

du **24/08/2012** au **02/09/2012**

avec *Marie-Hélène Carré*

## Itinérance Transfrontalière



*Une itinérance transfrontalière dans les Pyrénées ariégeoises et catalanes, aux paysages contrastés : de la vallée du Vicdessos à la vallée du Biros, nous franchirons plusieurs fois la frontière par les cols d'altitude, sur les traces des passeurs et des travailleurs saisonniers. Des pentes minérales du versant français aux sentiers verdoyants espagnols, nous pourrions comparer les couleurs de nombreux lacs enchanteurs, sur les deux côtés de la frontière, enveloppés de brume ou scintillants au soleil du sud ....*

Départ le jeudi 23 août. Rendez-vous à **Tarascon sur Ariège** le **vendredi 24 août matin**.  
Transfert dans la vallée du Vicdessos en bus ou taxi.

### PROGRAMME PREVISIONNEL:

**Vendredi 24 août (J1)** : montée au refuge du Pinet (2446m) depuis le hameau de Marc et la vallée de l'Artigue (1200m). Dénivelé + 1200m, 4h30 à 6h00 de marche en fonction du point de dépose.

**Samedi 25 août (J2)** : Refuge de l'étang du Pinet (2446m), Etang du Montcalm (2560m), Col de Riufret (2983m), si le temps le permet montée au sommet du Montcalm (3077m), et / ou de la Pique d'Estats (3143m), traversée jusqu'au Port de Sotllo (2874m), puis descente dans la vallée espagnole parsemée de lacs (Estany d'Estats 2465m, Estany de Sotllo 2350m), Pla de la Socauba (2130m), jusqu'au refuge de Val Ferrera (1940m). Dénivelé + 1250m, - 1400m, 7h30 de marche environ.

**Dimanche 26 août (J3)** : Refuge de Val Ferrera (1940m), Cabane de Bassello (1971m), Estany de Baborte (2325m), col de Sellente (2487m), Pla de Boavi (1500m), refuge de Certascans (2230m). Dénivelé + 1500m, - 1200m, 8h30 de marche environ.

**Lundi 27 août (J4)** : Refuge de Certascans (2230m), Col de Lluri (2217m), Estanys de Romedo, Port de Couillac (2420m), descente versant français par l'Etang de la Hilette et le cirque de Cagateille, gîte d'étape de Bidous (752m). Dénivelé + 350m, - 1500m, 6h30 de marche environ.

**Mardi 28 août (J5)** : du gîte de Bidous (752m) à Salau (930m) par le GR 10 et le col de la Serre (1545m) ou par le Col de Crusous (2217m) en fonction de la météo et de la forme des participants. Dénivelé + 850m, - 700m / ou + 1500m, - 1300m, 5h30 ou 7h30 de marche environ. Ravitaillement possible si nous choisissons le chemin de la vallée.

**Mercredi 29 août (J6)** : Salau (930m), Port de Salau (2087m), descente versant espagnol jusqu'au ravin de Salau (1750m), refuge del Fournet (1393m). Dénivelé + 1200m, - 950m, 7h00 de marche environ.

**Jeudi 30 août (J7)** : du refuge du Fournet (1393m) au sanctuaire de Montgarri (1650m) en passant par le Coll d'Airoto (2500m) ou par la vallée de l'Orle, en fonction de la météo et de la forme des participants. Dénivelé + 1200m, - 800m ou +400m et 27km, 8h00 ou 6h00 de marche environ.

**Vendredi 31 août (J8)** : Montgarri (1650m), Port d'Orle, sommet du pic de l'Homme (2713m), Port d'Urets (2512m), descente versant français jusqu'à Eylie d'en Haut (990m), gîte d'étape d'Eylie. Dénivelé + 1000m, - 1700m, 8h30 de marche environ.

**Samedi 1<sup>er</sup> septembre (J9)** : Eylie d'en Haut (990m), rivière du Lez (960m), abri de berger (1660m), col des Cassaings (1497m), Bonac (706m). + 700m, - 900m, 5h00 de marche environ. Autocar à 13h15 ou taxi à Bonac pour Saint-Girons.

Autocar de Saint Girons à Boussens. Train de Boussens vers Tarbes ou Toulouse, et Paris.

## HEBERGEMENT

En refuges de montagne et en gîtes d'étape en 1/2 pension.

*Ce programme n'est pas contractuel ; il pourra être modifié à tout moment par l'organisatrice pour des raisons de sécurité, notamment en fonction de la météo, des risques éventuels d'orages, de la formation de brouillard, des aléas de toutes sortes, ou de la forme et de la cohésion du groupe.*

## NIVEAU : Soutenu avec accord de l'organisatrice .

Cette sortie se déroule sur des sentiers de montagne, raides et assez escarpés par endroits, avec des passages hors sentiers (blocs,...) nécessitant parfois de l'attention; les aléas du climat pyrénéen peuvent éventuellement augmenter la difficulté de certaines étapes. Elle s'adresse aux randonneurs en bonne forme physique, habitués au terrain montagnard, aux bons dénivelés et aux étapes assez longues, plusieurs jours d'affilée. Le dénivelé positif est de 1200m à 1500m certains jours, et le temps de marche est de 6h00 à 8h30.

## EQUIPEMENT

**Indispensable** : chaussures de marche en montagne montantes et imperméables, à **bonnes semelles crantées** type Vibram, déjà rôdées mais surtout pas usées, sac à dos contenant toutes vos affaires, gourde(s) contenance totale minimum 1 litre 1/2, pastilles type Micropur pour purifier l'eau, **sifflet** (léger, en plastique), **bâtons de marche**, votre **carte du CAF**, **lunettes de soleil** et crème solaire, chapeau ou casquette, chaussettes de rechange, **polaire + veste**, bonnet, **gants**, guêtres, **sur-sac**, couverture de survie, carte d'identité, 1 ou 2 chèques, quelques espèces, cape de pluie, pharmacie personnelle, piques niques et vivres de courses, **drap sac**, affaires de toilette minimum et tenue de rechange légère pour le soir, une **lampe frontale** avec piles, boules Quiès, forme et bonne humeur en quantité illimitée.

**En option** : appareil photo, téléphone portable (éteint en cours de randonnée, appels personnels discrètement passés à l'écart du groupe – à noter également que la zone est peu couverte par le réseau.....)

**Faites un sac le plus léger possible !!!!!!!!!!!!!!! l'ennemi du plaisir en montagne, c'est le poids : prenez l'équipement indispensable, limitez le poids des vivres et évitez le superflu .**

**COUT PREVISIONNEL : 365€**, comprenant l'hébergement en demi-pension dans les refuges et les gîtes, les transports à l'**aller** de la gare de **Tarascon sur Ariège** à la vallée du Vicdessos, au **retour** de la vallée du Biros jusqu'à **Saint-Girons**, les frais CAF et les frais d'organisation. Il ne comprend pas le transport jusqu'au lieu de rendez-vous (chacun achète ses billets de train), les vivres de course et les repas du midi « tirés du sac » et pris sur le terrain (piques niques en vente dans la plupart des refuges, compter de 8 à 10€), ni le dîner du dernier soir éventuellement pris en commun.

#### **TRANSPORTS :**

Le transport est libre jusqu'au rendez-vous (Tarascon sur Ariège) et retour (Saint Girons).

Trains conseillés depuis l'île de France :

Aller : train Intercités de nuit n°3971 du 23/08 de Paris Austerlitz (départ 21h53) à Tarascon sur Ariège (arrivée à 6h15).

Retour : Taxi de Saint Girons à Boussens le 01/09 (arrivée vers 15h30), puis TER de Boussens vers Toulouse ou Tarbes et correspondance pour Paris, ou train Intercités de nuit n° 3990 de Boussens (départ 23h54) à Paris Austerlitz (arrivée 7h22) ; autres trains de nuit au départ de Toulouse. Des précisions horaires sur les différentes possibilités seront fournies aux inscrits.

#### **INSCRIPTIONS :**

à partir du jeudi 10 mai 2012, **après accord** de l'organisatrice.

Inscription effective après versement de 365 €, auprès du secrétariat du CAF Ile de France, 12 rue Boissonade 75014 Paris. *Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat.*

**NOMBRE DE PARTICIPANTS : 5** avec l'organisatrice. N'hésitez pas à vous inscrire en liste d'attente. Cette sortie est commune avec le club alpin de Limoges.

Pour tout **renseignement complémentaire**, envoyez- moi un courriel par le Kifaikoi.

A bientôt !