



## LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

### LA GRECE

#### Paros, Naxos et Amorgos



Dans l'Antiquité, Naxos était une île riche, par ses carrières de marbre et son agriculture. De nos jours, très fertile grâce aux nombreuses sources, elle demeure l'île la plus riche et la plus variée de toutes les Cyclades

Ce voyage combine trois des plus belles îles des Cyclades. Paros, l'élégante avec ses maisons blanches blotties autour de petits ports de pêche, dégage une ambiance paisible. Le réseau peu parcouru de sentiers et de chemins médiévaux pavés permet d'aller à la découverte de recoins cachés et d'horizons insoupçonnés. Plus montagneuse et fertile, Naxos se dévoile ensuite avec ses cultures, ses oliveraies et ses sites archéologiques avec au centre le massif du Mont-Zas, le plus haut sommet des Cyclades.

Enfin, Amorgos, la plus sauvage est bordée de hautes falaises. Son vieux village "Chora" rappelle la Grèce d'antan ; ses kilomètres de sentiers et chemins pavés, le monastère de Chozoviotisa et son côté sauvage ont font une destination de choix pour la randonnée. En fin de séjour, vous terminez à Athènes pour le côté culturel et pour profiter d'une dernière soirée au pied de l'Acropole.



12 jours - 11 nuits - 10 jours de marche.

### JOUR 1 : ATHENES – LE PIREE

*Hébergement : hôtel. Repas libre.*

Accueil à votre hôtel à Athènes, transfert en taxi ou métro pour votre hébergement situé au Pirée. Les ferrys partants généralement très tôt le lendemain matin, vous serez logé à proximité du port. En fonction de l'heure de votre arrivée vous pouvez rejoindre facilement le centre historique en métro pour une première découverte.

**NB** : *arrivée possible à Santorin : nous consulter.*

### JOUR 2 : LE PIREE – TRAVERSEE POUR PAROS

*Hébergement : hôtel – Repas inclus : matin – repas libre : midi et soir.*

Ferry matinal pour Paros. Après environ 3 h de traversée, arrivée au port de Parikia la capitale de l'île et installation à l'hébergement situé à proximité (entre 3 h et 4 h de traversée selon le bateau). Après le déjeuner sur la terrasse d'une taverne sur le port, vous profitez de l'après-midi pour vous perdre dans le dédale de ruelles de Parikia, monter au-dessus des ruines du vieux château pour admirer le front de mer et la petite église de Agios Konstantinos et visiter la basilique de la Panaghia Ekatonapyliani. La plage de Parikia, est idéale aussi pour se baigner. Autre solution intéressante, louer une voiture pour la durée de votre séjour à Paros et rayonner autour pour explorer des coins idylliques comme la plage de Kolimpithres, une anse décorée de nombreux rochers polis semblables à ceux que l'on retrouve dans l'Océan Indien sur les magnifiques plages des Seychelles.

### JOUR 3 : RANDONNEES AU CHOIX SUR PAROS

*Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.*

Vous disposez de 2 jours pleins sur Paros, nous vous proposons plusieurs balades ; à vous de composer votre programme :

➤ **Route byzantine et côtière**

**3h30 environ**                    **+ 80m / - 200m**

Bus jusqu'à Lefkès, la capitale médiévale, point de départ de toutes les routes médiévales, les caldérimis, chemins pavés, vers tous les coins géographiques de l'île. Vous suivez la route byzantine, la randonnée la plus prisée de l'île, de Lefkès à Prodromos puis une piste jusqu'à Marpissa, de charmants villages aux ruelles



labyrinthiques et à l'ambiance chaleureuse idéale pour un déjeuner. Puis à travers champs, vous rejoignez la côte que vous longez au choix vers Piso Livadi ou Dryos, en profitant des nombreuses plages de sable. Retour en bus de Piso Livadi ou Dryos.

➤ **Les caps Korakas et Almyros (la presqu'île de Detis)**

**2h30 environ + 170m / - 130m**

Une balade belle et simple, riche en merveilles géologiques et baignades. Vous prenez le bus jusqu'à Naoussa puis le bateau ou taxi pour rejoindre la presqu'île de Détis. Un parc géologique, balisé, a été aménagé autour du monastère de Ayios Ioannis Détis et vous fait découvrir les caps Korakas et Almyros, son histoire et ses plages. Retour à Naoussa en bateau et visite de la ville. Retour en bus à Parikia.

## **JOUR 4 : RANDONNEES AU CHOIX SUR PAROS.**

*Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.*

➤ **Monastère de Thapsanon et ayios Minas - Carrières de Marathi**

**4h environ + 460m / -360m**

Départ à pied de Parikia en longeant le front de mer sud pour rejoindre la banlieue champêtre de Kakapetra et les flancs du Notias. Par un sentier, vous gravissez les contreforts du Thapsano et ses terrasses d'oliviers pour rejoindre l'austère et impressionnant monastère des nonnes de Thapsanon, et poursuivez par un vieux muletier parfois encombré jusqu'à celui plus chaleureux de Ayios Minas. Vous terminez à Marathi, les carrières de marbre antiques qui ont fait la réputation de Paros. Retour à Parikia, en bus ou à pied.

➤ **De Lefkes à Dryos par les hauts**

**4h30 environ + 350m ou +460 / -520m ou -360m**

Cette randonnée est sans aucun doute la plus belle et la plus variée de Paros. Vous revenez sur Lefkès, une fois n'est pas coutume, mais pour découvrir cette fois la partie haute et centrale du village. Vous sortez de Lefkes en vous élevant, par sentiers muletiers et terrasses d'oliviers, vers les contreforts de Ayii Pantes (le sommet de l'île, 770m), et longez ensuite direction Sud une merveilleuse piste en balcon ouverte aux horizons. Vous redescendez dans la vallée par une route pavée comme vous en avez rarement vue, et rejoignez Dryos par un sentier de phrygane longeant un cours d'eau, le Kavouropotamos. Retour en bus de Dryos.

## **JOUR 5 : Traversée pour Naxos – Presqu'île de Prokopios et plages du Sud.**

**1h30 environ**

*Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.*



Embarquement matinal pour l'île de Naxos (30 min à 1 h de traversée selon le bateau). A l'approche des côtes de Naxos, vous apercevez les premières maisons blanches regroupées autour de la Chora, le vieux village. Après avoir débarqué, vous rejoignez votre hébergement situé dans la vieille ville à 10 min à pied. Installation pour trois nuits ; vous partez ensuite pour une petite balade le long des plages de sable en direction de la presqu'île de Prokopios. Nombreuses baignades possibles avant d'aller profiter du coucher de soleil sur la porte d'Apollon. Le soir, sur le front de mer animé ou dans des petites ruelles plus intimistes, de nombreux restaurants et tavernes proposent une cuisine locale de qualité.

## **JOUR 6 : NAXOS : KOUROS DE MELANES – VILLAGES DE POTAMIA, TRIPODES ET AGIA ANNA**

**5h-6h environ + 100m / -400m**

*Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.*

Bus pour Mélanes et son fameux Kouros de pierre à la jambe brisée, datant du VI<sup>ème</sup> siècle av. J.-C. Descente vers le beau village de marbre de Potamia. Pique-nique près d'Agios Mamas, une église catholique du IX<sup>ème</sup> siècle abandonnée au milieu des champs. Continuation vers le village de Tripodes et ses moulins. Descente vers la mer par des chemins agricoles bordés de bambous puis marche le long de la plage de Plaka pour rejoindre Agia Anna. Retour en bus ou taxi à l'hôtel.

## **JOUR 7 : NAXOS : LE MONT ZAS, PANORAMA SUR LES CYCLADES.**

**5h environ + 700m / -700m**

*Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.*

Bus jusqu'au village de Filoti et départ à pied vers la source d'Arion, une fontaine ombragée de platanes, située au pied du mont Zas. Ascension du point culminant des Cyclades, le mont Zeus ou Zas (1004 m) par son versant ouest. Passage par la fameuse grotte de Zeus avant de grimper les pentes sommitales. Panorama à 360 degrés sur les Cyclades et certainement l'un des points forts de ce séjour. Descente à Agia Marina par l'itinéraire classique. Retour en taxi ou bus à Chora

## **JOUR 8 : TRAVERSEE POUR AMORGOS ET DECOUVERTE DE KATAPOLA.**

*Hébergement : pension. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.*

Embarquement pour Amorgos (1 h 30 de traversée environ). En fonction de l'heure de votre arrivée, installation dans une agréable pension et découverte du village et des plages de Katapola et de Maltezi que l'on rejoint en caïque (petit bateau traditionnel). Vous pouvez aussi gagner les hauteurs pour aller visiter le magnifique village de Chora, qui a servi de décor aux premières scènes du film " le Grand Bleu"



## JOUR 9 : AMORGOS : VILLAGES D'ÆGIALI ET LANGADE – MONASTÈRE DE THEOLOGOS ET CHAPELLE DE STAVROS.

4h-6h environ + 600m / -600m

*Hébergement : pension. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.*

La randonnée incontournable et la plus spectaculaire d'Amorgos. Transfert en bus pour Aegiali point de départ de la randonnée. Par un chemin dallé de marbre, vous montez jusqu'au beau village de Langada. À travers terrasses et maquis, un chemin muletier mène au monastère de Panagia Panochoriani puis à celui de Saint-Jean-le-Théologue. De là, une variante (2 h) permet de rejoindre la chapelle de Stavros, perchée au-dessus de la mer sur les pentes du Krikellos (823 m), le point culminant de l'île. De retour au monastère, vous poursuivez par un agréable sentier en balcon, jusqu'à Tholaria, village dont les rues sont décorées de motifs peints à la chaux (poissons, fleurs...). Descente finale jusqu'à Aegiali et retour en bus à Katapola.

***NB :** vous pouvez débiter la randonnée directement du village de Langada, ce qui vous fera gagner environ 45 min sur le temps annoncé.*

## JOUR 10 : AMORGOS : CHORA – MONASTÈRE DE CHOZOVIOTISSA – ÆGIALI.

6h environ + 600m / -850m

*Hébergement : pension. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.*

Départ du charmant village de Chora, blotti derrière un col ; il a servi de lieu de tournage aux premières scènes du "Grand Bleu". Ancienne capitale à l'abri des pirates, ce village aux placettes et ruelles ombragées reste vivant avec de magnifiques constructions traditionnelles. Descente vers le spectaculaire monastère de la Panaghia Chozoviotissa. Plaqué contre la falaise, il domine la mer turquoise. Puis vous gagnez le village perché de Potamos par l'antique chemin muletier qui traverse l'île par les crêtes, avant de descendre vers Aegiali. Un parcours assez long pouvant être très chaud s'il n'y a pas de vent mais très beau et assez facile d'orientation. C'est en partie l'ancienne voie de communication pédestre qui reliait le nord au sud.

## JOUR 11 : AMORGOS : CHEMIN MULETIER DE KATAPOLA A VROUTSI – FERRY POUR ATHENES

3h30 environ + 685m / -435m

*Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.*

En fonction de l'horaire de la traversée pour le port du Pirée, dernière balade possible de Katapola au hameau de Vroutsis en passant par les sites de minoa et



Kastri. Entre 6 et 8 heures de traversée avec de courtes escales dans plusieurs ports des Cyclades : Donoussa, Naxos et Paros. Du port de Pirée, il est facile de rejoindre le centre-ville d'Athènes en taxi ou en métro.

Installation dans un hôtel idéalement situé offrant une des plus belles vues sur l'Acropole depuis le toit terrasse. Vous profitez de cette dernière soirée et de notre city trek pour découvrir les quartiers animés de Plaka et de Monastiraki.

## JOUR 12 : FIN DU SÉJOUR

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

En fonction de vos horaires de vol, temps libre à Athènes. Vous rejoignez l'aéroport en taxi ou bus local.

**NB :** *les temps de marche, quand ils sont donnés, le sont à titre indicatif, et calculés pour des marcheurs moyens hors pauses et temps pris pour le pique-nique.*

### INFORMATION CONCERNANT LES FERRIES

Les horaires des ferries grecs, et parfois leurs jours de rotation, ne sont connus que très tardivement, voire quelques jours seulement avant le départ en basse saison (avril, mai, septembre et octobre). De même, ces horaires peuvent changer à la dernière minute. Cependant, afin de vous permettre d'acheter vos billets d'avion au meilleur prix, nous confirmons votre voyage selon le programme standard (réalisable dans la majorité des cas), même si nous n'avons pas toutes les informations relatives aux ferries lors de votre inscription.

Si les rotations des ferries ne permettent pas d'effectuer le voyage standard, nous aménagerons alors votre programme afin que votre voyage soit le plus proche possible de celui proposé initialement. D'avance, nous vous remercions pour votre compréhension.



- Le charme authentique et les sentiers sauvages de Paros.
- L'ascension du sommet des Cyclades, le Mont-Zas à Naxos.
- Le monastère perché de Chozoviotissa à Amorgos.



## › DATES et TARIFS

### A partir de deux participants

D'avril à octobre

Basse saison : Du 15/04 au 28/04 et du 30/09 au 12/10

Moyenne saison : du 29/04 au 30/06 et du 16/09 au 29/09

Haute saison : du 01/07 au 15/09

**Supplément chambre individuelle : (selon saison et/ou prestation choisie) NOUS CONSULTER**

### **NB : LIAISON AMORGOS / SANTORIN**

Possible entre le 15/06 et le 01/09 au départ d'Amorgos. En dehors de ces dates il est nécessaire de prendre une connexion via Naxos et dans ce cas la randonnée du J7 à Naxos peut être remise en cause. Auquel cas une randonnée vous sera proposée à Santorin en fin d'après-midi. Nous consulter lors de votre inscription.

!!! Merci de nous consulter au préalable pour tous départs en avril, mai, fin septembre et octobre afin que l'on vérifie les rotations ferry.

## › LE PRIX COMPREND

- L'hébergement
- Les petits déjeuners (sauf J 1).
- Les traversées en ferry.
- La livraison des billets de bateau directement au premier hôtel.- Les documents de voyage tels que décrits.
- Le roadbook (ainsi qu'une carte et les bons de réservation pour un groupe de 2 à 4 personnes).

## › LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le vol pour Athènes à l'aller et retour.
- Les assurances.
- Les frais d'inscriptions (+15€ par personne)
- Les frais d'envoi à l'étranger (20€ par dossier)



- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique "Le prix comprend".
- Pour toute inscription à moins de 15 jours du départ, les frais de traitement prioritaire du dossier. (+45€ par dossier)
- Les transferts en bus ou taxi et bateau pendant la randonnée.
- Les dîners et déjeuners.
- Les boissons et autres dépenses personnelles
- Les entrées dans les sites

### Vos dépenses sur place

- Les repas : de 15 à 25 €/personne par repas.
  - Les transferts terrestres (bus, taxis) non décrits au programme : entre 45 et 85 €/personne.
  - Les taxes de séjour par nuit, par chambre à régler en espèce à l'hôtelier : 0,50 € à 1,50 € (pensions, hôtels 1 ou 2\*) ; 1,50€ à 3 € (hôtels 3\*).
- Depuis janvier 2024, l'utilisation et le montant de cette taxe 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.
- En cas de modification de traversée de votre part ou celle de la compagnie (cause météo, changement d'horaires...), un réajustement tarifaire pourra vous être demandé. Il sera à régler sur place.
  - Les entrées dans les monuments, musées...
  - Les boissons.
  - Les pourboires.

## > 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).

- Votre profil : Vous marchez régulièrement sur sentiers de randonnées. Vous pratiquez une activité physique régulière.

### Le voyage liberté

Ce circuit s'effectue sans guide/accompagnateur et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications nécessaires au bon déroulement de votre circuit, mais nous ne pouvons en aucun cas être



responsables d'une erreur d'itinéraire ou d'un départ trop tardif le matin qui pourrait poser des problèmes pour arriver à l'étape suivante.

## > HEBERGEMENTS

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. Hébergement en chambre double avec salle de bain et wc privatifs et linge de toilette fourni.

- À **Paros** (3 nuits) : hôtel deux étoiles situé à proximité du port de Parikia.
- À **Naxos** (3 nuits) : hôtel deux étoiles situé dans la vieille ville de Naxos, à 400 mètres de la plage d'Agios Georgios, hôtel de style des Cyclades, les chambres disposent d'un mobilier en bois sombre et de moustiquaires. Chacune comprend la télévision par satellite, la radio et un réfrigérateur. Belle terrasse avec vue sur la mer Egée.
- À **Amorgos** (3 nuits) : Pension située dans une rue discrète et calme à proximité du port et des nombreux commerces et restaurants. Jolies chambres climatisées donnant sur un jardin bien entretenu. Les chambres disposent d'une petite terrasse.
- À **Athènes** (2 nuits) : hôtel équivalent trois étoiles de bon standing situé à proximité du port du Pirée le jour 1 et à 2 pas de l'Acropole le jour 7, chambre dotée de tout le confort, climatisation et wifi.

## > ACCES/CONVOCATION



Départ de Paris :

Départ de Province :

Départ de Marseille :

- Si vous achetez vous-même votre vol, il est impératif de nous communiquer votre heure d'arrivée et votre n° de vol au plus tard une semaine avant votre départ.

>Hébergement



### **Carte d'identité ou passeport en cours de validité.**

— Pour les ressortissants français, belges, luxembourgeois et suisses : carte nationale d'identité ou passeport valide, et couvrant la durée du séjour.

Pour les personnes majeures de nationalité française, les cartes nationales d'identité délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013, même si elles présentent une date périmée ont, sans modification du document, une validité de 15 ans. Dans ce cas, nous vous recommandons de télécharger à l'adresse suivante : <http://media.interieur.gouv.fr/interieur/cni-15ans/document-a-telecharger-grece.pdf> la fiche d'information multilingue expliquant ces règles et de l'emporter avec vous.

Conseil : privilégiez l'utilisation d'un passeport valide à une carte d'identité portant une date de validité dépassée, même considérée comme valide.

— Pour les ressortissants canadiens, veuillez consulter le site du gouvernement canadien

<http://voyage.gc.ca/voyager/avertissements>

— Pour les autres nationalités, veuillez vous renseigner auprès des autorités consulaires grecques dans votre pays.

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

### **Vous voyagez avec des enfants**

Les mineurs français sont soumis aux mêmes obligations que les personnes majeures (visa, passeport...) : voir ci-dessus.

— Formalités de sortie du territoire français

Pour sortir du territoire, tous les mineurs résidant habituellement en France (quelle que soit leur nationalité), s'ils ne sont pas accompagnés par un titulaire de l'autorité parentale, devront présenter les trois documents suivants :

- pièce d'identité : carte d'identité ou passeport selon les exigences du pays de destination ;
- autorisation de sortie du territoire signée par l'un des parents titulaires de l'autorité parentale (formulaire Cerfa n° 15646\*01 à imprimer depuis le site [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr) et à compléter) ;

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | [contact@lapelerine.com](mailto:contact@lapelerine.com) | [www.lapelerine.com](http://www.lapelerine.com)



- photocopie du titre d'identité du parent signataire.

## SANTE :

Vaccins obligatoires : Pas de vaccin obligatoire.

Vaccins conseillés : Nous vous recommandons fortement d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie-tétanos-poliomyélite +/- coqueluche, tuberculose, fièvre typhoïde, hépatites A et B.

Dentiste et médecin : Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.

Carte Européenne Assurance Maladie (CEAM) : 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](http://www.ameli.fr).

## > DOSSIER DE VOYAGE

### Nous vous fournissons un carnet de route avec :

- un itinéraire très détaillé de votre circuit avec : une estimation des horaires, les hôtels ou petites pensions avec leurs numéros de téléphone.
- 1 bon d'échange pour chaque prestation prévue au programme.
- la carte au 1/100 000<sup>ème</sup> avec votre itinéraire tracé au Stabilo dessus.
- 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.

Δ Ce circuit s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications nécessaires au bon déroulement de votre randonnée, mais nous ne pouvons en aucun cas être responsables d'une erreur d'itinéraire ou d'un départ trop tardif le matin.



## > CARTOGRAPHIE

Vous trouverez sur place si vous le souhaitez des cartes de chaque île au 50000<sup>ème</sup>. Mais il peut être intéressant de vous procurer avant de partir une carte générale des **Cyclades au 150 000<sup>ème</sup>** (Ed. Freytag & Berndt) qui vous permettra au cours de la navigation de repérer la multitude d'îles rencontrées.

## > RESTAURATION

- Les **petits-déjeuners** sont inclus et pris à l'hébergement ou parfois dans une taverne proche.
- Les **repas de midi et du soir** sont **libres**. Vous pourrez emporter des pique-niques, constitués de produits frais achetés dans les épiceries de village, ou déjeuner dans les tavernes.
- **Boissons** : dans la plupart des lieux où vous séjournerez, l'eau, sauf précision de notre part, est toujours potable et ne nécessite pas d'être traitée. Vous aurez également de nombreuses occasions de déguster un verre d'ouzo ou de Samos !

## > TRANSFERTS INTERNES

### Les déplacements :

- En taxi privatif et bus de ligne.
- Location de voiture possible dans les îles (à réserver sur place). Attention pour les randonnées s'effectuant en traversée.
- En basse et moyenne saison, les bus étant moins nombreux, déplacements possibles en taxi ou voiture de location, à régler sur place.
- Les ferries sont réservés à l'avance au moment de votre inscription.

Il existe deux ports à Amorgos : Katapola où vous résidez et Aegiali. Nous essayons au maximum de réserver le ferry de Katapola pour l'aller et retour mais les liaisons n'étant pas quotidiennes et les horaires parfois inconfortables, nous réservons alors depuis Aegiali. Vous devrez prendre un bus (uniquement l'été, via Chora) ou un taxi pour vous rendre au port d'Aegiali (environ 25 € le transfert à votre charge).

En cas de modification de traversée de votre part ou celle de la compagnie (cause météo, changement d'horaires...), un réajustement tarifaire pourra vous être demandé. Il sera à régler sur place.

Pendant les randonnées, vous vous déplacez avec un petit sac à dos pour la journée.



Pendant les transferts (bus locaux, taxi, minibus, bateau) : vous vous occupez vous-mêmes de vos bagages.

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 voyage, lorsqu'ils en sont équipés, et ce quelle que soit la réglementation en vigueur dans le pays visité.

## › 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 person.

Cette liste de matériel est à adapter suivant la saison.

Il est préférable d'avoir sur vous en permanence dans une pochette étanche :

- Carte d'identité ou passeport.
- De l'argent liquide + CB.
- Votre contrat d'assistance.

#### 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.



- Espagne : Les Baléares
- Portugal : L'Algarve

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,  
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 –

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLEE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION

