



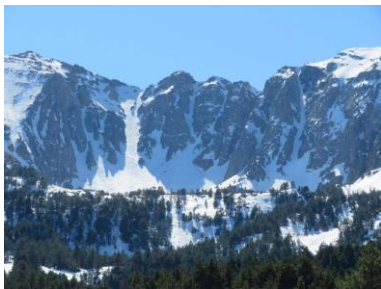
SEJOUR HIVERNAL du 10 au 15 mars 2024

L'Alva est heureuse de vous proposer un

SEJOUR HIVERNAL EN CAPCIR & CERDAGNE

Du dimanche 10 mars 18h au vendredi 15 mars 2024 après la randonnée du jour

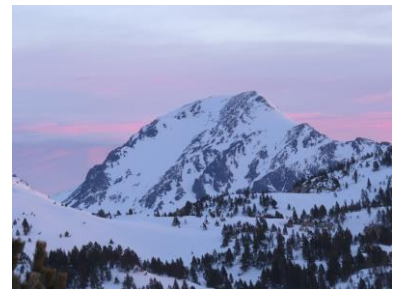
Ce séjour alliera des randonnées en étoile et deux journées en itinérance avec une nuit en refuge gardé. Les 5 journées de randonnées en montagne vous permettront de découvrir raquettes aux pieds le plateau de la Calma, le cirque glaciaire du Cambre d'Aze, la région de la Sierra del Cadi en Espagne et de passer une nuit au refuge des Bouillouses à proximité du Pic de Carlit.



Cirque de Cambre d'Aze



Lac des Bouillouses



Pic de Carlit

LE GITE :

L'hébergement principal (à définir) sera communiqué ultérieurement. Une nuit est prévue au refuge des Bouillouses.



Raquettes à neige



Refuge des Bouillouses

LA FORMULE :

- Du dimanche 10 mars 18h au vendredi 15 mars 2024 après la randonnée du jour
- Pension complète avec pique-nique le midi
- 5 jours / 5 nuits / 5 jours de marche - 4h à 7h de marche par jour (sans portage sauf jours 4 & 5)
- Séjour en étoile assuré par Charles PERRIN, accompagnateur en montagne
- Matériel fourni : raquettes TSL 206 ou 226, bâtons, triptyque sécurité DVA, pelle et sonde
- **Nuit(s) supplémentaire(s) avant et/ou après le séjour ne sont pas incluses dans le tarif du séjour et restent à votre charge.**

LE PROGRAMME (indicatif) :

▪ **Dimanche 10 mars : Accueil**

RDV Dimanche à 18h à l'hébergement principal (à définir).

Présentation du programme de la semaine / vérification du matériel personnel / distribution du matériel technique / apéro :)

▪ **Lundi 11 mars : Pic dels Moros**

Balade de mise en jambe sur le plateau de la Calma au départ de Font Romeu. Très beau panorama sur le plateau cerdan. Révision des manipulations de DVA.

Dénivelé : +300 m / - 300 m > environ 4h de marche effective.

▪ **Mardi 12 mars : Autour du Cambre d'Aze**

Au départ de la station d'Eyne, montée dans la pinède pour découvrir le petit cirque glaciaire du Cambre d'Aze. Retour en boucle dans la forêt.

Dénivelé : +600 m / - 600 m ; environ 6h de marche effective.

▪ **Mercredi 13 mars : Prat del Cadi**

Journée espagnole à la découverte de la Sierra del Cadi. Au départ du village d'Estana, un cheminement boisé facile mène à une immense clairière au pied des faces Nord de Cadi.

Dénivelé : +400 m / - 400 m ; 5h de marche effective.

▪ **Jeudi 14 mars : Refuge des Bouillouses**

Au départ du Pla des Avellans, montée au lac des Bouillouses et son refuge. Pique-nique en bordure du lac et après-midi sans les sacs à explorer les contreforts du pic Carlit.

Nuitée au refuge des Bouillouses (gardé et rénové depuis 2022).

Dénivelé : +500 m ; de 4 à 6 h de marche effective.

▪ **Vendredi 15 mars : Puig del Pam**

Au départ du Refuge des Bouillouses, ascension entre forêt et crêtes faciles du Puig del Pam, joli belvédère à proximité des pics Pérics. Retour en bouclant rive gauche du lac des Bouillouses. Fin de séjour.

Dénivelé : +500 m / - 800 m ; de 5 à 7h de marche effective.

Programme indicatif qui pourra évoluer en fonction des conditions météorologiques et nivologiques du moment. Les capacités physiques et techniques des participants pourront également amener des ajustements.

LES TARIFS :

Pour le séjour complet (sauf transports, bar, visites éventuelles) : **540 €**

- si vous possédez vos raquettes et bâtons, -20 € sur le prix du séjour
- si vous possédez vos DVA, pelle et sonde, -25 € sur le prix du séjour

Renseignements complémentaires par mail à asso.alva@gmail.com
ou auprès de **Aurélié AMADIO** au **06 84 87 07 67** en soirée

LA RESERVATION :

Dès maintenant et au plus tard dimanche 14 janvier 2024. Les inscriptions se feront dans l'ordre d'arrivée des bulletins accompagnés du règlement des arrhes. L'inscription au séjour ne sera effective qu'à réception du bulletin de réservation dûment complété, accompagné des arrhes et de l'adhésion 2023/2024 à l'association.