

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 . . .

DECOUVERTE DE L'EST DE LA CRÈTE, CRIQUES, BAINADES ET MONTAGNES

Randonnées accompagnées, en itinérance, avec transfert des bagages

Séjour 10 jours, 9 nuits, 8 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 6 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...

Un tour complet de la Crète de l'Est, hors des sentiers battus et loin du surtourisme, pour voir les plus beaux sites en randonnée entre mer et montagne.

Au programme : randonnées côtières et baignades, ascension du sommet de la Crète « Le Psiloritis », aussi appelé Mont Ida (2 456 m), randonnée dans des gorges impressionnantes, telle que la Gorge de Messonas, balade dans la plus grande forêt de Crète, Selakano et découverte de la culture crétoise et de sa cuisine. Nous nous déplacerons avec un van 9 places sur l'ensemble du séjour.

NOS 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 !
- Découverte **de cette partie peu touristique, la partie Est de la Crète, avec de belles gorges** très différentes, **et de beaux sentiers loin des foules**
- l'ascension du plus haut sommet de la Crète, **le mont Psiloritis (2456 m)**

DATES et TARIFS

DATES	Tarif Toulouse
17/05 au 26/05/2025	2245 €
07/06 au 16/06/2025	2295 €
05/07 au 14/07/2025	2365 €
09/08 au 18/08/2025	2365 €
06/09 au 15/09/2025	2295 €
04/10 au 13/10/2025	2245 €

Supplément Single (si groupe impair) : + 220 € par personne

LE PRIX COMPREND

- Le vol Toulouse – Héraklion,
- La taxe d'aéroport,
- L'encadrement par un guide local francophone ou un accompagnateur montagne français spécialiste de la Crète,
- L'hébergement en hôtel *** sur Héraklion, en hôtel ou en Pension, sur la base chambre double, L'hébergement en pension complète (sauf repas du J1 et J10), La location d'un minibus de 9 places,
- Les entrées des gorges de Richti,
- 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 dans les musées et sites
- Les repas à Héraklion (J1 et J10) soient environ 15 euros par repas,
- L'assurance annulation et rapatriement,
- L'éventuelle taxe « surcharge carburant » imposée par les compagnies (fluctuation des cours pétroliers).

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.

RÉGLEMENT

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
Transfert à l'hôtel dans le vieux centre d'Héraklion.
Repas du soir non compris.

Nuit en hôtel *** avec le petit déjeuner.

Jour 2 : PLATEAU DE LASSITHI – SOMMET KARFI



Visite optionnelle de Knossos le matin.
Puis ce sera le transfert vers le plateau de Lassithi et le petit sommet du Karfi.

3h de marche, 250 m en positif et en négatif
Nuit en hôtel.

Jour 3 : GORGES DE MESSONAS – MOCHLOS



Transfert vers la superbe et vertigineuse gorge de Messonas.
Boucle.

Nuit à Mochlos en bord de mer.

Attention, cette randonnée n'est pas possible, pour les personnes sujettes au vertige.

(Rando alternative en boucle au-dessus de Mochlos)

3h30 de marche + 400 – 400 m

Nuit en hôtel.

Jour 4 : RICHTI GORGE – PALEKASTRO



Descente de Richti gorge, baignade dans une cascade.

Passage par le Monastère de Vai avant de rejoindre Palekastro pour la nuit.

2h30 de marche – 300 m

Nuit en hôtel.

Jour 5 : VALLEE DES MORTS – MYRTHOS



Descente de la vallée des morts vers Kato Zakros, baignade et transfert vers Myrthos.

*Version facile, aller simple – 250 m pour 2h de marche
Rando en Boucle + 250 – 250 m et 3h30 de marche*

Nuit en hôtel

Jour 6 : FORET DE SELAKANO – MYRTHOS



Depuis Myrthos en bord de mer, transfert vers la forêt de Selakano, la plus grande forêt de Crète.
Belle Randonnée en boucle et nuit à Myrthos.

4h30 de marche + 450 m – 450 m

Nuit en hôtel

Jour 7 : RANDO COTIERE DE TSOUTSOUROUS – MATALA



Aujourd'hui, ce sera une belle balade côtière en aller - retour jusqu'au monastère de d'Agia Nikita.
Baignade possible.
Nuit à Matala

3h30 de marche

Nuit en hôtel

Jour 8 : MATALA – AGIO FARANGO – SITE ARCHEO GORTYNE – PSILORITIS



Rando dans la gorge d'Agio Farango, Gortyne et transfert vers le sommet de la Crète.

Dénivelé faible 1h30 de marche

Nuit en hôtel

Jour 9 : SOMMET DE LA CRETE – PSILORITIS – HERAKLION



Belle randonnée pour aller au sommet du Psiloritis, plus haut sommet de la Crète.

Ceux qui ne vont pas jusqu'au sommet, ils devront attendre le reste du groupe. Il peut rester un peu de neige jusqu'au mois de mai. Après la rando transfert vers Heraklion.

850 m de dénivelé négatif et positif. 5h de marche aller-retour

Nuit en hôtel

Jour 10 : 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 6 personnes minimum à 14 personnes maximum.

ENCADREMENT :

Par un accompagnateur en montagne français, 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.

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 restent à votre charge.

EAU :

L'eau reste potable presque partout sur l'île ! Cependant, il est préférable parfois d'en acheter en bouteille.

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 avec un minibus de location de 9 places, conduit par votre guide français.

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 Toulouse 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.

Fiche technique **SUR LES HAUTEURS** – Découverte de l'Est de la Crète 10jrs 2025

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.

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

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 10 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 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