

CADAQUÈS-LLAFRANC Des Pyrénées à la Costa Brava



Des derniers escarpements pyrénéens dominant la mer, jusqu'à la Costa Brava, par les étangs et les échassiers du Parc Naturel des "Aiguamolls" : voici de multiples aspects de la terre catalane.

Si la première partie de cette traversée que l'on peut effectuer à des périodes toujours insolites "de Collioure à Cadaques" vous plaît, alors vous reconnaîtrez la même "patte", la même empreinte locale qui vous portera plus au sud...

Un formidable lien entre les "deux" Catalognes, entre deux baies, entre deux caps, Creus et Roig, entre Cadaquès et Llafranc...



7 jours 6 nuits et 5 jours et demi de marche

JOUR 1 : CADAQUES

Arrivée à Cadaquès en fin d'après-midi. Installation à l'hôtel.

Village tout de murs blanchis construit, mondialement connu pour son artiste fétiche, Dali; Cadaquès a toujours aussi été un fabuleux havre de paix pour les navires faisant escale ici pour se réfugier des grandes tempêtes... Nuit à Cadaquès en hôtel 3*** avec piscine.

JOUR 2 : CADAQUES - ROSES

A saute-mouton avec les innombrables calas du désormais parc naturel du Cap de Creus : mention particulière pour le très sauvage site et cap de Norfeu. Arrivée à Roses, ancienne cité grecque et très grande station balnéaire mêlant l'antique et l'ultramoderne. Nuit à Roses, à deux pas de la citadelle et face à la mer. Dîner libre.
21,5 km 6 heures de marche + 500 m / 500 m de dénivelé.

JOUR 3 : ROSES - ST PERE PESCADOR

Voici la plaine de l'Alt Emporda, délimitée par les fleuves Muga et Fluvià. Vous traverserez le parc naturel des Aiguamolls, bijou écologique et paysager de la Catalogne. Le début de l'étape montrera une zone assez humanisée avec l'immense marina d'Empuriabrava et ses kilomètres de canaux navigables, puis vous aborderez une zone beaucoup plus sauvage classée parc naturel, où abondent étangs et marécages. Il s'agit d'un des passages les plus agréables du GR 92, en compagnie du paysage bucolique, de la flore et de l'avifaune du parc. Nuit à St Pere Pescador.

19 km 5 heures 15 de marche + 35 m / - 35 m de dénivelé.



JOUR 4 : ST PERE PESCADOR - L'ESCALA

Journée plus courte permettant de flâner sur les sites de St Marti d'Empuries et surtout du moll (quai) grec d'Empuries : premier comptoir grec de la péninsule ibérique, et où débarquèrent aussi les Romains (intéressant musée). La flamme olympique de "Barcelona 1992" débarqua ici aussi pour ensuite faire le tour de la Catalogne puis de l'Espagne. Nuit à l'Escala, aux ruelles typiques d'un petit port de pêche.

12,5 km 3 heures 15 de marche + 25 m / - 25 m

JOUR 5 : L'ESCALA - TORROELLA DE MONTGRI

Beaux passages en corniche au-dessus de la mer, puis sauvage pinède et garrigue typiquement méditerranéennes avant l'ascension aux vestiges du château des seigneurs de Montgri. Belle descente sur Torroella pour une nuit en hôtel avec piscine.

19,7 km 5 heures 30 de marche + 600 m / - 600 m

JOUR 6 : TORROELLA DE MONTGRI - BEGUR.

Traversée bucolique et sauvage de la campagne catalane jusqu'au village remarquable de Pals (ensemble médiéval). Douce montée sur les dunes très boisées de sable formant les "montagnes" de Begur. Arrivée au cosu village de Begur pour une nuit en demeure classée...

21 km 5 heures 40 de marche + 300 m / - 100 m

JOUR 7 : BEGUR – LLAFRANC, ET TRANSFERT.

Belle balade matinale pour un dernier coup d'œil sur la Méditerranée à l'inoubliable phare de Sant Sebastià, dominant verticalement la mer de 160 m. Descente sur la jolie baie de Llafranc pour un retour vers Cadaquès. Fin du séjour vers 15h30 à Cadaquès ou à Girona.

10 km 2 heures 45 de marche + 250 m / - 400 m de dénivelé.



- Une escapade en bord de mer à la douceur méditerranéenne.
- Une marche où s'alternent des petits ports de pêche nichés dans de petites criques.
- La traversée du parc maritime d'Aigamolls.



> DATES et TARIFS

Départ tous les jours, du 07/04 au 24/06 et du 01/09 au 27/10/2024

! A partir de 2 participants.

Possibilité d'enchaînement avec le circuit " La Côte Vermeille ".

Possibilité de nuitée supplémentaire à Cadaquès ou Llafranc (nous consulter)

> LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en demi-pension (sauf à Roses)
- Le transport des bagages
- Les transferts prévus au programme
- Le dossier de voyage pour 2 à 4 personnes avec cartes, topoguide, traces GPS (dossier supplémentaire +15€).

> LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les pique-niques
- Le dîner à Roses
- Les boissons pendant et en dehors des repas
- Le transport de votre domicile aux lieux de rendez-vous et dispersion
- Les éventuelles visites dont Empuries
- Les assurances
- Les dépenses personnelles.
- Les frais d'inscription (+15 € / personne),
- Les frais d'envoi à l'étranger (+15 € / dossier),
- Les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+35 € / dossier).



RENDEZ VOUS

Si accès en voiture : le jour 1 en fin d'après-midi à l'hôtel à Cadaquès. Les coordonnées de l'hôtel vous seront communiquées 3 semaines avant le départ.

Si accès en train (PRÉVENIR IMPÉRATIVEMENT À L'INSCRIPTION) : le jour 1 à 18H en gare de Portbou (Esp.). Une navette-taxi (40 min) vous conduit à Cadaquès.

FIN DU SEJOUR

Si accès en voiture : le jour 7 à 14H30, transfert de Llafranc (devant l'hôtel Llafranc) à Cadaquès (prévoir 1H15 environ).

Si accès en train : le jour 7 à 14H30, transfert de Llafranc à la gare de Girona (Esp.) (prévoir 45' environ).



> NIVEAU



En moyenne chaque jour : 300 m de dénivelé positif et 5 heures de marche effectives. Terrain : alternance de bons sentiers (rarement escarpés) et de pistes et chemins plus larges.

Dénivelé positif maximum : + 600 m

Altitude mini / maxi de passage : 0 m / 310

Dénivelé total en montée : + 1 710 m

m

Dénivelé total en descente : - 1 660 m

| | Jour 1 | Jour 2 | Jour 3 | Jour 4 | Jour 5 | Jour 6 | Jour 7 |
|------------------|--------|---------|--------|---------|---------|---------|---------|
| Dénivelé positif | - | + 500 m | + 35 m | + 25 m | + 600 m | + 300 m | + 250 m |
| Dénivelé négatif | - | - 500 m | - 35 m | - 25 m | - 600 m | - 100 m | - 400 m |
| Distance | - | 21,5 km | 19 km | 12,5 km | 20 km | 21 km | 10 km |
| Durée de marche | - | 6 h | 5 h 15 | 3 h 15 | 5 h 30 | 5 h 40 | 2 h 45 |



NB : la durée est donnée à titre indicatif et correspond aux heures effectives de marche (hors pauses).

Cet itinéraire s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications et la logistique nécessaires au bon déroulement de votre randonnée. Vous devez être capable d'autonomie en jugeant de vos forces et en appréciant des situations inattendues (fatigue, météo, présence d'animaux, modification du terrain, etc.). Nous déclinons toute responsabilité en cas d'erreur de votre part concernant l'orientation (erreur ou changement d'itinéraire) ou la gestion du temps (départ trop tardif le matin, pause pique-nique trop longue).

> HEBERGEMENTS

Hôtels 2** et 3***.

Chiens non acceptés (parc naturel).

Nuit en hôtel

En chambres privées, ici c'est le confort qui prime. Vous profiterez d'une douche et de sanitaires privatifs. Ces hébergements indépendants et familiaux sont gérés par des personnes accueillantes et passionnées par leur métier. Le linge de toilette est fourni.

Séjour en demi-pension (dîner + petit-déjeuner). Les boissons et les repas de midi ne sont pas compris. Selon les parcours, vous pourrez soit déjeuner le long du chemin, soit vous ravitailler dans la journée ou le soir à l'étape, soit commander des pique-niques auprès de vos hôtes. Les repas du soir sont la plupart du temps composés du menu du jour (pas de choix de menu). Les chiens ne sont pas acceptés.

Les coordonnées des hébergements vous seront fournies avec votre dossier de voyage.



Information :

Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans de nombreuses régions de France, à la campagne comme en ville ou dans les capitales européennes. Certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer en font les frais. Elles sont apportées par les voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos, leur valise ou sur leurs vêtements... Cela n'a rien à voir avec l'hygiène. Certains hébergements en ville hors chemins de randonnées subissent ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des allergies. En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyrèthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labélisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage et vos vêtements dès le début du voyage avec un spray. Ce petit contenant pas trop lourd (120 ml) est mis en vente sur certains chemins chez certains hébergeurs ou dans des pharmacies. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu. Vous pouvez également demander conseil auprès de votre pharmacien qui pourra vous proposer d'autres produits alternatifs.

> RESTAURATION

Les repas de midi sont à votre charge. Sur demande la veille, vos hôtes pourront vous préparer des pique-niques.

Avant votre départ, pensez à nous signaler tout renseignement qui vous semble important pour le bon déroulement de votre séjour (régime alimentaire spécifique, allergies...).



> TRANSPORT DES BAGAGES

Portage des affaires personnelles pour la journée de marche. Les bagages sont transportés par véhicule entre les étapes. Prévoir un bagage suiveur facilement maniable de 10 kg maximum (cf. nos conseils sur l'équipement).

Pour organiser au mieux la logistique nous vous prions d'indiquer sur vos bagages (étiquettes fournies) le nom de la personne responsable du groupe (qui a réservé la randonnée).

> TRANSFERTS

- Jour 1 à 18 h de Portbou à Cadaquès (40 min) si arrivée en train
- Jour 7 à 14 h 30 de Llafranc à Cadaquès (1 h 30) si retour en voiture
- Jour 7 à 14 h 30 de Llafranc à Girona (1 h) si retour en train

Les temps de trajet sont donnés à titre indicatif, ils restent dépendants d'événements incontrôlables et imprévisibles (conditions météo, de circulation, etc.). Les transferts routiers sont assurés par des taxis ou des transporteurs privés ; cependant d'autres personnes peuvent également effectuer le même transfert que vous, ainsi nous vous prions d'être ponctuel et de ne pas décaler l'horaire qui a été fixé.

Nous attirons votre attention sur le fait que le port de la ceinture de sécurité est obligatoire à l'avant comme à l'arrière dans tous les véhicules que vous emprunterez au cours du séjour, lorsqu'ils en sont équipés. En vous inscrivant, vous vous engagez à respecter cette obligation. La responsabilité de Randonades ne saurait être retenue en cas de dommage(s) corporel(s) et/ou matériel(s) s'il s'avérait que cette disposition n'était pas respectée de votre fait.



> ACCES

En train :

Gare d'accueil Portbou (Esp).. Pour de plus amples renseignements concernant les horaires et tarifs : www.renfe.es

En voiture :

Carte Michelin Local 1/150 000^e n°344 carte 574 REGIONAL Michelin Aragon/Catalunya au 1/400 000.

Depuis NARBONNE : suivre l'autoroute A9 direction Barcelone, sortir à Figueres nord (première sortie), puis prendre direction Roses. A l'entrée de Roses, suivre direction Cadaques. A l'entrée de Cadaquès, prendre la 1^{ère} route à gauche direction cap de Creus/ Port Lligat. L'hôtel est plus loin sur votre gauche.

Parkings :

- à l'hôtel à Cadaquès (tarif indicatif : 35 € la semaine).

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLEE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION

