

CLUB ALPIN FRANÇAIS – ILE DE FRANCE
12, rue Boissonade – 75014 – PARIS
01-42-18-20-00

ORGANISATION
Robert FLAMME

Email : Rflamme ((wanadoo.fr))

PARC NATUREL DE CADI-MOIXERO **(Du 31 juillet au 7 août 2004)**

Présentation du séjour :

Le «Parc Naturel de Cadi-Moixero», à cheval sur les reliefs tourmentés des «Sierras de Cadi et de Moixero», apparaît au nord comme une muraille infranchissable et au sud comme un océan de forêt d'où surgissent ici et là des vagues de calcaire. Son altitude varie de 900 à 2 648 m. Nous cheminerons sur les crêtes de ces sierras.

La «Pedra-Forca» («Pierre Fourchue»), sommet mythique du parc, accroche le ciel et les regards. Nous en ferons le tour.

De plus, la couverture végétale, la faune sauvage et le patrimoine architectural font de ce parc l'un des joyaux de la Catalogne espagnole.

Programme :

Samedi 31 juillet

Accueil à Bellver de Cerdanya en fin d'après-midi (les indications sur les moyens de transport vous permettant d'y accéder vous seront données lors de votre inscription).

Hébergement à l'hôtel «Bellavista»

Dimanche 1^{er} août

De Bellver de Cerdanya au refuge «Prat d'Aguilo» (2 035 m)

Environ 1 000 m. de dénivelé positif et 6 h 00 de marche

Lundi 2 août

Du refuge «Prat d'Aguilo» (2 035 m) au refuge «Niu de l'Aliga» (2 530 m).

Parcours très «ondulé» sur la crête de la Sierra de Moixero

Environ 1 400 m. de dénivelé positif, 900 m de dénivelé négatif et de 8 à 9 h 00 de marche

Mardi 3 août

Du refuge «Niu de l'Aliga» (2 530 m) à Baga

Hébergement à l'hôtel «Cal Amagat»

Environ 1 700 m. de dénivelé négatif et de 6 à 7 h 00 de marche

Mercredi 4 août

De Baga au refuge «Luis Estasen» (1 640 m)

Environ 1 100 m. de dénivelé positif et de 8 à 9 h 00 de marche

Jedi 5 août

Tour de la «Pedra Forca» avec passage à Gosol et seconde nuit au refuge «Luis Estasen»

Environ 1 500 m. de dénivelé positif et 7 h 00 de marche

Vendredi 6 août

Du refuge «Luis Estasen» au refuge «Delgado Ubeda» (2 060 m)

Environ 1 000 m. de dénivelé positif et 7 h 00 de marche.

Samedi 7 août

Du refuge «Delgado Ubeda» à Berga.

Environ 1 200 m. de dénivelé négatif et 7 h 00 de marche.

Dislocation du groupe à Berga en fin d'après-midi (les indications sur les moyens de transport vous permettant de regagner la France vous seront également données lors de votre inscription).

Hébergement :

En demi-pension, en hôtels ou refuges de montagne (dortoirs ou chambres à plusieurs lits).

Equipement :

Nous passerons en altitude (à plus de 2 500 m) aussi il convient de s'équiper sérieusement en vêtements chauds (laine polaire ou parka de sport d'hiver) et de pouvoir se protéger contre la pluie (cape ou poncho). Les chaussures devront être adaptées à la marche parfois hors sentiers et sur pierriers («Vibram» ou similaire sur les 2/3 arrière de la semelle est un «plus» que je conseille). Sont à exclure impérativement les "jogging", "tennis" et autres "basket".

Téléphone portable :

L'organisateur en aura un. Toujours en messagerie et uniquement pour raison de sécurité. Ceux des participants qui en détiennent un sont invités à le mettre également en cette position durant la marche, lors des repas, dans les dortoirs et d'une manière générale, dans toutes les circonstances où son usage pourrait importuner les participants à la randonnée ainsi que les autres randonneurs. Il leur est bien sûr loisible, à l'écart du groupe, de consulter leur messagerie et de passer les communications qu'ils estimeraient nécessaires.

Niveau physique et psychologique requis :

Randonneurs ayant une très bonne condition physique, pratiquant régulièrement la randonnée à bonne allure (400 m de dénivelé par heure, plusieurs heures de suite) en terrain accidenté et présentant un profil psychologique leur permettant de garder une humeur égale face aux divers aléas pouvant survenir lors d'une randonnée de ce type (mauvais temps, problèmes d'hébergement, qualité de la nourriture, ...)

Prix : 350,00 euros

Ce prix comprend:

- L'hébergement en demi-pension en hôtel ou refuge.
- Les frais administratifs (secrétariat C.A.F).
- Les frais d'organisation (téléphone, courrier, photocopies, cartes, voyages de l'organisateur, ...).

Il ne comprend pas:

- Les transports.
- Les repas de midi.
- Les suppléments aux repas et dépenses personnelles.

Renseignements et Inscription :

Inscriptions auprès du Secrétariat du C.A.F (12, rue Boissonnade 75014 PARIS).
Du 1er avril au 22 juillet 2004.

Attention : les inscriptions de dernière minute obligent l'organisateur à faire des réservations tardives. Il peut arriver en ce cas, qu'un, ou plusieurs gîtes soient complets. Il faut alors modifier le parcours voire, au pire, annuler le séjour. Donc, dès que vous êtes décidé, inscrivez-vous. Vous me faciliterez la tâche.

L'inscription n'est effective qu'après le versement d'un acompte de **120,00 euros**.

Une réunion préparatoire aura lieu le jeudi 22 juillet 2004 à 19 h 00 dans les locaux du C.A.F.
Votre présence à cette réunion, sauf empêchement majeur, est indispensable.

Renseignements complémentaires auprès de l'organisateur Robert FLAMME (Voir coordonnées dans l'en-tête).

Du 13 avril jusqu'aux environs du 15 juillet, je suis en «randonnée au long cours» et absent de mon domicile. Il vous sera possible de me laisser un message au **06-70-35-81-19**. Mon portable sera allumé tous les jours entre 18 et 19 h pour vous permettre de me parler directement (sous réserve d'une bonne réception).

Le groupe ne pourra dépasser le nombre de 7 (hors organisateur). Pour la bonne économie du projet, si, à la date de clôture des inscriptions, le nombre d'inscrits (hors organisateur) était inférieur à 4, le séjour serait annulé.