

**Weekend 3 jours**  
**Randonnée**  
**Montagne**

**Niveau 5**



**Prix : 180 €**

+ covoiturage

## 3000 pyrénéens

**Vendredi 12, samedi 13 et dimanche 14 septembre 2025**



*[Literole et Perdiguère vu d'Espingo]*

Prendre de la hauteur, oublier une rentrée fiévreuse, se concentrer sur la régularité de son pas et le respect de son souffle, ouvrir grand ses sens à une nature immense qui nous dépasse et que nous tentons modestement d'apprivoiser. Voilà finalement l'objectif de cette sortie exigeante dans le grand site des 3000 pyrénéens tout au sud de notre département. Le programme sera donc composé de longues montées dans les pâturages, sur les rochers et les crêtes, de vues dominantes, de surplombs à couper le souffle, de panoramas grandioses (merci d'avance à la météo !), de refuges accueillants et réparateurs (ça c'est sûr !).

+++++

**Programme** (avec distances et dénivelées approximatives) :

Vendredi 12/09 : Parking (1139m), montagne de Médassoles, GR9, refuge d'Espingo (1967m).  
> 8,5 kms, D+ 1220m, D- 400m.

Samedi 13/09 : Refuge, Col supérieur de Literole (3049 m), Pic Perdiguère (3222m), redescente par Literole au Refuge du Portillon (2570m).  
> 11 kms, D+ 1220m, D- 620m.

Dimanche 14/09 : Refuge, AR auTusse de Montarqué (2889m), longue descente en suivant la Neste d'Oo jusqu'au parking.  
>13,5 kms, D+ 350 m, D- 1765 m

**Ce programme pourra être modifié en cas de force majeure, d'impératifs de sécurité ou de capacité des participants.**

**Niveau 5** : Très bonne condition physique pour enchaîner 3 jours de rando en haute altitude. L'itinéraire se fait sur un terrain pouvant être glissant, rocailleux et inégal nécessitant une attention continue où descentes et montées se révèlent exigeantes.

**Hébergement** : refuges d'Espingo et du Portillon en dortoirs.

**A emporter** : sac à dos de 30-40 litres avec les affaires pour les 3 jours, comprenant drap de couchage, vêtements de rechange et affaires de toilettes avec serviette, petite pharmacie personnelle, poche à eau ou gourde (2 litres minimum), pique-nique. Vêtements adaptés à la pratique de la rando en montagne, bâtons, protection contre le froid, le soleil, le vent et la pluie. Chaussures à tige haute de préférence semi-rigides.

Espèces pour les dépenses sur place (sympa le pot pris en commun en fin de journée au refuge en contemplant les 3000 pyrénéens !).

**Transport** : covoiturage.

Départ le vendredi 12 à 7h00 en tenue de rando avec le pique-nique de midi, **lieu à préciser** (rdv à 6h45). Retour le dimanche 14 vers 20h30. Durée du trajet : 2h environ.

Les voitures resteront au parking des Granges d'Astau pour les 3 jours.

**Encadrement** : Jacques Delon

**Groupe** : 8 participants (hors encadrant).

**Prix** : **180 euros à payer à l'inscription**. Possibilité de payer 80 € à l'inscription et de faire un chèque de 100 € à remettre à l'inscription qui sera encaissé le 19/08/2025 ou remis contre paiement par CB.

**> Il comprend :**

- l'hébergement en 1/2 pension
- l'encadrement par un animateur bénévole breveté montagne

**> Il ne comprend pas :**

- les pique-niques, ceux des samedi et dimanche peuvent être commandés à l'inscription (respectivement 11,5 et 11 € pièce),
- les boissons, les dépenses personnelles (douche 3€) etc .,
- le covoiturage (**entre 30€ et 35€/pers**),
- l'assurance annulation.

**Formalités :**

- carte d'identité - carte d'adhérent Pyrénées Club.

**Date limite d'inscription** : **31 juillet 2025**

### ATTENTION

Ce séjour est réservé aux adhérents à jour de leur cotisation, ayant effectué au minimum une sortie à la journée avec le Pyrénées Club.

L'inscription à ce séjour est soumise à l'acceptation de la présente fiche technique et des conditions générales de vente du Pyrénées Club, en particulier :

**Désistement** : en cas de désistement, dans tous les cas, 15 € seront retenus pour les frais de dossier par le Pyrénées Club. Le solde ne sera remboursé que si la place est revendue à un adhérent inscrit sur la liste d'attente.

**Annulation par le PyC** : le Pyrénées Club se réserve le droit d'annuler le séjour si le nombre minimum d'inscriptions n'est pas atteint. Les sommes versées sont alors intégralement remboursées.



*Lac d'Oo à partir du GR10*

Association Pyrénées Club de France, 8 rue de la Colombette 31000 Toulouse  
Immatriculation n° IM094120001 de la Chambre des associations (CDA) 94100 Saint-Maur-des-Fossés  
Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit & Caution, 8/10 rue d'Astorg 75008 Paris  
Assurance RCP MAIF, 200 avenue Salvador Allende 79000 Niort.