

# RANDONNEE RAQUETTES A NEIGE EN VAL D'ARAN. WEEK-END 3 JOURS AVEC NUITS EN REFUGE.

Cet itinéraire en boucle nous permet de quitter l'agitation de Vielha pour rejoindre le hameau de Montgarri : ancien lieu de pèlerinage constitué de quelques granges, une église et un ancien presbytère reconverti en refuge par l'association « Les Amis de Montgarri ». Kim, le gardien, nous accueillera pour une soirée confortable et conviviale dans ce vallon perdu et hors du temps.

## Programme :

Premier jour : Transfert en véhicules personnels jusqu'au parking du Pla de Beret (1870m). Accueil du groupe puis départ en raquettes par un bon chemin jusqu'à la cabane de Gessa (2070m) puis à flanc nous mène jusqu'au Tuc de Pedescauç (2369m). Un itinéraire en crête nous ramène jusqu'à la cabane de Parros (1800m) puis une large piste jusqu'au refuge de Montgarri (1640m).  
Dénivellation : Montée 500m et 3h de marche.

Deuxième jour : Randonnée à la Coume de girette ou Bois des Bandolers.  
Dénivellation : Montée 850m et 5-6h de marche.

Troisième jour : Départ sur la piste que l'on quitte rapidement pour s'enfoncer dans le vallon de Marimanha puis la cabane du même nom. A travers vallons et bosquets de pin, on rejoint le col de Marimanha (2400m) avant de redescendre de façon ludique vers le parking du Pla de Beret.  
Dénivellation : Montée 770m et 5-6h de marche.

## Niveau :

Randonneur débutant à moyen en forme.  
Randonnées de 5 à 6h de marche / jour avec des dénivellations de 300 à 850m maximum. Avec le port d'un sac à dos contenant les affaires pour le séjour.  
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 refuge :

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

## Hébergement & restauration :

Nuit, repas et petit déjeuner en refuge de montagne.

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 :

Janvier à Avril selon disponibilités d'enneigement.

### Lieu de RDV :

Parking du Pla de Beret.

### Le prix :

190€/personne.

Le prix comprend :

- L'hébergement en demi-pension (vin non compris).
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne.
- Le prêt de matériel de sécurité (ARVA, pelle, sonde).
- 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 50€ par personne au plus tôt pour assurer les réservations.

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

[steph\\_amiel@hotmail.com](mailto:steph_amiel@hotmail.com)  
[www.ariege.com/steph-amiel](http://www.ariege.com/steph-amiel)  
N°40984177200034