FICHE TECHNIQUE - RR29

Tour de la Catalogne à vélo de route
Entre mer et montagnes

7 jours 6 nuits dont 7 jours de vélo, En hôtel, en chambre de 2 personnes

Niveau : 5/5



Notre tour de Catalogne à vélo de route, démarre entre mer Méditerranée et Pyrénées, non loin de la frontière française, dans la jolie cité historique catalane de Gérone. Il prend cap à l'Ouest, franchissant petits massifs montagneux et cols panoramiques, et fait une incursion dans l'étonnante région volcanique de la Garrotxa, aux paysages et villages perchés à couper le souffle. Direction plein nord vers la chaîne des Pyrénées où le col d'Ares (1513 m) permet de basculer sur le versant français. Longeant les Pyrénées orientales, vous gagnez bientôt la mer et le port de Collioure ! Changement d'ambiance, la Grande Bleue accompagne désormais chaque journée de vélo ! Il reste à rallier Gérone en roulant dans les derniers replis montagneux, tout en profitant des criques, falaises et caps de la "côte abrupte", la Costa Brava. Après l'emblématique Cadaques, de beaux lieux d'étapes vous attendent en bord de mer, histoire d'épicer votre tour de la Catalogne à vélo de route d'un parfum méditerranéen enchanteur

Les points forts

- Une région au climat généreux, parfaite pour le printemps et l'automne
- Un mixte d'ambiances mer et montagne dans un même circuit
- Des hébergements en bord de mer sur la côte catalane

PROGRAMME

Jour 1 : De Gérone à Vic : 90 km - Dénivelé : + 1400 m

Départ de Gérone, cœur historique de la Catalogne
Le petit massif de Guilleres
Le massif de Montseny et l'ascension du Turo del Home à 1706 m
Le passage du col Formic 1145 m
Arrivée à Vic, ville d'architecture médiévale

Niveau 2 : env. 90 km / Dénivelée positive : env. 1400 m
Niveau 3 : env. 125 km / Dénivelée positive : env. 2500 m
Hôtel

Jour 2 : De Vic à Camprodon : 115 km - Dénivelé : + 2200 m

Le parc naturel de la zone volcanique de la Garrotxa
Le village pittoresque de Tavertet
Le lac de Pantà de Sau et son village immergé
Un enchaînement de cols secrets : Camporioll, Pera, Salomé, Bucs, Boixeda
Camprodon, village authentique au pied de la chaîne des Pyrénées
Hôtel

Jour 3 : De Camprodon à Collioure : 100 km - Dénivelé : + 1000 m

L'ascension du col d'Ares (1513m), le passage en France.
La descente dans la vallée de la Preste
Les flancs de la chaîne des Pyrénées orientales.
La descente jusqu'au port de Collioure, la Méditerranée
Niveau 2 : env. 100 km / Dénivelée positive : env. 1000m
Niveau 3 : env. 125 km / Dénivelée positive : env. 1660m
Hôtel

Jour 4 : De Collioure à Cadaques : 85 km - Dénivelé : + 1700 m

Les cols de Mollo, Gascons, Llagostera, Belitres, Frare, Sant Antoni
Le cap de Creus, en aller-retour.
Cadaques "la blanche", petite ville de bord de mer
Niveau 2 : env. 85 km / Dénivelée positive : env. 1700m
Niveau 3 : env. 105 km / Dénivelée positive : env. 2300m
Hôtel

Jour 5 : De Cadaques à Calella de Palafrugell : 90 km - Dénivelé : + 1000 m

Le col de Perafita,
Les ruelles moyenâgeuses de Castello d'Empuries
Sant Martì, village médiéval de la région
L'Escala, ville de pêcheurs et station balnéaire
Calella de Palafrugell, jolie ville aux façades blanches et ruelles pavées
Niveaux 2 et 3 : env. 90km / Dénivelée positive : env. 1000m

Jour 6 : De Calella de Palafrugell à Tossa de Mar : 70 km - Dénivelé : + 1000 m

La jolie route côtière entre San Feliù de Guixols et Tossa de Mar.
Les points de vues splendides : criques, falaises, eaux turquoise
Tossa de Mar, rare ville fortifiée de Catalogne
La plage et ses nombreuses terrasses sur le front de mer
Niveaux 2 et 3 : env. 70 km / Dénivelée positive : env. 1000m
Hôtel

Jour 7 : De Tossa de Mar à Gérone : 95 km - Dénivelé : + 1600 m

Les massifs de Cadiretes et de Gavarres
La Bisbal d'Empordà, ville bien connue pour sa céramique
Le village médiéval de Monells
Le massif de Gavarres
Le col de Portell
Gérone, fin du circuit à vélo de route en Catalogne ...
Niveaux 2 et 3 : env. 95km / Dénivelée positive : env. 1600m
Hôtel

CONDITIONS DE VOYAGE

Encadrement :

Vélo en liberté avec véhicule d'assistance :
Le véhicule d'assistance vous rejoint à différentes reprises au cours de l'étape du jour, souvent au sommet des cols et transporte votre pique-nique, de l'eau, vos vêtements supplémentaires ainsi qu'une caisse à outils complète en cas de problème mécanique. Vous profitez ainsi de votre journée avec un sac léger ou pas de sac. Le conducteur du véhicule vous apporte également des conseils pour chaque étape, vous aide à gérer votre effort, et peut la plupart du temps répondre à vos questions concernant la région visitée.

Nourriture :

Formule avec véhicule d'assistance :
Les dîners et petits-déjeuners sont pris sur les lieux d'hébergement.
Pour le repas de midi, nous vous offrons 3 possibilités selon vos préférences :

- Un pique-nique à savourer à l'emplacement indiqué chaque matin par votre chauffeur logistique. Il contient une salade froide assaisonnée à base de féculents, donc des sucres lents pour l'effort, et des légumes frais), charcuterie et/ou fromage et fruit. À noter : pour ceux qui le souhaitent, possibilité d'opter pour un panier repas remis par le chauffeur logistique le matin (prévoir un sac à dos).

- Pour ceux qui ne souhaitent pas s'arrêter au pique-nique : des vivres de course (barres énergétiques, fruits secs) remises le matin.

- Ne pas prendre les repas de midi avec notre organisation, de manière à être libre de vous arrêter manger où vous voulez (restaurant, snack, nourriture achetée en route (boulangeries, épiceries...)). Dans ce cas, réduction de 6 euros par jour.

Nous apportons un soin particulier à la qualité, à la fraîcheur et à la variété de votre alimentation en ayant toujours à l'esprit qu'elle doit être adaptée à votre activité physique.
Merci de nous préciser votre choix pour les repas de midi sur votre bulletin d'inscription. En l'absence d'information de votre part, nous considérons que vous optez pour la formule "pique-nique".
Des barres de céréales basiques sont proposées le matin avant chaque départ. Il vous appartient d'apporter des barres énergétiques plus spécifiques ainsi que des boissons énergétiques.
Pour la formule en liberté sans véhicule d'assistance, les pique-niques seront préparés pour votre hébergement.

Participants :

Inscription individuelle :
Vous êtes une personne ou plus : Vous pouvez vous inscrire sur l'une des dates déjà planifiées par LaRébenne en formule avec véhicule d'assistance.
Inscription groupe privatif :
Vous êtes un groupe constitué : vous pouvez vous inscrire sur les dates planifiées par LaRébenne ou librement sur vos dates (nous consulter).

Formalités :

- Documents d'identité : munissez-vous d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité, selon votre nationalité. Un visa peut également être requis.
- Justificatifs : prévoyez une attestation d'assurance médicale. Si vous êtes ressortissant d'un pays européen, pensez à emporter votre carte européenne d'assurance maladie.
- Assurance voyage : nous vous recommandons de souscrire une assurance couvrant les frais médicaux, l'assistance, le rapatriement et l'annulation.

Niveau :

Ce circuit est décliné en variantes de niveau 2 et de niveau 3

Niveau physique : 3/5
Vous pratiquez le vélo au moins 1 fois par semaine.
Étapes de 80 à 110 km par jour selon la dénivelée

Niveau physique : 4/5
Vous avez une très bonne condition physique, pratiquez au moins 1 fois par semaine le vélo de route sur de longues distances et êtes habitué aux sorties de plus de 100 km. Étapes de 100 à 150 km par jour selon la dénivelée.

Départ et rendez vous :

Rendez vous le premier jour à 9 h sur un parking non loin de la gare ferroviaire de Gérone. Départ direct à vélo depuis ce parking, soyez en tenue !
Séparation le dernier jour à Gérone aux environs de 16h.
Si vous venez en voiture, pour laisser votre véhicule durant la semaine :
- parking gratuit non gardé : Parking de la Rotonda del pont Predet
- parking gratuit non gardé : Parking situé 1 rue Joan Josep Tharrats
- parking « longue durée » gardé et payant dans le centre ville. Comptez environ 60 euros la semaine.

Pour vous rendre au point de départ :
En train :
– Le site SNCF : www.sncf-connect.com
– Le site Renfe : www.renfe.com
En voiture :
– Calculs routiers : www.mappy.com ou www.viamichelin.fr

Transfert depuis et vers Foix
Nous avons une base logistique située à Foix. Vous pouvez donc choisir de rejoindre Foix avec votre véhicule, le laisser sur un parking (gratuit) que nous vous indiquerons, et opter pour un transfert Foix -> Gérone et un transfert Gérone - Foix avec le véhicule assistance. Nous transportons votre vélo dans d’excellentes conditions de sécurité, sur une remorque spéciale vélo ou bien sur la galerie du véhicule.
Navette aller/retour au départ de Foix 100 €
Notes importantes
Si vous choisissez ce transfert, nous réserverons également pour vous la nuit à Gérone la veille du premier jour de vélo. Le montant de la nuit sera à ajouter au montant du transfert (voir paragraphe "nuits supplémentaires")
Départ de la navette depuis Foix : la veille du premier jour de vélo, à 15:00.
Retour de la navette à Foix : le jour 7, vers 20:00.
ATTENTION : notre navette dispose d'un nombre de place limité, option soumise à la disponibilité au moment de votre inscription.

TARIFS

Formule avec véhicule d'assistance et portage de bagages	
Inscription individuelle	1485€

Le prix comprend :

- Les hébergements
- La demi-pension du dîner du jour 1 au soir et jusqu’au petit-déjeuner du jour 7
- Les pique-niques
- Les traces GPS,
- Le topoguide numérique,
- Le transport de 1 bagage par personne de maxi 15kg,
- 1 véhicule LaRébenne + chauffeur pendant tout le séjour.

Le prix ne comprend pas :

- L’hébergement la veille du départ et à la fin du séjour,
- Les boissons,
- Les dépenses personnelles,
- Le matériel personnel de vélo (casques, gants),
- Les vélos,
- Le transport des caisses vélo et des sacoches à fond rigide (option uniquement pour la formule avec véhicule d’assistance : +50€ / caisse),
- Le transport pour se rendre au point de rendez-vous,
- Les assurances.

INFORMATIONS GENERALES

Comment s'inscrire ? :

LaRébenne privilégie le contact avec ses voyageurs. Nous aimons vous parler de nos voyages et souhaitons garder cette relation avec vous. Échange, partage et plaisir restent notre ambition pour les voyages LaRébenne.
N'hésitez pas à nous contacter directement pour parler randonnée ou vélo.
contact@larebenne.com
+33 (0)5 61 65 20 93

Inscription, acompte et validation

Une fois votre choix de séjour fait, pour vous inscrire, c'est simple, facile et rapide !
* Soit directement sur notre site sur la page de votre circuit, cliquez sur inscription.
* Soit nous créons avec vous un séjour sur-mesure, nous vous enverrons alors un lien personnalisé vers votre bulletin d'inscription.
L'inscription est effective lorsque nous recevons votre bulletin d'inscription avec votre acceptation des conditions générales de vente, accompagné de l'acompte de 30 % du montant du séjour. Ensuite, un accusé de réception de votre inscription vous sera envoyé.

Règlement sécurisé à 100%
Vous pouvez régler par carte bancaire (plus rapide), chèque bancaire, chèque-vacances, virement. ANCV.jpg

Paiement du solde

Le solde doit être versé un mois avant la date de départ. Vous retrouvez sur votre espace My LaRébenne votre facture, ainsi qu'un lien de paiement vers le solde de votre séjour.

Invitation au départ

À réception du règlement du solde, votre carnet de voyage sera disponible dans votre espace client sur My LaRébenne où vous retrouverez l'ensemble des éléments utiles à votre voyage ainsi que votre facture.

Les assurances :

Conformément à la réglementation chaque participant à un voyage LaRébenne doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage à vélo.
L'assistance couvre essentiellement les frais de recherche-secours, le rapatriement et les frais médicaux. Elle intervient dès lors qu'un constat médical permet de décider du rapatriement. Un rapatriement appelé "retour prématuré" peut aussi être mis en place pour des raisons extérieures à celle de l'assuré lui-même, par exemple le décès d'un membre de la famille (voir les cas dans le fascicule d'assurance). Au préalable, dans les régions éloignées des infrastructures médicales et difficiles d'accès, vous devez accepter l'organisation des premiers secours par des moyens locaux (4X4, porteurs, chevaux, etc.).
Ce contrat indemnise aussi la perte, le vol ou le retard de livraison de bagages, ainsi que l'interruption de séjour.
L'assurance protège du risque financier d'annulation. Il est très important d'avoir une assurance de ce type en cas d'annulation suite à un problème de santé ou pour une raison professionnelle.
Nous vous proposons de souscrire l'un des quatre contrats que nous avons sélectionné, sachant que nous servons uniquement d'intermédiaire entre vous et l'assureur. Toute assurance complémentaire est facturée par personne et doit être obligatoirement souscrite le jour de l'inscription au voyage :

- Je souscris le contrat "Multirisque" (4.5%), prime minimale de 15 euros :
  Assistance-rapatriement + interruption circuit + bagages + annulation.
  Voir le contrat complet en cliquant ici.

- Je souscris le contrat "Multirisque carte bancaire" (3,8%), prime minimale de 15 euros :
  Assistance + interruption séjour + bagages + annulation en complément de votre CB (uniquement pour un paiement avec une carte Mastercard de type Gold, Platinum, world Elite, ou Visa de type Premier ou Infinite. Cartes bancaires délivrées par une banque française uniquement).
  Voir le contrat complet en cliquant ici.

- Je souscris le contrat "Annulation" (2.5%), prime minimale de 10 euros :
  Annulation uniquement.
  Voir le contrat complet en cliquant ici.

- Je souscris le contrat "Assistance rapatriement" (1.6%), prime minimale de 10 euros :
  Assistance rapatriement + interruption de circuit + bagages.
  Voir le contrat complet en cliquant ici.

En ce qui concerne la garantie « responsabilité civile à l'étranger », seuls les résidents français sont couverts.

Informations :

LaRébenne - 10 rue de la Comédie - 09000 Foix - France
Tel : + 33 (0)5 61 65 20 93 - contact@larebenne.com - www.larebenne.com
Immatriculation tourisme : IM 038100057