

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 . . .

LA CRÈTE, CRIQUES, BAIGNADES ET MONTAGNES BLANCHES

Randonnées accompagnées, en itinérance, avec transfert des bagages

Séjour 8 jours, 7 nuits, 5 jours de randonnée

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

				Saison			Départ garanti 			
3 Chaussures	Hôtel ***/ en Pension	En itinérance	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	À partir de 5 personnes
				J	A	S	O	N	D	



La Crète 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 savant mélange de bosquets argentés d'oliviers, parmi les vergers de citronniers, de figuiers, d'abricotiers...

Nous randonnerons au cœur des montagnes blanches (Lefka Ori), et dans les 3 principales gorges qui sont : Aghia Irini, Samaria et Aradena.

Puis en reprenant le sentier côtier nous nous baignerons chaque soir...

Nous goûterons bien évidemment à la très bonne cuisine crétoise, avec l'ouzo en apéro et un petit raki en digestif. Une véritable invitation à la découverte de la Crète, qui reste une belle île à parcourir, sans plus tarder !

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.
- **Trek méditerranéen** avec un savant **mélange de randonnées, de baignades** ponctuées de sieste ! Des repas pris en terrasse face à la mer, **Soughia, Aghia Roumeli et à Loutro**
- Découverte de **3 belles gorges** très différentes, **Aghia Irini, Samaria et Aradena** (la plus sauvage !)
- **les 2 dernières nuits du trek à Loutro**, le plus beau village, caché dans une crique.

DATES et TARIFS :

DATES	Tarif Paris
21/04 au 28/04/2025	1750 €
05/05 au 12/05/2025	1750 €
19/05 au 26/05/2025	1750 €
09/06 au 16/06/2025	1650 €
16/06 au 23/06/2025	1650 €
07/07 au 14/07/2025	1780 €
04/08 au 11/08/2025	1780€
15/09 au 22/09/2025	1690 €
22/09 au 29/09/2025	1690 €

Supplément Single (si groupe impair) : + 160 € par personne

LE PRIX COMPREND :

- Le vol direct Paris - Héraklion (vol au départ de Province),
- La taxe d'aéroport,
- L'encadrement par un guide local francophone ou un accompagnateur montagne français spécialiste de la Crête,
- L'hébergement en hôtel *** sur Héraklion, en hôtel ou en Pension, sur la base chambre double, sur les villages de Soughia, Aghia Roumeli, Loutro,
- L'hébergement en pension complète (sauf repas du J1 et J8),
- Les transferts de bagages,
- Les transports en bus nécessaires au déroulement du voyage.

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les transferts aller et retour en taxi entre l'aéroport et l'hôtel (environ 12 à 15 euros la course),
- Les boissons et vos dépenses personnelles,
- Les entrées des gorges : Aghia Irini, Samaria,
- Les entrées dans les musées et sites (Knossos, Samaria, etc.),
- Les repas à Héraklion (J1 et J8) soit environ 15 euros par repas,
- L'assurance annulation et rapatriement,
- L'éventuelle taxe « surcharge carburant » imposée par les compagnies (fluctuation des cours pétroliers).

FIDÉLITÉ :

Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3^{ème} voyage ou séjour dans les deux années civiles qui suivent la date du départ de votre premier séjour.

RÉDUCTIONS SUR LE PRIX DU SÉJOUR :

***5 mois avant** la date de départ, 4% (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 50 € pour un montant supérieur à 1200 €).

***4 mois avant** la date de départ, 3% (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 30 € pour un montant supérieur à 1200 €).

(NB : offre valable uniquement pour les séjours en individuel et non cumulable. Ne s'applique pas aux groupes, qui bénéficient déjà de tarifs spécifiques).

RÉAJUSTEMENT TARIFAIRE :

Les tarifs indiqués sur notre fiche détaillée et sur notre site, ne sont valables que pour certaines classes de réservation auprès des compagnies aériennes. Ces tarifs pourront être modifiés au moment de votre réservation, en cas d'indisponibilité de places dans ces classes. Vous en serez informé très rapidement et votre inscription, ne sera validée qu'après votre acceptation.

RÈGLEMENT :

A l'inscription : Acompte de 50 % 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 :

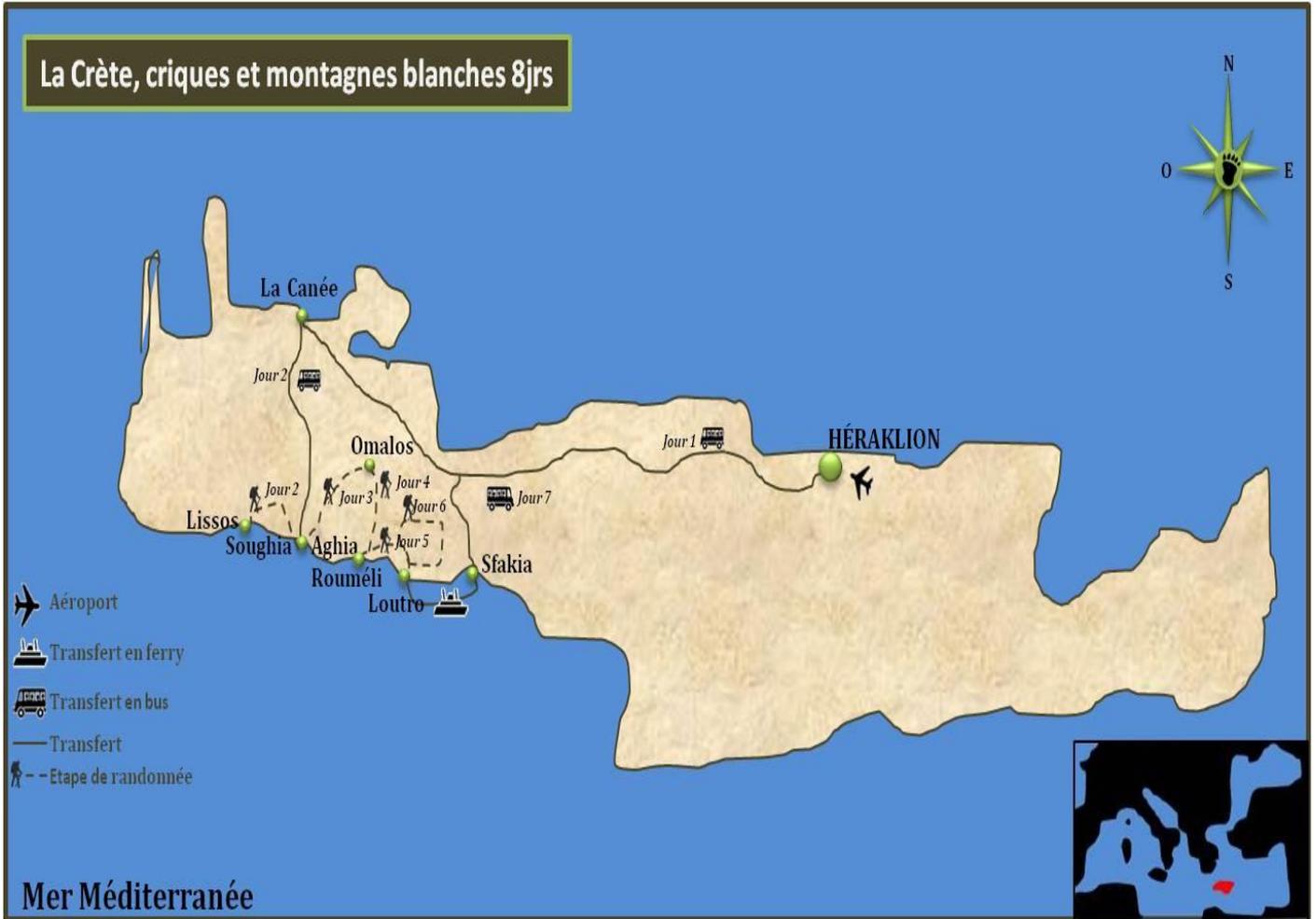
Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (3,4% du montant du séjour).

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 Itinéraire



Déroulement du trek

Jour 1 : HERAKLION



Départ et vol pour Héraklion, arrivée en fin d'après-midi.
Transfert à l'hôtel dans le vieux centre d'Héraklion.

Repas du soir non compris.

Nuit en hôtel *** avec le petit déjeuner.

Jour 2 : SOUGHIA - LISSOS



Transfert en bus pour La Canée (**visite libre** du port et du vieux centre, **repas du midi non compris**) puis transfert en bus sur 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
Nuit en hôtel.

Jour 3 : SOUGHIA - OMALOS



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. Nous atteindrons par la suite le plateau d'Omalos, royaume des montagnes blanches au cœur des Lefka Ori.

5h30 de randonnée, 950 m de dénivelé positif et 100 m en négatif.
Nuit en hôtel.

Jour 4 : GORGES DE SAMARIA



Descente des célèbres gorges de Samaria.
Descente agréable en sous-bois, traversant de superbes sites avec vue sur les vallées adjacentes. Pause repas après l'ancien village de Samaria.

Nuit dans le village charmant d'Agia Roumeli.

5h de descente des gorges, 950 m de dénivelé négatif.
Nuit en hôtel.

Jour 5 : AGHIA ROUMELI - LOUTRO



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 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 dénivelé positif

Nuit en hôtel, dans une belle crique.

Jour 6 : GORGES ARADENA - LOUTRO



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 par la colline et le village de Livaniana.

- la remontée des gorges et descente ensuite sur Loutro par Anopoli ou Livaniana !

5h30 de randonnée côtière, 600 m de dénivelé positif

Nuit en hôtel

Jour 7 : HERAKLION



Transfert en ferry pour Hora Sfakion, pour apercevoir la beauté de ces falaises surplombant la mer aux reflets turquoise. Transfert en bus local sur Rethymnon. **Visite libre de la vieille ville** et de son port. **Repas de midi compris.**

Ensuite en milieu d'après-midi, bus local, pour revenir sur Héraklion.

Repas du soir compris

*Nuit en hôtel *** avec le petit déjeuner.*

Jour 8 : AÉROPORT ET VOL RETOUR

Transfert à l'aéroport et vol retour sur la France.

À NOTER

Indépendamment de sa volonté, votre guide peut être amené à modifier quelque peu les journées indiquées au programme en fonction des conditions météorologiques, du niveau et de la forme des participants.

Info trek

NIVEAU : 3 CHAUSSURES

Pour bons marcheurs, étapes de 5h en moyenne 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.

	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 :

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 5 personnes minimum à 12 personnes maximum.

ENCADREMENT :

Par un accompagnateur en montagne français ou un accompagnateur local francophone, connaissant bien le pays, le massif et les parcours.

Professionnel enthousiaste, il sera à même de vous faire partager ses connaissances et son engouement pour le milieu naturel et ceci en toute sécurité. Sa passion du métier l'engage à s'adapter aux conditions météorologiques, aux contraintes du terrain et autres aléas, à gérer le rythme et la condition physique de chacun, tout en restant disponible.

HÉBERGEMENT :

En hôtel confortable *** à Héraklion. Cet hôtel est situé dans le centre-ville, dans une petite ruelle calme, toutes les chambres sont spacieuses, insonorisées, avec climatisation, télévision, accès Wifi, coffre-fort, réfrigérateur. Les salles de bains sont équipées de sèche-cheveux.

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).

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 spécialités locales 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.

SANTÉ :

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

Etre à jour de 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 sont néanmoins conseillés.

DÉPLACEMENT :

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 Réthymnon, 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. Compter entre 1h30 à 2h30 de visite.

FORMALITÉ :

N'oubliez pas votre carte d'identité ou le passeport.

SOUVENIRS :

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

AÉRIEN :

Vol charter au départ de Paris, 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.

Départ possible des principales villes de Province. Nous consulter.

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.**

À VOTRE ARRIVÉE :

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.

DÉBUT DE SAISON :

En tout début de saison, nous modifions le programme, en raison de la fermeture des gorges de Samaria, qui sont classées en site réglementé. En avril, selon l'enneigement hivernal, le débit du torrent peut retarder la date d'ouverture de ces gorges. Nous vous proposons donc un itinéraire aussi intéressant puisqu'il vous permet de découvrir également Loutro.

De plus, la traversée du village d'Anopoli présente un intérêt supplémentaire puisqu'il favorise la connaissance d'un village resté à l'écart des circuits touristiques.

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

La Crète

RENSEIGNEMENTS DIVERS

Capitale : Héraklion

Régime : République

Population : 650 000 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)

ÉCONOMIE : 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.

GÉOGRAPHIE : La Crète est la 5^e 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, constituée 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, 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 déplacée dans la région. Au milieu de la gorge, il y a une **petite église de 1379, dédiée à Osia Maria, qui a donné son nom au village et à la gorge**.

SPÉCIALITÉS 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 à la résine de pin, toujours à consommer avec modération, bien sûr...

Raki : apéritif local à base d'eau de vie de prune ou de raisin parfumé à l'anis, à consommer également avec modération.

Nécessaire et Indispensable

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (Liste non exhaustive)

La météo peut vite changer. 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

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

En vous souhaitant un agréable trek ...

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
- ou bien un courrier à :



23, Rue Gambetta
 31390 CARBONNE
 TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
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