

# 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 . . .

## Réveillon sur la COSTA BRAVA, les pieds dans l'eau !

Randonnées, accompagnées, en étoile, pour découvrir les plus belles calanques

Séjour 4 jours, 3 nuits

En hôtel \*\*\* confortable, avec les spécialités locales, en chambre Twin de 2 personnes,

Niveau : 				Saison	Départ garanti 
Moyen	En hôtel ***	En étoile	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	<b>29 Déc. 2024 au 01 Janv. 2025</b>	A partir de 4 personnes



Un mini séjour pour admirer et découvrir tout en douceur la Costa Brava, avec le passage de la nouvelle année, en bord de mer, dans des sites sublimes pour randonner.

Ici la nature a su, avec délicatesse, marier le vert intense des pinèdes, la douceur du sable doré avec le bleu azur de la mer. Le **caractère sauvage** de ces chemins côtiers et de ces criques, garantit **aux randonneurs**, des paysages insoupçonnés ! De magnifiques chemins de ronde, vous accompagneront,

où parfois, quelques pins accrochés aux parois, se penchent doucement, pour garantir des coins ombragés !

Une autre façon de fêter le passage de la nouvelle année !

**DATE :**

29 décembre 2024 au 01 janvier 2025

**TARIF :**

655 € par personne, en pension complète

Single : + 135 € par personne

**LE TARIF COMPREND :**

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne,
- l'hébergement en pension complète du midi du jour 1 au midi du jour 4, avec le repas et la soirée dansante du réveillon,
- les boissons (eau + vin) sont incluses pendant les 2 repas (29 + 30) et le 31 décembre (eau + vin + cava + café + liqueurs) sont inclus également,
- le transfert de Perpignan à Estartit (Aller / Retour),

**LE TARIF NE COMPREND PAS :**

- les boissons avant et après les repas du soir,
- les assurances,

**NOS POINTS FORTS**

- un espace protégé avec une flore et une faune exceptionnelle
- un hôtel en bord de mer, avec les spécialités de la région
- un circuit Découverte empruntant des variantes, avec de beaux sentiers côtiers, une autre manière de célébrer le passage de la nouvelle année.

**POURBOIRES :**

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage.

Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue

**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).

Fiche technique **SUR LES HAUTEURS** - Réveillon en Costa Brava 4 jrs - 2024-2025

**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 séjour

## Jour 1 : LE CASTELL DE SANTA CATERINA



Accueil à Perpignan. Transfert à l'hôtel à l'Estartit. Puis nous commencerons par découvrir, les paysages du Parc Naturel de Montgri : la montanya de Santa Caterina. Ce magnifique belvédère sur toute la Costa Brava, au milieu des dunes et d'une immense pinède, nous offrira un superbe panorama à 360°, de toute cette région, de Girona jusqu'aux Pyrénées.

*Repas et nuit en hôtel \*\*\* à l'Estartit.*

*5h de randonnée, dénivelé positive et négative de 450 m.*

## Jour 2 : LES CALANQUES DE MONTGRI



Au départ de l'Estartit, nous cheminerons dans les calas vierges et secrètes aux reflets turquoise. Les sentiers côtiers du massif de Montgri nous amèneront à la découverte, des Iles Medes (classées en réserve naturelle). Les embruns se mêleront aux douces odeurs des pins, nous transportant au cœur même de la Costa Brava sauvage.

*5h de randonnée, dénivelée positive et négative de 400 m. Nuit en hôtel \*\*\* à L'Estartit*

## Jour 3 : CALA SA TUNA A BEGUR



Nous ferons une belle boucle au départ du village médiéval de Bégur, pur descendre en bord de mer. Nous traverserons de belles calanques, en longeant des sentiers en balcon sous les pinèdes, avant de remonter vers Bégur en fin d'après-midi.

*5h de randonnée, dénivelée positive et négative de 400 m. Repas et nuit en hôtel \*\*\* à L'Estartit.*

## Jour 4 : FIN

Transfert vers la gare SNCF de Perpignan vers 11h

**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 séjour

## **NIVEAU : 2 chaussures**

Pour marcheurs moyens, pratiquant déjà la randonnée, avec des dénivelées positives d'environ 450 mètres.

Etapes de 5h en moyenne, sur sentier côtier, le plus souvent, bien tracé et entretenu, avec quelques passages sur éboulis, en dévers, mais en règle générale aucune technique ni difficulté sur le circuit.

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

## **PORTAGE :**

Portage de vos affaires personnelles de la journée. Votre sac devrait peser environ **6-9 kg maximum**. Le matin, nous prendrons le repas froid du midi avant de quitter notre hôtel.

## **GROUPE :**

Groupe constitué de 4 personnes minimum et 8 personnes maximum.

## **ENCADREMENT :**

Par un accompagnateur en montagne connaissant bien le massif et son parcours.

## **HEBERGEMENT :**

En hôtel \*\*\* confortable, en formule chambre Twin de 2 personnes ou en Single.

## **REPAS :**

Pension Complète pendant toute la durée du mini séjour, petit-déjeuner et dîner pris au restaurant. Les repas du midi seront préparés par nos hôtes et pris le matin avant le départ.

## REPAS DU REVEILLON de 2023

**Tartare d'avocat, faux foie et saumon mariné**  
**Ombrine confite à l'huile de calmar, pil pil de sa tête et wacame**  
**Veau à la bordelesa et bouillon de légumes anisés**  
**Cadran en chocolat noir, Baileys, mousse de lait et cannelle moulue**

**Vin blanc Puntils**  
**Cava Familia Oliveda Brut Nature**  
**Café et liqueurs**  
**Nougat**

**Raisins chanceux**  
**Sac de cotillon**  
**Soirée dansante avec de la musique**

**RENDEZ-VOUS :** le jour 1 vers 9h à la gare SNCF de Perpignan

**DISPERSION :** le jour 4 suivant vers 11h à la gare SNCF de Perpignan

**SANTE :**

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs.

**Etre à jour de ses vaccinations.**

**Penser à apporter votre imprimé E 111 en cas de visite chez un médecin.**

Cependant les rappels du tétanos sont néanmoins conseillés.

**DEPLACEMENT :**

En minibus privé, pour tous les transferts du premier et dernier jour de Perpignan à l'Estartit.

**SAVOIR VIVRE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :**

Quelques règles de bonne conduite à connaître :

- Ne laisser aucun déchet errer dans la montagne, emportez toujours vos poubelles jusqu'au refuge.
- Respecter les fleurs sauvages, ne pas les cueillir. Préférer les photographier ou les dessiner

# Nécessaire et Indispensable

## ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (Liste non 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 4 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- 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
- 1 paire de bâtons de marche
- 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 boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- 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*)
- Un briquet
- 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
- Aspirine / Paracétamol
- Un antiseptique
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Pansements et double peau type Compeed

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

# En vous souhaitant un agréable réveillon ...

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@surlshauteurs.com](mailto:info@surlshauteurs.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.surlshauteurs.com](http://www.surlshauteurs.com)  
[info@surlshauteurs.com](mailto:info@surlshauteurs.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