



# Refuge de Montagne Les Estagnous

## Règlement Intérieur



### CHAUSSURES & MATERIELS

Le port des chaussures de marche n'est pas autorisé à l'intérieur du refuge. Elles doivent être déposées avec sacs, bâtons, piolets et tout matériel de montagne, dans le local d'entrée. Des sabots sont mis à votre disposition pour circuler à l'intérieur du refuge. Les gardiens du refuge et la Communauté de Communes Couserans-Pyrénées, propriétaire de l'établissement, déclinent toute responsabilité en cas de vol, perte ou dégradation de matériaux et effets personnels.

### ACCUEIL & INSCRIPTIONS

Lors de l'arrivée au refuge, après avoir déposé sacs et matériel, il convient de confirmer votre réservation auprès du gardien. Le refuge est en mesure d'accueillir les randonneurs dans la limite des places disponibles (la réservation est obligatoire). Au-delà de cette limite, l'accueil s'effectue en fonction des risques météorologiques en présence et selon l'appréciation du gardien.

### RESTAURATION

> **Repas** : Les randonneurs désirant consommer les repas du refuge sont priés de l'indiquer à la réservation et de préciser les régimes particuliers (végétariens, sans gluten, etc.). Pour ceux qui n'ont pas réservé, les gardiens se réservent le droit d'accepter les repas supplémentaires et les régimes particuliers en fonction des capacités de la cuisine. Le repas du soir est servi à 19h30 à raison d'un service unique.

> **Petit-déjeuner** : Le petit-déjeuner est servi entre 7h00 et 8h00 du matin.

> **Pique-nique & sandwiches** : Le refuge propose des pique-nique et sandwiches à emporter. Ils doivent être commandés lors de la réservation et confirmés au moment de l'inscription à l'arrivée la veille, afin qu'ils puissent être délivrés le lendemain matin au moment du départ.

> **Usagers autonomes** : Une salle hors-sac est mise gracieusement à la disposition des randonneurs ayant prévus de consommer leurs propres denrées. Les bénéficiaires sont priés de laisser les locaux en état de propreté après leur passage. En dehors des emplacements prévus à cet effet, les appareils de cuisson ne peuvent être manipulés à l'intérieur du refuge.

### HÉBERGEMENT

Les dortoirs sont ouverts de 15h00 à 8h30 sauf cas exceptionnels (hélicoptère, travaux). Les couchages sont attribués par le gardien. Des casiers mobiles sont mis à disposition des usagers dans le local d'entrée pour transporter les affaires personnelles dans le dortoir. Pour des raisons de sécurité et d'hygiène, et pour prévenir l'apparition des punaises de lits, les sacs-à-dos, les chaussures et autres matériaux de randonnée doivent rester dans le local d'entrée. L'usage d'un drap de voyage ou d'un sac de couchage est obligatoire. En cas de besoin, des draps jetables sont proposés à la vente sur place. Le matin, il est impératif de quitter le dortoir au plus tard à 8h30. Les couvertures doivent être déposées pliées au pied du matelas et les effets personnels doivent être évacués du dortoir pour être entreposés dans le local d'entrée. Il est formellement interdit de consommer des aliments ou des boissons dans le dortoir. Il est également interdit de fumer ou de vapoter à l'intérieur du bâtiment.

### ENERGIE

Le refuge est équipé d'un système photovoltaïque qui nécessite une consommation modérée de l'énergie produite par le soleil. L'extinction des lumières a lieu à 22h00. La recharge des batteries (portable, GPS, etc.) peut s'effectuer avec l'autorisation du gardien, à l'emplacement et lors des créneaux horaires prévus à cet effet (entre 15h00 et 20h00). L'accès internet (WIFI) est seulement à l'usage du gardien. Le refuge n'est pas chauffé, seule une salle à manger est équipée d'un moyen de chauffage et de séchage utilisé selon les conditions météorologiques et à la discréption du gardien.

### BRUIT

Pour le respect de tous, le silence doit être fait dans les parties communes et sur la terrasse du refuge entre 22h00 et 7h00 du matin.

### DOUCHES & TOILETTES

Les toilettes et les douches sont accessibles à tous les usagers, à condition de se déchausser et d'utiliser les sabots mis à disposition. Merci de bien vouloir garder les sanitaires en état de propreté et signaler au gardien toute dégradation ou désordre éventuels. Des douches chaudes peuvent être proposées aux usagers (service payant). Le gaz étant acheminé en hélicoptère, ce service n'est accessible que dans la mesure des capacités de production d'eau chaude.

### GESTION DES DÉCHETS

En montagne, chacun redescend ses propres déchets. Les bouteilles, boîtes de conserves, cartouches de gaz, emballages et autres déchets transportés pleins en altitude sont toujours plus faciles à redescendre vides ! Comme le refuge ne traite pas les déchets en raison des contraintes et des coûts inhérents au stockage et à l'héliportage, des conteneurs à poubelles sont mis à la disposition du public à l'aire d'accueil et de stationnement du Pla de la Lau. Merci à tous les usagers de bien vouloir contribuer à la protection de l'environnement et de la montagne.

### SECOURS

Pour tout problème physique ou sanitaire, n'hésitez pas et ne tardez pas à demander conseil au gardien.

Le gardien du refuge se charge d'alerter les secours en cas de nécessité.

Le refuge est également équipé d'une trousse de premiers soins et d'un défibrillateur.

*L'équipe du refuge des Estagnous vous accueille avec le maximum de confort, au meilleur prix, dans un esprit collectif et convivial, et ce malgré les contraintes liées à l'isolement et à l'altitude (énergie limitée, hélicoptère des marchandises, conditions météorologiques, etc.).*

*Nous vous souhaitons de passer un bon moment dans ce coin de montagne et de partager cet esprit « d'en haut », ses usages, ses coutumes, et bien évidemment ses règles de vie en communauté ! Merci de votre attention et de votre compréhension, et bon séjour au refuge.*

Les gardiens, Stéphane et Laurent

### SHOES & EQUIPMENT

Hiking shoes are not allowed to be worn inside the mountain lodge/refuge. They must be left with your backpacks, walking sticks, ice picks and all your mountain equipment, in the entrance hall. Clogs are available for you to use inside the shelter. The guardians of the refuge and the "Communauté de Communes Couserans-Pyrénées" (owners of the establishment) decline any responsibility in the event of theft, loss or damage of any equipment or personal belongings.

### RECEPTION AND REGISTRATIONS

Upon arrival at the refuge, after having deposited your backpacks and equipment, you should register with the guardian. The refuge is able to accommodate hikers within the limit of the number of places available (booking is compulsory). Beyond this limit, accommodation may be granted by the guardian if he thinks severe weather conditions pose risks to hikers.

### CATERING

> **Meals** : Hikers who wish to eat meals provided at the refuge are requested to say so when booking and specify any special diets (vegetarian, gluten-free...). For those who have not booked their meals, the guardians reserve the right to supply extra meals and specific diet requirements only if kitchen limits allow. The single service evening meal is served at 7.30pm.

> **Breakfast** : Breakfast is served between 7 am and 8 am.

> **Picnic & sandwiches** : Take-away picnics and sandwiches are offered for sale at the refuge. They must be ordered when booking and the order confirmed at registration on your arrival, in order for them to be ready when you leave the following morning.

> **Independent hikers** : A room is freely available for hikers who have planned to eat their own food. Users are requested to leave the room clean on departure. Except in this designated area, no cooking devices must be used inside the refuge.

### ACCOMMODATION

The dormitories are open from 3 pm to 8.30 am except in unusual circumstances (helicopter transportation, maintenance work). The beds are assigned by the guardian. Boxes are available in the entrance hall for hikers to carry their personal effects to the dormitory. For security and hygiene reasons and to prevent bedbugs, backpacks, shoes and other hiking equipment must stay in the entrance hall. The use of a sheet and sleeping bag is obligatory. If necessary, disposable sheets are available for sale at the refuge. In the morning the dormitory must be vacated by 8.30am at the latest. Bedding must be folded and placed at the bottom of the bed and personal effects must be taken back to the entrance hall. It is strictly forbidden to eat or drink in the dormitory. It is also forbidden to smoke (including electronic cigarettes) inside the building.

### ENERGY

The refuge is equipped with a photovoltaic system which requires a moderate consumption of solar energy. The lighting facilities are turned off at 10 pm. Recharging of batteries (phones, GPS, etc.) is allowed with the guardian's permission in designated places and times (between 3 pm and 8 pm). WiFi connection is strictly reserved for use by the guardian. The refuge is not heated but one dining-room is equipped with a heating and drying system which may be used according to weather conditions and only with the guardian's permission.

### NOISE

For everybody's well-being, silence is required in all the communal areas and on the terrace of the refuge between 10pm and 7 am.

### SHOWERS& TOILETS

Toilets and showers are accessible to everybody, on condition that shoes are removed and the supplied clogs are worn. We ask you to keep the sanitary facilities clean and to report any damage or disorder directly to the guardian. Hot showers can be provided (for a small fee). As gas is brought up by helicopter, this service is only provided when hot water is available.

### WASTE MANAGEMENT

In the mountains each person is responsible for taking back down their own rubbish. Bottles, tins, gas cartridges and other unwanted packaging carried up full are always easier to take back down empty! The refuge does not deal with waste due to storage problems and the cost of helicopter transportation. Waste bins are available to the public in the parking area at "Pla de la Lau". We thank all users for contributing to the protection of our environment and the mountains.

### RESCUE

For any physical or health problem, do not hesitate or delay in asking for the guardian's advice. The guardian will deal with calling the emergency services if necessary. The refuge is equipped with a first aid kit and a heart defibrillator.

*The team at the refuge will give you a warm welcome at the best price, in a spirit of friendship, despite the constraints due to the isolation of the refuge and the altitude (sometimes adverse weather conditions, limited energy resources and the necessity to bring all supplies by helicopter). We hope your time will be enjoyable in this part of the mountains and that you will share in the "mountain spirit", its ways, its traditions and the rules of community life!*

*Thank you for your time and understanding and have a pleasant stay in our refuge.*

*The guardians, Stéphane and Laurent*



### ZAPATOS Y MATERIALES

Llevar zapatos no está autorizado en el interior del refugio. Tienen que ser depositados con mochilas, palos, picos y todo el material de montaña en la zona de entrada. Tendrán a su disposición zapatillas para andar por el refugio. Los guardianes del refugio y la Comunidad de municipios "Couserans-Pirineos", propietarios del establecimiento, no se hacen cargo de robos, pérdidas, degradaciones del material y tampoco de los efectos personales.

### ACOGIDA Y INSCRIPCIONES

Al llegar al refugio, después de haber dejado las mochilas y el material, deberán confirmar su reserva al guardián. El refugio puede acoger senderistas según las plazas disponibles (la reserva es obligatoria). Más allá de este límite, la acogida dependerá de los riesgos meteorológicos, con la presencia del guardián y su permiso.

### SERVICIO DE RESTAURACIÓN

> **Comidas** : los senderistas que quieran comer en el refugio deberán indicarlo en el momento de la reserva así como dietas particulares (vegetarianos, sin gluten, etc.). Para los que no tienen reserva, el guardián podrá aceptar comidas suplementarias y dietas particulares según las posibilidades de la cocina. La hora de la cena es a las 19:30 en un turno único.

> **Desayunos** : de 7:00 a 8:00 de la mañana.

> **Picnic y bocadillos** : El refugio ofrece picnic y bocadillos para llevar. Se deben de reservar en el momento de la reserva y confirmar en el momento de la inscripción en la llegada el día antes, para su entrega al día siguiente en la salida.

> **Senderistas autónomos** : Una sala está a la disposición de los senderistas que llevan su propia comida. Los usuarios deben de dejar el local limpio. Está prohibido usar aparatos de cocinar dentro del refugio, fuera de los sitios previstos.

### ALOJAMIENTO

Los dormitorios están abiertos de 15:00 a 8:30, salvo en casos excepcionales (helicóptero, obras). Las camas están distribuidas por el guardián. Unas taquillas móviles están a disposición de los senderistas en la zona de entrada para llevar las pertenencias necesarias al dormitorio. Por razones de seguridad e higiene, y para evitar la aparición de chinches, las mochilas, botas y material de senderismo deben permanecer en la zona de entrada. El uso de sábanas de viaje o de sacos de dormir es obligatorio. Si es necesario, hay sábanas desechables en venta en el refugio.

Las mantas deben de ser dobradas y puestas al pie del colchón y las pertenencias deben de salir del dormitorio y ser colocadas en la zona de entrada. Está terminantemente prohibido comer o beber en el dormitorio. También está prohibido fumar o usar cigarrillo electrónico en el refugio.

### ENERGÍA

El refugio tiene un sistema fotovoltaico que requiere un consumo moderado de la energía producida por el sol. Las luces se apagan a las 22:00. Se pueden cargar las baterías (móvil, GPS, etc.) con la autorización del guardián, en el lugar y horario previsto (entre las 15:00 y las 20:00).

El acceso a Internet (WIFI) es exclusivo del guardián.

El refugio no tiene calefacción, sólo un comedor está equipado con un medio de calefacción y seco utilizado según las condiciones meteorológicas y a discreción del guardián.

### RUIDO

Para el bienestar de todos, el silencio es imprescindible, en las zonas comunes y en la terraza del refugio entre las 22:00 y las 7:00 de la mañana.

### DUCHAS Y ASEOS

Las duchas y los aseos son comunes siempre y cuando no se entre con las botas y se usen las zapatillas.

Se ruega dejar los sanitarios limpios y señalar al guardián cualquier desperfecto o desorden.

Las duchas calientes tienen un recargo (servicio de pago). Como el gas llega en helicóptero, este servicio es disponible solamente según la capacidad de producción de agua caliente.

### GESTIÓN DE RESIDUOS

En las montañas, cada uno baja sus propios residuos. ¡Las botellas, latas, recambios de gas, envases y otros residuos transportados llenos, siempre son más fáciles de bajar vacíos!

Ya que el refugio no puede hacer frente a la gestión de residuos por una cuestión de precio y de logística, unos contenedores están a disposición del público en la zona de acogida y aparcamiento del "Pla de la Lau".

Gracias a todos los usuarios por contribuir a la protección del medio ambiente y de la montaña.

### AUXILIO

Para cualquier problema físico o sanitario, no dude en pedir, sin tardar, consejos al guardián.

El guardián del refugio se encargará de pedir auxilio si es necesario.

El refugio cuenta asimismo con un botiquín de primeros auxilios y un desfibrilador.

*El equipo del refugio de Estagnous les acoje con las comodidades máximas, al mejor precio y con un espíritu de colectividad y convivencia, a pesar de las limitaciones relacionadas con el aislamiento y la altitud (energía limitada, helipuerto de mercancías, condiciones meteorológicas, etc.).*

*¡Esperamos que tengan una feliz estancia en este rincón de la montaña y que compartan ese sentido "de arriba", sus usanzas, sus costumbres y por supuesto las reglas de vida en comunidad!*

*JGracias por su atención y comprensión y feliz estancia en el refugio!*

*Los guardianes, Stéphane y Laurent*