-nique ou bien possibilités de pique-nique gourmand que je prépare et organise à base de produits du terroir 10€/personne en sus.

Prévoir en plus : barres céréales, fruits secs...

### Nombres de participants :

De 5 à 12 personnes. Si plus me consulter. Inscriptions individuelles ou en groupe.

### Période :

Décembre à Avril selon disponibilités d'enneigement.

### Lieu de RDV :

Nationale N20 (double voie) direction Tarascon sur Ariège, au rond point prendre à droite direction Saurat : parking en terre à 50m à droite.

### Le prix :

125€/personne.

Le prix comprend :

- L'hébergement en demi-pension (vin compris).
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne.
- La fourniture des raquettes à neige et bâtons

Le prix ne comprend pas :

- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les transferts en véhicule (possibilité de les organiser au départ de Toulouse ou de l'Ariège jusqu'au départ de la randonnée. Me consulter).

A l'inscription : envoi d'un acompte de 30€ par personne au plus tôt pour assurer les réservations.

Pour une meilleure organisation, me préciser les dates de votre séjour le plus rapidement possible.

05 61 67 54 20 / 06 74 28 46 26

[www.ariège.com/steph-amiel](http://www.ariège.com/steph-amiel)

N° Siret : 40984177200034 | N° Urssaf : 09054262

N° agrément Snam : 82730075473\_N° agrément education nationale : 04N139

N° habilitation tourisme : HA009050001