



Le tour des Picos de Europa, entre Asturies, Cantabrie, Castille et Léon



Une randonnée en boucle autour des Picos de Europa pour les admirer sous toutes leurs coutures, avec final en apothéose lors de la montée au pied du Naranjo de Bulnès.

8 jours - 7 nuits - 6 jours de marche

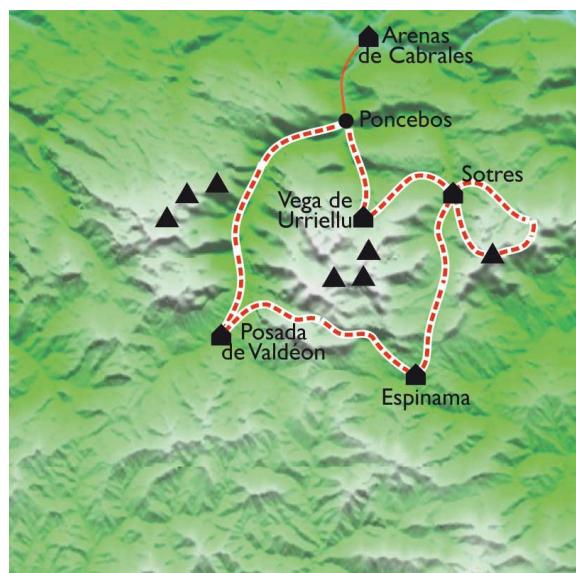
- Départ garanti à partir de 1
- Séjour itinérant
- Sans portage
- Liberté

Code voyage :
FP2TEUR



Les points forts

- un parcours magnifique et pittoresque
- les gorges du Cares
- la nuit en refuge au pied du Naranjo de Bulnes



Avant votre départ, pensez à vérifier la validité de la fiche technique sur notre site web.

http://www.labalaguere.com/tour_des_picos_europa_entre_asturias_cantabrie_castille_leon.html

Massif sauvage et authentique, les Picos de Europa n'en sont pas moins pittoresques. En les découvrant, vous serez surpris par la puissance de ces montagnes aux gorges, parois et dénivélés impressionnantes. Un parcours bien "encadré" car évoluant au cœur des 3 principaux massifs. Vires spectaculaires des gorges du Cares, villages traditionnels du versant sud avec leurs Horreos, sentiers pastoraux, l'immense vallée glaciaire de Aliva, puis la montée dans le désert karstique et lunaire au pied du colossal Naranjo de Bulnes, où vagabondent les isards. Non, ce circuit ne manque vraiment pas de charme et se termine par un passage au village de Bulnès... où il n'y a pas de route pour y accéder!

■ PROGRAMME

EN GUISE DE PRÉSENTATION

Les Picos de Europa, véritable désert de roche qui s'étale sur 40 km de long et 20 km de large entre les régions espagnoles de León, des Asturias et de la Cantabrie, dressent leurs profils légendaires au cœur de la cordillère cantabrique.

Cet espace naturel protégé est l'ensemble montagneux le plus spectaculaire de la Péninsule ibérique. Au Moyen-Âge, les navigateurs donnèrent à ces montagnes le nom de « Picos d'Europe », car elles étaient le premier signe que l'on apercevait depuis le large et qui indiquait l'approche du vieux continent. En effet, à seulement 25 km de la mer, les sommets des Picos dépassent 2 600m d'altitude. Leurs murs calcaires s'élèvent d'un seul élan au-dessus des vallées, créant un contraste entre les cimes arides aux sommets enneigés et les paysages verts et luxuriants de la côte cantabrique.

Les rivières Sella, Deva, Cares et son affluent, le Duje, profilent et traversent le massif montagneux, creusant de profondes gorges et des défilés vertigineux, comme celui de la Hermida. Ce dynamique réseau fluvial dessine trois massifs : le massif occidental ou El Cornión, le central ou Los Urrieles et l'oriental ou Andara.

La protection du massif des Picos de Europa a commencé en 1918, lorsque le roi Alphonse XIII en fit le premier parc national espagnol, appelé alors « Montagne de Covadonga ». Les Picos devinrent l'un des espaces naturels protégés pionniers dans le monde.

En 1995, la zone de protection fut élargie, et prit son nom actuel de Parc National des Picos de Europa. Le Parc regorge d'une faune riche (aigles royaux, vautours, choucas, ours brun de Cantabrie, loup, coq de bruyère...).

La végétation varie selon l'altitude : garrigue basse et clairsemée sur les sommets arides, elle est composée plus bas d'arbustes (fougères, ajoncs, genévrier). Les cols sont recouverts de verts pâturages, depuis toujours utilisés par l'homme pour le bétail. Dans les vallées, on traverse des forêts de bouleaux, de hêtres, de chênes.

JOUR 1

Accueil à Arenas de Cabrales. Possibilité d'une première balade.

JOUR 2

Parcours étonnant et d'une beauté frappante de Poncebos à Posada de Valdeon à travers les gorges du Cares et le chemin de Caïn.

Temps de marche : 6h30. Dénivelé : + 650m / - 100m.

JOUR 3

De Valdeón à Espinama par le Camín del Mercadillo et les prairies de Caben Remoña. Possibilité de taxis/bus pour raccourcir.

Temps de marche : 7 à 8h. Dénivelé : + 800 ou 1200m / - 900 ou 1100m.

JOUR 4

D'Espinama à Sotres (possibilité de prendre le téléphérique) à travers bois et le col d'Áliva, puis par de larges pâturages le long d'une moraine et de la rivière Duje. Sotres (1050m) est le plus haut village des Picos.

Temps de marche : 6h30. Dénivelé : + 900m / - 750m.

JOUR 5

Randonnée en boucle par le Pico San Carlos dans le massif oriental méconnu d'Andara. Ambiance haute-montagne et vue probable sur l'océan.

Temps de marche : 5h30 ou 8h. Dénivelé : + 640 ou 1040m / - 900 ou 1300m.

JOUR 6

De Sotres au refuge de Vega de Urriellu, point d'orgue sublime du séjour au pied du Naranjo de Bulnes.

Temps de marche : 5h. Dénivelé : + 1000m / - 150m.

JOUR 7

Descente à Poncebos révélant une autre facette des Picos : le village reculé de Bulnes - sans accès routier - puis les gorges Téju et Cares ; la boucle est bouclée !

Temps de marche : 4h30. Dénivelé : - 1650m.

JOUR 8

Fin du séjour à Arenas de Cabrales.

Des éléments indépendants de notre volonté (météo, niveau du groupe, aléa logistique, divers...) peuvent amener notre équipe à modifier le programme. Nous demeurerons attentifs à votre satisfaction mais votre sécurité sera systématiquement privilégiée.

Si vous habitez la façade Atlantique ou le bassin parisien, pensez au ferry St Nazaire-Gijon ! (ldlines.fr)

En option (avec supplément), les bagages peuvent aussi être acheminés aux étapes des J2 et J3 (à préciser lors de l'inscription).

■ INFOS PRATIQUES

DATES DE PROGRAMMATION

A votre convenance entre 15 juin et 15 octobre.

Au mois de juin, la montée au refuge ne peut être garantie pour cause de neige. Si le refuge n'est pas accessible, vous resterez une nuit supplémentaire à Sotres, et effectuerez une randonnée proposée le jour 5. Le jour 6, vous effectuerez la traversée Sotres - Bulnes, combinant des tronçons des jours 6 et 7.

RENDEZ-VOUS

A l'hôtel à Arenas de Cabrales à partir de 14h. Transfert possible depuis Oviedo, Santander, Gijón ou Bilbao.

FIN DU SÉJOUR

Fin de programme après le petit déjeuner à Arenas de Cabrales.

ACCÈS AU LIEU DE RV

En bus : vous pouvez consulter les horaires de bus sur www.alsa.es à la rubrique 'horarios y precios'. Ce sont les horaires d'hiver. L'été, des bus supplémentaires sont rajoutés, mais les horaires exacts à partir de début juillet ne sont pas encore connus.

En voiture : si vous venez en voiture, prenez l'autoroute A8 (Autoroute de Cantabrie) de Santander à Unquera (direction Oviedo). A Unquera, prendre la sortie « Picos de Europa », et suivre la route principale qui traverse le village en direction de Panes. A Panes, tourner à droite en direction de Arenas de Cabrales. Lorsque vous êtes à Arenas, suivre la rue principale. L'hôtel Picos de Europa (réservé le plus souvent) est situé sur la rue principale, au milieu du village.. L'hôtel La Rivera (réservé si l'hôtel Picos de Europa est complet) est situé dans une allée sur votre droite, au bout de la rue principale, juste après l'hôtel Villa de Cabrales.

En bateau : des ferries de la compagnie LD Lines partent 3 jours par semaine du port de St Nazaire en direction de Gijon (départ en principe lundi, jeudi et samedi). Retour Gijon - St Nazaire les mardi, mercredi et dimanche. Les traversées se font généralement de nuit. Vous pouvez embarquer avec votre véhicule. Horaires et tarifs sur : <http://ldlines.fr/horaires/saint-nazaire-gijon> Depuis Gijon, bus de la compagnie Alsa pour Llanes, puis bus Llanes - Arenas de Cabrales. www.alsa.es.

En avion :

Depuis l'aéroport de Bilbao:

Si vous arrivez en avion à Bilbao, prenez la navette pour la gare routière Termibus, ou un taxi (environ 30 €). Depuis la gare routière Termibus, prenez un bus pour Unquera (compagnie Alsa, 3 heures de trajet). Départs de Bilbao pour Unquera : à 13h30, 15h30, 17h30 ou 18h00, qui arrivent 3 heures plus tard. Le dimanche en été, il y a également un bus à 19h30. A Unquera, vous devrez prendre un taxi pour Arenas de Cabrales (environ 45 €, 45 minutes de trajet).

Depuis l'aéroport d'Oviedo:

Si vous arrivez en avion à Oviedo (appelé également l'aéroport des Asturies), prenez un bus ou un taxi pour la gare routière centrale d'Oviedo. Les bus partent toutes les heures à heure pile de 07h00 à 23h00, le trajet dure 45 minutes et le prix est de 8 € par personne. De la gare routière d'Oviedo, plusieurs bus partent chaque jour pour Arenas (compagnie Alsa, 2h30 de trajet, 10 € par personne) : départs à 09h30, 13h15 et 16h30 (du lundi au vendredi) ; 10h30 les samedis et dimanches, 18h30 tous les jours.

PARKING

L'hôtel possède un parking privé. Si vous souhaitez y laisser votre voiture pour la semaine, demandez au personnel de l'hôtel où vous pouvez vous garer.

DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)

NIVEAU

Randonnées de 6 à 7 heures avec un dénivelé moyen de 800m. Difficulté variable en fonction des variantes empruntées.

PORTAGE

Vous ne porterez que vos affaires de la journée ; vos bagages seront transportés en véhicule par nos soins sauf aux hébergements des J2, J3 et J6 (duvet inutile). Possible avec supplément pour J2 et J3.

HÉBERGEMENT

6 nuits en hôtels et 1 nuit en refuge gardé.

REPAS

Les repas de midi ne sont pas compris dans le tarif : vous pouvez vous-même confectionner vos pique-niques ou bien les commander la veille pour le lendemain auprès des hébergeurs (paiement sur place).

DÉPLACEMENTS

En fonction des effectifs, les transferts sont effectués en bus, minibus ou taxis.

LE PRIX COMPREND

7 nuits en demi-pension sauf dîner J2, les transferts de personnes et de bagages excepté J2, J3 (sauf option "avec") et J6, un carnet de voyage avec topo-guide et fonds carte pour 1 à 4 participants.

LE PRIX NE COMPREND PAS

Les boissons, les repas de midi, le dîner du J2, bus et téléphérique éventuel du J4, la descente éventuelle en funiculaire du J7, les frais d'inscription et l'assurance.

FORMALITÉS

Carte d'identité ou passeport en cours de validité ; évitez les cartes d'identité ayant une date de fin de validité dépassée. N'oubliez pas dans votre sac à dos, le contrat d'assistance-rapatriement.

Au minimum 15 jours avant votre départ, demandez à la sécurité sociale une carte européenne ou une attestation européenne valable 3 mois afin d'éviter l'avance obligatoire de frais médicaux.

Si vous vous déplacez en véhicule en Espagne, sont obligatoires sous peine d'amende : gilet fluorescent + 2 triangles de signalisation.

CONTENUPOCHETTE VOYAGE

Dans le mois précédent le départ et après réception du solde de votre séjour, nous vous enverrons une pochette voyage comprenant tous les documents nécessaires à la réalisation de votre randonnée : une fiche pratique détaillant le déroulement de votre séjour (horaires de rendez-vous, transferts, contacts et adresses des hébergements...) un topoguide détaillant votre itinéraire et le plus souvent complété d'informations culturelles, naturalistes etc., cartes (parfois intégrées au topoguide), ainsi que les documents contractuels (facture, contrat d'assurance) et des étiquettes pour vos bagages. Sur certains séjours ou à certaines périodes, nous pouvons être contraints d'expédier votre pochette à l'hébergement du premier jour ; nous vous en informerons aussi tôt que possible.

■ ÉQUIPEMENT

CONSEILS POUR LE CHOIX DE VOTRE ÉQUIPEMENT

Pour le haut du corps : quelle que soit la région ou la saison, le principe des 3 couches respirantes (Tee-shirts - pull ou veste chaude - surveste imperméable/coupe-vent) permet de répondre à la plupart des situations.

Opter pour des vêtements qui séchent rapidement -fibres synthétiques- et proscrire le coton (séchage trop lent => inconfortable). La laine est une fibre naturelle qui possède aussi d'excellentes qualités et qui, grâce aux nouveaux procédés de fabrication, connaît un retour en force dans la confection des vêtements Outdoor.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud : la sueur est l'ennemi du randonneur -surtout en hiver- car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés. Proscrire les anoraks, qui peuvent transformer une agréable randonnée en véritable calvaire !

Pour le bas du corps : shorts et pantalons en toile solide, en matière synthétique, permettent aussi un séchage rapide et procurent donc plus de confort.

Apportez un soin particulier au choix des chaussettes : prenez des chaussettes de randonnée, renforcées (solidité) et à coutures plates (pour éviter les ampoules). En hiver, choisissez des chaussettes chaudes. Dans ce domaine aussi, proscrire le coton.

LES BAGAGES

Pour votre séjour, prévoyez :

- 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulette). Ne prenez pas un bagage trop volumineux afin d'éviter des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique. Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, limitez également le poids à 10-12 kgs, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages.
Evitez absolument d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.
- 1 sac à dos de 35-40 litres environ, avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort

LES VETEMENTS

- 1 chapeau, ou casquette, ou foulard
- 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 1 paire de gants chauds
- des tee-shirts en matière respirante à manches courtes (1 tous les 2-3 jours) et 1 ou 2 à manches longues
- 1 veste chaude type polaire (voire déperlante type "softshell") ou type "primaloft" (chaud et compressible)
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "gore-tex" avec capuche
- 1 pantalon de trekking solide et déperlant
- 1 short ou short 3/4, confortable et solide
- des sous-vêtements
- 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- des chaussettes de randonnée (au moins 1 paire tous les 2 jours) à bouclettes, en synthétique et/ou en laine
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type "Vibram". À éprouver impérativement avant votre séjour.
- 1 paire de guêtres (facultatif)
- des vêtements et chaussures confortables pour le soir

LE MATERIEL A EMPORTER

- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- 1 protège-carte étanche (qui peut aussi servir de pochette étanche pour les documents mentionnés précédemment)
- 1 boussole
- 1 GPS (facultatif)
- 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie)
- 1 paire de bâtons (facultatif)
- 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3) couvrant bien les côtés + crème solaire avec un bon indice de protection et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litre mini ou gourde souple type Platypus (déconseillée en hiver) ou une simple bouteille en plastique
- 1 petit thermos 50 cl (facultatif et surtout utile en hiver si vous souhaitez amener thé, café...)
- 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée
- 1 couteau de poche pliant (type Opinel)
- pour le pique-nique : couverts et 1 boîte plastique de 0,5 litre minimum type Tuperwear (utile si vous souhaitez emporter des salades pour votre pique-nique)
- nécessaire de toilette et 1 serviette qui sèche rapidement (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, du savon écologique...)
- boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- 1 drap-sac dit aussi "sac à viande", pour nuit(s) en dortoir (gîte et/ou refuge)
- des mouchoirs
- du papier toilette
- 1 briquet (attention à ne pas provoquer d'incendie ; à n'utiliser qu'en cas de nécessité et avec un maximum de précautions)
- 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- des lunettes de recharge (si vous portez des lunettes de vue)
- appareil photo, jumelles, matériel de peinture... (facultatif)

LA PHARMACIE

Prévenez vos compagnons de voyage de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée

- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- médicaments contre les troubles digestifs
- pastilles contre le mal de gorge
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m.
- pansements type Steri-Strip
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes

- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- pince à épiler
- petits ciseaux
- vitamine C
- pince à échardes
- gel désinfectant utile pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel")

AUTRES PRÉCISIONS

N'oubliez ni votre bonne humeur, ni votre curiosité !

■ EN SAVOIR PLUS...

CARTOGRAPHIE

Carte au 1/80000ème : Picos de Europa y Costa Oriental de Asturias, Miguel Angel Adrados
Carte au 1/25000ème : Picos de Europa (Macizos Central y Oriental), Miguel Angel Adrados

BIBLIOGRAPHIE

- « Espagne du Nord-Ouest », le guide du routard.
- « Picos de Europa : itinéraires de randonnée », Rando Editions (A. Boyer).
- « Picos de Europa », Broché (T. Farino).

SUR LE WEB

<http://www.infoasturias.com>

<http://www.turismodecantabria.com>

<http://reddeparquesnacionales.mma.es/parques/picos/index.htm>

ADRESSES UTILES

- Informations touristiques Asturies, tél : (00 34) 902 300 202.
- Informations touristiques Cantabrie, tél : (00 34) 901 111 112.
- Office de tourisme d'Arenas de Cabrales, tél : (00 34) 985 846 484 (ouvert l'été).
- Office de tourisme de Cangas de Onis, tél : (00 34) 985 848 005.
- Office de tourisme de Panes, tél : (00 34) 985 414 297.
- Bureau Central du Parc National des Picos de Europa, tél : (00 34) 985 241 412

■ ASSURANCES

Conformément à la réglementation de notre profession, La Balaguère est assurée en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.

Nous vous rappelons qu'une carte de crédit ne couvre en général que l'assistance rapatriement et pas l'annulation de votre voyage, et ce, à condition d'avoir utilisé cette carte pour payer l'intégralité du voyage.

Nous vous proposons 3 formules d'assurance au choix à souscrire au moment de l'inscription.

Forfait N°1 : assurance annulation simple à 2,5 %

Cette assurance permet le remboursement des sommes engagées (à l'exclusion des frais d'inscription et du coût de l'assurance) en cas d'**annulation** liée à l'une des causes ci-après : **accident grave, maladie ou décès** de l'assuré, de son conjoint ou de l'accompagnant, ainsi que de certains membres de leur famille.

Forfait N°2 : assurance annulation simple ET assistance/rapatriement à 3,7 %

Cette assurance permet, en plus des garanties décrites dans le forfait N°1,

- de profiter de **prestations d'assistance** en cas de maladie ou blessure au cours du voyage ainsi que la **prise en charge de votre rapatriement** à votre domicile si nécessaire.
- d'être remboursé au prorata temporis (hors frais de transport et avec un délai de carence) en cas d'**interruption de séjour** suite à un accident, au décès d'un proche ou à certains sinistres.

Forfait N°3 : forfait "super multi-risques" : 4,8 %

Cette assurance propose, en plus des garanties décrites dans les forfaits N°1 et N°2,

- une garantie annulation plus étendue avec le remboursement des sommes engagées (déduction faite d'une franchise) en cas d'**annulation pour toute cause justifiée** y compris le **départ impossible** lié à un cas de force majeure
- la prise en charge d'une partie des frais sur place en cas de **retour impossible** lié à un cas de force majeure
- un dédommagement (plafonné) pour **la perte, le vol ou la destruction de bagages**
- le paiement d'une indemnité pour un **retard de livraison de bagages** de plus de 48H

Vous recevrez avec la confirmation de votre inscription un extrait des conditions générales du contrat choisi. Veuillez le lire attentivement pour connaître les exclusions au contrat, les montants des franchises, les formalités de déclaration. Emportez ce document avec vous lors de votre voyage. La durée de validité de toutes les garanties correspond aux dates de voyage indiquées sur la facture et ne s'applique qu'aux prestations vendues. Pour les départs et les retours différés, nous consulter.

Attention : si vous souscrivez uniquement le contrat N° 1 (assurance annulation simple), cela signifie que vous possédez votre propre assurance assistance-rapatriement (liée notamment à certaines cartes de crédit). Nous vous conseillons de bien vérifier votre contrat et les garanties couvertes. Dans ce cas, nous vous demandons de nous indiquer lors de votre inscription le nom de votre compagnie et votre numéro de contrat. Mais sachez que vous assumerez, de ce fait, la responsabilité des risques encourus, notamment peut-être l'avance de certains frais.

Important : Si vous devez utiliser l'assistance en cours de voyage, vous devez impérativement obtenir l'accord préalable d'Europe Assistance avant de prendre toute initiative ou d'engager toute dépense en téléphonant au : 33 1 41 85 85 85 et en rappelant le n° de contrat . 58 662 860.

CERTIFICATION ATR

La Balaguère est membre fondateur d'ATR « Agir pour un Tourisme Responsable ».

La certification « Vers un Tourisme Responsable » nous a été décernée en septembre 2009 par l'AFNOR certification.

À partir de valeurs communes basées sur le respect, la solidarité et la qualité, ATR a pour objectif d'harmoniser les pratiques professionnelles de ses membres. La certification impose de respecter des critères exigeants :

- promouvoir un tourisme qualitatif pour une découverte authentique et un développement durable des régions d'accueil;
- veiller au respect de la législation du pays en matière de tourisme et de sous-traitance;
- veiller à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs de nos voyages et assurent une juste rémunération des services ;
- respecter et vous sensibiliser aux usages et différences culturelles des régions d'accueil;
- respecter l'environnement et le patrimoine culturel et naturel;
- vous informer de façon transparente et sincère sur les conditions de votre voyage.

Nous vous invitons à partager nos engagements en vous référant notamment à la charte éthique du voyageur qui se trouve dans votre dossier voyage et qui vous accompagnera dans cette démarche. Plus d'informations sur la certification ATR sur www.tourisme-responsable.org

■ CONTACTS

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,

- consultez notre site sur : www.labalaguere.com
- appelez-nous au : 05 62 97 46 46
- envoyez-nous un fax au : 05 62 97 43 01
- un e-mail : labalaguere@labalaguere.com
- ou encore, écrivez nous à : La Balaguère Route du Val d'Azun, BP3 F 65403 Arrens-Marsous cedex

EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter pendant ce séjour, Faites appeler le 05 62 97 46 46, nous vous mettrons en relation.



CHAQUE PAS NOUS RAPPROCHE

