

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 CRETE, CRIQUES, GORGES ET MONTAGNES BLANCHES – 10 jours en formule LIBERTE

Randonnées en liberté, en itinérance, avec transfert des bagages

Séjour 10 jours, 9 nuits

En hôtel *** sur Héraklion ou Hania et en Pension (style Hôtel), en bord de mer et dans les montagnes blanches, les Lefka Ori

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|--------|---|---|--|---|---|-------------------------|
|  |  |  |  | Saison | | | Départ garanti  | | | |
| 3 Chaussures | Hôtel *** et en Pension | En itinérance | 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 | |



La Crète est une montagne méditerranéenne. On y trouve des massifs escarpés et de belles plages en mer de Libye. La générosité de la nature s'exprime par un mélange de bosquets argentés d'oliviers, parmi les vergers de citronniers, de figuiers, d'abricotiers...

Vous vous baladerez le long de superbes sentiers côtiers pour découvrir ses sites magnifiques, les petits villages de pêcheurs de **Soughia**, d'**Aghia Roumeli** et de **Loutro**.

Vous randonnerez dans 3 grands canyons différents, le premier celui d'**Aghia Irini**, puis les célèbres **gorges de Samaria** et pour terminer le tout, les **gorges sauvages d'Aradena**.

Puis le sentier côtier vous donnera l'occasion de nous baigner chaque soir...

Vous goûterez bien évidemment à la très bonne cuisine crétoise.

NOS POINTS FORTS

- Découverte de superbes villages blancs de pêcheurs, nichés au cœur de criques. Repas typiques et authentiques dans des tavernes locales, tout le plaisir de la cuisine crétoise.
- **Trek méditerranéen avec mélange de randonnée, baignade** et, parenthèse incontournable, sieste !
- Découverte **de 3 gorges et canyons** très différents, **Aghia Irini, Samaria et Aradena**
- Visites de 2 belles villes : **la Canée** au départ et **Réthymnon**, à la fin !

DATE 2024

Selon vos choix et selon la disponibilité auprès de tous nos hébergeurs, au moment de votre réservation.

TARIFS

AVRIL à FIN OCTOBRE (basse saison)

Tarif base 2 personnes : 850 € par personne

Tarif base 3 personnes : 750 € par personne

Tarif base 4 personnes : 765 € par personne

Tarif base 5 personnes : 735 € par personne

JUILLET ET AOUT (haute saison)

Tarif base 2 personnes : 920 € par personne

Tarif base 3 personnes : 825 € par personne

Tarif base 4 personnes : 845 € par personne

Tarif base 5 personnes : 755 € par personne

LE TARIF COMPREND

- l'hébergement en hôtel *** à Héraklion en B&B (*nuit + petit déjeuner*),
- l'hébergement en Demi-Pension, repas matin et soir au restaurant, sur la base de chambre double,
- retour en bateau de la plage de Domata,
- les transferts des bagages, tous les jours,
- un topo guide détaillé au jour le jour, avec une carte du pays avec le circuit au stabylo,
- la taxe de séjour.

LE TARIF NE COMPREND PAS

- le vol international sur Héraklion aller et retour, depuis les principales villes,
- les taxes d'aéroport,
- court transfert en taxi de l'aéroport à l'hôtel (aller et retour),
- les transferts en bus publics, les jours : 1, 2, 9 et 10,
- tous les transferts locaux en taxi ou en bateau, mentionnés dans le circuit,
- les boissons,
- les repas à Héraklion, à Réthymnon et à La Canée (Hania),
- **tous les repas de midi**,
- les assurances, les boissons,
- les entrées des musées ou monuments.

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 itinéraire



Déroulement du trek

Jour 1 : HERAKLION



Départ et vol pour **Héraklion**, arrivée en fin d'après-midi.
Transfert à l'hôtel non compris.

Nuit en hôtel * à Héraklion en B&B (nuit + petit déjeuner).**

Jour 2 : HERAKLION – HANIA – PALEOCHORA



Le matin, transfert en bus local pour **Hania**. Visite de la vieille ville de **la Canée**.
Puis, vous prenez le bus local, en direction de **Paléochora**.
Installation à votre hôtel.

Nuit en hôtel en demi-pension.

Jour 3 : PALEOCHORA – SOUGHIA



Aujourd'hui notre étape va vous emmener de **Paleochora** à **Soughia**, en longeant le littoral parsemé de criques et vous atteindrez le site antique de **Lissos**, pour une pause baignade !

Ensuite, par une petite mais charmante gorge, vous arriverez au village de **Soughia**, avec sa large baie et plage.

5h30 de randonnée, 550 m de dénivelée positive et 550 m en dénivelée négative, Nuit en hôtel en demi-pension.

Jour 4 : SOUGHIA – OMALOS



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 délimitant ces splendides gorges, avec une végétation surprenante, composée de grands arbres. Nous atteindrons par la suite le plateau **d'Omalos**, royaume des montagnes blanches au cœur des **Lefka Ori**.

5h30 de randonnée, 950 m de dénivelée positive et 100 m en dénivelée négative, Nuit en hôtel en demi-pension.

Jour 5 : MONT GINGILOS



Montée au **col de Linoselli**, pour avoir un superbe paysage de haute montagne et ensuite, **ascension du Mont Gingilos**, le plus haut sommet de ces montagnes blanches !

5h30 de randonnée, 950 m de dénivelée positive et 950 m en dénivelée négative, Nuit en hôtel en demi-pension.

Jour 6 : OMALOS – AGHIA ROUMELI



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** avec toutes les explications de ce superbe endroit.

5h de descente des gorges, 950 m de dénivelée négative sentier agréable, Nuit en hôtel en demi-pension.

Jour 7 : 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 !

Nuit à **Loutro**, véritable coin paradisiaque qui se dévoile au tout dernier moment après avoir franchi la ligne de crête. **Loutro** était un des repaires de pirates.

5h de randonnée côtière, 300 m de dénivelée positive, Nuit en hôtel en demi-pension.

Jour 8 : LOUTRO – ARADENA



Encore une belle journée, pour aller découvrir les gorges d'Aradena, dans un cadre encore préservé et peu fréquenté ! La plus belle variante pour cette dernière journée :

- la remontée des gorges à partir de la plage de marbre blanc, pour être à l'ombre une bonne partie de la matinée et descente ensuite sur Loutro par Livianiana !

5h de randonnée côtière, 600 m de dénivelée positive et Nuit en hôtel en demi-pension.

Jour 9 : SFAKIA – RETHYMNON – HERAKLION



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

Nuit en hôtel * à Héraklion en B&B (nuit + petit déjeuner)**

Jour 10 : DEPART AEROPORT

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

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 trek

NIVEAU : 3 CHAUSSURES

Pour bons marcheurs, étapes de **5h de marche** environ sur des sentiers côtiers, bien marqués. Notre parcours emprunte des chemins caillouteux, nous recommandons de bonnes chaussures de marche à tige montante. Dénivelée positive de **300 à 950 m**. Ce trek est en moyenne de niveau 3, mais notez qu'il y a tout de même 2 étapes avec **950 m de dénivelé**.

| | 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 2 personnes minimum

LE VOYAGE LIBERTE

Ce circuit s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité.

Nous vous fournissons toutes les indications nécessaires au bon déroulement de votre circuit, mais nous ne pouvons en aucun cas être responsable d'une erreur d'itinéraire ou d'un départ trop tardif le matin qui pourrait poser des problèmes pour arriver à l'étape suivante.

HEBERGEMENT :

Nuit en l'hôtel confortable *** à Héraklion, à La Canée et à Rethymnon, et en Pension confortable pendant le trek (en chambre double).

EXTENSION :

Vous pouvez si vous le souhaitez, prolonger votre séjour en Crète, en louant un véhicule pour visiter quelques sites...

Nous connaissons quelques hôtels confortables, pour terminer au calme vos vacances !

REPAS :

Demi-pension pendant toute la durée du trek en Crète

Les petits-déjeuners et repas du soir seront pris dans un restaurant local au village.

Nous goûterons bien évidemment des repas typiques chaque soir, dans ces restaurants souvent au

bord de la mer.

Les repas à Héraklion, à La Canée et à Réthymnon, 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.

SANTE :

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 et de la typhoïde sont néanmoins conseillés.

DEPLACEMENT :

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 !

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.

FERRY :

Transfert des bagages par ferry pour le trek en Crète.

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 un bus de ville bleu pour un tarif d'environ 2 € par personne.

FORMALITE :

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

SOUVENIRS :

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

AERIEN : En option

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...)

Néanmoins, nous pouvons faire votre réservation de l'aérien. En effet, nous réalisons des devis avec les tarifs des compagnies aériennes à l'instant T, c'est-à-dire que, plus le temps passe, plus les tarifs changent, car l'avion est compartimenté en plusieurs classes, avec des tarifs différents.

Si votre réponse dépasse un certain laps de temps, nous ne pourrons vous garantir le tarif initial !

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.

A VOTRE ARRIVEE :

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.

DEBUT DE SAISON :

En tout début de saison, nous modifions le programme, en raison de la fermeture **des gorges de Samaria**.

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

Nécessaire et Indispensable

Pour l'hôtel

- Un sac ou une valise pour vos affaires des 8 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
- 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
- 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

Sac à dos pour la journée :

Prévoir un sac à dos confortable de 30 à 45 litres pour vos effets de la journée (un vêtement chaud, une cape de pluie, une gourde, une boîte et des couverts personnels pour votre pique-nique du midi, protection solaire et papiers d'identité) et des encas.

Petit conseil : vos affaires de rechange, classez-les et ranger-les dans des poches plastiques afin

de mieux les protéger de la poussière et de la pluie.

La Crète

RENSEIGNEMENTS DIVERS

Capitale : Héraklion

Régime : République

Population : 550 000 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)

ECONOMIE : 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.

GEOGRAPHIE : 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, constitue 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, est 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 déplacé 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.**

SPECIALITES 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 a consommer avec modération, bien sûr...

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

| | |
|-----------------------|-------------------------|
| Bonjour | Kalimèra |
| S'il vous plaît | Parakalo |
| Excusez-moi | Sighnomi |
| Je ne comprends pas | Dhèn katalavèno |
| Parlez-vous anglais ? | Milatè anglika ? |
| Quelle heure est-il ? | Ti ora nè ? |
| Droite | Dhéksia |
| Au revoir | Andio |
| Merci | Èfcharisto |
| Oui / Non | Nè / Ochi |
| Où se trouve ? | Pou inè ? |
| Combien coûte ? | Posso kani ? |
| Je m'appelle | Mé léné |
| Gauche | Aristera |

En vous souhaitant un agréable trek en formule Liberté en Crète ...

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 :

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
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