Fiche technique | Trail liberté | Niveau 5/5 | 4 jours de trail

GR10 Trail d'Arrens Marsous à Saint Lary Soulan

Votre circuit en bref

- Séjour trail en liberté sans guide
- Possibilité de version confort avec 4 nuits en chambre
- En famille, entre amis ou en couple
- Transport de vos bagages entre chaque étape
- Accès et retour facilité via Arrens Marsous et Saint Lary Soulan
- Durée 5 jours / 4 nuits

Les points forts

- Une partie de l'itinéraire au sein du Parc National des Pyrénées
- De nombreux lacs sur le parcours
- Les villages de montagne d'Arrens Marsous, Cauterets, Gavarnie, Luz, Barèges, Saint Lary…
- L'impressionnante face Nord du Vignemale et la vallée de Gaube
- Gavarnie et son cirque mondialement connu
- La Réserve Naturelle du Néouvielle et ses innombrables lacs de montagne
- Traversée des Hautes Pyrénées

Au cœur des Pyrénées centrales, la troisième partie de la Traversée des Pyrénées en version trail et par le GR10 vous invite à découvrir des sites remarquables. Depuis le Val d'Azun et Arrens Marous, vous parcourez tout d'abord la belle vallée d'Estaing et son lac. Puis passé le lac d'Ilhéou, le GR10 descend jusqu'à Cauterets, point de départ du sentier menant à la superbe vallée de Gaube et aux Oulettes de Gaube, au pied de l'impressionnante et spectaculaire face Nord du Vignemale (3298m), plus haut sommet des Pyrénées française. Vous poursuivrez ensuite vers la Hourquette d'Ossoue (2734m), point culminant du GR10 avant de redescendre sur Gavarnie et son cirque, mondialement connu. Après une étape de transition entre Gavarnie et Barèges, la Réserve Naturelle du Néouvielle vous ouvre ses portes, magnifique contrée composée de superbes décors de lacs glaciaires et de pins à crochet. Après avoir profité de la beauté de ces lieux, une dernière descente vous mènera à Saint Lary Soulan et la belle vallée d'Aure.

www.gr10-liberte.com / www.respyrenees.com
www.maison-iputxainia.com
Tél : (33) 5.34.14.51.50 ou (33) 6.10.97.16.54
info@respyrenees.com

•PROGRAMME

Jour 1 : Début de séjour à Arrens Marsous
Installation à votre hébergement, selon votre heure d'arrivée.

Jour 2 : D'Arrens Marsous à Cauterets
Au départ d'Arrens, vous rejoindrez le village d'Estaing et son lac, encadré de versants boisés. Puis le GR10 rejoint les hautes estives du col d'Ilhéou (2242m), après avoir franchi les cabanes d'Arriousec et de Barbat. A partir du col, le sentier redescend jusqu'au Lac d'Ilhéou et son refuge gardé. La descente du Refuge d'Ilhéou, à Cauterets, s'effectue ensuite par la vallée du Cambasque et le Pountou dets Sahucs, petit pont antique au-dessus du gave d'Ilhéou, puis les Granges de Houssat. Possibilité d'une variante plus longue via le col de la Haugade et la magnifique vallée du Marcadau.

- Distance : 25,5km, durée : environ 6h, dénivelé plus : +1650m, dénivelé moins : -1600m
- Distance : 35,5km, durée : environ 8h15, dénivelé plus : +2100m, dénivelé moins : -2050m (variante Marcadau)

Jour 3 : De Cauterets à Gavarnie
Première partie de la randonnée animée par le bouillonnement des cascades du gave du Jéret, sur un agréable sentier qui vous conduira de Cauterets au Pont d'Espagne. La montée se poursuit jusqu'au célèbre lac de Gaube, puis au refuge des Oulettes de Gaube au pied de l'imposant Vignemale (3298m) et son impressionnante face nord, sommet mythique de l'Histoire du Pyrénéisme. Vous grimperez ensuite jusqu'à la hourquette d'Ossoue (2734m), point culminant du GR10, en surplomb du refuge Bayssellance. Une longue et belle descente vous attend ensuite, jusqu'au village de Gavarnie depuis lequel vous pourrez profiter de superbes points de vue sur le cirque, mondialement connu.

- Distance : 36,5km, durée : environ 8h15, dénivelé plus : +2100m, dénivelé moins : -1650m.

Jour 4 : De Gavarnie à Barèges
Depuis Gavarnie, un parcours en balcon mène dans un premier temps au plateau du Saugue. Ce petit plateau de montagne parsemé de granges authentiques permet de profiter d'une des plus belles vues sur le cirque de Gavarnie, géant Pyrénéen classé au patrimoine mondial de l'Unesco. Passé le col de Suberpeyre, l'itinéraire redescend dans les sapinières jusqu'aux gorges de Luz. Le GR10 remonte alors vers les estives du Couret d'Ousset, puis, à travers bois, jusqu'au Gué de Bolou, avant de redescendre à Barèges, par les replats du Pla dets Plaas puis ceux de Lumière et de l'Artiguète.

- Distance : 39,5km, durée : environ 8h30, dénivelé plus : +1800m, dénivelé moins : -1950m

Jour 5 : De Barèges à Saint Lary Soulan
Depuis Barèges, vous entamerez une ascension jusqu'au Col de Madamète via le très beau vallon d'Aygues Cluses et ses lacs. Après le passage du col, vous pénétrerez dans la splendide Réserve Naturelle de Néouvielle, où vous pourrez admirer les paysages enchanteurs qui s'offriront à vous. L'étape se poursuit via les lacs d'Aumar, d'Aubert, le col d'Estoudou et le lac de l'Oule. Après avoir longez celui-ci, vous reprenez de l'altitude afin de parvenir au Col de Portet, culminant à 2215m. Du col, via la station de ski alpin de Saint Lary, et des pelouses d'altitude, le GR10 redescend vers le village de montagne de Saint-Lary-Soulan, au cœur de la vallée d'Aure.

- Distance : 39km, durée : environ 8h30, dénivelé plus : +1900m, dénivelé moins : -2300m

Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

•DATES ET PRIX

Départ
Tous les jours de début Juillet à Fin Septembre.
Inscription à partir de 2 personnes (randonneur solitaire, nous consulter).

Prix : Du 01/07/2023 au 30/09/2023 :

Prix/pers pour un groupe de 2 personnes	**565€**

Prix/pers pour un groupe de 3 personnes	**505€**
Prix/pers pour un groupe de 4 personnes	**490€**
Prix/pers pour un groupe de 5 personnes	**460€**
Prix/pers pour un groupe de 6 personnes	**445€**

Suppléments :
- Supplément version confort (4 nuits en chambre) : 90€/pers
- Supplément chambre individuelle (si version confort) : 85€/pers
- Supplément transfert retour de Saint Lary Soulan à Arrens Marsous en semaine : 265€/transfert
- Supplément transfert retour de Saint Lary Soulan à Arrens Marsous dimanche et jours fériés : 300€/transfert
- Nuit supplémentaire à Saint Jean Pied de Port en nuit et petit déjeuner dortoir partagé : 35€/pers
- Nuit supplémentaire à Arrens Marsous en demi-pension dortoir partagé : 45€/pers
- Nuit supplémentaire à Arrens Marsous en demi-pension chambre double : 70€/pers
- Nuit supplémentaire à Arrens Marous en demi-pension chambre individuelle : 100€/pers
- Nuit supplémentaire à St Lary Soulan en nuit et petit déjeuner chambre double : 45€/pers
- Nuit supplémentaire à St Lary Soulan en nuit et petit déjeuner chambre individuelle : 65€/pers

Le prix comprend :
-L'hébergement en demi-pension
-Le transport des bagages entre les hébergements
-Le dossier de voyage avec cartes et topoguide
-Traces GPS sur demande + accès à l'itinéraire détaillé sur l'application mobile GPS Mhikes

Le prix ne comprend pas :
-Les assurances
-15€ de frais de dossier
-Les boissons et les pique-niques

•PERSONNALISEZ VOTRE SEJOUR

Les itinéraires sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent être modifiés selon vos objectifs. Nos séjours sont toujours pensés pour apporter la meilleure qualité, au prix le plus juste.

Que vous vouliez :
• améliorer votre type d'hébergement,
• augmenter ou réduire la durée de votre séjour,
• organiser vos propres visites et activités,
• bénéficier d'un transfert depuis l'aéroport,
• organiser une soirée avant ou après votre séjour

Contactez Gaëtan
Tél : 05 34 14 51 50
gaetan@respyrenees.com

•ORGANISATION

Nous nous chargeons des réservations de vos différents hébergements sur le circuit et du transport des bagages ; nous vous fournissons un dossier complet avec cartes et topos détaillés ainsi qu'un accès à l'itinéraire détaillé sur l'application mobile GPS Mhikes. De plus, durant votre randonnée notre équipe d'assistance pourra également répondre à toutes vos questions et vous apporter si nécessaire les conseils utiles au bon déroulement de votre séjour.

•INFOS TECHNIQUES

Niveau 5/5
Pour traileurs confirmés, en bonne condition physique avec une expérience de la randonnée/course en montagne. Randonnée/course de 8h par jour en moyenne, dénivelés de 1900m en moyenne, sur des sentiers assez faciles, avec quelques petites difficultés techniques ponctuelles. Les temps sont donnés à titre indicatif, ce sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de randonnée/course effective sans comptabiliser les temps de pause. En fonction des conditions climatiques et du terrain rencontré, le rythme peut également varier.

Encadrement
Randonnée en liberté, sans encadrement.

Portage
Durant la randonnée, portage uniquement de vos affaires personnelles pour la journée de marche (pique-nique, eau...). Prévoir un bagage suiveur facilement transportable (voir nos conseils sur l'équipement).

•HEBERGEMENT / NOURRITURE

Hébergement
Demi-pension
4 nuits en gite d'étape en dortoir partagé.

VERSION CONFORT (avec supplément)
2 nuits en hôtel*** en chambre les jours 1 et 4
1 nuit en hôtel** en chambre le jour 3
1 nuit en gite d'étape en chambre le jour 2

Pour les nuits en dortoir partagé, prévoir un drap de sac (couvertures fournies).

Les repas
- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture).
- Repas du soir à base souvent de spécialités locales, incluant une entrée, un plat et un dessert.
- Pique-niques non inclus. Achat sur place possible.
- Boissons non comprises.

•INFOS PRATIQUES

Début : Le jour 1 à votre hébergement à Arrens Marsous, selon votre heure d'arrivée.
Fin : Le jour 5 à Saint Lary Soulan, après votre journée de rando/course.

Comment rejoindre Arrens Marsous :

- Par avion : Aéroport de Lourdes/Tarbes, Aéroport de Pau, Aéroport de Toulouse
- Par le train : Nombreux trains TER au départ des principales villes en direction de Lourdes puis bus de Lourdes à Arrens Marsous

Comment quitter Saint Lary Soulan :
Bus de St Lary Soulan à Lannemezan ; Depuis Lannemezan correspondances SNCF vers Toulouse ou Pau, Bordeaux, Paris.

Comment rejoindre Arrens Marsous depuis Saint Lary Soulan :
Bus de St Lary Soulan à Lannemezan. Train de Lannemezan à Lourdes. Bus de Lourdes à Arrens Marsous.

Il est fortement conseillé de vous rendre en train sur votre séjour pour éviter les retours au point de départ pour récupérer votre véhicule, car les trajets peuvent s'avérer très longs et mal desservis ou bien coûteux si vous choisissez de revenir en taxi. Si toutefois vous choisissez de venir en voiture, nous vous conseillons de laisser votre véhicule le premier jour au point d'arrivée et de rejoindre votre lieu de départ du séjour car vous aurez le temps de faire le trajet et vous ne serez pas fatigués par votre semaine de randonnée.

•A EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Votre bagage suiveur
Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac suiveur à 12kg ou 15kg maximum, pas de valises rigides, et un seul bagage suiveur par personne.

Le sac à dos
Un sac à dos adapté au trail (10 à 20 litres). Ce dernier devant contenir : vêtement de pluie, vêtement chaud, vêtement coupe-vent, petite trousse à pharmacie, couverture de survie, pique-nique du jour, petit encas (barre énergétique, fruits secs…), eau en quantité suffisante (minimum 1,5 litres).

Equipement de la journée (selon les conditions) :
- Un tee-shirt respirant (près du corps)
- Une polaire sans manches
- Un collant de running (si température froide ou mauvais temps)
- Un short de course à pied (si bonnes conditions)
- Une casquette ou un bandana
- Un bonnet léger
- Des gants fins
- Une paire de bâtons

Les chaussures
Des chaussures de trail avec des chaussettes de running (sans coutures, anti-glissement). La paire de chaussures est l'un des éléments les plus importants. Elles doivent être avant tout confortables et respirantes (voir imperméables). Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour.

Le couchage
- Un drap de sac est essentiel pour tous les séjours impliquant des nuits en gîte, en refuge (couvertures fournies).
- Des bouchons d'oreille.

Petit matériel
- Une paire de tennis, ou de sandalettes pour le soir. Privilégier des chaussures aérées pour reposer et aérer vos pieds après la journée de course.
- Des vêtements de rechange confortables pour le soir.
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Appareil photo, téléphone portable
- Une petite trousse de toilette, avec serviette de bain
- Une lampe frontale
- Du papier hygiénique
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, Compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos...