

Terra i Mar de Catalunya en liberté

Rando douceur, cocktail mer et montagne en Catalogne



A seulement quelques minutes de la frontière France Espagne, au cœur d'un massif sauvage, aux fins fonds d'un chemin, un lieu magique. Il s'agit d'un édifice construit sous l'influence de Gaudi, transformé en hôtel particulièrement soigné avec un aménagement autour de l'eau en plein cœur d'une nature sauvage et abondante. Un véritable havre de paix où l'on conjugue la découverte en douceur et le plaisir des sens. Que ce soit à pied au cœur de la nature, dans l'eau des bains chauffés avec hydro massage, hammam, et sauna libre d'accès, et une assiette cent pour cent terroir catalan, ce sera l'idéal pour un temps à part. La seconde partie du séjour se fera après un court transfert au village de Llança dans l'aire du parc naturel du Cap de Creù au départ du port où se trouve l'hôtel.

PROGRAMME :

Attention : Début du séjour seulement possible le Dimanche, le Lundi et le Mardi.

J1 : accueil à 17 h à l'hôtel (à seulement 25 km de Figueres) ** Si vous êtes en train, un taxi viendra vous chercher en gare (Renfe) de Figueres et vous conduira à votre hôtel.

Installation à l'hôtel. Dès le premier soir bains et relaxation, sauna, hammam.

J2 et J3 : Balade pédestre de 4, 5, ou 6 heures selon l'intérêt ou le niveau avec la mise à disposition de circuits surlignés et côtés. Après votre inscription vous recevrez dans votre pochette voyage les fiches circuits et topos. Sur place également si vous le désirez possibilité de faire une journée en VTT. Avant de partir marcher ou au retour vous pourrez profiter des bains chauds, ainsi que du hammam et sauna.

J4 : Après avoir pris les derniers bains chauds transfert à Llança (les personnes disposant d'un véhicule, pourront aménager cette journée à leur guise et se rendre à l'hôtel selon les indications données après l'inscription, sinon la navette viendra chercher les personnes sans véhicule pour les conduire au deuxième hôtel) dans un cas comme dans l'autre compter 45 mn de transfert. Pour la partie pédestre ce jour pourra être circuit côtier tout en douceur à l'arrivée à Llança, ou circuit au bord du lac de Boadella avant départ.

J5 : Boucle au départ de Llança avec montée au monastère de San Père de Rodes et retour par le Vall de Creu. En arrivant en fonction de l'horaire possibilité d'aller visiter la criée aux poissons du port.

J6 : Journée toute en douceur par les sentiers côtiers avec le tour du Cap de Ras et selon le temps le Puig d'Esquers, selon la période et la météo bains de mer.

J7 : Dernière balade sur la vieille ville de Llança et sa Tour, édifice du XIII ème mais avec un clocher pur roman récemment restauré, fin du séjour à 11h. (navette sur Figueres pour les personnes sans véhicule)

Le + du séjour : Un programme balnéo libre (les trois premiers jours) inclus dans le prix. Il est aussi possible de réserver sur place des soins santé en option et avec suppléments (traitements SPA, traitements faciaux aux huiles essentielles, massages corporels...).

PRATIQUE :

NIVEAU facile, 4 à 6h de marche par jour, 300 à 400 m de dénivelées.

HEBERGEMENT en hôtels soignés, le premier, remarquable par son architecture « art moderne », avec piscine chauffée et sauna, en chambre à 2 (single possible avec suppl.) le deuxième, à Llança en bord de mer privilégiant une cuisine catalane à base de produits de la mer.

RENDEZ-VOUS le jour 1. Si vous possédez un véhicule : au premier hôtel à partir de 17h. Si vous venez en train : navette au départ de la gare de Figueres (Espagne), horaires à préciser au moment de l'inscription.

DISPERSION le jour 7 vers 11h après le petit déjeuner. Si vous êtes en train : navette retour pour la gare de Llança. **Attention les personnes étant venues en train ont intérêt selon leur destination à partir directement de Llança et donc de ne pas retourner à Figueres.**

ACCES Aérien : aéroport de Girona (vols Ryanair de Beauvais, de Charleroi ou de Londres) navette jusqu'à la gare RENFE de Figueres, ou aéroport de Perpignan/Rivesaltes. Par le Train : gare SNCF de Perpignan, puis Figueres. Tous les horaires sur www.voyages-sncf.com pour la partie française et sur www.renfe.es pour la partie espagnole. Par la route : RN9 et A9 puis Figueres.

Quel équipement prévoir ?

- un sac à dos pour les affaires de la journée,
- une paire de chaussures de marche légères, type randonnée (de préférence) déjà rodées,
- short, maillot et serviette de bain,
- un anorak (période d'hiver) ou veste coupe-vent, un vêtement de pluie, poncho ou ciré,
- un pantalon ample (toile ou jogging), un pull de laine ou fourrure polaire,
- plusieurs paires de chaussettes et sous-vêtements,
- lunettes de soleil, crème solaire, chapeau, crème labiale,
- une gourde d'un litre minimum, boîte hermétique type « tuperware » et couverts pour vos piques-niques,
- pharmacie personnelle (gaze, élastoplast, antalgique, désinfectant, pansements, ...)
- un sac de voyage pour les affaires qui vous suivent au cours de la semaine (10 kg maximum).

Pour les 3 premiers jours : l'hôtel « La Central » fournit bonnets, serviettes et peignoirs de bain, veuillez prévoir uniquement votre maillot de bain.

Si vous possédez un téléphone portable : sachez que ce séjour se déroule en partie espagnole, prenez soin de vous renseigner au préalable auprès de votre opérateur sur les modalités d'une éventuelle « extension Europe » sur votre forfait.

Le sac à dos :

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 :

Nous pensons qu'une bonne paire de chaussures doit avant tout être confortable. La semelle doit être de qualité c'est à dire crantée, non glissante sur terrain mouillé (type vibram). Pour votre confort et votre sécurité nous vous conseillons des chaussures montantes et légères.

Les périodes

A votre convenance, du 15 mars à fin juin et de septembre à début décembre. **Rappel : Attention, pour ce circuit en liberté, début du séjour seulement possible le dimanche, le lundi, ou le mardi.**

LE PRIX **550€**(personnes disposant de leur véhicule)

615€(personnes désirant les navettes)

Supp. Single : 120 €

PRESTATIONS FOURNIES

- L'hébergement en **pension complète**. Pour les personnes sans véhicule les transferts prévus au programme, à savoir : acheminement en taxi entre la gare de Figueres et le premier hôtel (réservation et précision de l'horaire d'arrivée lors de l'inscription). Le transfert le jour 4 sur le deuxième hôtel. Le transfert le dernier jour à la gare (RENFE) de Llança.
- La balnéo (pack thermal) au 1er hôtel les 4 premiers jours.
- La fourniture d'une pochette voyage comprenant topos, fiches descriptives et cartes.

Le prix ne comprend pas : les dépenses à caractère personnel, les boissons, et les assurances.

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.