FICHE TECHNIQUE - RP64

Randonnée sur la Costa Brava, de Cadaquès à Palamos
Le GR92 de la Méditerranée

7 jours 6 nuits dont 6 jours de marche, Une vraie et belle itinérance

Niveau : 3/5



De Cadaquès, lieu d'inspiration de Salvador Dali, en Costa Brava, vous randonnez de port en port et de calas en calas (crique en catalan) jusqu'aux maisons blanches de Palamos et sa grande plage de sable fin.
Entre terre et mer, découvrez une succession de petites calas, toutes aussi jolies les unes que les autres avec bien sûr les plus célèbres tels que Joncols, Montjoi, Sa Tuna et Tamariu. L'itinéraire de marche visite aussi les terres, avec un beau passage au château insolite de Montgril sans oublier la possible visite des ruines du site gréco-romain d'Empuries ainsi que les beaux villages médiévaux de Pals et Begur.
Une randonnée loin des sentiers battus à la découverte de la secrète Costa Brava et de ses paysages baignés de la lumière méditerranéenne.

Les points forts

- Les belles calas de la Costa Brava et de la Catalogne espagnole
- Les senteurs de la Méditerranée : la garrigue, les beaux villages et l'air marin
- Des étapes confortables au cœur des villages de pêcheurs
- En demi-pension et transfert retour inclus

PROGRAMME

Jour 1 : Cadaquès :

Vous arrivez à Cadaquès, célèbre village avec son joli port et ses maisons blanches où Salvador Dali a vécu. Vous séjournez en hôtel** pour la nuit en B&B.
Hôtel (B&B)

Jour 2 : De Cadaquès à Rosas : 21 km - 6h40 - Dénivelé : + 450 m - 460 m

Possibilité de rallonger l'étape avec une jolie boucle au cap de Norfeu : +4.5km +180 -225m
Vous partez, depuis la statue de Salvador Dali, vers le sud pour une magnifique et sauvage randonnée à travers le parc du cap de Creu. Au programme de cette journée, c'est la découverte de belles et célèbres calas (criques en catalan) tels que joncols, Montjoi et Rostella. Le sentier monte et descend sur cette côte escarpée afin de vous faire découvrir de superbes paysages entre mer et montagne. Arrivée à Rosas pour une soirée en bord de mer. Nuit en hôtel** ou *** en demi-pension.
Hôtel

Jour 3 : De Rosas à L'Escala : 13 km - 3h30 - Dénivelé : + 40 m - 40 m

Le matin, transfert (45mn) pour le joli village de Sant Père Pescador d'où commence votre randonnée.
À travers la campagne et les typiques villages catalans, vous rejoignez facilement le site gréco-romain d'Empuries (du grec emporion, « marché »). Ce superbe port antique vous accueille en fin d'étape avant de rejoindre par le bord de mer, le village de l'Escala. Nuit en hôtel** ou ***
Hôtel

Jour 4 : L'Escala – Torroella de Montgri : 22.5 km - 6h45 - Dénivelé : + 500 m - 500 m

La journée commence bien par la très jolie Cala Montgo. Puis le sentier s'élève au-dessus de la mer (points de vue) pour rejoindre la forêt méditerranéenne de la Muntanya Gran. Après l'ascension du sommet Montpla (309m), vous arrivez au spectaculaire et insolite château de Montgri qui, après avoir été achevé au XIII siècle, n'a jamais servi. Nuit en hôtel*** ou **** en chambre double à Torroella de Montgri en demi-pension.
Hôtel

Jour 5 : Torroella de Montgri – Pals et Begur : 22 km - 6h15 - Dénivelé : + 360 m - 190 m

Une fois traversé le fleuve Tet, vous cheminez tranquillement à travers les cultures de fruitiers. Après le petit sommet de Pascuata, d'où vous découvrez une magnifique vue sur les îles Medes et la mer, c'est une succession de très beaux villages médiévaux tel que Palau-Sator, Pals et Begur. Nuit en hôtel ** ou *** en demi-pension.
Hôtel

Jour 6 : Begur à Calella de Palafrugell ou Llanfanc : 19 km - 5h45 - Dénivelé : + 560 m - 750 m

En quittant Begur, vous descendez vers la mer pour arriver à la cala Aiguafreda et Sa Tuna. Puis par un magnifique sentier en balcon au-dessus des flots, vous arrivez au joli village aux maisons blanches de Fornells. Un bel itinéraire vous conduit ensuite à la célèbre cala de Tamariu avant d'arriver aux pittoresques villages de pêcheurs de Llafanc et Calella de Palafrugell.
Nuit en hôtel** ou *** à Llafranc et Calella de Palafrugell.
Hôtel

Jour 7 : Calella de Palafrugell ou Llanfanc à Palamos : 11 km - 3h30 - Dénivelé : + 180 m - 180 m

C'est la dernière étape mais pas la moins jolie car le sentier joue avec les plages de Castell et de Saint Esteve, les petits passages en bord de mer et les traversées de forêts ainsi qu'avec les beaux points de vue sur la mer. Arrivée à Palamos.
Transfert à Cadaquès et fin du séjour.

CONDITIONS DE VOYAGE

Portage des bagages :

Voyagez léger, nous nous occupons du reste !
Déposez vos bagages avant de partir le matin ; ils vous attendront à votre prochaine étape. Le portage est limité aux affaires de la journée et au pique-nique. Les bagages sont transportés par véhicule. Merci de prévoir un bagage par personne de 13 kg maximum. Petit détail important : chaque bagage doit être étiqueté.

Nourriture :

Pas question de se priver pendant votre séjour !
Vous restez libres de choisir vos pauses gourmandes selon vos envies. C'est le moment idéal pour découvrir et savourer la cuisine locale.

Formalités :

- Une carte d'identité en cours de validité
- La carte européenne d'assurance maladie est conseillée : elle atteste de vos droits à l'assurance maladie et permet la prise en charge des soins en cas de nécessité partout en Europe. Individuelle et nominative, elle est gratuite et valable un an. Vous pouvez l'obtenir sur simple demande auprès de votre caisse d'assurance maladie (par téléphone ou au guichet), sans avoir à fournir de documents. Vous la recevrez sous 15 jours. Si le délai est court, vous pouvez obtenir une attestation.
- Une assurance rapatriement est fortement conseillée pour les séjours en France et obligatoire pour les séjours à l'étranger.

Participants :

Le départ est garanti pour un minimum de 2 personnes.

Encadrement :

En liberté :
Vous partez seuls, en couple, en famille ou entre amis. Nous nous occupons de l'hébergement, des repas, du transfert des bagages et groupe.
Vous avez une bonne expérience de la randonnée et vous savez vous orienter avec une carte et une boussole. D'une étape à l'autre, vous suivez les cartes et le topo guide que nous avons préparé avec soins.
Partir en liberté, c'est randonner léger, au rythme de chacun et profiter pleinement des plaisirs de la nature sans se préoccuper de la logistique du séjour. C'est aussi être libre d'interpréter et d'imaginer ce que racontent les Pyrénées.
Possibilité de faire ce circuit en formule accompagné (uniquement pour les groupes constitués)

Hébergement :

En chambre double en hôtels confort **, *** ou **** (selon disponibilités) en DEMI-PENSION sauf le J1 en B&B..
Les hôtels proposent un niveau de confort élevé. Vous dormez dans des chambres simples ou doubles, possédant une salle de bain individuelle.
Les draps et serviettes sont fournis.

Niveau :

NIVEAU : 3/5
6h heures de marche par jour en moyenne, avec des dénivelés positifs de 50 à 560m au maximum.
Vous avez une bonne condition physique et vous êtes préparés à la randonnée sur plusieurs jours.

Départ et rendez vous :

Arrivée à Cadaquès.
Comment y aller :
En voiture : Arriver à Figueras par l’autoroute AP7. Puis N260 GIV 610 puis GI614 pour Cadaquès.
En train : gare Renfe de Figueras puis bus jusqu’à Cadaquès.
En avion : aéroport de Perpignan ou Barcelone.

TARIFS

Formule liberté avec portage des bagages par taxis	
Inscription à 2 personnes	1050€
Inscription à 3 personnes	995€
Inscription à 4 personnes	960€
Inscription à 6 personnes	920€

Formule liberté avec portage des bagages par taxis en haute saison 16.06 au 15.09, semaine sainte en avril	
Inscription à 2 personnes	1200€
Inscription à 3 personnes	1150€
Inscription à 4 personnes	1110€
Inscription à 6 personnes	1070€

Le prix comprend :

- L'hébergement en demi-pension, du diner du jour 2 au petit déjeuner du jour 7, en B&B à Cadaquès
- Le transport des bagages,
- Le transfert Entre Roses et Saint Père Pescador
- Le transfert retour de Palamos à Cadaquès,
- Les cartes IGN avec le tracé surligné, le porte-carte,
- Le topo-guide détaillé.

Le prix ne comprend pas :

- Les boissons,
- Les repas du midi,
- Les assurances,
- Les dépenses personnelles,
- Le transport pour se rendre au point de rendez vous
- La visite des musées,
- Le parking,
- L'assurance.

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