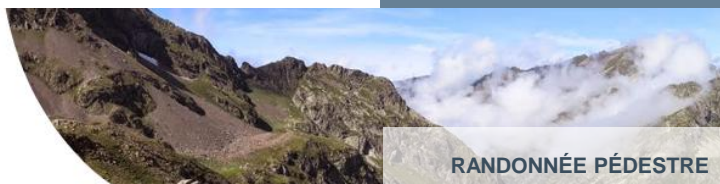




Une question ?
☎ 06.75.08.04.79



RANDONNÉE PÉDESTRE

SECTEUR ESPAGNE / CORDILLERE CANTABRIQUE

PICOS DE EUROPA / NARANJO DE BULNES / 5 jours

En Espagne, dans la cordillère Cantabrique, dans le massif des « Picos de Europa », durant cinq jours, suivant un itinéraire original, nous découvrons des paysages à couper le souffle : le Pic Naranjo De Bulnes. Nous observerons : la faune, la flore, le ciel nocturne...

- **Secteur** : Picos de Europa/Poncebos
- **Dénivelée positive** : + 300 mètres / jour 1
+ 1250 mètres / jour 2
+ 400 mètres / jour 3
0 mètres / jour 4
+ 100 mètres / jour 5
- **Dénivelée négative** : 0 mètres / jour 1
0 mètres / jour 2
- 100 mètres / jour 3
- 1300 mètres / jour 4
- 500 mètres / jour 5
- **Altitude maximale** : 650 mètres / jour 1
2000 mètres / jour 2
2300 mètres / jour 3
2000 mètres / jour 4
650 mètres / jour 5
- **Distance** : 3 km / jour 1
12 km / jour 2
6 km / jour 3
7 km / jour 4
8 km / jour 5
- **Durée** : 5 jours, 4 nuits
- **Public** : En forme physiquement.
Groupe : 5 personnes max



Pic Naranjo De Bulnes



Lieu d'un bivouac



L'une des nombreuses vallées

Encadrant / Organisateur :

Sylvain REED

Accompagnateur en Montagne (Diplôme d'Etat d'Alpinisme)

Plénitude Découverte / N° SIRET : 811 753 292 00036

N° Carte Professionnelle : 06416ED00087

- Poteau Saint Luc
Quartier La Beaumette
05140 ASPRE SUR BUECH



• Tél : +33 (0)6 75 08 04 79

• <http://www.plenitude-decouverte.com>

• sylvain.reed@plenitude-decouverte.com





Une question ?
☎ **06.75.08.04.79**



INFORMATIONS PRATIQUES

SUGGESTION DE MATÉRIEL UTILE

(à ajuster suivant le type de bivouac : tente, refuge ou belle étoile)

• ÉQUIPEMENTS

- ✓ Sac à dos (> 55 litres)
- ✓ Sur-sac à dos imperméable
- ✓ Bâtons de randonnée
- ✓ Lunettes de soleil
- ✓ Gourde
- ✓ Couteau
- ✓ Papiers d'identité
- ✓ Téléphone portable
- ✓ Sifflet (se faire entendre si problème)
- ✓ Sac de couchage (température confort < 0°C)
- ✓ Matelas de randonnées (prêt possible)
- ✓ Drap de couchage « type sac à viande »
- ✓ Couverture de survie épaisse

• VÊTEMENTS

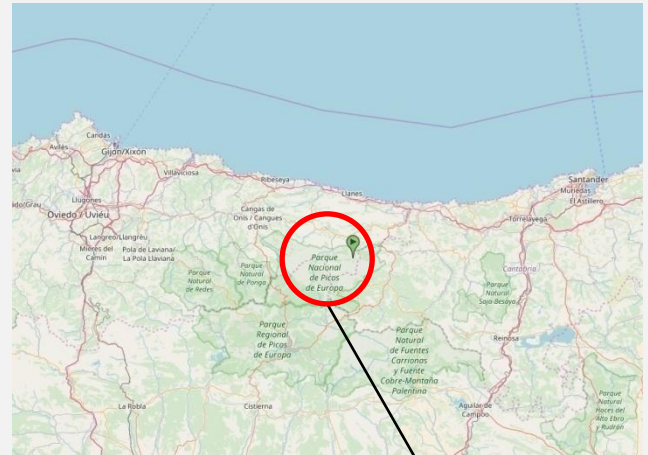
- ✓ Chaussures de randonnée montante et imperméable
- ✓ Chaussettes de marche (+1 paire de rechange dans le sac à dos)
- ✓ Pantalon
- ✓ Sous-pantalon (type caleçon long)
- ✓ T-shirt (+1 de rechange dans le sac à dos)
- ✓ Veste polaire
- ✓ Veste type « doudoune »
- ✓ Veste coupe-vent / imperméable
- ✓ Chapeau / Casquette
- ✓ Bonnet chaud
- ✓ Paire de gants

• DIVERS

- ✓ Barres céréales, fruits secs, etc.
- ✓ Repas : suivant le type de bivouac
- ✓ Crème solaire (peau et lèvres)
- ✓ Mouchoirs et papier toilette
- ✓ Lampe frontale
- ✓ Mini-trousse de toilette (brosse à dent, etc.)
- ✓ Bouchons pour oreilles (boules quies)
- ✓ Mini trousse à pharmacie
- ✓ Appareil photos

Carte | Itinéraire :

Départ : Poncebos :



Zone de la randonnée :

