



SÉJOUR – TREK DANS LES PICOS DE EUROPA

SOTRES - ASTURIES - ESPAGNE

Ce trek dans le massif des Picos de Europa, Asturies, Espagne, permet de randonner dans l'une des zones les plus sauvages et préservées d'Espagne.

Depuis le village de Sotres, en boucle, nous rencontrons des paysages à couper le souffle : le Pic Naranjo De Bulnes et des vallées majestueuses. De plus, la faune (chamois, marmottes, etc.), la flore et le patrimoine, nous offriront des découvertes surprenantes.

SECTEUR	Asturies, Espagne
DÉPART DE LA RANDONNEE	Sotres
PUBLIC	Adultes (groupe restreint)
DÉNIVÉLÉE POSITIVE	800 mètres par jours environ
ALTITUDE MAXIMALE	2350 mètres
DISTANCE	16 kilomètres par jour maximum
DURÉE	5 jours, 4 nuits
DIFFICULTÉ TECHNIQUE	Marcheur confirmé

5 JOURS, 4 NUITS

835 €/PERS TOUT COMPRIS

UNE QUESTION ?

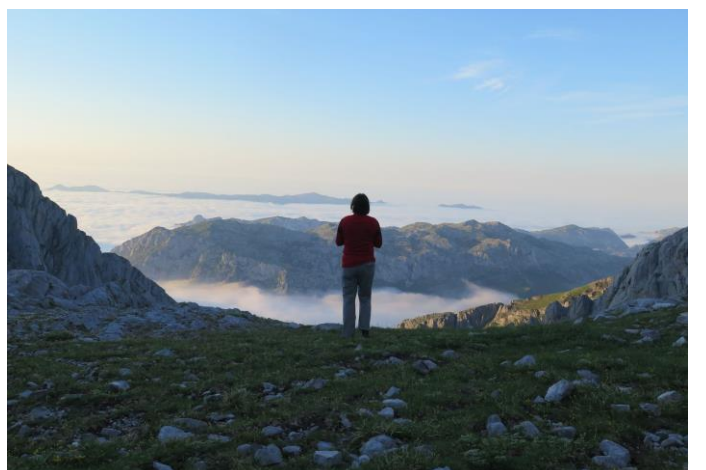
06 75 08 04 79



Encadrant et organisateur
Sylvain REED - Accompagnateur en
Montagne (Diplôme d'État d'Alpinisme)
PLÉNITUDE DÉCOUVERTE
Poteau Saint Luc - Quartier La Beaumette
05140 Aspres sur Buech

N°SIRET : 811 753 292 00036 | N°Carte Professionnelle :
06416ED00087 | Immatriculation au registre des
opérateurs de voyages et de séjours : IM005190004
Garantie financière : GROUPAMA ASSURANCE-CRÉDIT &
CAUTION, 8-10 RUE D'ASTORG, 75008 PARIS, France
Assurance de responsabilité civile professionnelle : MMA
IARD, 14 BOULEVARD MARIE ET ALEXANDRE OYON,
72030 LE MANS, France





JOUR 1

Le rendez-vous est fixé, à 9h, dans le village de Sotres, Asturies, Espagne, devant l'hôtel Penas Castil, <https://goo.gl/maps/rE9KiDVKCTvt9NHM6>
Après une brève présentation du séjour, nous marcherons dans ce magnifique massif des Picos de Europa, en direction du refuge Vega de Uriellu, situé au pied du majestueux « Najanro de Bulnes ». Nous y passerons la nuit ou en bivouac (au choix).

DÉNIVELÉE POSITIVE	1200 mètres
DÉNIVELÉE NÉGATIVE	- 200 mètres
ALTITUDE MAXIMALE	2050 mètres
DISTANCE	12 kilomètres
DURÉE	6 heures

JOUR 2

Depuis notre lieu d'hébergement, nous randonnerons en plein cœur des Picos de Europa. Le parcours original de ce deuxième jour, offrira des découvertes surprenantes (chamois, etc.).
En fin d'après-midi, nous rejoindrons notre lieu d'hébergement le refuge « Jou de las cabrones ». Nous y passerons la nuit ou en bivouac (au choix).

DÉNIVELÉE POSITIVE	600 mètres
DÉNIVELÉE NÉGATIVE	- 400 mètres
ALTITUDE MAXIMALE	2350 mètres
DISTANCE	8 kilomètres
DURÉE	6 heures



LES PARCOURS PEUVENT VARIER
EN FONCTION DES CONDITIONS
MÉTÉOS ET NIVOLOGIQUES.

JOUR 3

Depuis le refuge de « Jou de las cabrones », nous débuterons la randonnée de ce jour n°3. Après l'ascension d'un sommet, par des crêtes, nous rejoindrons notre lieu de bivouac, en plein milieu d'une zone préservée, en pleine montagne. Nous observerons : marmottes, chamois, etc.

DÉNIVELÉE POSITIVE	600 mètres
DÉNIVELÉE NÉGATIVE	- 700 mètres
ALTITUDE MAXIMALE	2350 mètres
DISTANCE	12 kilomètres
DURÉE	6 heures

JOUR 4

Après un réveil en pleine montagne, nous débuterons la randonnée de ce jour n°4. Dans un premier temps, nous descendrons vers le hameau de Bulnes. Ce hameau de montagne accessible uniquement à pied, permet de découvrir un patrimoine surprenant. Nous y dormirons dans un refuge.

DÉNIVELÉE POSITIVE	200 mètres
DÉNIVELÉE NÉGATIVE	- 600 mètres
ALTITUDE MAXIMALE	1500 mètres
DISTANCE	10 kilomètres
DURÉE	6 heures



LES PARCOURS PEUVENT VARIER
EN FONCTION DES CONDITIONS
MÉTÉOS ET NIVOLOGIQUES.

JOUR 5

Depuis le hameau de Bulnes, nous rejoindrons les magnifiques gorges de Cares. Ses paysages à couper le souffle permettront de terminer le séjour majestueusement. A la fin de cette journée, nous retournerons au village de Sotres avec une navette.

DÉNIVELÉE POSITIVE	700 mètres
---------------------------	------------

DÉNIVELÉE NÉGATIVE	- 900 mètres
---------------------------	--------------

ALTITUDE MAXIMALE	1300 mètres
--------------------------	-------------

DISTANCE	16 kilomètres
-----------------	---------------

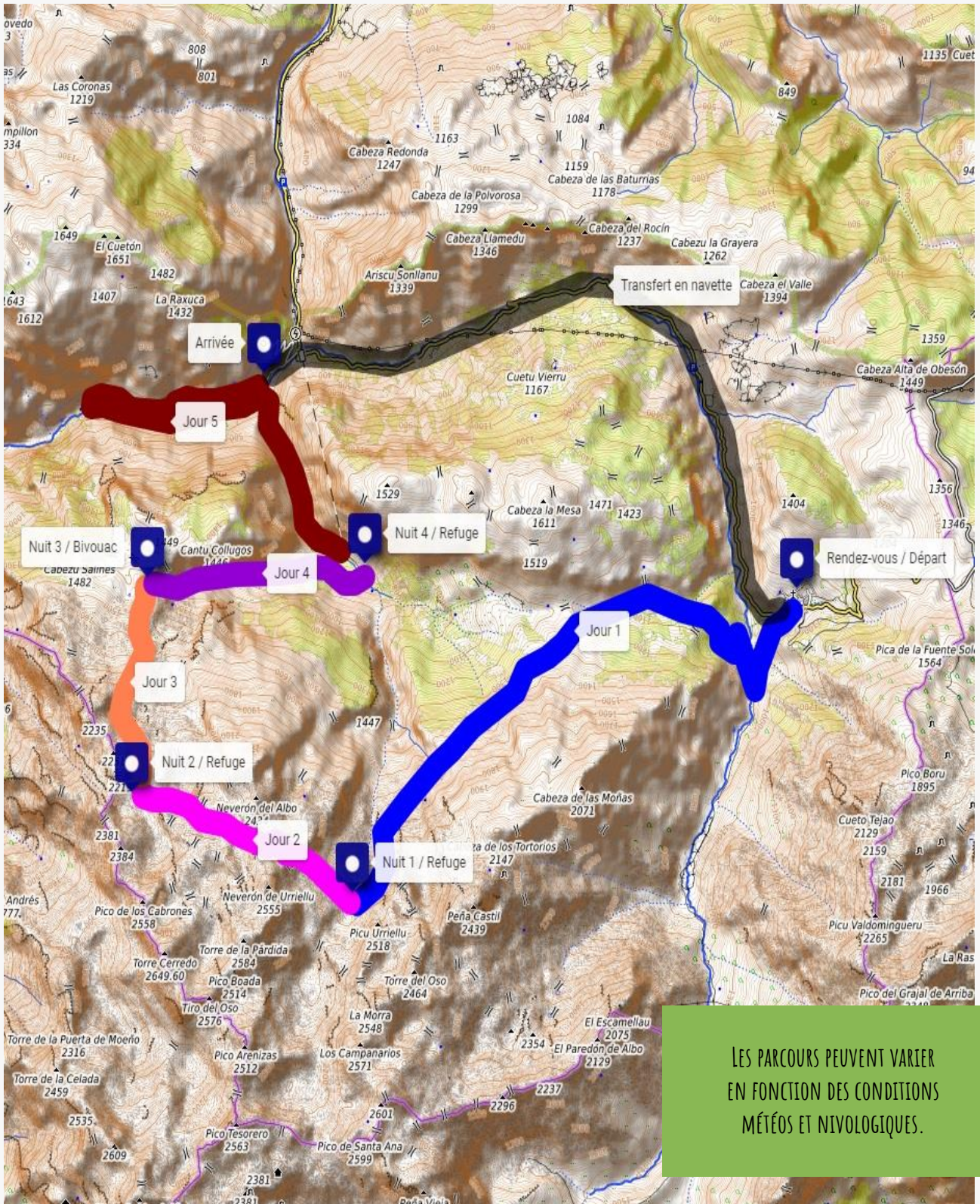
DURÉE	7 heures
--------------	----------



LES PARCOURS PEUVENT VARIER
EN FONCTION DES CONDITIONS
MÉTÉOS ET NIVOLOGIQUES.

CARTE, SECTEUR

<https://framacarte.org/m/136393/>



RENDEZ-VOUS

Le rendez-vous est fixé, à 9h, dans le village de Sotres, Asturies, Espagne, devant l'hôtel Penas Castil, <https://goo.gl/maps/rE9KiDVKCTVt9NHM6>
Accueil par votre accompagnateur, présentation du séjour, distribution du matériel, etc. En cas de problème (retard), merci de prévenir Sylvain.

FIN DU SÉJOUR

Le séjour s'achèvera, le cinquième jour, vers 17h à Sotres.

ACCÈS

EN VOITURE

En venant de l'est :

Si vous arrivez par l'Est sur la région Picos de Europa (par Bilbao ou Santander) prenez l'autoroute A8 "Del Cantabrico", jusqu'à Santander puis continuez en direction d'Oviedo jusqu'à Unquera. A Unquera, vous prenez la sortie "Picos de Europa" et suivez la route principale en direction de Panes. A Panes, suivre la direction d'Arenas de Cabrales, puis, Poncebos et Sotres.

COVOITURAGE

Le site « Blablacar » vous permettra d'organiser votre covoiturage (chauffeur ou passager).

Dans tous les cas, si vous rencontrez des difficultés pour organiser votre trajet, contactez Sylvain

DÉPART GARANTI

À partir de 3 personnes.

TAILLE DU GROUPE

6 personnes maximum.

HÉBERGEMENT

EN PENSION COMPLETE, AU CHOIX :

Nuit 1 : refuge Vega de Uriellu ou bivouac sous tente ou "belle étoile".

Nuit 2 : refuge Jou de las cabrones ou Bivouac sous tente ou "belle étoile".

Nuit 3 : Bivouac sous tente ou "belle étoile".

Nuit 4 : refuge dans le hameau Bulnes.

Pour les bivouacs : prêt du matériel (sauf sac de couchage).

REPAS

SI REFUGE

- Tous les petits déjeuners seront préparés par les gardiens. Ils seront dégustés sur place.
- Concernant les pique-niques des midis, ils seront préparés par les gardiens des refuges, nous les mangeront lors des randonnées, en pleine montagne.
- Les repas du soir seront préparés par les gardiens. Ils seront dégustés sur place.

SI BIVOUAC

- Le repas des matins, des midis et des soirs seront préparés lors des bivouacs. Prêt du matériel pour cuisiner (réchaud, etc.).

UNE QUESTION ?

06 75 08 04 79

<https://www.plenitude-decouverte.com>
sylvain.reed@plenitude-decouverte.com



MATÉRIEL À EMPORTER

ÉQUIPEMENTS

- Sac à dos (> 55 litres)
- Sur-sac à dos imperméable
- Bâtons de randonnée (PRÊT)
- Lunettes de soleil
- Gourde
- Couteau
- Papiers d'identité
- Téléphone portable
- Drap pour le couchage (type sac à viande)
- Sac de couchage pour la nuit en bivouac (location possible, température confort < 5°C).
- Matelas de randonnée (PRÊT)
- Tente de randonnée (PRÊT)

VÊTEMENTS

- Chaussures de randonnée montantes
- Chaussettes de marche (+ paires de rechange)
- Pantalon
- Sur-pantalon imperméable
- Sous-pantalon (type caleçon long)
- T-shirt (+ rechange)
- Veste polaire
- Veste type « doudoune »
- Veste coupe-vent / imperméable
- Chapeau / Casquette
- Bonnet
- Paire de gants

DIVERS

- Barres céréales, fruits secs, etc.
- Crème solaire (peau et lèvres)
- Mouchoirs et papier toilette
- Lampe frontale
- Mini-trousse de toilette (brosse à dent...)
- Mini trousse à pharmacie
- Appareil photos

MATÉRIEL DE SÉCURITÉ

- Votre accompagnateur disposera d'une balise satellitaire pour alerter les secours dans les zones les plus isolées.
- Une trousse de premiers secours sera en sa possession. Elle ne remplace pas la trousse que vous devez avoir avec vous (pansements, etc.)

ASSURANCE

Elle est facultative mais nous vous proposons l'assurance suivante :

- Annulation (de votre part, remboursement des sommes engagées)
- Assistance/Rapatriement
- Dommage bagages

Elle doit être souscrite et réglée en totalité aussitôt après l'inscription auprès de notre partenaire Europ Assistance. Disponible lors de la réservation du séjour (les détails du contrat et la procédure à suivre en cas de besoin vous seront fournis par cet assureur).

INCLUS

- Séjour randonnée guidée.
- Hébergement au choix : nuit 1 et 2, refuge gardé ou bivouac (prêt du matériel, sauf le sac de couchage), nuit 3 bivouac, nuit 4 refuge.
- Tous les repas.
- Adaptation des itinéraires de randonnée en fonction du groupe.
- Rythme de marche adapté au groupe.
- Explications et observations : faune, flore, patrimoine, géologie, comment vivre en montagne, etc.
- Taille du groupe 6 personnes maxi.
- Assurance secours/rapatriement de base.

PAS INCLUS

- Transport pour venir au lieu du rendez-vous.
- Assurance annulation (de votre part) / multirisque renforcée.
- Vivres à grignoter durant les randonnées (barres de céréales, fruits secs, etc.).
- Toutes les boissons autres que de l'eau.

UNE QUESTION ?

06 75 08 04 79

<https://www.plenitude-decouverte.com>
sylvain.reed@plenitude-decouverte.com





MARCHEZ AVEC VOS SENS.

Plénitude Découverte vous invite à revenir à l'essentiel, en petit groupe et à votre rythme : être en harmonie avec la montagne, s'émerveiller de sa faune et sa flore, vivre au rythme de la nature, dormir à la belle étoile ou en hébergement authentique, en prendre plein les yeux, respirer librement et marcher avec ses sens.

