

# 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 . . .

## LES SENTIERS COTIERS DE LA COSTA BRAVA EN LIBERTE

Randonnées en liberté, en semi itinérance

Séjour 7 jours, 6 nuits

En hôtel \*\*\* confortables, avec les spécialités de la Costa Brava, en chambre Twin de 2 personnes

Niveau :				Saison			Départ garanti 			
Moyen	Hôtel ** à ***	Itinérant	Portage de vos affaires personnelles sur la journée	J	F	M	A	M	J	A partir de 2 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Un séjour pour admirer et découvrir tout en douceur la Costa Brava.

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 !

## Nos Points forts

- un espace protégé avec une flore et une faune exceptionnelle,
- des hôtels confortables, sélectionnés par nos soins, souvent en bord de mer, avec les meilleures spécialités de cette région,
- un circuit équilibré empruntant de beaux sentiers côtiers, avec 2 nuits en hôtels à Estarlit, 2 nuits à Bégur et 2 nuits à Calella de Palafrugell

### DATE :

Séjour possible de **Mars à Juin et de Septembre à fin Octobre 2024**

### TARIF :

**Mars, Juin et Octobre (Moyenne Saison)**

Tarif 2 à 4 personnes : **775 €** par personne

**Single (MS) : + 170 €** par personne

**Avril, Mai et Septembre (Haute Saison)**

Tarif 2 à 4 personnes : **875 €** par personne

**Single (HS) : + 200 €** par personne

### LE TARIF COMPREND :

- l'hébergement en hôtel\*\*\*, en demi-pension du jour 1 au soir du jour 7 après le petit déjeuner,
- le transfert des bagages,
- Un topo guide, avec une carte détaillée scannée pour chaque randonnée, pour 2 à 4 personnes,

### LE TARIF NE COMPREND PAS :

- les boissons avant et après les repas du soir,
- tous les repas du midi,
- le transfert France - Espagne,
- tous les transferts pour se rendre sur place tous les jours,
- les dépenses personnelles,
- les assurances,

### 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 séjour

## Jour 1 : CALANQUES D'ESTARTIT



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

## Jour 2 : CASTELL DE SANTA CATERINA



Pour cette première journée, 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 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. 4h à 5h30 de randonnée, dénivelé positive de 450 m, dénivelé négative de 450 m.*

## Jour 3 : BEGUR ET CALA DE SA TUNA



Transfert en véhicule personnel, jusqu'à Bégur. Départ en randonnée, en boucle, pour découvrir une autre belle partie sauvage avec ses falaises surplombant, de jolies criques. Itinéraire de Bégur à Bégur, en passant par les magnifiques criques de la calanque de Sa Tuna. *Repas et nuit en hôtel \*\*\* à Bégur. 5h30 de randonnée, dénivelée positive de 400 m, dénivelée négative de 400 m.*

## Jour 4 : RIZIERES ET PALLS



Une belle randonnée, au départ du joli village médiéval de Palls, pour découvrir un paysage de rizières avant d'arriver à l'espace protégé de Les basses d'En Coll. Un itinéraire entre culture et dunes de sable en bord de mer, pour approcher de plus près la faune et la flore de cette région.

*Repas et nuit en hôtel \*\*\* à Bégur. 5h de randonnée, dénivelée positive de 100 m, dénivelée négative de 100 m.*

## Jour 5 : TAMARIU A LLAFRANC

---



De Tamariù à Tamariù, en passant par Llafranc.  
Transfert en véhicule sur la baie de Tamariù et commence alors une belle randonnée côtière, en passant par de superbes points de vue, ainsi que le phare de St Sébastia.  
Le retour s'effectuera par les crêtes avec de jolis panoramas sur cette côte.

*Repas à Calella et nuit en hôtel \*\*\* à Calella de Palafrugell.*

## Jour 6 : CAP ROIG ET SENTIER DES PECHEURS

---



En direction du Cap Roig, nous irons dans un des massifs les plus sauvages de la Costa où culmine le Puig del Terme. Pour cette dernière journée nous vous réservons un itinéraire sur le littoral débouchant sur la somptueuse sa platja del Castell...la beauté de son flisch, plongeant dans les reflets turquoise de la mer, vous invitera à la baignade à coup sûr !

*Repas à Calella et nuit en hôtel \*\*\* à Calella de Palafrugell.  
4h30 de marche, dénivelé positive de 420 m, négative de 420 m.*

## Jour 7 : départ après le petit déjeuner





---

**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 : MOYEN**

Pour marcheurs 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
	FACILE	300 à 500 m	4 à 5h
	<b>MOYEN</b>	<b>500 à 800 m</b>	<b>5 à 6h</b>
	MODERE	800 à 1200 m	6 à 6h30
	SOUTENU	1200 à 2000 m	6h30 à 8h

## **PORTAGE :**

Portage de vos affaires personnelles de la journée  
Votre sac devrait peser environ **6-9 kg maximum**.

## **GROUPE :**

À partir de 2 personnes

## **ENCADREMENT :**

Pas d'accompagnateur en montagne sur les séjours en liberté !

Nous vous fournissons, un topo guide très détaillé, avec des photos de croisement et une carte scannée, avec le tracé.

De plus, sur ce séjour, nous vous fournissons 2 cartes IGN, au 1/30 000, pour 2 à 6 personnes.

## **HEBERGEMENT :**

En hôtel \*\*\* très confortables, en formule chambre Twin de 2 personnes.

**Single possible**, en supplément : + 140 €

## **REPAS :**

Demi-Pension pendant toute la durée du séjour, petit déjeuner et dîner pris au restaurant.

Les repas du midi ne sont jamais compris dans cette formule de séjour en liberté !

Vous avez néanmoins la possibilité de faire quelques courses, tous les soirs en arrivant dans ces villages.

**RENDEZ-VOUS :** le jour 1 vers 10h à l'Estartit

**DISPERSION :** le jour 7 vers 9h30

## **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 et de la typhoïde sont néanmoins conseillés.

**DEPLACEMENT :**

En véhicule personnel, pour tous les transferts du premier jour à l'Estartit au dernier jour, à Calella de Palafrugell. Nous avons conçu, ce séjour, avec de belles randonnées en boucle, vous permettant, de découvrir les plus beaux coins de cette partie de la Costa Brava.

**ATTENTION**

Concernant la législation espagnole, vous arrivez en voiture et vous devez vous munir de 2 triangles et de 2 gilets à laisser dans votre véhicule, la Police espagnole est très rigoureuse là-dessus lors d'un contrôle automobile

**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'à votre véhicule.
- Respecter les fleurs sauvages, ne pas les cueillir. Préférer les photographier ou les dessiner.

# Nécessaire et Indispensable

## **LISTE DU MATERIEL :**

- un sac à **dos de 25 à 35 litres** pour les affaires de la journée,
- bâtons de marche
- une valise ou un sac de voyage pour les affaires des 7 jours,
- une bonne paire de chaussure à tige haute (pour un bon maintien des chevilles),
- des chaussettes,
- des tee-shirts,
- un maillot de bain + serviette, pour les baignades dans les criques,
- masque et tuba pour les pauses dans les criques,
- pantalon en toile,
- une veste de type Gore-Tex (imperméable et respirante),
- chaussure légères de détente pour le soir,
- protection contre le soleil (crème solaire, stick pour lèvres),
- un short,
- sous-vêtements de rechange,
- couteau, gobelet et couvert personnels pour vos repas du midi,
- une gourde (au minimum 1,5 litre),
- une paire de lacet de rechange,
  
- **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), Biafine contre les coups de soleil, 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

**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 séjour ...

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