

# 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 COSTA BRAVA : DE CADAQUES A CALELLA, EN ITINERANCE, EN LIBERTE

Randonnées Liberté, en itinérance, avec transfert de bagages

Séjour 7 jours, 6 nuits, 6 jours de randonnée

En hôtel \*\* à \*\*\* avec les spécialités catalanes de la Costa Brava

				Saison						Départ garanti 
2 chaussures	Hôtel ** à ***	Itinérant	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	

Un superbe séjour en Liberté, pour admirer et découvrir à votre rythme, tout en douceur la belle et douce Costa Brava.

Ici la nature a su avec délicatesse, marier le vert intense des pinèdes et la douceur du sable doré avec le bleu azur de la mer. Le caractère sauvage de ces chemins côtiers et de ses criques discrètes garantira au randonneur, des paysages insoupçonnés !

Sur ces magnifiques chemins de ronde, ou calas, quelques pins accrochés aux parois se pencheront doucement, pour vous offrir d'agréables petits coins ombragés.

Une belle destination à découvrir sans tarder !



## LES POINTS FORTS

- De superbes hôtels \*\* à \*\*\*, une restauration avec des spécialités locales et le transfert des bagages, tous les jours
- Un parcours en complète itinérance sur de superbes sentiers côtiers
- L'authenticité de cette Terre Catalane

**DATES :** de mi-avril à fin octobre 2024 (**Attention :** en haute saison, en été, difficile de trouver des disponibilités auprès des hôtels... merci de réserver le plus tôt possible).

### **TARIFS :**

860 € \* par personne

750 € par personne

**Single :** + 200 € \* par personne

**Single :** + 170 € par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (BS) : 65 € par personne (à Cadaquès)

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (HS) : 95 € \* par personne (à Cadaquès)

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (BS) : 90 € par personne (à Cadaquès)

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (HS) : 140 € \* par personne (à Cadaquès)

Transfert Girona à Cadaquès = 210 € (1 à 4 personnes)

Transfert Calella à Girona = 165 € (1 à 4 personnes)

**Basse saison :** avril, mai, juin, septembre et octobre

**Haute saison :** juillet et août \*

### **LE TARIF COMPREND :**

- l'hébergement en demi-pension en hôtel \*\* à \*\*\* du jour 1 au jour 7 au matin,
- les transferts des bagages, tous les jours.
- la taxe de séjour,

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

- les boissons avant, pendant et après les repas,
- le transfert Aller sur Cadaquès,
- le transfert Retour sur Gérone,
- les assurances.

### **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.

### **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.

# Déroulement du séjour

## Jour 1 : RDV A CADAQUES



RDV dans l'après-midi, à Cadaqués.  
Installation en hôtel \*\* et puis petite visite libre de ce joli port de pêche, avec ses maison blanches baignées par le soleil.

### **Repas du soir non compris.**

Vous avez le choix au centre de Cadaqués, il y a plusieurs restaurants.

*Nuit en hôtel \*\* à Cadaqués en B&B (nuit & petit déjeuner)*

## Jour 2 : CADAQUES A ROSAS

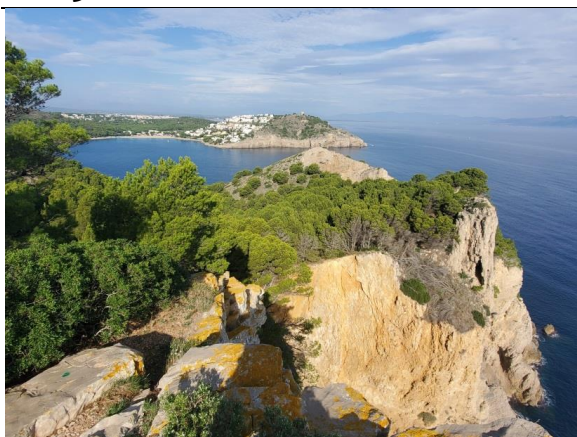


Du charmant village de Cadaqués, nous nous élèverons pour profiter de la vue, avant de parcourir le bord de mer entre plages et criques sauvages, qui se succéderont tout au long de cette journée, nous offrant de superbes points de vue et sur ces paysages aux couleurs méditerranéennes.

*6h15 de randonnée, dénivelée positive de 500 m, dénivelée négative de 500 m et 21 km*

*Nuit en hôtel \*\*\* à Rosas en demi-pension*

## Jour 3 : ROSAS A LA ESCALA



Aujourd'hui une randonnée avec peu de dénivelé, sur 24 km. Vous traverserez la plaine de Roses, très agricole (pommiers et grandes cultures), avant d'arriver au joli parc naturel des Aiguamols de l'Emporda, zone humide coincée entre deux fleuves (la Muga et le Fluvia) riche en oiseaux. Après un détour par la plage, nous remonterons la Fluvia parmi les roseaux, jusqu'à San Pere Pescador.

Court transfert à L'Escala

*4h15 de randonnée, dénivelée positive de 500 m, dénivelée négative de 500 m et 17 km*

*Nuit en hôtel \*\*\* à L'Escala en demi-pension*

#### Jour 4 : LA ESCALA A TORROELLA DE MONTGRI



Cette étape variée commence par surplomber les superbes criques de l'Escala, avant de traverser une grande forêt de pins. Nous monterons ensuite au spectaculaire château de Montgri (attention, chemin sur des dalles calcaires qui peut glisser par temps de pluie), avant de redescendre sur la ville de Torroella de Montgri.

*6h de randonnée, dénivelée positive de 750 m, dénivelée négative de 350 m et 19 km*

*Nuit en hôtel \*\*\* à Torroella en demi-pension*

#### Jour 5 : TORROELLA DE MONTGRI A BEGUR



Aujourd'hui, vous cheminerez à travers des cultures de fruitiers et quelques rizières avant d'arriver sur un joli village médiéval Pals. Ensuite ce sera la montée en forêt, vers l'étape finale le village de Bégur, surplombant la mer.

*6h15 de randonnée, dénivelée positive de 500 m, dénivelée négative de 500 m et 21 km*

*Nuit en hôtel \*\*\* à Bégur en demi-pension*

#### Jour 6 : BEGUR A CALELLA DE PALAFRUGELL



Quittant Bégur, vous allez rejoindre d'autres belles calas, comme Aiguablava. Le long d'un joli sentier côtier en balcon, passant par Tamariù, vous découvrirez le phare de San Sebastia avant la descente sur le village de Calella en bord de mer.

*6h de randonnée, dénivelée positive de 650 m, dénivelée négative de 750 m et 20 km*

*Nuit en hôtel \*\*\* à Calella en demi-pension*

#### Jour 7 : PETITE ESCAPE OU RETOUR EN TAXI



Direction le Cap Roig, vous irez dans un des massifs les plus sauvages de la Costa Brava. Pour cette dernière rando, vous terminerez en beauté avec cet itinéraire débouchant sur la somptueuse **Cala Estreta** et sa playa, plongeant dans les reflets turquoise de la mer... Elle vous invitera, à coup sûr à la baignade !

*3h de marche, dénivelé positive de 180 m, dénivelée négative de 180 m.*






**OU**

Fin après le petit déjeuner et transfert sur Girona.

# Info séjour

## **NIVEAU : 2 à 3 CHAUSSURES**

Pour marcheurs moyens pratiquant déjà la randonnée, avec des dénivelées positives d'environ 450 mètres. Etapes de 5h en moyenne sur sentier côtier bien tracé et entretenu, avec quelques passages sur de légers éboulis, parfois en dévers ou sur des plages de sable mais aucune technique particulière ni difficulté sur tout 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 et de votre pique-nique.

## **GROUPE**

Départ assuré avec 2 personnes.

## **ENCADREMENT**

Pas d'accompagnateur en montagne diplômé pour les séjours Liberté.

## **HÉBERGEMENT**

En hôtel \*\* à \*\*\* très confortable en formule chambre Double, Twin ou Single.

En haute saison en été, il est parfois très difficile de trouver des disponibilités auprès des hôtels...

Merci de réserver le plus tôt possible, sinon ce sera mission impossible.

## **REPAS**

En demi-pension

- Le petit déjeuner est proposé sous forme d'un buffet continental (boissons chaudes et froides, pains, viennoiseries, céréales, yaourts, charcuteries, fromage et fruits...)

**Le pique-nique n'est pas compris dans la formule Liberté.**

Vous pourrez les commander en arrivant, la veille, à votre hôtel.

Vous trouverez des petites épiceries partout, tout au long de votre parcours, pour vous faire votre propre pique-nique, selon vos goûts.

- Le repas du soir est composé d'un choix d'entrées, de plats et de desserts.

Pour ce forfait, les boissons restent à votre charge.

## **DÉPLACEMENT**

Transfert des bagages en taxi, tous les jours.

Transfert en taxi privé pour l'Aller sur Cadaquès et le transfert retour sur Girona, non compris dans le tarif.

## **COMMENT VENIR**

### **En voiture :**

Depuis Narbonne, suivre l'autoroute A9 direction Barcelone, sortir à Figueras nord, puis prendre direction Roses. A l'entrée de Roses, suivre direction Cadaquès par la GI614.

Parking possible chez notre partenaire hôtelier.

### **En train :**

Gare Renfe de Figueras puis bus jusqu'à Cadaquès.

### **En avion :**

Aéroport de Perpignan (vol depuis Paris ...) ou de Girona (Vols depuis Paris Beauvais, Bruxelles).

## **SANTÉ**

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs. Cependant, nous recommandons d'être 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 au plus tard 15 jours avant votre départ.

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

Quelques règles de bonne conduite à connaître :

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

# Nécessaire et Indispensable

## ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (Liste non exhaustive)

### Pour l'hôtel

- Un sac de sport ou une valise (max 10 kg) pour vos affaires des 7 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

### Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- 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
- Couverts, couteau et gobelet
- Une gourde
- 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

### Pour la baignade

- Un maillot de bain
- Une serviette
- Masque ou lunettes de plongée et tuba

# Informations générales

## **Les îles Medes :**

Ces îles ont suscité un vif intérêt depuis la nuit des temps. D'abord les grecs puis les romains.

Au Moyen Âge, la position stratégique de ces îles en fit une position militaire pour contrôler le commerce maritime de la côte catalane, entre le **Cap Creus** et le **Cap Bégur**. D'importantes batailles navales ont eu lieu dans les eaux des îles Medes. De plus, leur situation à proximité de la côte et leur relief élevé, réunissaient les conditions idéales pour en faire une forteresse. Ces îles jouèrent un rôle décisif contre la piraterie au XV<sup>ième</sup> et XVI<sup>ième</sup> siècle. Même **Barberousse** aurait séjourné sur ces îles. De nos jours, elles constituent un espace protégé d'un grand intérêt écologique. La protection de ces îles a été proclamée en 1983. Puis en 1990, une loi vit le jour sur la conservation de la flore et de la faune des fonds marins.

## **La Costa Brava, pays des couleurs !**

Toutes ces couleurs reflètent la richesse et la diversité de la **Costa Brava**, de ses habitants, de son histoire et de son patrimoine. Du bleu intense des criques sauvages au vert profond des forêts de pins qui caressent les vagues ensoleillées, telle est le paysage de la Costa Brava.

La **Sierra de Montgri** nous conduit jusqu'au château du même nom (1294-1301), planifié par le monarque **Jaume II** pour effrayer les comtes belliqueux d'Empuriès, qui nous offra une vue exceptionnelle sur toute la plaine, les **Pyrénées** et les **îles Medes**.

La zone marécageuse autour du **fleuve Ter** abrite encore de nos jours des rizières ; au XVIII<sup>e</sup>, ce fut l'une des régions les plus productives d'Europe et qui offrait de surcroît un riz d'une qualité exceptionnelle.

**Le Cap Bégur** quant à lui est sûrement le petit paradis de la **Costa Brava**. En effet, vous êtes dans un environnement exceptionnel composé de forêts de pins, avec un habitat disséminé et discret, des chemins de ronde en balcon donnant sur la mer et des petits villages de pêcheurs perdus dans des criques...

**Caella de Palfrugell** est un agréable petit port aux ruelles étroites donnant sur des arcades directement aux plages de sable...

Bref, une découverte riche en couleur qui vous offrira des points de vue grandioses sur cette belle côte Catalane...



# En vous souhaitant un agréable séjour 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