



POR EL PAIS CÁTARO

Senderos de historia, naturaleza y leyenda en el Midi francés.

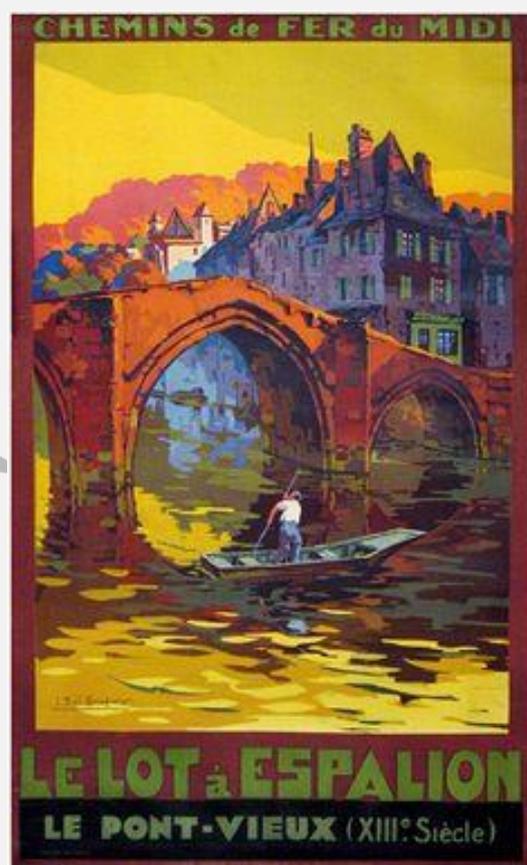
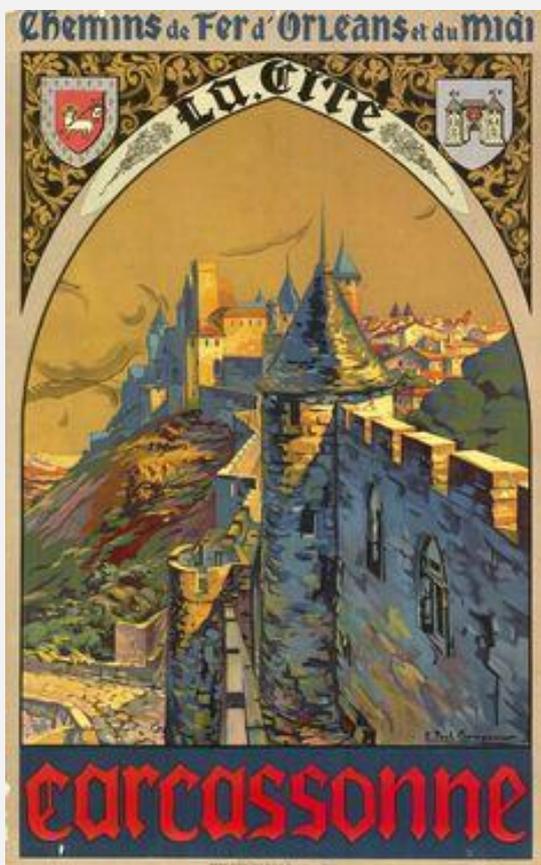


Verano 2019 / 8 días

Nuestra brújula señala al **País Cártaro**. Un recorrido que nos va a sumergir en la historia y en la leyenda de una de las regiones más interesantes del suroeste de **Francia**. El País Cártaro supone un territorio de contrastes, de soberbios y hermosos paisajes inmersos en una amplia franja del territorio del Midi, entre los departamentos de **Aude** y **Ariège**. Unos paisajes que son testigos de los avatares de la historia. Una historia que se remonta al Medioevo y que llevó a los Cártaros o Albigenses a ser perseguidos por la cruzada. El rechazo en bloque por esta iglesia cristiana de los preceptos de la religión católica, sus sacramentos, cultos, iglesias... motivó una cruenta guerra que ocupó todo el S.XII, época de la que quedan en

pié majestuosos castillos como el de **Montségur** y el de **Peyreperouse**. Una ruta que nos va a llevar a través de sugestivos senderos enmarcados en la majestuosidad de las **montañas pirenaicas** y del prepirineo de Francia: altas cumbres, gargantas y desfiladeros, encerrados valles, fuentes, ríos, bosques de robles, hayedos, abetos gigantes, estupendos bosques de rivera, lagos y altos prados..., donde con suerte podremos admirar el vuelo de un milano o el trote huidizo de un ciervo.

Caminaremos por el “**Sendero de los Maquis**”, en el frondoso **Bosque de Picaussel** hasta la “**Ruta de los Trovadores**” que nos lleva al **Castillo de Puivert**, refrescándonos a sus pies en las aguas del lago allí existente. Pero, además, en esta comarca conoceremos la Francia más profunda, la de los caminos rurales, habitada por gentes amables, cultura ancestral, rica gastronomía y vinos (con siete denominaciones de origen), un increíble patrimonio artístico y etnológico, con pequeñas iglesias románicas perdidas entre montañas, pueblos medievales con casonas de piedra como **Mirepoix** y **Minerva** o la capital de la comarca, **Carcasona o “Carcassonne”**, cuya ciudad vieja y medieval está totalmente amurallada, sin olvidarnos del **Canal del Mídi**, por el que es posible navegar en estos días, obra hidráulica iniciada en el S.XVII, que a lo largo de 240 kms. conecta el Atlántico con el Mediterráneo. Para el alojamiento hemos elegido la pequeña e idílica población de Quillán, a los pies del Pirineo, alojándonos en un agradable hotel de gestión familiar. Desde aquí emprenderemos cada día un nutrido programa de actividades. En fin, una oportunidad excelente para descubrir la naturaleza y la historia del **País Cártaro**.



ITINERARIO

DÍA 1: MADRID – ZARAGOZA – BARCELONA - QUILLAN.

Salida de **MADRID** a las 06,30 de la mañana. Lugar: Glorieta de Atocha. Acera junto a la fachada principal del Ministerio de Agricultura.

ZARAGOZA. 10,30 hrs. Lugar: Plaza del Pilar, aparcamiento de autobuses (junto al río, tras la Basílica).

BARCELONA. 14,30 hrs. Lugar: Calle Sabino Arana, delante del Hotel Princesa Sofía.

Viajamos en un cómodo autobús, paradas para descansar, comer y recoger a los viajeros en las citas de las ciudades mencionadas. Continuación del viaje por Francia teniendo previsto llegar a **QUILLAN** sobre las 19,00 hrs. Alojamiento y cena de bienvenida con especialidades de la Región.



DÍA 2: SENDERO "MAQUIS DE PICAUSSEL", EL SENDERO CÁTARO, CASTILLO Y LAGO DE PUIVERT.

Hoy vamos a descubrir un lugar de naturaleza sorprendente. Nos adentraremos en un territorio de bosques y colinas a través de extensos abetales y bosques de pino silvestre por donde campean huidizos ciervos y jabalíes. Descubriremos bosques húmedos con extensos hayedos, robledales, tilos y fresnos. Un lugar conocido como "maquis". Esta palabra engloba una formación vegetal desarrollada sobre esquistos, matorral y bosque impenetrable de zonas húmedas. De ocultarse y sobrevivir en esta zonas tomaron nombre los "maquis", aquéllos legendarios grupos de la Resistencia francesa que pusieron en jaque a los nazis durante la II Guerra Mundial. Iniciaremos un agradable recorrido a pie desde el pueblo de L'Escale. Aquí seguiremos parte del G.R. (sendero de Gran Recorrido) denominado "**Sendero Cártaro**". Nos internaremos en el fantástico bosque, cruzaremos arroyos, descubriremos curiosas **Grutas** cobijos de "maquis" y testigos mudos de una historia épica y sorprendente. Pasaremos junto a la aldea de Camp Bonnaure y después de varias horas de cómodo paseo llegaremos al **lago de Puivert**. Desde aquí continuaremos hasta el castillo del mismo nombre a través del llamado "**Sendero de los Trovadores**". Tendremos tiempo para visitar el castillo, sus grandes torreones... para después bajar de nuevo al lago. Aquí encontraremos una zona de baños donde si lo estimamos y el tiempo lo permite nos podremos dar un chapuzón. Aprovechamos para tomar algo en algún

chiringuito y /o tomar nuestro picnic. Tras un rato de descanso nos espera el pueblo de **Puivert**. Al final de la tarde regresamos a Quillan. Alojamiento.



Características del recorrido a pie: cómodo recorrido siempre por sendero. Desnivel acumulado en ascenso, sobre 300 metros e igual en descenso. Tiempo: sobre 6 horas con los descansos incluidos.

DIA 3: SENDERO “BOSQUE DE BELESTA” Y FONTESTORBES.

El gran bosque de Belesta conforma uno de los mayores bosques de abetos de Francia. En el siglo XVI, por orden de Richelieu, las maderas que se extraían de sus preciados árboles sirvieron para la marina francesa. El sendero que seguiremos forma parte del **G.R. “Pays de Olmes”** y, además de recorrer este precioso bosque, atravesaremos suaves colinas, pasaremos cerca de la “Gouffre des Corbeaux” y por la aldea de Gelat. Atravesaremos el río L’Hers y continuaremos a través de las callejas del **Vieux Belesta** hasta llegar al pequeño pueblo de **Fostestorbes**. Desde aquí nos encaminaremos hasta la curiosa gruta donde mana el agua. Un curso de agua que poco después desaparece para posteriormente volver a aparecer. Este fenómeno es fruto de las “Encantadas” (las hadas del Pirineo). Esto es, al menos, lo que cuenta la leyenda!!!. Al final del recorrido traslado a Quillan. Alojamiento y resto de la tarde para disfrutar del animado ambiente de la zona.

Características del recorrido a pie: El recorrido de hoy nos habrá llevado unas cuatro o cinco horas de cómodo paseo que habremos realizado en travesía; esto es, entraremos por un punto y saldremos por otro lugar donde nos esperará el bus cómodo recorrido siempre por sendero.



DIA 4: EL SENDERO DE LOS CASTILLOS DE QUERIBUS Y PEYREPERTUSE. LA GARGANTA DE CALAMUS.

Nos adentramos el pleno “corazón” del País Cártaro. Tierras de montañas, de castillos enclavados en lugares inverosímiles, tierra de bosques, colinas, gargantas y desfiladeros. Desde Carcassonne nos desplazaremos en nuestro bus y tras un corto trayecto llegaremos, primero, a las inmediaciones del **Castillo de Queribus**. Encaramado en lo alto de una colina, el castillo de Queribus, fue frontera entre los reinos de Francia y Aragón, refugio de los Cártaros y punto estratégico de defensa y control de la zona. Sus orígenes se remontan al siglo XI. Visita del castillo y bajada a pie hasta donde nos espera nuestro bus. Desde aquí, de nuevo, nos desplazaremos hasta el Castillo de **Peyrepertuse**. El Castillo se encuentra en un lugar impresionante. Se menciona el castillo por vez primera en el 1070 si bien tras la represión contra los cártaros en 1240 Luis IX lo erigió como uno de los baluartes más temibles de la frontera sur de Francia. Construido en una cresta montañosa da la impresión de que sus murallas nacen literalmente de las rocas y que sus paredes son rocas en forma de muralla. Haremos un recorrido a pie hasta el mismo castillo donde sus piedras nos “hablarán” de los avatares de la convulsa historia cártara. Desde el castillo bajamos a través de un bonito sendero hasta donde nos espera nuestro bus. Podremos tomar nuestro picnic en algún bonito lugar, tomarnos algún refrigerio y tras un rato de descanso partiremos hacia la impresionante Garganta. Se encuentra en un lugar escarpado y recóndito muestra del Pirineo bravío y salvaje. Podremos visitar a través de un sugestivo recorrido a pie la Ermita de Saint Antoine, situada en un lugar espectacular. Al final de la tarde regresamos a nuestro alojamiento.



DIA 5: EL CASTILLO DE MONTSEGUR Y MIREPOIX.

Tras desayunar partimos para conocer una de las **leyendas** del **País Cártaro**. El **Castillo de Montsegur** se sitúa en un paraje espectacular, presidiendo altivo sobre un gran promontorio rocoso y rodeado de bosques. Montsegur no estaba concebido únicamente como una fortaleza, sino también como un templo en permanente armonía con los astros. Sus recovecos y rincones eran punto de inicio y final por el que se ofrecía entrada a solsticios, equinoccios, alineamientos solares, planetarios... . La leyenda sitúa aquí el lugar donde los cátaros guardaban sorprendentes tesoros e incluso objetos sacros como el Santo Grial. Llegaremos con nuestro bus hasta un paraje cercano al castillo y desde aquí realizaremos un recorrido a pie a través de el sugestivo trazado de un P.R. (sendero de pequeño recorrido) que a través de bosques y roquedos nos llevará hasta la misma entrada del castillo. Visitaremos el interior y tendremos tiempo de sumergirnos en la historia además de disfrutar del paisaje que nos rodea. Después, emprenderemos la bajada por un nuevo P.R. hasta el mismo pueblo de Montsegur. Aquí, tendremos tiempo para comer, darnos una vuelta por sus callejas e incluso visitar un pequeño museo. Ya por la tarde nos trasladaremos a la pequeña, interesante y medieval población de **Mirepoix**. Podremos entrar por la Port D'Aval y continuar a través de calles, plazas porticadas, iglesias, catedral... y un agradable ambiente de curiosas tiendas, bares y pubs. Animadas terrazas donde tomarnos un café, un refresco o una buena cerveza antes de emprender el regreso a Quillan, donde llegaremos al final de la tarde. Alojamiento en hotel.

Características del recorrido a pie: paseo cómodo y agradable combinando el recorrido con visitas. Unas tres horas a pie...





DÍA 6: CARCASONA

Desayunamos temprano y nos vamos a Carcasona. Recorrer su calles, la Cité, visitar museos, monumentos, pasear por sus jardines y alrededores..., también existe la posibilidad opcional de hacer un interesante recorrido en barco por el Canal del Midí. Alquilar una bici y recorrer los bosques de galería cercanos al canal... Regreso al final de la tarde a Quillan. Alojamiento.



APUNTES DE CARCASONA... La ciudad es conocida por su ciudadela amurallada, un conjunto arquitectónico medieval restaurado por Eugène Viollet-le-Duc en el siglo XIX y declarada en 1997 Patrimonio de la Humanidad **por la Unesco**. Hacia el año 800 a. C., la ciudad, situada en una colina, se convirtió en un importante centro de intercambio comercial. Desde la época prerromana, han existido fortificaciones en la colina que hoy ocupa Carcasona. La ocupación más antigua conocida del lugar se remonta al siglo VI aC, con la construcción de una fortaleza (*oppidum*) en el promontorio rocoso que domina el valle del Aude y los viejos caminos desde el Atlántico hasta el Mediterráneo y unen la Península Ibérica con el resto de Europa. En el año 27 aC., esta población, *Carcaso Volcarum Tectosagum*, se convirtió en la colonia *Iulia Carcaso*. Durante los turbulentos años de finales del siglo IV aC y comienzos del III, la ciudad se protegió con la construcción de un muro de unos 1200 m de largo. La fortificación constaba de dos líneas de murallas y un castillo, a su vez rodeada de fortificaciones que se extienden una longitud total de 3 km. La ruta, seguida en gran parte de la muralla romana, que es claramente visible en dos tercios de su longitud. Las murallas romanas se reforzaron con bastiones en forma de herradura situados a intervalos regulares. La técnica de construcción es típica de la época romana tardía: un núcleo de mampostería revestido de piedra de cantería, alternando con tramos de ladrillo, todo ello sobre sólidos cimientos. La puerta de Narbona, al este, y la puerta del Aude, al oeste, son elementos defensivos particularmente elaborados.



En el siglo V, los visigodos ocuparon la ciudad y construyeron más fortificaciones que aún se conservan. En 550 se estableció la diócesis de Carcasona. Rechazaron con éxito los ataques de los francos. Los musulmanes tomaron la ciudad en el año 725 pero el rey Pipino el Breve los expulsó en el 759, cediéndolo a Bellón, mítico primer conde de Carcasona y fundador de las ramas dinásticas de las casas condales de Barcelona y otras de Occitania y descendiente de la nobleza visigoda. El condado lo heredaría en primera instancia su hijo Guisclafredo de Carcasona, en el año 810 y que murió sin descendencia. Después pasó a manos de su hermano Oliba I, que gobernó también Razès. A su muerte le sucedió su hijo Acfredo I de Carcasona.

En 1067, a través de una unión matrimonial, Carcasona pasó a ser propiedad de Raimundo Bernardo Trencavel, vizconde de Albi y de Nîmes. Los siglos

siguientes, los Trencavel se aliaron unas veces con los Condes de Barcelona, otras con los de Tolosa. Por ejemplo, a finales del siglo XII, el vizconde de Carcasona era feudatario del rey de Aragón, Alfonso II. Los Trencavel construyeron el castillo condal y la basílica de San Nazario.



Carcasona es famosa por su papel durante la cruzada contra los albigenses, cuando la ciudad era un feudo de los cátaros. En agosto de 1209, el ejército de los cruzados de Simón de Montfort forzó la rendición de la ciudad después de un sitio de quince días. Tomó como prisionero a Raimundo Roger Trencavel y se convirtió en el nuevo vizconde. Amplió las fortificaciones y Carcasona se convirtió en una ciudadela de la frontera entre Francia y la Corona de Aragón. En el año 1213, la batalla de Muret, ganada por Simón de Montfort contra el rey Pedro II de Aragón, marcó el preludio de la dominación de los reyes de Francia sobre Occitania.

En 1240, Ramón Trencavel II hijo de Ramón Roger Trencavel intentó reconquistar sus antiguos dominios, pero no lo consiguió siendo expulsado junto con los ciudadanos que le apoyaron en la revuelta. La ciudad pasó a estar definitivamente bajo el control del rey de Francia en 1247, cuando Ramón Trencavel II renunció formalmente a su título de vizconde entregando el sello familiar. Luis IX perdonó entonces a las gentes que secundaron la revuelta y les permitió volver a Carcasona con la condición que se quedasen en la orilla occidental del río, fundándose la parte nueva de la ciudad al pie de la colina, llamada la Ciudad Baja o Bastida de San Luis. Luis y su sucesor, Felipe III, construyeron las fortificaciones exteriores. En esa época, la fortaleza se consideraba inexpugnable. Durante la Guerra de los cien años, Eduardo,

el Príncipe Negro, no consiguió tomar la fortaleza alta en el año 1355 aunque sus tropas sí consiguieron tomar la ciudad baja, que saquearon.

En 1659, por el Tratado de los Pirineos, la provincia fronteriza del Rosellón pasó a manos de Francia y la importancia militar de Carcasona se redujo. Las fortificaciones se abandonaron y la ciudad se convirtió en un centro económico, concentrado básicamente en la industria textil.



DIA 7: QUILLAN, DIA LIBRE.

Desayuno. Día para disfrutar de la zona. Hay muchas posibilidades, se puede hacer "Rafting" y otras actividades acuáticas en los caudalosos ríos que bajan del Pirineo. Alquilar una bici o hacer senderismo en la zona..., o simplemente relajarnos y descansar, bañarnos en el río...

DÍA 8: QUILLAN – BARCELONA – ZARAGOZA - MADRID.

Tras el desayuno emprendemos el regreso. Salida a las 07,30 hrs. Llegada a BARCELONA sobre las 11,30, a ZARAGOZA sobre las 15,30 y a MADRID sobre las 20,00 hrs.

Fin de Itinerario

FICHA TÉCNICA

FECHA:

- del 08 al 15 de Julio

PRECIO: 845 Euros**Precio RA: 795 Euros****GRUPO MÍNIMO:** 15 personas**GRUPO MÁXIMO:** 35 personas**Suplementos:**

Suplemento de ocupación 15/22 viajeros: 139 €

Suplemento de ocupación 23/29 viajeros: 95 €

Suplemento alojamiento en habitación individual (opcional y según disponibilidad): 290 €

INCLUYE:

- Viaje en bus de primera desde Madrid/Zaragoza/Barcelona.
- Excursiones y traslados interiores.
- Alojamiento en Hotel en habitación doble con baño o ducha.
- Cena de bienvenida.
- Guía acompañante de Alventus/AñosLuz.
- Seguro de viaje.

NO INCLUYE:

- Comidas no mencionadas en el apartado anterior.
- Entradas a museos, monumentos, y ningún servicio no especificado en el apartado INCLUYE.
- Tasas aéreas.

CONDICIONES RESERVA ANTICIPADA:

La reserva y el pago de la inscripción/anticipo se realizarán al menos **40 días** antes de la fecha de salida (excepto el pago del resto que se realizará como máximo 20 días antes de la salida y las tasas aéreas que se abonarán a la emisión de los billetes).

FORMA DE RESERVA Y DE PAGO:

La reserva deberá ser realizada en nuestras oficinas, personalmente o por teléfono. Las reservas realizadas por email tendrán que ser confirmadas posteriormente por nuestra oficina. Una vez realizada y confirmada la reserva, se entregará como anticipo la cantidad de **265** Euros por persona. El resto deberá hacerse al menos veinte días antes de la salida. El pago podrá realizarse en efectivo, transferencia o tarjeta de crédito.

Si desea pagar el viaje mediante transferencia, los datos son:

Titular: *Viajes Adventus S.L.*

Entidad: LA CAIXA

Cuenta corriente: *ES 52 2100 2143 62 0200134507*

Es importante que como concepto se exprese el viaje y fecha en la que viaja, anotando claramente su nombre y apellidos.

En caso de transferencia **es preceptivo el envío** por e-mail (imagen escaneada) del justificante.

COBERTURAS DEL SEGURO DE VIAJE:

EQUIPAJES: Pérdidas materiales.....	151 Euros
ASISTENCIA: GASTOS MEDICOS, QUIRURGICOS Y HOSPITALIZACION: Por gastos incurridos en España, derivados de una enfermedad o accidente ocurridos en España.....	600 Euros
Por gastos incurridos en el extranjero, derivados de una enfermedad o Accidente ocurridos en el extranjero.....	6.000 Euros
PRORROGA DE ESTANCIA EN HOTEL con 61 Euros/día, hasta un límite de	610 Euros
DESPLAZAMIENTO DE ACOMPAÑANTE POR HOSPITALIZACION.....	Ilimitado
ESTANCIA DEL ACOMPAÑANTE DESPLAZADO con 61 Euros/día, hasta un límite de	610 Euros
REPATRIACION O TRANSPORTE SANITARIO DE HERIDOS O ENFERMOS.....	Ilimitado
REPATRIACION O TRANSPORTE DE FALLECIDOS.....	Ilimitado
BILLETE DE REGRESO DEL ASEGURADO POR FALLECIMIENTO DE UN FAMILIAR DIRECTO.....	Ilimitado
RESPONSABILIDAD CIVIL PRIVADA	6.000 Euros

Opcional:

Disponemos de seguros opcionales a disposición de los clientes con coberturas más amplias:

Por un importe desde **27** euros, entre otras coberturas, cubre los gastos de cancelación del viaje por causas de fuerza mayor.

Esta cobertura de cancelación es efectiva siempre y cuando se contrate la póliza en el momento de efectuar la reserva.

Solicite en nuestras oficinas el desglose de las coberturas de cada uno de ellos.

RECOMENDAMOS A TODOS CONTRATAR UNO DE ESTOS SEGUROS POR LA AMPLITUD DE SUS COBERTURAS.

NOTAS SOBRE EL VIAJE

DOCUMENTACIÓN

Es necesario llevar Documento Nacional de identidad en vigor (o en su defecto Pasaporte), que no caduque mientras dure nuestra estancia. Se recomienda llevar ambos documentos así como fotocopias de los mismos, para facilitar los trámites consulares ante posibles robos o pérdidas.

DINERO

Zona Euro. Las tarjetas de crédito más utilizadas son VISA, MASTER CARD y AMEX, si bien en los pueblos de montaña por donde nos movemos pocos comercios aceptan las tarjetas de crédito.

MEDICINAS

Ninguna recomendación en especial. Además de llevar un seguro de viaje de amplia cobertura es recomendable llevar la cartilla de la Seguridad Social y la tarjeta sanitaria europea que se solicita en el ambulatorio más cercano. Se recomienda llevar también un pequeño botiquín de viaje además de las medicinas del tratamiento, que en su caso, alguien pudiera seguir.

CLIMA

El verano es una buena época para conocer el sur de Francia. Por regla general el tiempo será bueno si bien disfrutaremos de un clima diferente dependiendo de donde nos encontremos en un momento dado. En las montañas el clima es ideal, temperaturas suaves y agradables, aunque al estar en zonas de montaña el clima está sujeto a las particularidades de éstas. Las temperaturas serán frescas en la mañana y al caer la noche y muy agradables durante el día. En Carcasona y alrededores, puede “picar” el sol pero sin hacer un fuerte calor.

EQUIPAJE Y ROPA

Recomendamos muy especialmente llevar una bolsa de viaje o maleta y una pequeña mochila suplementaria (para las excursiones de naturaleza y montaña) con los útiles del día. El equipo recomendable es: ropa ligera, zapatillas de deporte, botas ligeras de montaña, gafas de sol y gorro/a o sombrero, protección solar, bañador, chubasquero, jersey fino y otro grueso (o forro polar), útiles para el

picnic, bote de agua, bolsa de aseo, calcetines finos y otros más gruesos. Bastones regulables para caminar (si los usas habitualmente) Cámara de fotos...

ALOJAMIENTO

QUILLAN: Hotel Cartier, 3***. Hotel agradable y familiar, situado en el bonito y típico pueblo del pre Pirineo francés. Habitaciones dobles con baño o ducha, secador de pelo, Wifi...

(Este hotel tiene capacidad para 30 personas). Dependiendo de la composición del grupo y si es mayor podremos utilizar también el hotel "La Chaumire" y/o el "Canal", de 3***

EL VIAJE EN BUS

Viajaremos en un cómodo autobús que no estará completo, dejando asientos libres. De esta forma se hará más cómodo el traslado. No obstante, para personas del sur o del centro del País, si lo estiman, pueden incorporarse al viaje en Barcelona, viajando en AVE o en vuelo y desde aquí proseguir con el bus del programa.

COMIDAS

Incluimos los desayunos y una cena especial de bienvenida. En la cena se incluirán productos típicos de la región a la vez que servirá para tener un espacio de confraternización y ambiente agradable. El resto de las comidas no están incluidas. Durante la estancia en Carcasona tenemos muchas y diferentes posibilidades: , restaurantes de todo tipo, bistros, pizzerías, restaurantes con comidas típicas... Carcasona cuenta, además, con mucha animación en verano, terrazas, fiestas, pubs, cafeterías...



La cocina en Midi Pirinees

La gastronomía francesa no necesita presentación ya que es famosa en el mundo entero gracias a su riqueza y delicadeza culinaria, pero si a esto le sumas la tradición más añeja y el uso de los mejores productos locales, sin duda, hablamos de la cocina de Midi Pyrénées. Se trata de un arte elaborado por productos nobles, como son el queso Roquefort, el foie gras, la trufa negra del Quercy y el azafrán, entre otros.

Además, la región Midi Pyrénées fomenta la agricultura biológica y reúne un centenar de productos con denominaciones de origen de calidad como son la uva de denominación controlada Chasselas, el ajo rosado de Lautrec o el cordero de granja de Quercy. Se tratan de productos que se pueden encontrar en los mercados típicos de la mayoría de los pueblos y ciudades de la región.

Por enumerar algunos de los platos estrellas de la rica carta gastronómica de Midi Pyrénées se puede comenzar con los aperitivos típicos, como son el **Pousse-rapière**, el **Floc de Gascogne** o el **Hypocras**.

Tras las refrescantes bebidas se pasa a los entrantes, entre los que no falta el foie gras de oca o de pato, los embutidos de **Lacaune**, o la sopa garbure, especialidad pirenaica elaborada a base de patatas, coles, alubias de Tarbes, y codillo de jamón curado.

Finalmente llega el plato fuerte, siendo el más popular el **cassoulet** de Toulouse: un guiso de alubias de Tarbes o "cocos" del Lauragais, realizadas con confit de oca, codillo de cerdo y salchicha de Toulouse, o también realizado con bacalao secado sin salar. También están las carnes, como la pata de cordero lechal, aves, o carne vacuna tierna.

Por supuesto, todo acompañado por una bandeja de quesos de leche de cabra, de vaca o de oveja (**Rocamadour**, **Roquefort**, **Bleu des Causses**, **de Ariège** o **de Laguiole**)

Los vinos de la región...

y por la inmensa y exquisita variedad de vinos franceses provenientes de los famosos viñedos de Midi Pyrénées: de Cahors, Gaillac, Fronton, Madiran, Marcillac, Côtes de St-Mont, Côtes de Brulhois, de Entraygues y du Fel, de Estaing, Côtes de Millau, Côtes du Tarn, de Comté Tolosan, Côtes de Gascogne, y de Côteaux de Glanes.





EXCURSIONES

Las excursiones de naturaleza y montaña que planteamos en este programa no plantean dificultad alguna, se tratan de cómodos recorridos a pie con desniveles asequibles a cualquier persona que le guste caminar. Una persona que haga senderismo, aún de forma esporádica, puede realizar perfectamente todas las excursiones programadas. Se trata, pues, de un programa de senderismo **fácil**. El orden de las excursiones descritas en este programa puede variar a criterio del Guía dependiendo de la previsión meteorológica. Normalmente las excursiones suelen tener una duración de entre 5 y 6 horas incluyendo los descansos necesarios y paradas para comer. Los desniveles a superar se encuentran **entre los doscientos y quinientos metros** según las excursiones. Generalmente, el desarrollo de una jornada de marcha se realiza como sigue: - nos levantamos y tras desayunar, partimos en autobús hacia el inicio de la excursión. Se cubren en autobús algunas distancias cortas en kms. para ponernos al inicio de camino. Previamente, el día anterior, nuestro Guía habrá dado los consejos e información necesarios: información meteorológica, horarios... así como recordar el equipo a llevar a la excursión, comidas... Iniciamos la excursión a pie y se empieza a caminar tranquilamente. Se disfruta de excelentes panorámicas, paradas para hacer fotos, descansar, tomar el fantástico aire de la montaña... y a medio día paramos un buen rato en algún bonito lugar para tomar nuestro picnic. También, en algunas ocasiones la comida del medio día coincide en los alrededores de un bonito refugio o bar rural, donde si lo desean pueden tomar algún buen plato de la gastronomía local. Seguido al descanso continuaremos disfrutando de los senderos normalmente ya en bajada hacia donde nos espere nuestro autobús. Sobre las cinco o seis de la tarde finaliza la ruta a pie y tras parar en algún pueblo cercano tendremos tiempo para tomar un refrigerio, capuccino, refrescos o cerveza... antes de volver a nuestro alojamiento.

NUESTRO GUÍA

El/ La Guía acompañante tiene como labor organizar las rutas, fijar los horarios, velar por la buena marcha del programa, integrar a todos en la zona, informar y orientar sobre los aspectos más interesantes de los lugares que visitamos, así como decidir cualquier cambio de ruta con causa suficiente y atendiendo siempre a la seguridad del grupo. No actúa como guía local en las visitas a ciudades o monumentos. Generalmente y dependiendo de la composición del grupo contamos también con un Guía/Ayudante que tiene como misión asistir al Guía principal además de caminar al final del grupo.

EN RUTA...NUESTROS GUIAS Y PROGRAMADORES. Nuestros viajes y rutas llevan el sello especial de nuestro equipo de producción. Una cuidada elección de los itinerarios, de las excursiones y de los lugares a recorrer. La comprobación en directo de los servicios..., la búsqueda del detalle y de lugares recónditos y curiosos..., siempre realizados con la ilusión de profesionales apasionados por el viaje. Este es el afán que nos mueve y nuestro aval de calidad y garantía. (En las fotos: Ricardo de Castro (izquierda) y Pepe Almoguera, del Equipo de Guías y Programadores de Alventus /Años Luz, diseñadores de esta ruta).



CONDICIONES GENERALES

Sobre anulaciones, pagos, responsabilidades y otros aspectos legales, ver páginas 70 y 71 de nuestro **FOLLETO DE GRUPOS 2019**. Las cláusulas especiales del viaje vienen recogidas en el bono/ contrato de viaje que debe tener todos los/las clientes al inicio del viaje.

TURISMO RESPONSABLE

En ALVENTUS&AÑOSLUZ apostamos por la organización de los viajes de forma responsable y sostenible.

Colaboramos con los agentes locales, guías y proveedores con servicios de calidad y respetuosos. En la medida de lo posible se procura la contratación de alojamientos sostenibles y siempre respetando las normas ambientales.

Se procura la información y sensibilización a los viajeros sobre la protección de los espacios naturales que visitamos intentando minimizar nuestro paso por esos espacios. Igualmente se encomienda a los/as viajero/as respetar las culturas y tradiciones locales y ser muy respetuosos a la hora de la realización de fotografías de personas, pidiéndoles permiso en su caso.

Aconsejamos que en todos nuestros viajes por Europa y zonas de gran calidad saludable que los viajeros NO COMPREN AGUA EMBOTELLADA EN RECIPIENTES DE PLÁSTICO y si utilicen sus propias botellas rellenándolas en los hoteles, bares o restaurantes o en muchas de las fuentes de agua potable que se encuentran en las rutas.

En los viajes por lugares exóticos como Asia o Sudamérica y trekkings recomendamos igualmente el uso de agua potable de los establecimientos tratándolas en su caso con pastillas potabilizadoras.

Recomendamos igualmente ser sensibles en la utilización de los recursos en las zonas naturales que visitamos.

ALVENTUS &AÑOSLUZ colaboran de forma regular con organismos de protección de la naturaleza.

Muchas gracias

NUESTRO GRUPO



Travelmusic
viajes diferentes + música del mundo



INFORMACIÓN Y RESERVA:



www.alventus.com
alventus@alventus.com
Teléfono 954 210 062



www.aluz.com
reservas@aluz.com
Teléfono 901 250 260
(precio llamada local)

¡Alventus&AñosLuz por el mundo!



Concurso ¡Ponte nuestra camiseta!

Como cada año, organizamos un concurso donde premiamos la originalidad a la hora de lucir nuestra camiseta... ¡Os dejamos las fotografías ganadoras del pasado año y esperamos vuestra participación en esta temporada! ¡SUERTE!



Primer Premio: Carmen Lorenzo Lorenzo



Segundo Premio: Fátima González



Tercer Premio: María del Mar Barbero

Concurso Foto Viajera

Os animamos también a participar en el concurso Foto Viajera. En esta ocasión valoramos el atractivo de la imagen como fotografía de viaje.



Primer Premio: Luis Díaz Cordón



Segundo Premio: María López Doblas



Tercer Premio: Daniel Boyano Sotillo

Consulta nuestras páginas web (www.alventus.com/concursos o www.aluz.com/concursos) para más información.