



LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

LA CRETE

Montagnes blanches et Mer Emeraude



Gorges et criques sauvages, sentiers en balcon au-dessus de la mer de Lybie, petits villages blancs sur fond de mer couleur azur, la région des montagnes Blanches, dans le sud-ouest de la Crète, est l'une des plus agréables et des plus spectaculaires pour la randonnée. Cheminez sur les magnifiques sentiers côtiers, au fond des impressionnantes gorges de Samaria, découvrez le charme et la convivialité des petits ports, savourez la délicieuse cuisine crétoise et perdez-vous dans les ruelles vénitiennes de l'ancienne capitale de l'île, Chania



14 jours - 13 nuits - 13 jours de randonnée

JOUR 1 : HERAKLION OU CHANIA

En fonction de votre vol, arrivée possible soit à Héraklion soit à Chania (supplément à prévoir). Accueil à l'aéroport et transfert privatif jusqu'à votre hôtel, installation dans un hôtel confortable proche du port et du centre historique.

JOUR 2 : HERAKLION (ou CHANIA) - SFAKIA – LOUTRO

6 km 2h à 3h environ + 150m / - 150m

Transfert pour Sfakia en bus de ligne ou en taxi privatif (à réserver à l'inscription). Vous traversez l'île du nord au sud par une belle route de montagne jusqu'à Sfakia, petit port principal de la zone côtière des montagnes Blanches. En fonction de l'horaire vous embarquez à bord d'un petit ferry (15 min de cabotage) ou vous rejoignez à pied, le charmant village de Loutro, petit port de pêche blotti dans une baie accessible uniquement à pied ou par bateau. Si vous êtes arrivés à Loutro par bateau, une petite balade de mise en jambes en aller-retour est possible depuis votre hébergement jusqu'à la grande plage isolée de Glykanera.

Hébergement : pension. Repas : selon la formule. Transfert : 5 h.

NB : *Vous transportez vos bagages vous-mêmes jusqu'à Loutro si vous prenez le ferry. Si vous faites la randonnée, ils seront transférés par bateau et vous les retrouverez à votre hébergement (ce service est organisé et inclus).*

JOUR 3 : LES GORGES D'ARADENA ET LA CRIQUE DE MARMARA

13 à 18 km 4h30 à 8h environ + 500m à 800 / - 500m

Le petit village balnéaire de Loutro au cachet unique mérite bien que l'on y séjourne une journée supplémentaire. Début de votre randonnée par un vieux chemin muletier, montée en zigzags au-dessus de la baie de Loutro jusqu'au village de bergers d'Anopoli (560 mètres), situé dans une cuvette d'oliviers au pied des montagnes Blanches. Vous ralliez ensuite le village abandonné d'Aradena situé au bord d'un canyon. Descente de cette profonde gorge aux parois ocre et verticales qui débouche sur la mer à Marmara, une magnifique crique taillée dans le marbre blanc. A cet endroit, un sympathique café domine les eaux turquoise. Retour à Loutro par le sentier côtier E4 en suivant la côte vers l'est ou en barque-taxi réservée par vos soins



Hébergement : pension. Repas : selon la formule.

SENTIER CÔTIER DE LOUTRO À AGIA ROUMELI

5h environ + 500m

Une splendide étape côtière vous attend encore aujourd'hui. Depuis Loutro, par l'itinéraire emprunté la veille dans l'autre sens, vous retournez à Marmara. A l'amont de la taverne le sentier E4 grimpe en quelques zigzags dans la garrigue puis progresse à plat vers l'ouest entre mer et falaises. Au passage d'un cap, vous découvrez la vaste baie d'Agia Roumeli, dominée par une belle pinède. Sous le couvert des pins d'Alep, le sentier se poursuit jusqu'à Agios Pavlov, une très jolie chapelle byzantine bâtie sur la plage où Saint-Paul aurait débarqué en l'an 60 de notre ère. Fin du parcours, toujours le long de la mer, tantôt sur la grève de galets et de sable gris, tantôt sous les pins. Vous franchissez finalement le delta alluvionnaire de la rivière de Samaria et parvenez à Agia Roumeli où vous vous installez pour 2 nuits.

Hébergement : hôtel. Repas : selon la formule.

JOUR 5 : LES CHÂTEAUX TURCS D'AGIA ROUMELI

2h à 5h environ + 200m à 650m / - 200m à 650m

Une journée pour profiter du bel environnement de ce village, de votre hébergement agréable près de la plage et du bon accueil de vos hôtes. Deux randonnées vous sont proposées au choix : soit la montée aux ruines du château turc d'Angelokambi : il domine le village et l'entrée de la gorge de Samaria, randonnée courte en boucle soit vous poursuivez jusqu'au fort supérieur, perché sur un promontoire.

Hébergement : hôtel. Repas : selon la formule.

JOUR 6 : AGIA ROUMELI - GORGES DE SAMARIA – OMALOS

5h à 6h environ + 1200m

Original : découvrir la gorge de Samaria (parc national) de bas en haut, alors que, classiquement, tout le monde (en moyenne plus de mille personnes par jour) fait l'inverse. Avantage : vous serez seuls les deux premières heures dans la partie aval, la plus impressionnante. En revanche, à partir du village de Samaria, vous allez croiser une cohorte de pèlerins cosmopolites. C'est le moment de vous écarter du chemin, de tirer le pique-nique du sac et de profiter d'un bon repos. Dans l'après-midi, à l'ombre des immenses cyprès, quand tout le monde est passé, vous reprenez votre montée vers Xyloskalo (1 150 m), qui est la porte amont du parc. Ici,



2 options s'offrent à vous, transfert en minibus possible (3 km) ou poursuite à pied pour rejoindre l'hôtel situé le plateau d'Omalos au coeur des Montagnes Blanches.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi.

IMPORTANT : le parc Samaria est ouvert du 1er mai au 30 octobre, et cette étape n'est pas envisageable hors de ces dates. En été, par temps d'orage, le parc peut également décider de fermer à tout moment l'accès au sentier. Il est donc nécessaire de réaménager partiellement le programme pour tous les circuits se déroulant en avril. Dans ce cas, plusieurs randonnées en aller-retour au départ d'Agia Roumeli sont proposées dans le road-book dont une se déroulant dans la partie aval de la gorge de Samaria. Dans l'après-midi, vous gagnez Sougia par bateau (à votre charge et à payer sur place), puis le plateau d'Omalos avec le minibus de l'hôtel.

JOUR 7 : OMALOS - COL DE LINOSELI - ASCENSION DU TRÔNE DE ZEUS (2040 M)

4h30 à 6h environ **+ 1000m à 1200m / - 1000m à -1200m**

Magnifique étape alpine dans les karsts des Lefka Ori (montagnes Blanches). Après un court transfert jusqu'à Xyloskalo, montée au col de Linoseli puis ascension du Gingilos (Trône de Zeus) par une large crête.

Possibilité de continuer vers le Volokias (2 117 m). De ces belvédères, la vue est imprenable ; belles observations des vautours fauves en vol mais aussi du krikri, petit bouquetin crétois fréquents dans ce massif. Descente tranquille à Xyloskalo et retour à l'hôtel à Omalos après un court transfert.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi.

JOUR 8 : OMALOS - GORGES D'AGIA IRINI – SOUGIA

3h30 à 5h environ **+ 800m à 1000m / - 800m à -1000m**

Préacheminement en minibus, en direction de la chapelle d'Ag Théodori, jusqu'au départ du sentier pour Agia Irini (pour raccourcir d'une heure le parcours matinal et éviter de marcher sur le macadam). Depuis le col de Tourli (1 000 m), dans un paysage de maquis et de cyprès, descente par une ancienne draille jusqu'à la porte amont des gorges d'Agia Irini (600 m). Source, taverne en plein air et chapelles anciennes sont une invitation à une agréable pause. Par un sentier aménagé, descente du canyon d'Agia Irini, riche de belles variétés d'arbres. Pique-nique et sieste à l'ombre de grands platanes d'Orient. Depuis la porte aval, la gorge se transforme en un lit asséché qui rejoint la mer de Libye au village de Sougia, 4 kilomètres plus au sud

Hébergement : pension. Repas : selon la formule.



JOUR 9 : RANDONNÉE CÔTIÈRE DE SOUGIA À LA CHAPELLE DE PROFITIS ILIAS

5h environ + 600m / - 600m

Encore une escale où l'on a envie de s'attarder un peu. De Sougia, traversée de l'oued à l'est du village et remontée d'une piste sur sa rive gauche jusqu'à un petit col. Fait suite un sentier qui chemine au-dessus de la mer et la côte à travers pinède et calanques rocheuses. Il passe au-dessus de la double chapelle d'Agios Antonios, franchit quelques ravines puis grimpe en quelques lacets à un col (270 m) où l'on trouve les vestiges d'un fortin vénitien. De là, un petit sentier vous conduit jusqu'au promontoire de la chapelle de Profitis Ilias (350 m). Paysage fantastique depuis ce site qui, paraît-il, aurait été utilisé par les adorateurs du Soleil. Retour à Sougia par le même itinéraire. Variante : du col, où se situent les ruines du fortin, vous pouvez descendre dans la vallée de Tripiti et rejoindre la mer à travers une immense arche rocheuse. (+ 1 h aller/retour).

Hébergement : pension. Repas : selon la formule

JOUR 10 : SOUGIA - SITE ET BAIE DE LISSOS – PALÉOCHORA

6h environ + 500m / - 500m

Depuis le petit port protégé et excentré de Sougia, vous remontez une magnifique petite gorge aux couleurs ocres, peuplée de lauriers et de grands pins d'Alep, traversez un petit plateau et descendez dans la baie encaissée de Lissos. Un site riche d'histoire et de vestiges archéologiques épars, dont une source sacrée dédiée à Asclépios. Vous remontez ensuite jusqu'à un plateau pierreux et gagnez un petit col offrant une très belle vue à l'ouest sur la côte qu'il vous reste à parcourir. Descente à flanc vers la mer, puis parcours dans la garrigue odorante jusqu'à une taverne récemment installée où vous trouvez une piste sableuse qui rejoint Paléochora et marque la fin de votre cabotage pédestre.

Hébergement : pension. Repas : selon la formule.

JOUR 11 : PALÉOCHORA - BAIE ET LAGON D'ELAFONISSI

3h30 environ + 500m / - 500m

Hébergement : pension. Repas : selon la formule.

Randonnée vers l'ouest : de Paléochora jusqu'à l'îlot d'Elafonissi. Le matin, bus ou taxi pour rejoindre la baie de Shistonissi, située à 8 kilomètres. Ici démarre le sentier E 4, qui emprunte un magnifique itinéraire côtier et conduit jusqu'aux plages d'Elafonissos. Par une passe peu profonde d'environ 200 mètres de large, vous gagnez à pied l'îlot d'Elafonissi qui préserve un surprenant paysage de dunes, de lagon et de rochers avec plusieurs petites plages de sable rose. À l'extrémité de l'île,



légèrement surélevée, se trouvent une chapelle et un phare. C'est aussi un haut lieu empreint d'histoire pour les Crétois. Retour à Paléochora en bus ou taxi.

Hébergement : pension. Repas : selon la formule.

JOUR 12 : PALÉOCHORA - CHANIA

Bus matinal pour Chania où vous passez la nuit. Cette ville est réputée comme étant la plus belle de l'île. 80 kilomètres à travers les oliveraies, les châtaigneraies et villages de l'Ouest de l'île. Installation à l'hôtel idéalement situé et déjeuner dans les ruelles de la vieille-ville, tour des remparts, visite du port vénitien, du quartier turc, du musée archéologique, de la "rue du cuir", du quartier de Kastelli, balade dans le marché couvert et shopping. Possibilité aussi de prendre un bus pour rejoindre les plages situées à 3 km à l'Ouest de la ville.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 1 h 30 à 2 h.

EXTENSION 2 jours Mont Ida : nous vous proposons en option, l'ascension du Mont Ida, le plus haut sommet de la Crète, à 2456 m d'altitude et dominant la plaine de Messara. Le programme commence à Chania après le déjeuner.

Dans l'après-midi, vous récupérez la voiture de location chez notre loueur partenaire situé dans le centre-ville puis vous prenez la route pour Anogia, village de montagne au cœur de l'île et camp de base pour le mont Ida.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 3 h.

NB : *Du fait de l'enneigement en début de saison, cette extension n'est réalisable qu'à partir du 1er juin, une bonne alternative pour trouver un peu de fraîcheur pendant la saison d'été.*

JOUR 13 : CHANIA - RÉTHYMNON - HERAKLION

Bus régulier pour Réthymnon (100 km), troisième ville de Crète. Halte possible pour visiter à pied les vieux quartiers, vénitien et ottoman, et de la citadelle. Continuation en bus pour Héraklion (70 km). Fin de journée libre pour flâner et vous détendre à la terrasse d'un restaurant face au vieux port et à la forteresse vénitienne de Koules.

JOUR 14 : FIN DE SÉJOUR À HÉRAKLION (OU CHANIA)

Selon l'horaire de départ de votre avion, plusieurs possibilités d'occupation en ville : visite du palais de Cnossos, musées archéologiques, marché, balade le long du port vénitien, shopping, plage... Transfert en bus ou en taxi jusqu'à l'aéroport, formalités



d'enregistrement et envol pour la France. Extension 4 jours à Santorin : prolongez votre séjour dans l'archipel de Santorin et sa magnifique caldeira submergée. Certes très touristique, le paysage reste néanmoins très spectaculaire.

Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.

Important : en raison d'un parc hôtelier limité dans certains endroits de la côte sud de la Crète et d'une forte demande de la clientèle de séjour, primant sur la clientèle de passage, vous pourrez être logés dans un hébergement autre que celui indiqué sur le bon de réservation, mais voisin et de confort comparable.

Extension 4 jours à Santorin : prolongez votre séjour dans l'archipel de Santorin et sa magnifique caldeira submergée. Certes très touristique, le paysage reste néanmoins très spectaculaire.

Les temps de marche (ou autre activité) sont donnés à titre indicatif et peuvent varier en fonction de plusieurs éléments (ex : conditions météorologiques, état du terrain...). Les temps de transferts peuvent également varier suivant la condition des routes et de la circulation. Si nécessaire (ex : conditions climatiques, aléas aériens, décision des autorités locales), nous pouvons aussi être amenés à adapter le programme pour le bon déroulement de votre voyage et dans l'intérêt des participants.



- Traverser la Crète du nord au sud dans sa partie la plus belle
- Les vestiges archéologiques disséminés sur votre parcours
- Rester 2 ou 3 nuits dans les mêmes hébergements

› DATES et TARIFS

A partir de deux participants.

Demi-pension	Départ possible tous les jours de début avril à octobre
--------------	---

› LE PRIX COMPREND

- L'hébergement tel que décrit.

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied
32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | <https://www.lapelerine.com>



- Le transfert en taxi privatif du J 1, entre l'aéroport et l'hôtel (1 transfert groupé par trajet).
- Les petits déjeuners du J 2 au J 14.
- Les 2 dîners à Omalos.
- Tous les dîners si formule demi-pension choisie (sauf à Héraklion et à Chania).
- Le transfert des bagages du J 2 au J 10.
- Les transferts privés au départ des randonnées les J 6, 7 et J 8.
- Les documents de voyages tels que décrits (un exemplaire pour deux à quatre personnes).

› LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le vol pour Héraklion ou Chania aller et retour.
- Le supplément arrivée/retour Chania (40 € / personne de juillet à mi sept. et +30 € / pers les autres périodes) à régler à l'inscription.
- Tout transfert supplémentaire depuis l'aéroport en dehors du transfert groupé inclus le J 1.
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- les frais d'inscription (+15€ par personne)
- les frais d'envoi à l'étranger (+20 € par dossier)
- les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+45€ par dossier).
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique "Le prix comprend".


Vos dépenses sur place

- Les pique-niques : environ 5 à 8 € par personne / jour.
- Les dîners : environ 15 à 25 € par personne / repas.
- Les transports en bus : environ 50 € à 100€ pour l'ensemble du séjour.
- La traversée en bateau entre Agia et Sougia en cas de fermeture des gorges (entre 10,50 € et 40 € selon le bateau, à payer sur place).
- Le transfert en taxi hôtel-aéroport J 14 : environ 15 € le trajet.
- Les taxes de séjour par nuit, par chambre à régler en espèce à l'hôtelier : hôtel 2 * et moins : entre 0,50 € et 1,50 € ; hôtel 3 * : entre 1,50 € et 3 € ; hôtel 4 * et plus : entre 3 € et 7 €.
- Les entrées dans les monuments, musées...
- Les boissons.
- Les pourboires



Depuis janvier 2024, l'utilisation et le montant de la taxe de séjour ont évolué ; renommée "taxe de résilience à la crise climatique", les revenus sont désormais versés à un fond d'urgence spécialement créé pour les catastrophes naturelles.

> NIVEAU

 **Niveau 3** En moyenne, marche de 6h par jour sur des chemins ou sentiers pouvant présenter un dénivelé positif cumulé de +600 à +800m. Certaines journées de marche de nos programmes peuvent présenter peu de dénivelé mais les étapes sont parfois longues (25 / 30 km).

Il est uniquement nécessaire de s'aider un peu avec les mains pour la descente des gorges d'Aradena.

Le balisage sur le circuit que nous proposons est en général facile à repérer et à suivre. Le parcours emprunte en grande partie une section du E4, un sentier européen qui traverse la Crète dans le sens est-ouest. Il est balisé partiellement par des traits de peinture jaune et noir sur les roches, ainsi que par des balises métalliques. Un minimum d'expérience en orientation pour savoir utiliser les documents fournis, cartes et roadbook, est nécessaire. Les sentiers sont assez faciles à suivre, parfois caillouteux et il peut y faire chaud.

> ACCES/CONVOCATION

AERIEN :

Arrivée : aéroport d'Héraklion.

Départ : aéroport d'Héraklion.

➤ Vols réguliers :

- De Paris : Air France - Aegean.
- Des principales villes de province : Air France - Aegean.

➤ Vols low cost :

- De Paris : Easyjet - Transavia.
- Des principales villes de province : Transavia – Volotea



- Il est impératif de nous communiquer votre heure d'arrivée et votre n° de vol au plus tard une semaine avant votre départ.

› DEPLACEMENTS

- Transfert privé à votre arrivée à Héraklion ou Chania pour rejoindre l'hôtel.
- Transfert du J 2 en bus local, régulier et à réserver sur place, ou taxi privatif à réserver à l'inscription.
- Transfert du J 12 se fait en bus local. Le roadbook détaille précisément les itinéraires, lieux d'arrêt, durées et prix. — Transferts privés au retour de la randonnée du J 6 et au départ de la randonnée du J 7 et J 8.
- Transfert du J 14 en bus local, régulier et à réserver sur place, ou taxi privatif à réserver à l'inscription.
- En basse et moyenne saison, les bus étant moins nombreux, déplacements possibles en taxi, à régler sur place

› HEBERGEMENTS

Hôtels (équivalent 3 étoiles normes locales) à Héraklion et Chania.

Pensions ou petits hôtels dans les autres villes. Les hébergements sont accueillants, agréables et bien localisés.

- À **HERAKLION**, 2 nuits en hôtel 3 * ou équivalent, situé à deux pas du port et de la gare routière. (ou à La Canée si vous l'avez précisé à l'inscription). Chambre à la décoration raffinée et confortable : climatisation, TV, wifi. Certaines chambres sont dotées d'un balcon donnant directement sur le port.
- À **LOUTRO** (2 nuits) : hôtel simple ou pension en bord de mer.
- À **AGIA ROUMELI** (2 nuits) : pension familiale en bord de mer, chambre climatisée. Terrasse agréable avec restaurant.
- À **OMALOS** (2 nuits) : hôtel 2 étoiles normes locales de style montagnard, situé à plus de 1000 m d'altitude sur un beau plateau de moyenne montagne. L'hôtel dispose d'un restaurant.
- À **SOUGIA** (2 nuits) : hôtel familial, situé dans le centre du village à proximité de la plage.
- À **PALEOCHORA** (2 nuits) : hôtel, situé dans le centre du village à proximité de la plage.
- À **CHANIA** (1 nuit) : hôtel 3 étoiles, situé dans le centre à proximité de la plage et du port.



Sur ce circuit, vous êtes accueillis soit dans d'agréables hôtels de bord de mer (2 ou 3 étoiles), soit dans d'authentiques pensions familiales dont l'accueil et la convivialité seront les atouts majeurs de ce voyage. Les chambres sont confortables, la plupart du temps climatisées, avec salle de bains privée et wc privatifs et linge de toilette fourni.

***Important :** en raison d'un parc hôtelier limité dans certains endroits de la côte sud de la Crète et d'une forte demande de la clientèle de séjour, primant sur la clientèle de passage, vous pourrez être logés dans un hébergement autre que celui indiqué sur le bon de réservation, mais voisin et de confort comparable.*

› RESTAURATION

- Les **petits déjeuners** sont inclus.
- Les **déjeuners** et les **dîners** sont libres (excepté à Omalos où ils sont inclus).
- A midi, **pique-niques** constitués de produits frais achetés dans les villages, restaurant possible sur le parcours les J 2, J 4, J 10, J 12 et J 13. Les dîners peuvent se prendre dans des tavernes ou des pensions. Ils sont constitués de produits du pays.
- Si vous avez choisi la formule demi-pension, dîner du J2 au J11 inclus (excepté à Héraklion et à Chania où ils seront libres).

› TRANSPORT DES BAGAGES

- Pendant les randonnées, chacun porte ses affaires de la journée, le bagage principal étant acheminé par bateau ou véhicule à l'hébergement suivant.
- Pendant les transferts (bus locaux, taxi, minibus, bateau...), vous transportez vous-mêmes vos bagages.

› DOSSIER DE VOYAGE

Nous vous fournissons un carnet de route avec :

1 "road book" très détaillé de votre circuit avec : une estimation des horaires, les hôtels ou pensions avec toutes leurs coordonnées.

1 bon d'échange pour chaque prestation prévue au programme.

La carte au 1/100 000ème avec votre itinéraire tracé.

Les documents annexes



Les bons d'échanges/vouchers pour votre circuit.

Une étiquette pour vos bagages avec votre nom écrit dessus à mettre impérativement sur le sac qui sera transporté d'un hôtel à l'autre.

Tout ce dossier vous sera envoyé après versement du solde de votre voyage.

› FORMALITES

- Carte d'identité ou passeport en cours de validité.

Les passeports doivent être en parfait état (pas de taches, agrafes, trombones, marques, déchirures...)

Vous voyagez avec des enfants

Les enfants sont soumis aux mêmes obligations de passeport que les adultes.

Les inscriptions de mineurs sur les passeports des parents sont désormais impossibles, les mineurs doivent être titulaires d'un passeport individuel. La possession de ce document, en cours de validité, est suffisante pour permettre au mineur de sortir du territoire français.

NB : Si vous voyagez en compagnie de vos enfants porteurs de leur carte d'identité et s'ils ne portent pas votre nom, veillez à emporter impérativement votre livret de famille. Si ce ne sont pas vos enfants, une autorisation de sortie du territoire vous sera demandée en plus de leur carte d'identité.

Carte européenne d'assurance maladie

Vous voyagez dans un Etat de l'Union européenne, de l'Espace économique européen (UE/EEE) ou en Suisse.

Avant votre départ, procurez-vous la carte européenne d'assurance maladie (CEAM). Elle vous permettra d'attester de vos droits à l'assurance maladie et de bénéficier d'une prise en charge de vos soins médicaux, selon la législation et les formalités en vigueur dans le pays du séjour.

Nominatif et individuel, le formulaire est à demander auprès de www.ameli.fr.

Pourboires :

Comme en France, bien que beaucoup plus inscrits dans la culture locale, ils doivent refléter votre satisfaction.



› LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

Votre sac (sac marin ou sac de sport, roulettes bienvenues, mais valise proscrite) ne doit pas dépasser 15 kg. Vous pouvez laisser des affaires de rechange dans un petit sac à l'hôtel à Héraklion pour le retour. Votre sac à dos doit être suffisamment grand pour contenir vos affaires de la journée (gourde, pique-nique, appareil photo, coupe-vent, tee-shirt de rechange...).

Vêtements :

- de bonnes chaussures de trekking. Le terrain est souvent caillouteux, il faut donc avoir des semelles qui protègent la plante des pieds.
- un chapeau
- un foulard pour protéger le cou
- une veste coupe-vent (gore-tex ou micro pore) et/ou un vêtement de pluie
- un pull-over chaud ou une veste polaire
- deux chemises, dont une à manches longues (soleil)
- deux pantalons dont un léger pour la marche et un ou deux shorts
- sous-vêtements et chaussettes de rechange
- des chaussures de détente (baskets ou nu-pieds)

A noter que cette liste de vêtements est à adapter suivant la saison. En plein été, le pull-over chaud ou la veste polaire n'est peut-être pas nécessaire...

Divers et petit matériel :

- un sac à dos (**contenance 35 litres idéal**) pour vos affaires de la journée
- une gourde (1,5 L minimum), l'idéal étant un réservoir à eau souple, avec pipette, de 2 l. (type **Platypus**, solide, léger, peu onéreux : réhydratation permanente !!!)
- un bâton de marche télescopique
- de bonnes lunettes de soleil (réverbération)
- bol plastique avec couvercle hermétique (salades "grecques") et fourchette
- couteau de poche
- maillot de bain et serviette, éventuellement sandalettes plastique
- stylo, épingles de sûreté
- sacs plastique pour compartimenter les affaires
- un petit réveil de voyage**
- nécessaire de toilette + nécessaire de couture
- papier WC
- petite pharmacie personnelle : Elastoplast ; petits pansements ; deuxième peau ou Compeed (pour d'éventuelles ampoules) ; crème solaire pour le visage et les lèvres;



antalgique (Aspirine, Doliprane...) ; Locabiotal ou Lysopaine (maux de gorge) ; anti-inflammatoire (Voltarène) ; boules Quiès ; tous vos médicaments personnels habituels.

> SANTE

Munissez-vous de la carte européenne d'assurance maladie.

Elle vous dispensera de toute avance de frais en cas de soins médicaux sur place, mais seulement si vous l'avez sur vous. Pour commander cette carte, rendez vous à votre CAISSE D'ASSURANCE MALADIE et comptez 15 jours avant de l'obtenir. Elle est gratuite et valable 1 an.

- Aucun vaccin n'est obligatoire. Nous vous conseillons cependant d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, poliomyélite, fièvre typhoïde.

Dentiste et médecin :

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.

MODIFICATION DE RESERVATION :

ATTENTION !

Des frais de dossier (50 €) seront retenus pour tout **changement sur la réservation déjà effectuée** (type de chambre, date de départ, nombre de personnes...).

Les réservations éventuelles de **nuits supplémentaires** en début ou en fin de randonnée doivent se faire **obligatoirement à l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation. Une fois les dossiers confirmés, ces réservations devront se faire directement auprès de l'hébergement concerné et être payées sur place.



- Grèce : Les Cyclades, Paros, Naxos, Amorgos
- Grèce : Les Cyclades, Naxos et Amorgos
- La Crète : Sur les traces de Zeus

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,
- appelez-nous au 04 71 74 47 40 –

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLEE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied
32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | <https://www.lapelerine.com>

