

# SUR LES HAUTEURS

## RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

## TREK LANZAROTE ET LA GRACIOSA EN LIBERTE

Randonnées en liberté, en étoile, sans portage

Séjour 8 jours, 7 nuits, en étoile

En hôtel \*\*\* sur la belle petite ville côtière de Costa Teguisa avec terrasse et piscine en extérieur

				Saison				Départ garanti 		
2 Chaussures	Hôtel ***	En étoile	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	A partir de 2 personnes
				J	A	S	O	N	D	



A l'instar des ses 6 sœurs canariennes (Gran Canaria, Tenerife, La Palma, Hierro, La Gomera et Fuerteventura), et de ses cousines macaronésiennes (Madère, Cap Vert et Açores), **Lanzarote** doit son émergence des flots aux soubresauts magmatiques des entrailles de la Terre.

Située à une centaine de kilomètres du sud marocain, elle bénéficie d'un **climat très doux et ensoleillé**. Les nuages y déversent avec grande parcimonie leur manne nourricière, l'eau est fournie aux végétaux par le souffle régulier et chargé d'humidité des alizées. Ces conditions particulières en font un écosystème aussi fragile qu'original et une terre exigeante pour les hommes. D'où son classement, initié par l'enfant du pays et artiste mondialement reconnu **César Manrique**, en **Réserve Naturelle de la Biosphère** par l'UNESCO.

Vos pas vous conduiront donc à admirer les multiples facettes d'un volcanisme insulaire unique (majestueux **Monte Corona, Timanfaya, Montana Amarilla**,...) formes et contrastes chromatiques harmonieux. Mais le voyage ne s'arrête pas là. Vos yeux seront irrémédiablement attirés par ces villages

aux murs chaulés d'une blancheur immaculée et les cultures en terrasses parmi lesquelles les admirables **vignes de la Geria** produisent le superbe vin de Malvoisie. Le bref tableau serait incomplet si l'on omettait les plages paradisiaques qui jalonnent quelques unes de nos escapades et la petite **île de la Graciosa** la bien nommée. Enfin, vous visiterez quelques sites aménagés où l'Homme a choisi de mêler inextricablement son art à celui de la Nature, à l'image d'une île dont la force d'âme enchante et impressionne...

### NOS POINTS FORTS

- Découverte complète d'une île aussi originale que méconnue : **ascension de volcans**, paysages lunaires et dépaysant, villages blancs perdus, patrimoine culturel et historique se dévoilent au rythme paisible du marcheur en harmonie avec son environnement,
- Découverte du **Parc National de Timanfaya**
- **Un hôtel \*\*\* confortable, en demi-pension ou en B&B,**

### DATES

Dates possibles tout au long de l'année, du 02 janvier au 20 décembre 2025, car c'est une île tempérée avec une température douce

**Basse saison :** (du 01 mai au 30 septembre 2025)

**Haute saison :** (du 02 janvier au 30 avril 2025 et du 01 octobre au 22 décembre 2025)

### TARIFS en hôtel \*\*\* par personne

Hôtel *** en B&B		Hôtel *** en demi-pension	
	Basse Saison	Haute Saison	
			Basse Saison
2 à 5 personnes	615 €	675 €	795 €
			875 €

**Supplément Single : + 180 € (BS)**

**Supplément Single : + 220 € (HS) \***

#### LE TARIF COMPREND

- la location d'un véhicule,
- l'hébergement en **hôtel \*\*\* à Costa Téguise**, sur la base de chambre double ou triple, avec terrasse, **en formule demi-pension**,
- un topo guide avec les cartes scannées + une carte + un protège carte, décrivant les meilleures randonnées sur place, avec l'accès en voiture ainsi que la description de la randonnée.

#### LE TARIF NE COMPREND PAS

- le vol international sur Arrecife, aller et retour,
- les taxes d'aéroport,
- tous les transferts en bateau, mentionnés dans le circuit,
- les boissons,
- tous les repas du midi,
- les assurances,
- les entrées des musées ou monuments,
- le carburant pour le véhicule,

### REGLEMENT

**A 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

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

**Assurance Annulation** + bagages + extension pandémie et épidémie (3,4% du montant du séjour).

**Assurance Assistance Rapatriement** + RC + pandémie et épidémie (2% du montant du séjour).

**Assurance Multirisques** : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (4,8% du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

## VOTRE ITINERAIRE



# Déroulement du trek

## Jour 1 : OLA



Vol pour Arrecife. Prise de la voiture de location et transfert pour votre hôtel, au centre de l'île.

En fonction de votre horaire d'arrivée, vous aurez la possibilité d'aller voir, un des plus beaux points de vue de cette île : le Mirador del Rio.

*Nuit à Costa Teguise.*

## Jour 2 : MONTE CORONA ET LES CUEVAS DE LOS VERDES ET JAMEOS DEL AGUA



Au programme aujourd'hui, le majestueux Monte Corona, cratère qui domine le nord de Lanzarote. Sur ses flancs, les campesinos cultivent la vigne (village de Ye) et les figuiers de Barbarie. Possibilité ensuite de visiter les sites de La Cueva De Los Verdes et de Jameos Del Agua. Tous deux sont aménagés grâce à la créativité des artistes Jesus Soto et Cesar Manrique au niveau d'effondrements du mythique tunnel de lave.

*3h30 de randonnée, 250 m de dénivelé positif et négatif.*

*Nuit à Costa Teguise.*

## Jour 3 : MONTANA AMARILLA



Vous prenez un bateau pour traverser « El Rio », ce bras de mer qui sépare la côte nord de Lanzarote de l'île de Graciosa. Vous posez vos affaires à votre pension puis une marche paisible vous mène vers le sud de l'île. Courte ascension du cratère de la Montana Amarilla (172 m) puis passage sur la plage de la Cocina. Festival chromatique assuré !

*4h de marche. Nuit à Costa Teguise.*

## Jour 4 : LOS AJACHES



Ce massif de volcans anciens est la première partie émergée de l'île. Son point culminant offre de très jolies vues panoramiques sur le village de Yaiza et le parc national de Timanfaya ainsi que sur la partie sud-est de Lanzarote. Le village de Femés est un excellent endroit pour reprendre des forces avant de s'attaquer à la descente d'un ravin conduisant à l'océan où se trouve un charmant petit village de pêcheurs.

*4h30 de marche, 300m de positif et 450 de négatif.*

*Nuit à Costa Teguise.*

## Jour 5 : RISCO DE FAMARA, HARIA



Toujours dans la moitié nord de l'île, vous partez du village de Guinate pour rejoindre rapidement les crêtes, dominant des falaises de plusieurs centaines de mètres. Les points de vue s'enchaînent depuis ces hauteurs : d'un côté l'océan, de l'autre les couleurs changeantes des reliefs patinés par le temps de ce vieux massif riche d'une flore unique. Pour finir, vous redescendrez vers le village d'Haria auquel les nombreux palmiers donnent un parfum d'oasis.  
*4h de randonnée, 250 m de dénivelé positif.*  
*Nuit à Costa Teguisse.*

## Jour 6 : LA GERIA, LE VIGNOBLE VOLCANIQUE



Cette journée se passe dans le sud de la vallée de la Geria dédiée à la viticulture : vin de Malvoisie mais aussi moscatel, vino tinto et un mousseux. Une myriade de petites terrasses individuelles bordées de murets en pierre. Pour admirer ce spectacle, vous effectuerez l'ascension de deux cratères, l'un au nord - **Las Lapas (384 m)** où l'on peut chercher les cristaux d'olivine - et l'autre au sud - **Guardilama (603 m)**, plus ancien et plus élevé, il offre un panorama aussi vaste qu'inoubliable.  
*4h de randonnée, 350 m de dénivelé positif, 350 m négatif.*  
*Nuit à Costa Téguise.*

## Jour 7 : TIMANFAYA ET CALDERA BLANCA



Cette journée est consacrée à l'éruption cataclysmique de 1730-1736 qui a tant affecté l'île. Vous visiterez tout d'abord le Centro de Visitantes consacré au volcanisme puis randonnée vers la **Caldera Blanca (458 m)**. Le tour de ce large cratère offre des vues incroyables.  
En fin d'après-midi, vous pourrez aller un peu plus au sud et admirer les salines de Janubio et l'improbable lagune d'El Golfo.  
*4h de randonnée, 280 m de dénivelé positif, 280 m négatif. Nuit à Costa Teguisse.*

## Jour 8 : HASTA LUEGO

En fonction des horaires d'avion, le choix peut être cornélien entre une visite de la Fondation Cesar Manrique établie dans la demeure que s'était aménagée l'artiste et une ultime baignade turquoise ! Vol retour pour la France.

**IMPORTANT :** ce programme est donné à titre indicatif et peut être modifié par le guide en fonction d'évènements impondérables






# Info trek

## **NIVEAU : 2 CHAUSSURES**

Ce sont des étapes de 3h30 minimum à 5h30 maximum.

Le rythme de marche régulier est adapté à tous. De nombreuses pauses jalonnent nos randonnées afin de se désaltérer, admirer les merveilles que la nature offre à nos yeux ou simplement discuter et échanger...

Pas de difficulté particulière sur le parcours hormis le tour du cratère du Monte Corona au profil assez « aérien » et accidenté. Notre parcours emprunte des chemins caillouteux, nous recommandons de bonnes chaussures de marche à tige montante.

	Niveau	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	<b>2</b>	<b>300 à 600 m</b>	<b>3 à 5h</b>
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

### **PORTAGE :**

Pas de portage, uniquement les affaires de la journée.

### **BAGAGES :**

Ils restent à votre hôtel pendant tout le séjour.

### **GROUPE :**

2 personnes minimum.

### **HEBERGEMENT :**

**Costa Teguisé :** Hôtel \*\*\*, avec des chambres très confortables, sur la petite ville de Costa Teguisé, en demi-Pension.

Vous avez une piscine sur le toit de cet hôtel.

Elles comprennent toutes une terrasse, une salle de bain avec douche et baignoire et une kitchenette équipée (avec réfrigérateur, grille-pain, bouilloire, couverts...). Elles sont équipées de TV, téléphone, air conditionné, sèche-cheveux.

### **LA RESTAURATION**

**Formule demi-pension :** Le restaurant-buffet vous propose une cuisine internationale au petit-déjeuner et au déjeuner avec des différents dîners thématiques tout au long de la semaine.

### **TRANSPORT : LOCATION DE VEHICULE**

Une location de voiture est comprise pour toute la durée de votre séjour sur Lanzarote.

Vous vous rendez à la Graciosa en bateau (ce tarif n'est pas inclus dans notre forfait).

Prise en charge de votre véhicule le Jour 1 (aéroport d'Arrecife) au Jour 8 (aéroport d'Arrecife).

Catégorie adaptée au nombre de participants.

Pour 2 à 3 personnes : catégorie A : avec 3 portes type Ford KA, Renault Clio, Citroën Saxo, Peugeot 106.

Pour 4 personnes : catégorie B type Jeep Suzuki, Opel Astra ou 4 places équivalent.

Pour 5 personnes : catégorie C type Opel Meriva.

### **IMPORTANT :**

Le réseau routier et la signalisation sont de très bonne qualité à Lanzarote.

Les points de départ des randonnées sont entre 30 à 40 minutes depuis votre hôtel. Même si l'île est petite, elle surprend de diversité et elle offre chaque jour de nouveaux itinéraires sauvages et d'une grande beauté.

Nous attirons votre attention sur le fait que le port de la ceinture de sécurité est obligatoire à l'avant comme à l'arrière dans tous les véhicules que vous emprunterez au cours du voyage, lorsqu'ils en sont équipés, et ce quelle que soit la réglementation en vigueur dans le pays visité. En vous inscrivant sur un voyage **Sur Les Hauteurs**, vous vous engagez à respecter cette obligation. La responsabilité de notre agence **Sur Les Hauteurs**, ne saurait être retenue en cas de dommage(s) corporel(s) et/ou matériel(s) s'il s'avérait que cette disposition n'était pas respectée de votre fait.

### **REPAS :**

Demi-pension pendant toute la durée du séjour sur Lanzarote. **Petit-déjeuner et repas du soir pris au restaurant** de l'hôtel.

### **NOURRITURE :**

Vous goûterez les spécialités de poisson !

Impossible également de manquer les **papas arrugadas**, ces patates à la peau ridée traditionnellement accompagnées des sauces **mojo** : vert ou rouge, doux ou piquant, le mojo est préparé à base d'ail, d'huile et de vinaigre que l'on peut additionner de fromage, orange, avocat, amande... Le tout se déguste avec un bon verre de **vin de Malvoisie**, avec modération bien sûr !

### **FORMALITES :**

N'oubliez pas votre carte d'identité ou passeport et le permis de conduire.

### **SANTE :**

Aucun certificat de vaccination n'est exigé. Etre à jour de ses vaccinations.

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

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.

### **SOUVENIRS :**

Artisanat : Poterie, vannerie et broderie. Et si vous l'avez apprécié, une ou plusieurs bonnes vieilles bouteilles de vin de Malvoisie...

### **AERIEN en option :**

Vol régulier au départ de Paris ou certaines villes de Province (Bordeaux, Marseille, Lyon, Nice et Toulouse). Nous pouvons nous en occuper.

En effet, la plupart du temps, les participants réservent eux-mêmes leur vol suivant leurs souhaits, leurs dates, et de notre côté, nous nous occupons des prestations terrestres (transfert bagages, réservation hébergements, etc...)

### **Vol régulier**

De Paris : Iberia

Fiche technique **SUR LES HAUTEURS** LANZAROTE et La Graciosa 8 jrs liberté 2025

Des principales villes de Province : Iberia ou Air France

### **Vols low cost**

De Paris : Vueling - Easyjet – Ryanair

Des principales villes de Province : Vueling - Ryanair - Air Europa

# Lanzarote

## **RENSEIGNEMENTS DIVERS**

**Capitale :** Santa Cruz de Tenerife (pour la partie occidentale) et Las Palmas (partie orientale)

**Superficie :** 7 447 km<sup>2</sup>

**Langue :** le castillan

**Monnaie :** l'Euro

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

### **Le Parc National de Timanfaya :**

Avant de visiter le Parc National de Timanfaya, il est vivement recommandé de faire une visite au centre culturel de Mancha Blanca. Celui-ci donne une vision complète de cet extraordinaire Parc National. La visite de ce centre est possible du lundi au vendredi de 9h à 15h seulement.

Déclaré Parc National en 1974, Timanfaya s'étend sur les communes de Yaiza et Tinajo, sa superficie est de 51 km<sup>2</sup> et son périmètre de 30 km environ.

Ce Parc est le fidèle témoin de l'activité volcanique très récente sur cette île.

Timanfaya est le résultat d'un épisode géologique violent au cours duquel se sont produits 2 grands processus éruptifs. Le plus intense et le plus long, a commencé en 1730 et s'est terminé que 6 ans après ! Le plus récent a eut lieu en 1824.



# Nécessaire et Indispensable

## ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (Liste exhaustive)

La météo peut vite changer en montagne. Un équipement adéquat vous permettra de passer ce séjour dans les meilleures conditions.

### Pour l'hôtel

- Un sac ou une valise pour vos affaires des 8 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Un maillot de bain
- Une paire de chaussures légères pour le soir
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

### Équipement vestimentaire pour la randonnée

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

1. Couche respirante
2. Couche isolante
3. Couche protectrice

Pour appliquer cette méthode, il vous faut

- Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- Gilet sans manche coupe-vent
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)
- Un pantalon de randonnée léger et stretch ou un pantalon transformable
- Un short
- Paires de chaussettes semi montantes ou basses
- Casquette
- Bonnet
- Gants légers ou sous-gants en soie.

### Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- Une housse de protection du sac à dos (souvent intégrée dans celui-ci)
- Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville
- Une pochette étanche pour vos papiers, téléphone etc...
- Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos
- Protection solaire (crème et stick à lèvres)
- Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4
- Une gourde
- Couverts, couteau et gobelet
- Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- Papier toilette avec une petite poche (*pour ne pas le laisser dans la nature*)
- Couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange.

Une petite pharmacie personnelle (votre guide a une pharmacie pour le groupe)

- Vos médicaments si traitement
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Pansements et double peau type Compeed

# En vous souhaitant un agréable trek en Liberté ...

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

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

**SUR LES HAUTEURS**  
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED  
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

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

Agence de voyage N° IM031170004  
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€  
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS  
Garantie financière : Groupama caution  
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19  
TVA intracommunautaire : FR27828692442