



35, Rue Jean Jaurès  
31390 CARBONNE  
TEL/FAX : 05 61 97 66 04  
[www.surleshauteurs.com](http://www.surleshauteurs.com)  
[info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)



## LA CRETE, criques, gorges et montagnes blanches

Randonnées accompagnées, itinérant, sans portage

Séjour 8 jours, 7 nuits

En Hôtel \*\* sur Héraklion, en Pension (style Hôtel) en bord de mer et en Montagne



La Crête est une montagne méditerranéenne. On y trouve des massifs escarpés et de belles plages en mer de Lybie. La générosité de la nature s'exprime par un mélange de bosquets argentés d'oliviers, parmi les vergers de citronniers, de figuiers, d'abricotiers...

Nous nous baladerons sur les montagnes blanches, avant de savourer la descente des gorges de Samaria.

Puis le sentier côtier nous donnera l'occasion de nous baigner chaque soir...

Nous goûterons bien évidemment à la très bonne cuisine crétoise.

### **DATE :**

Du lundi au lundi du 02 Avril au 22 Octobre 2012 (excepté Juillet et Août, pendant l'été !!)

**TARIF :** De 1075€ (Juin, Septembre et Octobre) à 1195€ (Avril et Mai)

### **LE TARIF COMPREND :**

- le vol international sur Héraklion aller et retour, depuis les principales villes
- les taxes d'aéroport
- tous les transferts locaux mentionnés dans le circuit excepté le transfert aéroport hôtel (Aller et Retour),
- l'hébergement en hôtel ou en Pension, en base chambre double,
- la nourriture pendant le trek (repas matin et soir au restaurant) à midi repas froid préparé par l'accompagnateur sauf les repas de midi à La Canée et à Héraklion,
- le repas du midi est compris à Réthymnon
- l'encadrement par un **accompagnateur en montagne français diplômé d'Etat**

### **LE TARIF NE COMPREND PAS :**

- court transfert en taxi de l'aéroport à l'hôtel aller et retour,
- les boissons,
- les repas à Héraklion (jour 1 & jour 8) et à La Canée (Hania)
- les assurances,
- les entrées des musées ou monuments.

### **RÉGLEMENT :**

**À l'inscription :** Acompte de 30 % du prix du séjour

**Un mois avant le départ :** Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

### **LES ASSURANCES :**

Non obligatoires mais fortement conseillées, elles permettent le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons médicales, ou familiales, à moins de 45 jours du départ.

Elles comprennent également le volet Rapatriement et la perte des bagages !

Elles coûtent 3% du prix du voyage.

**Pour les étrangers :** possibilité de paiement par mandat postal international ou par virement sur notre compte.

### **Points forts :**

- Des hébergements sélectionnés pour leur confort avec des repas typiques et différents tous les jours, dans de vraies tavernes locales, tout le plaisir de la cuisine crétoise.
- Des repas pris en terrasse face à la mer, au village de **Soughia, Aghia Roumeli et pour finir à Loutro!**
- **Marche paisible et sans portage** avec presque tous les soirs baignade possible en mer de Lybie.
- **Trek méditerranéen** avec **mélange de randonnée, baignade** et, parenthèse incontournable, sieste !
- Découverte **de 3 belles gorges** très différentes, **Aghia Irini, Samaria et Aradena** (la plus sauvage !)
- En cas de grosse fatigue, possibilité de faire le transfert de l'étape avec les bagages, car tous les villages sont reliés entre eux par route ou par ferry.
- **Départ assuré à partir de 6 personnes** et sans supplément !

- **les 2 dernières nuits du trek à Loutro**, le plus beau village, caché dans une crique, avec tous les repas en terrasse au bord de la mer



## Déroulement du trek



**Jour 1 :** Départ et vol pour Héraklion, arrivée en fin d'après-midi. Transfert à l'hôtel.  
*Nuit en hôtel.*

**Jour 2 :** Transfert en bus pour La Canée puis Soughia. Petite balade sur les crêtes offrant de superbes points de vue dominant la côte sud de l'île qui reste encore préservée, avec la visite du site antique de Lissos.

*3h de marche, 250 m en positif et en négatif, et nuit en hôtel.*

**Jour 3 :** Petit transfert. Aujourd'hui notre étape remonte les splendides gorges d'Agia Irini. Nous allons remonter un lit de rivière asséché et découvrir un paysage extraordinaire entre ruisseau et grande falaise délimitant ces splendides gorges, avec une végétation surprenante, composée de grands arbres. Nous atteindrons par la suite le plateau d'Omalos, royaume des montagnes blanches au cœur des Lefka Ori.

*5h30 de randonnée, 950 m de dénivelée positive et 100 m en dénivelée négative, nuit en hôtel.*

**Jour 4 :** Descente des célèbres gorges de Samaria. Nous commençons assez tôt la descente afin d'éviter la cohue des touristes venus en masse en se précipitant, sans même prendre le temps de lever le nez ! Descente agréable en sous bois, traversant de superbes sites avec vue sur les vallées adjacentes. Pause repas après l'ancien village de Samaria avec toutes les explications de ce superbe endroit.

Nuit dans le village charmant d'Agia Roumeli.

*5h de descente des gorges, 950 m de dénivelée négative sentier agréable, nuit en hôtel.*

**Jour 5 :** Belle étape en bord de mer, offrant de jolis points de vue sur cette mer de Libye aux reflets émeraude, véritable tentation à la baignade !!!! Pause repas en bordure de plage de Marmara et possibilité de céder à la tentation! Nuit à Loutro, véritable coin paradisiaque qui se dévoile au tout dernier moment après avoir franchi la ligne de crête. Loutro était un repaire de pirates.

*5h de randonnée côtière, 300 m de dénivelée positive et nuit en hôtel, dans une crique.*

**Jour 6 :** Encore une belle journée, pour aller découvrir les gorges d'Aradena, dans un cadre encore préservé et peu fréquenté !!

Plusieurs variantes possibles pour cette dernière journée :

- une belle montée au petit village d'Anopoli et descente de ces grandioses gorges, jusqu'à la plage de marbre de Marmara et/ou en passant par la colline et le village de Livaniana.

- la remontée des gorges pour être à l'ombre une bonne partie de la matinée et descente ensuite sur Loutro par Anopoli ou Livaniana !

*5h30 de randonnée côtière, 600 m de dénivelée positive et nuit en hôtel.*

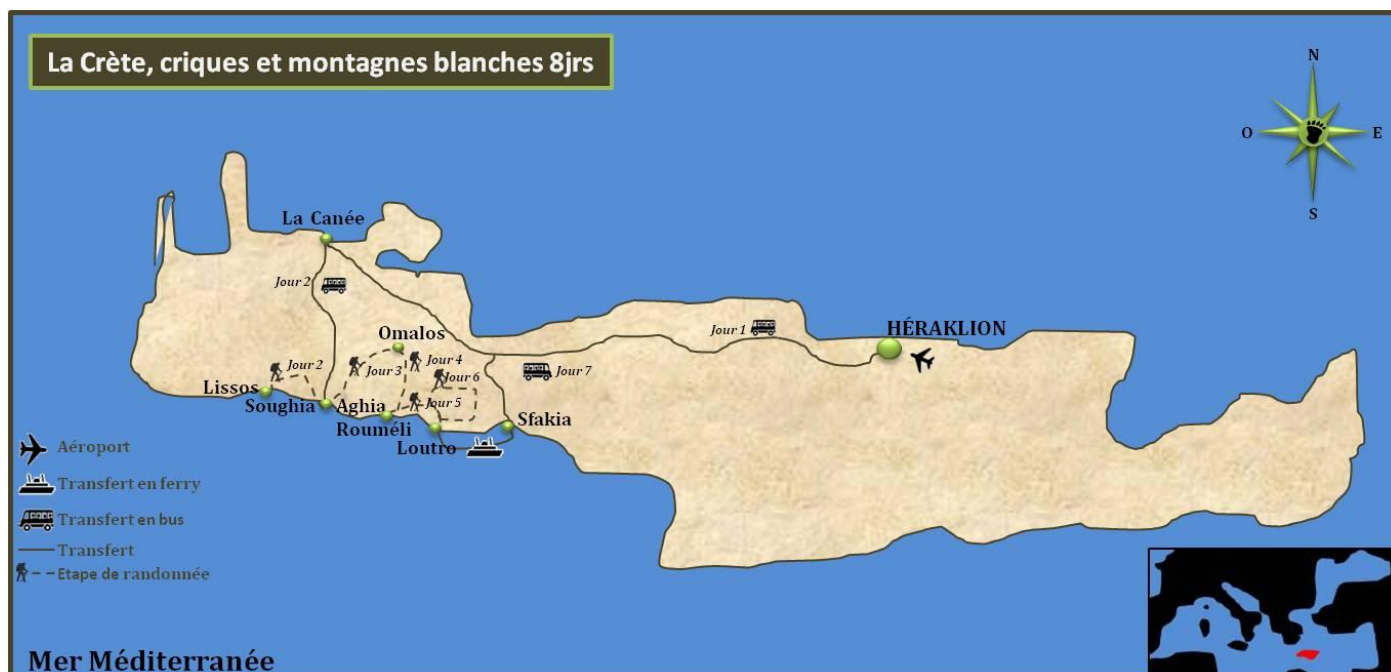
**Jour 7 :** Transfert en ferry pour Hora Sfakion, pour apercevoir la beauté de ces falaises surplombant la mer aux reflets turquoise. Transfert en bus pour Réthymnon (repas compris). Visite de la vieille ville et de son port. Arrivée en fin d'après-midi sur Héraklion.

Dernier repas tous ensemble, dans un petit et authentique restaurant !

Nuit en hôtel.

**Jour 8 :** Transfert à l'aéroport et vol retour sur la France.

**Note :** nous pouvons être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué en cas de force majeure en fonction de la météo, de la date, du nombre et/ou du niveau des participants.





# Info trek



**NIVEAU :** pour bons marcheurs, étapes de 5h minimum sur des sentiers côtiers, bien marqués. Rythme de marche reste lent et régulier adapté à tout le monde. Nombreuses pauses pour boire, admirer, photographier, parler...  
Notre parcours emprunte des chemins caillouteux, nous recommandons de bonnes chaussures de marche à tige montante.

**PORTAGE :** Pas de portage, uniquement les affaires de la journée.

**BAGAGES :** Votre sac de voyage suivra par taxi ou par ferry, vous le retrouverez le soir à l'étape et vous portez vous même vos affaires lors des déplacements : hôtel bus et hôtel ferry.

**GROUPE :** de 6 personnes minimum à 12 maximum.

**ENCADREMENT :** Par un accompagnateur en montagne français connaissant l'île.

**HEBERGEMENT :** Nuit en l'hôtel confortable \*\* à Héraklion et en Pension sur le circuit (en chambre double).

Hôtels et Pensions confortables, avec sanitaire dans la chambre et parfois la TV (sauf à Aghia Roumeli et Loutro).

Single possible avec supplément + 92 €, merci de nous le demander à l'inscription.

**REPAS :** Pension Complète pendant toute la durée du trek, repas du midi à base de salade composée (préparée par votre accompagnateur) avec des produits frais de saison de l'île.

Les petits-déjeuners et repas du soir seront pris dans un restaurant.

Nous goûterons bien évidemment des plats typiques chaque soir, dans ces restaurants souvent au bord de la mer.

**Les repas à Héraklion, à La Canée restent à votre charge.**

## **EAU :**

L'eau reste potable presque partout sur l'île ! Cependant, il est préférable parfois d'en acheter en bouteille, comme par exemple sur Loutro et Soughia.

De plus, il existe des sources et des fontaines dans les gorges : Aghia Irini et Samaria.

**SANTE :** aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs venant d'Europe.

**Etre à jour des ses vaccinations.**

Penser à apporter votre **Carte Européenne d'Assurance Maladie**, qui est valable 1 an et qu'il faudra demander à votre Caisse d'Assurance Maladie 15 jours avant votre départ.

Cependant les rappels du tétanos et de la typhoïde sont néanmoins conseillés.

### **DEPLACEMENT :**

Tous les transferts se feront en bus locaux, il existe en Crète un très bon réseau de bus utilisé par la population, lors de déplacements entre les villages et les principales villes !!

### **Option groupe constitué :**

Dans ce cas, nous pouvons vous faire une proposition plus adaptée aux groupes.

En effet, nous ferons appel à notre transporteur local, afin d'avoir beaucoup plus de souplesse et surtout plus de temps, pour faire les visites des 2 villes : la Canée et Rethymnon, avec ses rues vénitiennes si caractéristiques !!

**Le transfert de l'aéroport à l'hôtel (Aller et Retour) reste à votre charge car les horaires d'arrivée sont différents, en fonction des principales villes de départ.**

### **KNOSSOS :**

En fonction de vos horaires de départ, vous avez la possibilité d'aller faire une visite de Knossos, un site antique à 5 km d'Héraklion ! Il suffit de prendre le bus de ville bleu N° 2, pour un tarif d'environ 2€ par personne.

**FORMALITE :** n'oubliez pas votre carte d'identité ou le passeport.

**SOUVENIRS :** Beaucoup de souvenirs, objets en cuir, bijoux, broderies, Ouzo, Retzina, etc....

**AERIEN :** Vol charter au départ de Paris ou d'autres villes (Toulouse, Bordeaux, Marseille, Nantes, Lyon, Brest et Mulhouse), sur des vols affrétés (Corsair, Star Airlines ou Air Méditerranée).

De plus, qui dit vol charter, dit inévitablement, horaires connus une semaine avant le départ et ceci en dépit de notre volonté.

Merci de ne pas nous en tenir rigueur.

### **CONVOCATION :**

Elle vous sera envoyée quelques jours avant votre départ en mentionnant les horaires de départ et de retour.

**Remise des billets à l'aéroport sur présentation de votre convocation.**

### **A VOTRE ARRIVEE :**

Comme vous arrivez des différentes villes, nous vous donnons directement rendez-vous à l'hôtel à Héraklion, avec votre accompagnateur.

Il y a de nombreux taxis et la course vous coûtera environ, 8 –10 € par taxi.

Les bus de ville, la ligne N° 1 dessert le centre ville, avec un arrêt de bus en face notre hôtel.

### **DEBUT DE SAISON :**

En tout début de saison, nous modifions le programme, en raison de la fermeture des gorges de Samaria.

Aussi, notre trek commencera à Paléochora pour se terminer normalement à Hora Sfakia, comme le programme le mentionne



# Nécessaire et Indispensable



## **LISTE DU MATERIEL :**

- un sac à dos de 35 à 45 litres pour les affaires de la journée
- une bonne paire de chaussure à tige haute (pour un bon maintien des chevilles)
- des chaussettes
- des tee-shirts
- pantalon en toile
- fourrure ou un gros pull
- une veste de type Gore-Tex (imperméable et respirante)
- chaussure légères de détente pour le soir à l'étape
- protection contre le soleil (crème solaire, stick pour lèvres)
- un short
- **couvert personnel, avec cuillère, fourchette et assiette, pour les repas du midi**
- sous vêtements de rechange
- une gourde (au minimum 1,5 litre)
- masque et tuba pour les baignades, car le fond marin est superbe
- des chaussures légères en plastique car plage de galets !
  
- **une petite pharmacie personnelle :** élastoplast, double peau, pansements divers, anti diarrhéique (Immodium ou autre), antalgique (Doliprane ou autre), antibiotique à large spectre, médicament pour la gorge (lysopaine par exemple), pince à épiler, une paire de ciseaux, une boîte de Micropur ou Hydroclonazone afin de traiter l'eau prise dans les sources et les fontaines...
- votre appareil photo
- vos papiers
  
- et un sac de voyage souple ou une valise, qui sera transporté par le ferry ou en taxi

**Petits conseils et astuces :** vos affaires de rechange, classez-les et ranger-les dans des poches plastique afin de mieux les protéger de la poussière ou autre durant votre séjour.



# La Crète



## RENSEIGNEMENTS DIVERS

**Capitale :** Héraklion

**Régime :** République

**Population :** 550 000 habitants

**Religion :** Orthodoxe : refus de la primauté du Pape, refus du dogme de l'Immaculée Conception...

**Langue :** le grec est parlé dans toute l'île, l'anglais reste la langue officielle dans les sites touristiques et dans une moindre mesure le français.

**Monnaie :** l'Euro

**Décalage horaire :** - 1 heure (par rapport à la France)

**ECONOMIE :** La Grèce est membre de la CEE depuis 1981. Aides financières importantes en raison du déclin et de la faible productivité et rentabilité de l'agriculture traditionnelle. Le tourisme reste une source importante pour certaines régions de la Crète. La Crète est riche en cultures maraîchères et fruitières, en vignoble, en plantes aromatiques et mellifères.

L'élevage caprin et ovin est encore répandu en montagne. Les activités industrielles sont encore peu développées.

**GEOGRAPHIE :** La Crète est la 5<sup>e</sup> île de la Méditerranée après la Sicile, la Sardaigne, Chypre et la Corse. Longue de 260 km d'Ouest en Est avec 1046 km de côtes. Les montagnes et les collines occupent 80% de la surface.

### **Le Parc National de Samaria :**

Sur les monts blancs de la Crète Occidentale, au sud du plateau d'Omalos, commence la **gorge de Samaria**, dans la localité de « Xyloskalo », à **une altitude de 1200 m**. L'autre extrémité de la gorge, qui se trouve à 16 km environ, touche la côte de la mer de Lybie. Unique dans la Méditerranée, la gorge de Samaria, constitue avec les pentes des alentours et les gorges secondaires, une partie du **Parc National de Samaria**.

La gorge s'est formée tout au long d'une période particulièrement longue. Il faut remonter **14 millions d'années**, lorsque les forces tectoniques ont généré des joints et des crevasses dans les couches du sol de la région. C'est à ce moment là, qu'a commencé l'action de l'eau de pluie qui, en s'écoulant en direction du sud-est vers la mer, a creusé de plus en plus profondément le sol rocheux (pierres calcaires, dolomites, schistes, marbres, etc..). Ainsi s'est formé le passage étroit (jusqu'à 3,5 m de largeur), abrupt et imposant de la gorge. L'eau avec ses torrents et ses 22 sources, continue d'être aujourd'hui encore un des éléments les plus importants du parc National.

La faune de l'île est marquée par son caractère endémique (nombreuses espèces et sous-espèces propres à la Crète). Très connue parmi ces animaux, est la **chèvre sauvage** de Crète, **appelée « Agrimi »**, source d'inspiration de l'art et de la chanson populaire depuis l'Antiquité jusqu'à nos jours.

L'image de la gorge se complète par la présence humaine. Ici depuis des milliers d'années, l'homme a agi sur l'environnement. Les établissements préhistoriques, les chapelles byzantines, le village de Samaria, constituent quelques traces de la présence humaine qui s'est déplacé dans la région. Au milieu

de la gorge, il y à une **petite église de 1379, dédiée à Osia Maria, qui a donné son nom au village et à la gorge.**

#### **SPECIALITES CULINAIRES :**

**Moussaka :** aubergines, viande hachée, pommes de terre et béchamel, un vrai régal.

**Souvlaki :** ce sont des brochettes de viande avec des épices et des tomates.

**Tzatziki :** entrée composée de salade de concombre avec du yaourt.

**Pita :** viande, oignons, tomates tout cela dans une galette.

**Retsina :** vin blanc ou rosé, parfumé a la résine de pin, toujours a consommer avec modération, bien sûr...

**Raki :** apéritif local a base d'eau de vie de prune ou de raisin parfumé à l'anis, bien évidemment à consommer avec modération aussi..



## En vous souhaitant un agréable trek...



Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- appeler nous au : 05 61 97 66 04
- envoyer nous un fax au : 05 61 97 66 04
- un e-mail à : [info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)
- ou bien un courrier à :



35, Rue Jean Jaurès  
31390 CARBONNE  
TEL/FAX : 05 61 97 66 04  
[www.surleshauteurs.com](http://www.surleshauteurs.com)  
[info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)

Association Loi 1901 déclaration Atout France IM 031110008

**Garant :** COVEA CAUTION SA Contrat N° 20 379

**R.C.P :** MMA IARD Police N° 119 932 138 10, Boulevard Marie et Alexandre Oyon 72 000 LE MANS

Code APE 633 Z SIRET : 479.869.166.000.13. TVA intracommunautaire : FR52479869166