



# Fiche Technique

## Les coins secrets de la Costa Brava

*Des derniers escarpements pyrénéens dominant la mer, jusqu'à la Costa Brava, par les étangs et les échassiers du Parc Naturel des "Aiguamolls" : voici de multiples aspects de la terre catalane. Un formidable lien entre deux caps, Creus et Roig, entre deux baies, Cadaquès et Llafranc...*

## **PROGRAMME**

### **Jour 1 : Arrivée à Cadaquès**

Arrivée à Cadaquès en fin d'après-midi et Installation à l'hôtel.

Village tout de murs blanchis construit, mondialement connu pour son artiste fétiche, Dali ; Cadaquès a toujours aussi été un fabuleux havre de paix pour les navires faisant escale ici pour se réfugier des grandes tempêtes...

**HEBERGEMENT** : En hôtel \*\*\* avec piscine

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

### **Jour 2 : Cadaquès - Roses**

A saute-mouton avec les innombrables calas du désormais parc naturel du Cap de Creus : mention particulière pour le très sauvage site et cap de Norfeu.

Arrivée à Roses, ancienne cité grecque et très grande station balnéaire mêlant l'antique et l'ultramoderne.

Nuit à Roses (en nuit + petit-déjeuner), à deux pas de la citadelle et face à la mer.

**HEURES DE MARCHE** : 6h00

**DÉNIVELÉ +** : 500m

**DÉNIVELÉ -** : 500m

**HEBERGEMENT** : En hôtel

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

### **Jour 3 : Roses - St Pere Pescador**

Voici la plaine de la comarque de l'Alt Emporda, délimitée par les fleuves Muga et Fluvià. Vous traverserez le parc naturel des Aiguamolls, bijou écologique et paysager de la Catalogne.

Le début de l'étape montrera une zone assez humanisée avec l'immense marina d'Empuriabrava et ses kilomètres de canaux navigables, puis vous aborderez une zone beaucoup plus sauvage classée parc naturel, où abondent étangs et marécages. Il s'agit d'un des passages les plus agréables du GR 92, en compagnie du paysage bucolique, de la flore et de l'avifaune du parc.

Nuit à St Pere Pescador.

**HEURES DE MARCHE** : 5h15

**DÉNIVELÉ +** : 35m

**DÉNIVELÉ -** : 35m

**HEBERGEMENT** : En hôtel

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

**Jour 4 : St Pere Pescador - L'Escala**

Journée plus courte permettant de flâner sur les sites de St Marti d'Empuries et surtout du moll (quai) grec d'Empuries : premier comptoir grec de la péninsule ibérique, et où débarquèrent aussi les Romains (intéressant musée).

La flamme olympique de "Barcelone 1992" débarqua ici aussi pour ensuite faire le tour de la Catalogne puis de l'Espagne.

Nuit à l'Escala, aux ruelles typiques d'un petit port de pêche.

**HEURES DE MARCHE** : 3h15

**DÉNIVELÉ +** : 25m

**DÉNIVELÉ -** : 25m

**HEBERGEMENT** : En hôtel

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

**Jour 5 : L'Escala - Torroella de Montgri.**

Beaux passages en corniche au-dessus de la mer, puis sauvage pinède et garrigue typiquement méditerranéennes avant l'ascension aux vestiges du château des seigneurs de Montgri.

Belle descente sur Torroella pour la nuit.

**HEURES DE MARCHE** : 5h30

**DÉNIVELÉ +** : 600m

**DÉNIVELÉ -** : 600m

**HEBERGEMENT** : En hôtel avec piscine

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

**Jour 6 : Toroella de Montgri - Begur**

Traversée bucolique et sauvage de la campagne catalane jusqu'au village remarquable de Pals (ensemble médiéval).

Douce montée sur les dunes très boisées de sable formant les "montagnes" de Begur. Arrivée au cosu village de Begur pour une nuit en demeure classée...

**HEURES DE MARCHE** : 5h40

**DÉNIVELÉ +** : 300m

**DÉNIVELÉ -** : 10m

**HEBERGEMENT** : En hôtel

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

**Jour 7 : Begur - Llafranc,**

Belle balade matinale pour un dernier coup d'œil sur la Méditerranée à l'inoubliable phare de Sant Sebastià, dominant verticalement la mer de 160 m.

Descente sur la jolie baie de Llafranc pour un retour vers Cadaquès.

Fin du séjour vers 15h30 à Cadaquès ou à Girona.

**HEURES DE MARCHE** : 2h45

**DÉNIVELÉ +** : 250m

**DÉNIVELÉ -** : 400m

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

## **FICHE PRATIQUE**

### **ACCUEIL**

Si vous arrivez en voiture, rendez-vous le jour 1 en fin d'après-midi à Cadaquès à l'hôtel.

Si vous arrivez en train (prévenir à l'inscription), rendez-vous à 18h à la gare de Portbou (Espagne). Une navette taxi vous conduira à l'hôtel (40mn).

### **ACCES :**

#### **En avion :**

Aéroport de Girona (GRO). Vols depuis Paris Beauvais, Bruxelles.

#### **En train :**

Gare d'accueil Portbou (Esp). Horaires et tarifs : Tél. 36 35 ou <http://www.voyages-sncf.com/>

#### **Par la route :**

Depuis Narbonne, suivre l'autoroute A9 direction Barcelone, sortir à Figueres nord (première sortie), puis prendre direction Roses. A l'entrée de Roses, suivre direction Cadaquès. A l'entrée de Cadaquès, prendre la 1re route à gauche direction Cap de Creus / Port Lligat. L'hôtel est plus loin sur votre gauche. Carte Michelin Local 1:150000e n°344 & carte 574 Regional Michelin Aragon/Catalunya au 1:400000e .

#### **Parkings :**

à l'hôtel à Cadaquès (tarif indicatif : 35 € la semaine). L'hôtel et Randonades déclinent toute responsabilité en cas de sinistre.

### **DISPERSION**

Fin du séjour le jour 7 à 14h30 devant l'hôtel Llafranc pour un transfert à Cadaquès si votre véhicule s'y trouve (1h15). Soit pour un transfert à la gare de Girona ( Espagne), compter 45mn.

### **NIVEAU**

#### **NIVEAU DECOUVERTE :**

**Dénivelés :** moyenne de 300 m de D+ par jour.

**Temps de marche :** environ 5h par jour.

**Terrain :** sentiers, pistes et chemins.

**Altitude minimale et maximale :** 0m / 310m

## **HEBERGEMENT**

En chambre (de 1, 2 ou 3 personnes) en hôtel\*\* et \*\*\*.

### **Nuit en hôtel En chambres privatives :**

ici c'est le confort qui prime.

Vous profiterez d'une douche et de sanitaires privatifs.

Ces hébergements indépendants et familiaux sont gérés par des personnes accueillantes et passionnées par leur métier.

Le linge de toilette est fourni. Séjour en demi-pension (dîner + petit-déjeuner).

Les boissons et les repas de midi ne sont pas compris.

Selon les parcours, vous pourrez soit déjeuner le long du chemin, soit vous ravitailler dans la journée ou le soir à l'étape, soit commander des pique-niques auprès de vos hôtes.

Les repas du soir sont la plupart du temps composés du menu du jour (pas de choix de menu).

Les chiens ne sont pas acceptés.

Les coordonnées des hébergements vous seront fournies avec votre dossier de voyage.

## **TRANSFERTS INTERNES**

- Jour 1 à 18 h de Portbou à Cadaquès (40 min) si arrivée en train.

- Jour 7 à 14 h 30 de Llafranc à Cadaquès (1 h 30) si retour en voiture.

- Jour 7 à 14 h 30 de Llafranc à Girona (1 h) si retour en train.

Les temps de trajet sont donnés à titre indicatif, ils restent dépendants d'événements incontrôlables et imprévisibles (conditions météo, de circulation, etc.).

Les transferts routiers sont assurés par des taxis ou des transporteurs privés.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Portage des affaires personnelles pour la journée de marche.

Les bagages sont transportés par véhicule entre les étapes. Prévoir un bagage suiveur facilement maniable de 10 kg maximum.

Pour organiser au mieux la logistique nous vous prions d'indiquer sur vos bagages (étiquettes fournies) le nom de la personne responsable du groupe (qui a réservé la randonnée).

## **GROUPE**

contenugroupe

## **ENCADREMENT**

contenuencadrement

## **MATERIEL FOURNI**

contenumatérielfour

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

### **Le bagage suiveur :**

Pour les affaires qui suivent entre les hébergements, prévoir un seul bagage suiveur (sac souple de 10 kg maximum) par personne en évitant les valises rigides autant que possible.

### **Le sac à dos :**

Pour les affaires de la journée (+/- 30 litres).

- Fond de sac (vêtement de pluie, vêtement chaud, lunettes de soleil, crème solaire, trousse à pharmacie, nécessaire de pique-nique)
- Pique-nique du jour et de l'eau en quantité suffisante
- Affaires personnelles (papiers d'identité, carte européenne d'assurance maladie pour les circuits en Espagne et en Andorre, guide faune et flore, appareil photo, etc.)
- Pour les circuits liberté, dossier de voyage avec cartes, topoguide, boussole, téléphone portable (batterie chargée), coordonnées des hébergement, numéro d'urgence.

### **Le pique-nique :**

- Gobelet
- Une boîte hermétique en plastique (environ 0,8 l)
- Couverts légers (fourchette, couteau pliant)
- Gourde (1,5 l minimum) ou poche à eau selon votre préférence

### **Les chaussures :**

C'est l'un des éléments les plus importants. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable. Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite, car vos pieds auront tendance à gonfler pendant la marche. Prévoir des chaussures à tiges hautes, avec une semelle de type Vibram avec une bonne accroche. Attention à vos chaussures restées trop longtemps dans un placard, au bout d'un certain temps les semelles se décollent et les coutures peuvent se déchirer.

### **Les vêtements et équipement spécifiques pour la randonnée :**

- Veste coupe-vent imperméable (type goretex) ou cape de pluie
- Vêtement chaud (veste polaire ou pull)
- Pantalon pour la marche, short, tee-shirt (privilégiez des matières respirantes)
- Protection solaire (lunettes, chapeau ou casquette, crème, stick à lèvres)
- Maillot de bain (baignade sous votre propre responsabilité)
- Sandales légères pour la baignade (plages de galets et criques)
- Gants fins et bonnet
- Mini-pharmacie : médicaments personnels, compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, antalgique, biafine, arnica (crème ou granules), une couverture de survie...

### **Et pourquoi pas :**

- Bâtons de marche télescopiques qui favorisent la stabilité et soulagent les articulations

### **LE PRIX COMPREND**

- Frais d'inscription et d'organisation
- Hébergement en demi-pension (sauf pour la nuit à Roses en nuit+petit-déjeuner)
- Transport des bagages
- Transferts prévus au programme
- Le dossier de voyage avec cartes, topoguide, traces GPS

### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Acheminement jusqu'aux lieux de rendez-vous et séparation
- Pique-niques
- Repas du soir à Roses
- Boissons pendant et en dehors des repas
- Visites
- Assurances
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "le prix comprend"