

Terra i Mar de Catalunya

Montagne aux saveurs méditerranéennes terre, puis mer...



Hors des périodes touristiques, nous vous proposons une randonnée tout en douceur. Que ce soit à pied au cœur d'une nature sauvage, ou dans l'assiette cent pour cent terroir catalan, ce séjour sera l'idéal pour un temps à part. Cocktail eaux des montagnes puis versant méditerranéen Catalan : 4 jours dans un lieu secret de l'Alt Emporda puis 3 jours de sentiers marins.

A seulement quelques minutes de la frontière France Espagne, un édifice construit sous l'influence de Gaudi, transformé récemment en hôtel particulièrement soigné, avec un aménagement autour de l'eau en plein cœur d'une nature sauvage. Véritable havre de paix où l'on conjugue la découverte en douceur et le plaisir des sens. La seconde partie du séjour se fera après un court transfert sur l'aire du parc naturel du Cap de Creù au départ du port où se trouve le deuxième hôtel en bord de mer.

PROGRAMME

J1 : Après un rendez-vous en gare de Perpignan à 13h30. Transfert sur la zone des Salines Bassegoda, contrefort immédiat de la chaîne des Pyrénées. Première mise en jambe pour découvrir cette région de l'Alt Empordà, puis installation à l'hôtel. Dès le premier soir bains et relaxation, sauna.

Temps de marche : 2h30

100 m de dénivel.

J2 : Comme chaque jour pour celles et ceux qui le désireront, la journée commence par un plaisir d'eau aux bains chauffés, après le petit déjeuner et avant de partir en randonnée. Départ pour le massif des Salines, son refuge et la chapelle de « Mare de Déu ». Son pic à 1333m marque la frontière. Retour par Maçanet de Cabrenys. De même que le matin possibilité de profiter des bains en arrivant à l'hôtel.

Temps de marche : 6h

600 m de dénivel.

J3 : A l'ouest de la Pantà de Boadella (grand lac au cœur d'une nature sauvage) le circuit se dirige sur Sant Andreu d'Oliveda pour revenir par le Puig de les Lloses. Matin et soir toujours possibilité de prendre les bains chauds.

Temps de marche : 5h30

400 m de dénivel.

J4 : Dernier jour pour le bain chaud, tout au moins le matin puis le circuit autour du dolmen de Puig Caneres, en fin d'après midi court transfert jusqu'au parc naturel du Cap de Creù, installation à l'hôtel ambiance méditerranéenne, « les pieds dans l'eau ».

Temps de marche : 5h00

350 m de dénivel.

J5 : Grande boucle avec l'ascension au fameux monastère de San Pere de Rodes, grande vue sur les deux golfes de la méditerranée le golfe de Lyon et le golfe Ibérique séparés par le cap de Creu. Retour par la Vall de Santa Creu.

Temps de marche : 6h30

650 m de dénivel.

J6 : Journée toute en douceur par les sentiers côtiers avec le tour du Cap de Ras et selon le temps le Puig d'Esquers, et selon la période et la météo bains de mer. En fin d'après midi visite de la criée aux poissons sur le port.

Temps de marche : 5h30

50 m de dénivelé.

J7 : Après une dernière balade sur la vieille ville de Llançà, retour sur Perpignan par le littoral.

Important : *Le programme ci dessus est donné à titre indicatif, l'accompagnateur peut y apporter des changements, notamment selon la météo.*

NIVEAU

Accessible à tous, 4 à 6 h de marche par jour sur terrain varié. Dénivelée maximum 800 m.

ENCADREMENT

Par un accompagnateur en moyenne montagne.

HEBERGEMENT et RESTAURATION

6 nuits en hôtel, dont les 3 premières dans un hôtel remarquable par son style art moderne et son emplacement totalement isolé et équipé d'un espace spa (piscine d'hydromassage, bain de vapeur aromatique et sauna), puis 3 nuits en hôtel plus classique en bord de mer avec une cuisine marine catalane.

Le + du séjour

Un programme balnéo libre dans le cadre du pack thermal inclus dans le prix. Il est aussi possible de réserver des soins santé en option avec suppléments (traitements faciaux et corporels aux huiles essentielles, massages corporels).



le soir à l'hôtel dans l'eau des bains chauffés avec hydro massage et sauna libre d'accès

POUR ARRIVER SUR PLACE :

En train gare d'accueil Perpignan

exemples d'horaires à vérifier auprès de la SNCF:

Départ le samedi de Paris-gare de Lyon 18h24

ou Gare d'Austerlitz train de nuit 21h56

Retour Perpignan le samedi 13h

Perpignan le samedi 21h36

arrivée Perpignan 23h26 TGV 6217

arrivée Perpignan 07h21 train nuit 3731

arrivée gare de Lyon 19h07

arrivée gare d'Austerlitz 07h27

L'accès en voiture :

Depuis Narbonne, suivre Perpignan RN 9 ou l'autoroute A9 jusqu'à Perpignan. Pendant la randonnée, vous pourrez laisser votre véhicule en toute sécurité sur un parking gardé, voir ci-dessus. Pour récupérer votre véhicule : en fin de séjour vous serez ramenés au lieu de stationnement.

Vous arrivez la veille : Hôtel les Balladins 4 avenue Gal de Gaulle à deux pas de la gare 04 68 28 11 11.

Pour votre voiture, au 9 rue Valette à deux pas de la gare, parking « Valette » gardé, compter autour de 37€/semaine. Vous devez impérativement prendre soin de réserver au préalable en appelant directement les gérants au 04 68 34 04 44 ou 06 63 08 40 71.

Autres possibilités pour venir,

Aérien : aéroport de Girona (avec liaison www.ryanair.com de Beauvais de Charleroi ou Londres), ou aéroport de Perpignan/Rivesaltes.

RENDEZ-VOUS

Le Dimanche à 13H30 en gare SNCF de Perpignan.

DISPERSION

Le Samedi vers 13H en gare SNCF de Perpignan.

INFOS PRATIQUES

Ce que nous vous conseillons d'emporter:

- Un sac à dos pour les affaires de la journée(éviter les mini sacs qui sont très inconfortables).
- Des chaussures montantes et légères, tenant bien la cheville (pas de semelles lisses!).
- Un vêtement de pluie (cape ou k-way).
- Une gourde d'1 litre au moins, assiette, couverts et un gobelet pour le midi.
- Un grand sac de voyage pour les affaires à laisser dans le véhicule d'intendance (un seul par personne, le moins encombrant possible et **ne dépassant pas 12 kg**).
- Crème solaire, chapeau, lunettes de soleil...
- Un maillot de bain, des sandalettes en plastique (pour l'accès à l'espace bains).
- Vos effets personnels et vêtements à adapter selon la saison choisie.

Serviettes, peignoirs et bonnets de bain seront fournis à l'hôtel, selon la saison vous pourrez toutefois prévoir de prendre une serviette de bain qui vous sera utile pour les éventuels bains de mer.

Pour préparer votre rando

La préparation physique :

Ce séjour s'adresse à toute personne en condition physique normale, pas d'exploit ni de performance physique au programme. Il est nécessaire de pouvoir marcher entre 5 et 7 heures dans la journée.

... et psychologique !

La vie de groupe demande parfois de la tolérance, un peu de discipline et beaucoup d'humour. Pensez y avant de partir en vacances, cela vous aidera à "lâcher prise" et à profiter au mieux de tous les instants.

Il arrive aussi que la météo soit capricieuse : heureusement, on ne peut pas garantir le beau temps. Ne vous laissez pas démoraliser par quelques gouttes de pluie ou quelquefois une chute de neige au mois de mai, c'est aussi ça la randonnée... et ça peut même avoir un certain charme !... si, si, croyez-nous !

Le sac à dos :

Un sac à dos pour emporter un pull, un vêtement de pluie, le pique-nique et une gourde d'eau. Se rajoutent bien souvent à cette liste un appareil photo, des couverts, de la crème solaire, ...

Le choix de votre sac conditionnera bien souvent votre confort et donc votre plaisir pendant la randonnée. Prenez un sac solide avec des bretelles matelassées, de 30 l minimum. (Mais un sac de 50 l peu rempli est toujours plus anatomique.)

Les chaussures :

Une paire de chaussures doit avant tout être confortable. La semelle doit être crantée, ayant une talonnette. Pour votre confort et votre sécurité nous vous conseillons des chaussures montantes et légères.

LES DATES 2010 du dimanche au samedi

Du 21/03 au 27/03

Du 04/04 au 10/04

Du 11/04 au 17/04

Du 18/04 au 24/04

Du 25/04 au 01/05

Du 02/05 au 08/05

Du 09/05 au 15/05
Du 16/05 au 22/05
Du 23/05 au 29/05
Du 30/05 au 05/06
Du 06/06 au 12/06
Du 13/06 au 19/06
Stop été
Du 05/09 au 11/09
Du 12/09 au 18/09
Du 19/09 au 25/09
Du 24/10 au 30/10
Du 31/10 au 06/11
Du 07/11 au 13/11

LE PRIX

685 €

supl.single 120€

Comprend :

- La pension complète avec hébergements en hôtels.
- L'accès libre à l'espace spa (piscine chauffée, programme d'hydro-massages, sauna, bain de vapeur aromatique) au 1er hôtel les 4 premiers jours.
- L'accompagnement.
- Tous transferts et transport des sacs.
- La visite du monastère de San Pere de Rodes.

Ne comprend pas :

- Les assurances.
- Les éventuels soins supplémentaires au premier hôtel, boissons ou dépenses d'ordre personnel.



ET ENFIN...

N'oubliez pas que le succès complet de votre randonnée dépendra en grande partie de la capacité de chacun à participer pleinement à la vie de groupe, à laisser ses soucis de côté pour quelques jours. Nous ferons tout pour vous laisser un souvenir inoubliable de vos vacances, à vous de venir les vivre avec plaisir et humour.

Idée sympa: Si vous habitez une région à la gastronomie réputée ou non, pourquoi ne pas amener à l'attention du groupe un échantillon de votre terroir à déguster ensemble! Cela provoque toujours des moments de partage fort appréciés.

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions n'hésitez pas à nous contacter :

SUD RANDOS BP 01 34390 MONS .

Tél: 04 67 97 77 06 - Fax : 04 67 97 80 78

e-mail : Sudrandos@wanadoo.fr SITE : www.sudrandos.com

A très bientôt, bien cordialement, l'équipe de Sud Randos.