Séjour en Catalogne, de Rosas à Gérone
du 08 au 14 octobre 2023

Randonneurs de la Vallée de l'Échelle
Mairie -Le bourg - 16 410 BOUEX
Tél : 06 07 76 07 50
courriel : rando.vallee.echelle@orange.fr
www.randonneurs-vallee-echelle.fr
Siret : 43434156600017-APE : 9312Z

NOTICE D'INFORMATION

Association bénéficiaire de l'immatriculation Tourisme N°IM 075 100 382
de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre
64, rue du Dessous des Berges 75013 PARIS

Bouëx, le 15 octobre 2022

La sortie est ouverte aux adhérents des Randonneurs de la Vallée de l'Échelle,
inscrits à l'activité de randonnée pédestre et titulaire de la licence FFRandonnée 2022/20223avec assurance RC.

Le séjour est proposé avec déplacement en autocar avec un nombre de participants maxi de 53

3 guides - 3 niveaux

PROGRAMME proposé par Sud Evasion

JOUR 1 - VOTRE LOCALITE - ROSAS

Départ le matin en autocar en direction de la frontière espagnole. Déjeuner libre en cours de route. Arrivée à **ROSAS, ville connue pour sa baie sa citadelle et ses espaces naturels qui viennent compléter le cadre idyllique de cette ville Catalane.** Pot d'accueil. Installation dans votre hôtel 3***. Dîner et logement.

JOUR 2 - RANDONNEE LES DOLMENS DELS ESTANYS - CHAÎNE DES ALBERES

Après le petit déjeuner, départ de la randonnée dans la **Chaîne des Albères** : **Cantallops** et descente jusqu'à Capmany pour voir les lacs, les dolmens, menhirs et pierres gravées. La chaîne des Albères possède l'une des plus grandes concentrations de monuments mégalithiques de Catalogne : 110 menhirs, 19 dolmens, 7 cistes et un site de peuplement néolithique, le plus grand de la zone. Déjeuner sous forme de panier repas en cours de randonnée. Retour à l'hôtel. Dîner et logement.

Niveau zen : Dénivelé : 70m – 5.7 Km
Niveau facile et moyen : Dénivelé : 225 m – 11.5 Km (Même chemin pour les 2 groupes)

JOUR 3 - RANDONNEE : CHEMIN SANT JAUME - SERRA DE RODES

Petit déjeuner puis départ pour une randonnée à la journée dans **la Serra de Rodes**, dernier contrefort des Pyrénées. Départ de la randonnée de Port de la Selva et montée jusqu'à Sant Père de Rodes. Visite du **Monastère bénédictin de St Père de Rodes**, principal représentant de l'art roman dans le pays de Girona. Déjeuner sous forme de panier repas, puis descente vers Vilajuïga. Prise en charge par l'autocar pour le retour à l'hôtel en fin de journée, dîner et logement.

Niveau zen : Dénivelé : 90 m – 4.5 Km
Niveau facile : Dénivelé : 550 m – 7 Km
Niveau moyen : Dénivelé : 605 m – 13 Km

JOUR 4 - GERONE

Petit déjeuner et départ pour la **visite guidée de Gérone**, très belle ville bien discrète. On dit que Gérone serait la première ville d'Espagne pour sa qualité de vie. Découverte de cette ville chargée d'histoire. **Entrée dans la Cathédrale de Gérone, les remparts, le quartier juif** un des plus anciens d'Espagne**, les Ramblas, le pont Eiffel. Déjeuner au restaurant. Visite des bains arabes.** Temps libre. Retour à l'hôtel, Dîner et logement.

JOUR 5 - RANDONNEE : CHEMIN DE RONDE CADAQUES / PORTLLIGAT

Après le petit déjeuner, départ pour une marche sur le **chemin de ronde jusqu'à Portlligat**. Puis, retour vers CADAQUES par l'intérieur des terres.
Déjeuner sous forme de panier repas en cours de randonnée. Temps libre à Cadaqués .Caché au fond d'un port naturel à l'abri des derniers ressauts des Pyrénées. Cadaques, perle de la côte Catalane, a séduit tous les artistes. En fin de journée, retour à l'hôtel. Dîner et logement.

Niveau zen : Dénivelé : 125 m – 4.7 Km
Niveau facile : Dénivelé : 170 m – 6.5 Km
Niveau moyen : Dénivelé : 320 m – 12.8 Km

JOUR 6 - RANDONNEE : LE CHEMIN DE RONDE DU NORD DU CAP CREUS

Départ après le petit déjeuner vers **Garbet-Llanca-Port de la Selva**. Une découverte des plus belles calanques de la côte Nord du **Cap de Creus**, une randonnée avec des vues panoramiques, toujours en front de mer. Le chemin se poursuit **vers le village de pêcheurs de Llanca** où l'on peut voir des bâtiments médiévaux. Déjeuner sous forme de panier repas en cours de randonnée. Retour à l'hôtel en fin de journée. Dîner et logement.

Niveau zen : Dénivelé : 80 m – 5.1 Km
Niveau facile : Dénivelé : 230 m – 9.8 Km
Niveau moyen : Dénivelé : 370 m – 14.5 Km

JOUR 7 - RETOUR

Après le petit déjeuner, départ pour la France. Déjeuner libre en cours de route. Continuation

PRIX DU SEJOUR ET PAIEMENT

Le prix du séjour est **estimé à 640 €** pp payable en 4 fractions égales :

- 160 € d'acompte à la préinscription avant le 30 novembre 2022
- 160 € avant le 28 février 2023
- 160 € avant le 30 avril 2023
- 160 € avant le 30 juin 2023

Tous ces règlements doivent être faits à l'ordre de l'association des Randonneurs de la Vallée de l'Échelle, et remis à l'organisateur du séjour.

Ce prix comprend :

- Le transport en autocar de tourisme
- Le pot d'accueil
- L'hébergement en hôtel 3*** à Rosas ou environs, base chambre double
- La taxe de séjour
- La pension complète du dîner du 1er jour au petit déjeuner du dernier jour et les paniers repas pour les déjeuners de randonnées
- Les boissons aux dîners (1/4 de vin)
- Les dîners sous forme de buffet
- Les services de 3 guides pour les randonnées (1 guide pour 15 personnes environ, avec 3 niveaux ZEN, FACILE et MOYEN **sauf le jour 2** même niveau pour les groupes facile et moyen)
- L'entrée au Monastère de Sant Pere de Rodes
- La visite guidée de Gérone avec les entrées
- Le déjeuner au restaurant à Gérone avec ¼ de vin

Ce prix ne comprend pas :

- Le supplément chambre individuelle : 100 € (nombre limité, nous consulter)
- **Les déjeuners en cours de route les jours 1 et 7**
- L'assurance annulation/interruption : 21 € par personne (facultative, nominative et non remboursable)

REVISION DU PRIX DU SÉJOUR : Le coût du séjour est soumis aux variations du prix du carburant.

RANDONNEURS Vallée de l'Échelle	**Séjour en Catalogne, de Rosas à Gérone** **du 08 au 14 octobre 2023**	FFRandonnée www.ffrandonnee.fr

Randonneurs de la Vallée de l'Échelle
Mairie -Le bourg - 16 410 BOUEX
Tél : 06 07 76 07 50
courriel : rando.vallee.echelle@orange.fr
www.randonneurs-vallee-echelle.fr
Siret : 43434156600017-APE : 9312Z

NOTICE D'INFORMATION

Association bénéficiaire de l'immatriculation Tourisme N°IM 075 100 382
de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre
64, rue du Dessous des Berges 75013 PARIS

PREINSCRIPTIONS

Les préinscriptions seront matérialisées par le dépôt d'un chèque de réservation **de 160 € avant le 30 novembre 2022**

Suivant le nombre de préinscrits, la décision de réaliser ce séjour sera prise à la date du 1er décembre 2022.
En cas d'annulation, le remboursement des préinscriptions sera effectué par l'association.
S'il est décidé de réaliser ce séjour, l'association proposera aux préinscrits un bulletin d'inscription. Votre inscription deviendra définitive après signature et renvoi de ce bulletin sous 8 jours.

Vous aurez alors la possibilité de souscrire, au moment de cette inscription à l'assurance annulation/interruption facultative, nominative et non remboursable. La souscription de cette assurance s'effectue au moment de la réservation du voyage.

FORMALITES :

CARTE D'IDENTITE (- de 10ans) OU PASSEPORT EN COURS DE VALIDITE - CARTE EUROPÉENNE D'ASSURANCE MALADIE CONSEILLÉE – LICENCE FFR 2023/2024

CONDITIONS D'ANNULATION DE L'INSCRIPTION

- **Plus de 90 jours avant le départ : 40 € de frais de dossier**
- **De 90 à 60 jours avant le départ : 25 % du montant total du séjour**
- **De 59 à 45 jours avant le départ : 50 % du montant total du séjour**
- **De 44 à 30 jours avant le départ : 75 % du montant total du séjour**
- **Moins de 30 jours avant le départ : 100 % du montant total du séjour**

RECOMMANDATIONS

Il convient d'être suffisamment entraîné à la pratique de la randonnée pédestre pour apprécier pleinement ce séjour. Au delà de l'équipement de base du randonneur, penser aux pulls, lunettes de soleil, crème solaire, bâtons de rando, imperméable ou cape genre poncho (pas de parapluie).

Le programme proposé est adaptable sur place, en fonction de la condition physique des composantes du groupe, des conditions climatiques et de la praticabilité des circuits au moment du séjour , l'ordre des journées pouvant être modifié sans préavis.

Une réunion des participants sera organisée à une date qui sera précisée ultérieurement à Bouëx

Amicalement.

Guy Defontaine, organisateur du séjour

Bulletin de préinscription
Séjour à Rosas du 08 au 14 octobre 2023

à retourner, **avant le 30 novembre 2022** accompagnée d'un chèque de réservation de **160 € par personne**
à
Guy /Monique Defontaine - 313 rue de la basseville - 16410 Bouëx - tel 05 45 24 99 91 - 06 07 76 07 50

Nom_____Prénom_____

Nom_____Prénom_____

Adresse_____

Tél_____ Tel portable_____Courriel_____

Nbre de personnes_____ x 160 € =_____€ à l'ordre des RVE

Date et signature :