



APATURA

DAFFOS JEAN-PIERRE

Accompagnateur en montagne
Tel : 09 65 23 79 96 - Port 06 75 62 13 59
Email : jp.daffos@wanadoo.fr
Site : apatura.fr

WEEK END Haute Vallée du Ger Nuit en cabane Le 27- 28 Janvier 2025



Dans la Haute Vallée du Ger, je vous propose une Escapade Blanche avec une nuit dans une cabane rustique. Après la montée inoubliable de la bien nommée « Coume longue », nous déjeunerons tranquillement devant le refuge...Ensuite, nous irons chercher le bois déjà coupé pour la flambée du soir et la grillade.



Nous voilà partis pour l'ascension du Puech dans un cadre forestier avec un panorama à 360 ° sur des sommets emblématiques des Pyrénées : Le Cagire, Le Valier, L'Aneto après quelques glissades , il nous faut penser au retour en profitant peut-être d'un coucher du soleil.



Enfin viendra le moment de préparer la soirée :
Allumer la cheminée pour l'ambiance autour d'un thé ..



Au petit matin, une agréable montée sur les crêtes nous attends, avec une belle récompense au sommet du Cap de Gauch : Un panorama exceptionnel sur les Pyrénées Centrales !!!



Après le repas sur les hauteurs, une belle **descente « free ride »** nous attends.
Le retour à la cabane se rapproche.
Il faut refaire les sacs , nettoyer les lieux et profiter de la descente de Coume Longue
Voila c'est déjà fini..

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Dénivelé : Jour 1 : + 600 m jusqu'à la cabane, et + 200 m / - 200m balade après midi
Jour 2 : + 692 m / - 1250 m

Temps de marche : J-1 : 5 h (2 h à 2 h 30 jusqu'à la Cabane), J-2 : 7 h à 8 h

Difficulté : Moyen

Lieu de rendez vous : A Aspet au niveau du parking en face la Poste

TARIFS, 145 Euros / pers (départ à partir de 4 pers)
135 Euros/ pers (à partir de 6 pers)



Réservation <https://opyrenees.fr/bapla-reservation-activites-pleine-nature/>
 Paiement par chèque et chèques vacances

Encadrement par un professionnel + matériel (raquettes, bâtons , pelles , arva et sondes) :
inclus dans le prix : les piques niques et repas du soir et petit déjeuner

Accès : Depuis Toulouse suivre autoroute A 64 jusqu'à la sortie N° 20 - St Girons puis suivre la direction ASPET , à partir de là suivre la direction de la Station du Mourtis en traversant Sengouagnet suivre la D 618

Équipement

Habillement / Matériel :

En hiver en montagne , il faut privilégier le multicouche afin de gérer au mieux la T° du corps pendant l'effort.

Sac à dos de 50 à 60 litres

Chaussures de randonnée tige haute (en cuir ou synthétique imperméable)

Un pantalon +/- chaud - Une veste polaire - Une veste type goretex avec capuche ou anorak

Un pull et gilet sans manche en cas de froid

Des gants imperméables et sous gants (une paire de rechange ?)

Un bonnet, casquette, foulard, lunettes de soleil , masque de ski (si tempête de neige, plus confortable), crème solaire

Vêtements pour le bivouac (tee shirt , chaussettes et collant en suppléments)

Amener un sac à viande en coton ou en soie pour mettre dans le duvet

Petit nécessaire toilettes (lingettes, serviettes taille mini)

Votre mini- trousse de secours (compeed pour les ampoules , vos médicaments ...)

Une bouteille 1- 1,5 l

Le programme est à titre indicatif, sur le terrain, l'accompagnateur se réserve le droit de modifier le programme s'il estime ne pas pouvoir évoluer dans des conditions suffisantes de sécurité.