

SÉJOUR RANDONNÉES PÉDESTRES À ROSAS

La ville de Roses (en Catalan) est située dans un environnement unique, au nord de la Costa Brava, à moins de 30 km de la frontière française.

Sur une partie de sa commune se trouve le **Parc Naturel du Cap de Creus** qui est la seule réserve de nature en Espagne qui couvre la terre (10.813 ha) et la mer (3.073 ha) en même temps, et représente le plus grand secteur inhabité en Espagne méditerranéen.

Séjour, en étoile, à partir du village balnéaire de Rosas.

Le programme proposé correspond à des niveaux de pratique différents, grâce à deux guides, afin que chacun puisse trouver son plaisir sur de magnifiques circuits entre mer, plaine et montagnes.

Laurent vous propose des parcours pour les plus sportifs. Angels, des randonnées en douceurs.

SÉJOUR DU SAMEDI 17 AU VENDREDI 23 JUIN 2023

JOUR 1 ARRIVÉE DES PARTICIPANTS

- Arrivée des participants, en milieu de journée, à Rosas.
- Installation, sangria de bienvenue et présentation du séjour par nos guides.
- Dîner à l'hôtel.
- Remarque : Vous pouvez prendre possession des chambres en milieu d'après-midi afin de profiter de la promenade du bord de mer.

JOUR 2 SERRA DE RODES / CAP DE CREUS

- Petit déjeuner à l'hôtel.
- Départ pour une randonnée, à la journée, dans la Serra de Rodes, le dernier contrefort des Pyrénées.

Avec Laurent

- Nous prendrons un ancien chemin de transhumance pour arriver au point culminant du Cap de Creus.
- Une randonnée, en boucle, de 16 km – dénivelé en cumulé positif de 740 mètres.

Avec Angels

- Une randonnée, en boucle, de 08 ou 10 km – dénivelé en cumulé positif de 400 mètres.
- Remarque : Il est possible de prolonger le parcours.
- Déjeuner, sous forme de panier repas fournit par l'hôtel, avec les deux groupes, au point culminant du Parc Naturel du Cap de Creus, qui est le premier petit sommet de la chaîne des Pyrénées. Ce nid d'aigle nous offre une vue à 360 ° sur toute la région.
- Distance hôtel/point de départ rando, en voiture : Avec Laurent : 10 minutes. 6 km. Avec Angels : 30 minutes. 16 km.
- Dîner à l'hôtel.



Baie de Roses depuis le château de Savadera

JOUR 3 ROSAS/CADAQUÉS – RETOUR EN BATEAU CADAQUÉS – ALLER ET RETOUR EN BATEAU

- Petit déjeuner à l'hôtel.

Avec Laurent :

- Nous suivrons la côte de Rosas par le chemin de ronde jusqu'à Cadaqués, excepté la traversée du Cap Norfeu. Nous passerons par des plages et criques très sauvages pour descendre sur Cadaqués.
- Pique-nique sous forme de panier repas fournit par l'hôtel, dans une sublime crique. Possibilité de baignade.
- Cette randonnée de 17 km avec un dénivelé de 700 mètres en cumulé positif vous laissera un souvenir inoubliable.

Avec Angels :

- Départ pour l'embarcadère de Rosas, situé à 15 minutes à pied de l'hôtel, pour prendre le bateau jusqu'à Cadaqués.
- Randonnée, en boucle, de 08 km ou 10 km avec un dénivelé en cumulé positif de 300 ou de 400 mètres.
- Pendant toute la montée, nous prendrons un sentier bordé de chaque côté par des murs de pierre sèche, qui est un bon exemple de chemin de transhumance.
- Déjeuner sous forme de panier repas avec une vue incroyable sur Cadaqués.



- Nous finirons ce parcours, très varié, par des criques fantasmagoriques. Visite de Cadaqués. Village situé à l'extrémité orientale de la péninsule du Cap de Creus. L'inaccessibilité de l'endroit a motivé la population à vivre face à la mer et le dos tourné au reste du canton. Cela a favorisé l'exportation de produits de prestige tels que le vin et l'huile qui sont le résultat des cultures en terrasses. L'exportation de corail a également été de grande importance dans l'économie du village.

- La physionomie de Cadaqués est très caractéristique : le bleu de la mer et le blanc aveuglant des maisons sur les versants foncés d'ardoise, une image qui a été diffusé dans la monde entier par l'œuvre de Dali.
- Retour en bateau, à 17 heures pour une vision du Cap de Creus côté mer, avec les deux groupes.
- Dîner à l'hôtel.



JOUR 4 JOURNÉE LIBRE – PENSION COMPLÈTE

JOUR 5 PHARE DU CAP DE CREUS

- Petit déjeuner à l'hôtel.
- Départ pour le mythique phare du Cap de Creus, le point le plus à l'Est de la péninsule Ibérique, avec les deux groupes. Nous prendrons un sentier géologique, un des plus spectaculaire du pays, pour arriver jusqu'au premier cairn du GR 11, point de départ du sentier de long parcours, qui traverse la chaîne des Pyrénées reliant la mer Méditerranée (Cap de Creus) au golfe de Gascogne (Cabo Higuer). C'est le bout du bout des Pyrénées, une très jolie symbolique.



Paratge de Tudela

- Nous passerons devant de sublimes criques et des roches métamorphiques (Les schistes et Pegmatites) Des pegmatites blanches et roses qui pénètrent dans le schiste grisâtre et créent une combinaison rocheuse exceptionnelle. Cette roche forme des silhouettes comme l'Aigle, le chameau, le lion de mer, le lapin atomique de Dali. Nous profiterons de ce décor surréaliste et unique pour vous raconter le déroulement de la vie de Dali et des symboles pour décrypter sa peinture.



- Déjeuner sous forme de panier repas fourni par l'hôtel avec les deux groupes dans la réserve intégrale de Tudela.
- Avec Laurent : Une randonnée, en boucle, de 14 km - dénivelé en cumulé positif de 450 mètres.
- Avec Angels : Une randonnée, en boucle, de 8 ou 10 km – dénivelé en cumulé positif de 300 mètres.
- Distance hôtel/point de départ rando, en voiture : 45 minutes. 30 km. Dîner à l'hôtel.

JOUR 6

CADAQUÉS

LES HAUTEURS ET CRÊTES DE ROSAS

- Petit déjeuner à l'hôtel.

Avec Laurent :

- Départ pour Cadaqués. Randonnée, en boucle, de 18 km avec un cumulé positif de 600 mètres.



Cala Taballera

- Nous prendrons un sentier les plus emblématiques de Cadaqués, bordé de murets de pierres sèches, qui monte en direction de la partie la plus sauvage du P.N du Cap de Creus.

- Pique-nique dans la sublime crique de « Cala Taballera ».

- Nous finirons ce parcours très varié par le plateau avec des vues sur Porlligat, le phare du Cap de Creus et Cadaqués.

- Retour en voiture, en direction de Rosas.
- Distance hôtel/point de départ rando, en voiture : 30 minutes. 20 km.

Avec Angels :

- Départ pour une randonnée, en boucle, de 8 ou 10 km avec un dénivelé en cumulé positif de 300 ou 400 mètres.
- Nous pourrons apprécier les vues impressionnantes sur une bonne partie de la baie de Roses et la plaine de l'Empordà délimitée par les Pyrénées, le massif de l'Albera et la chaîne de Rodes.



Dolen de la Creu d'en Corbatella



Menhir

- La grande quantité mégalithes présente, dans la zone nous informe du caractère ancestral de ce passage. Ce fut un des chemins qui vit passer les premiers troupeaux conduits par l'homme néolithique. Nous verrons différents éléments mégalithiques (dolmens, menhirs, pierre à sacrifice, grottes dolmens) L'étoile de notre itinéraire est un dolmen

qui a été déclaré monument historico-artistique en 1964 avec des proportions de 5,20 m de long, 2,45 m de large et 2,14 de haut, font de lui un des dolmens les plus important de Catalogne.

- Déjeuner sous forme de panier repas sur les crêtes de Rosas avec une très belle vue sur le Cap Norfeu.
- Distance hôtel/point de départ rando, en voiture : 10 minutes. 5 km.
- Dîner à l'hôtel.

Remarque : Il est possible d'écourter ou de prolonger le parcours



Cap Norfeu

JOUR 7 ROSAS / DÉPART DES PARTICIPANTS

- Petit déjeuner. Matinée libre. Déjeuner à l'hôtel et départ des participants.

Hébergement : HÔTEL NAUTILUS***

Situé à 150 mètres de la mer, cet hôtel très calme de 70 chambres propose : des chambres avec terrasse et TV, ascenseur, bar, restaurant, parking, piscine, salon TV, buffet libre copieux. Animations musicales en soirée.

Son site web : www.hotelnautilus.net

Prix, par personne, en chambre double, sur la base minimum de 28 participants :

439,00 €

Le prix comprend :

La pension complète à l'hôtel, vin et eau aux repas inclus. Buffet libre copieux.

Panier repas individuel lors des randonnées à la journée.

Deux guides sur le séjour.

Le retour en bateau de Cadaqués à Rosas. Durée 1 h 10.

La taxe de séjour.

Le prix ne comprend pas :

Le supplément en chambre single : 96 €/ sur le séjour.

Il est possible d'avoir des chambres triples pour ne pas avoir le supplément chambre single.

Pour le groupe d'Angels : Le bateau (Aller) pour se rendre à Cadaqués : 9 € / personne.

Durée de la traversée en bateau : 1 H 10.