



« LE GR VINS : ESCALE EN HAUT- LANGUEDOC »

5 Jours de Randonnée en étoile à la découverte des massifs et des terroirs du Languedoc...

Chaque jour votre accompagnateur vous conduira vers des sites préservés et insolites et vous fera découvrir une appellation du Languedoc. Une attention sera portée aux pique-niques avec une majorité de produits locaux et régionaux. Hébergement confortable dans un village labellisé « un des plus beau village de France»...nous terminerons chaque journée dans des restaurants de qualité.

Dates : 01 au 06 mai 2022
 15 au 20 mai 2022
 29 mai au 03 juin 2022

Difficultés : Niveau 3 (5 à 6h de marche quotidienne avec dénivelé et quelques passages techniques)

Encadrement : Yann GILANT, Accompagnateur en Montagne Diplômé d'Etat.

Contact Accompagnateur : 06 86 90 15 89

Hébergement : 5 nuits en Chambres d'hôtes avec Petit déjeuner.

Repas : Restaurants traditionnels le soir, Pique-niques gourmands le midi.

Programme :

J1 : Prise en charge possible à la gare de Narbonne en milieu d'après-midi et Transfert à Minerve. Présentation du séjour et visite du Village.

J2 : Les gorges de la Cesse : Vallée sauvage avec de nombreux sites secrets. 5H30 – 400 m D+ Pique-nique dans un site magique. Découverte de l'Appellation Minervois.

J3 : Les Carrières de Marbres : Transfert 20 minutes environ. Découverte de sites insolites entre Caunes et Félines- Minervois. 5h00 de Marche- 500 m D+. Découverte de l AOP Minervois La Livinière.

J4 : Les Gorges du Brian : 5h00 de marche et 500 m de D+. Des gorges splendides et une rivière sauvage qui serpentent dans des roches colorées.

J5 : La Montagne Noire : Transfert d'environ 20 Minutes. Au départ de Cassagnoles ou de Ferrals-les – montagnes, nous cheminerons entre les forêts et les plateaux du versant Est de ce Massif...5h00 de Marches et environ 600 m D+

J6 : Dernière matinée de randonnée « surprise » : 2h de marche environ peu de dénivelé. Transfert à Narbonne en Fin de Matinée. Pot de départ aux Halles de Narbonne. Possibilité de Repas sur Place.

* Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

Tarif : 670 € par Personne (base chambre double)

Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : + 150€

Le prix Comprend :

Le Transfert de la Gare de Narbonne à l'hébergement. La pension complète pendant la durée du séjour (Hors boissons pour les repas du soir). Les dégustations. Les transferts quotidiens. L'encadrement par un accompagnateur diplômé connaissant bien la région

Le prix ne comprend pas :

Les boissons, l'assurance annulation et rapatriement...et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique le prix comprend.

Nombre de participants : Minimum 5 Personnes - Maximum 12 personnes

Formalités : Passeport ou carte d'identité en cours de validité.

RC : Chaque participant doit être couvert en Responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)

L'assurance rapatriement est obligatoire.

Une assurance annulation est fortement conseillée.

Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europe Assistance comprenant l'assistance/rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels. - Pensez à demander votre carte européenne d'assurance maladie (CEAM, pour séjour étranger).

Equipement et matériel indispensable :

Si médicaments personnels « ordonnance obligatoire »

Le matériel :

- Une Paire de bâtons de rando, pour ceux qui les utilisent habituellement.
- Une Gourde ou thermos 1,5 litre minimum
- 1 Couteau de poche et des couverts pour le pique nique
- 1 boîte type tupperware (1 litre environ)
- Une serviette de table.
- 1 Paire de lunettes de soleil
- protection solaire
- 1 Sac à dos pour la journée (minimum 30 litres)
- 1 Lampe frontale ou lampe de poche

Les vêtements :

- Casquette
- Foulard ou Buff
- Veste imperméable type K-way ou Gore Tex
- veste polaire ou micro doudoune
- Tee Shirt manche longue
- Pantalon de marche ou de randonnée
- Short de marche ou de randonnée
- Paires de chaussettes de randonnée
- Une Paire de chaussure adaptée à la randonnée en moyenne montagne, Imperméable, qui tient bien la cheville
- Une petite pharmacie perso (Compeed pour les risques d'ampoules, paracétamol, médication personnelle...)

Les vivres de course :

- Barres énergétiques ou chocolatées.
- Fruits secs.