

PROGRAMME RANDONNÉES À ROSAS ALT EMPORDÀ 2024

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.

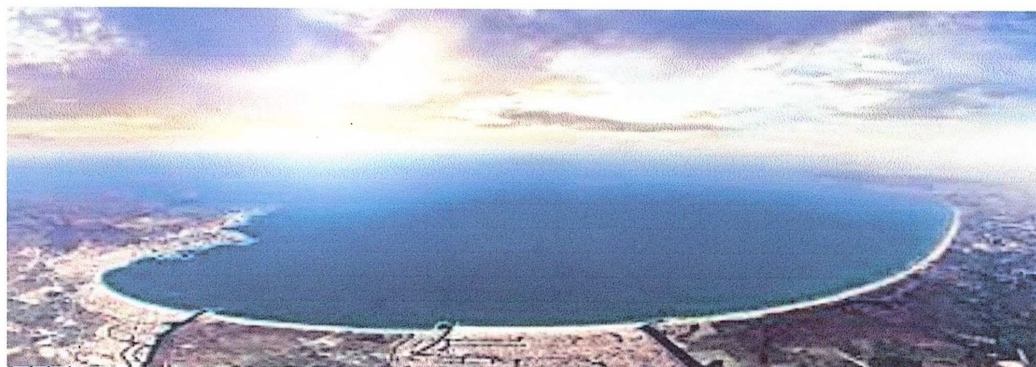
Sur une partie de sa commune se trouve le **Parc Naturel du Cap de Creus** qui est la seule réserve de nature en Espagne qui couvre la terre (10.813 ha) et la mer (3.073 ha) en même temps, et représente le plus grand secteur inhabité en Espagne méditerranéen.

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

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

Laurent vous propose des parcours pour les plus sportifs, rando passion. Angels, des randonnées en douceur, rando découverte avec, suivant vos choix, un subtil mélange de visites culturelles.

Il est possible de choisir uniquement rando découverte ou rando passion avec un seul guide.



La baie de Roses

Du Dimanche 26 Mai au Samedi 01 Juin 2024

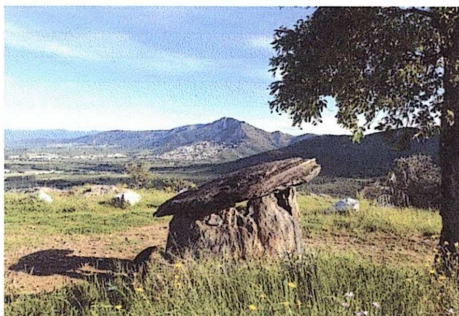
JOUR 1 ARRIVÉE DES PARTICIPANTS

- Arrivée des participants, en début 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 ROSAS MÉGALITHIQUES / PARC NATUREL DES AIGUAMOLLS

Petit déjeuner à l'hôtel.

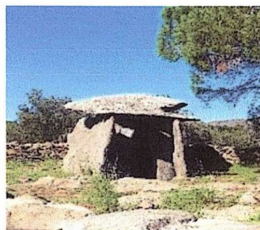
- Petit déjeuner à l'hôtel.
- Rando passion et découverte : Départ pour une randonnée, en boucle, de 2 h 30 / 3 h 00 avec un dénivelé en cumulé positif de 250 mètres.



Dolmen del Cap de l'Home

- 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.

- 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'Albéra et la chaîne de Rodes.



Dolmen de la Creu d'en Corbatella

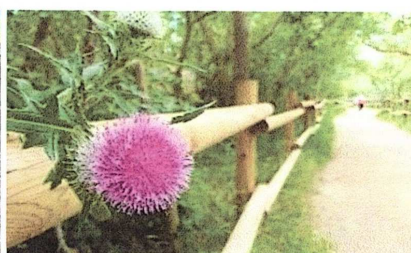
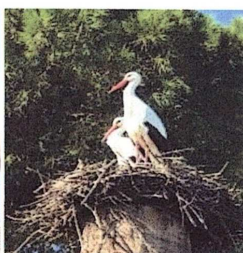


Menhir

- Distance hôtel/point de départ rando, en voiture : 10 minutes. 4 km.
- Déjeuner à l'hôtel.
- Départ pour une agréable randonnée, sur un terrain plat, au Parc Naturel des Aiguamolls, de 10 km, dans la deuxième zone écologique humide de Catalogne, riche de 4.800 hectares de marais, après le Delta de l'Ebre. Observations d'oiseaux aquatiques, à l'aide de postes de guet, tout au long du parcours, jusqu'à la mer.
- Distance hôtel/point de départ rando, en voiture : 15 minutes. 7 km.
- Dîner à l'hôtel.
- Remarque : Si besoin, Angels proposera pour certains d'entre vous, d'écourter les parcours proposés lors de cette journée, selon la forme physique du moment.



Parc naturel des Aiguamolls



JOUR 3 JOURNÉE MÉDIÉVALE

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.
- Cet itinéraire combine des éléments du patrimoine culturels et naturels de premier ordre. Nous prendrons un ancien chemin de transhumance pour arriver au point culminant du Cap de Creus.
- Rando passion : Une randonnée, en boucle, de 16 km – dénivelé en cumulé positif de 740 mètres.
- Rando découverte : Une randonnée, en boucle, de 08 km – dénivelé en cumulé positif de 300 mètres.
- Les deux groupes se rejoignent pour Déjeuner, sous forme de panier repas, aux ruines du château Saverdera (677 m), territoire du Comte d'Empuries, avec une vue à 360° sur toute la région.
- Visite du monastère de Sant Père de Rodes, un joyau de l'art roman qui s'élève majestueusement au milieu de la montagne et domine toute la péninsule du Cap de Creus. Au retour, nous passerons devant l'église de Santa Elena et l'ermitage de Sant Onofre avec une vue sur la baie de Rosas d'une ouverture de 15 km et d'une courbe géographiquement parfaite. Que c'est bô !!!
- Dîner à l'hôtel.
- Distance hôtel/point de départ rando, en voiture : Rando passion : 10 minutes. 6 km. Rando découverte : 30 minutes. 16 km.
- Remarque : Il est possible d'écourter ou de prolonger le parcours.

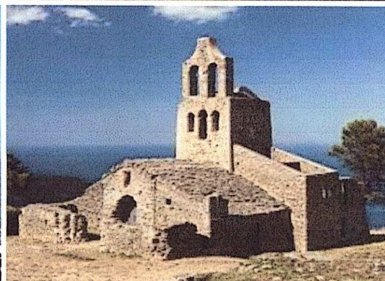
Monastère de Sant Pere de Rhodes



Vue sur Les Albères



Vue depuis le château de Saverdera

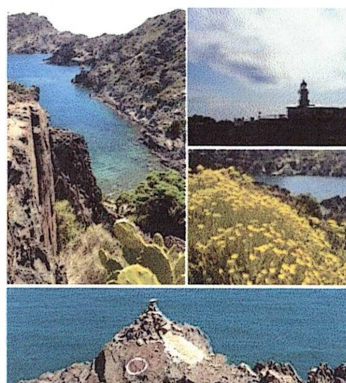


Église de Santa Elena

JOUR 4 JOURNÉE DALINIENNE

PHARE DU CAP DE CREUS

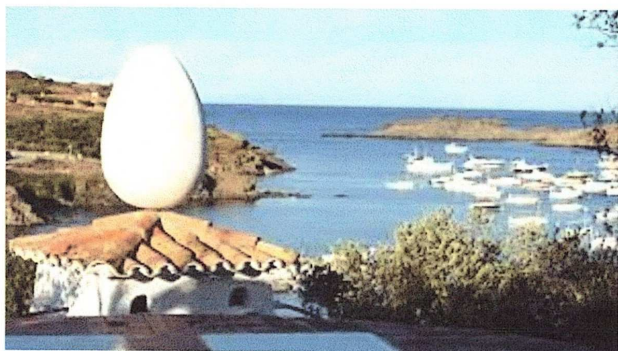
- Petit déjeuner à l'hôtel.
- Départ pour le mythique phare du Cap de Creus, le point le plus à l'Est de la péninsule Ibérique. Nous prendrons un sentier géologique, un des plus spectaculaire du pays, pour arriver jusqu'au premier cairn du GR 11, point de départ du sentier de long parcours, qui traverse 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.
- Rando passion : Une randonnée, en boucle, de 14 km - dénivelé en cumulé positif de 450 mètres,
- Rando découverte : Une randonnée, en boucle, de 08 km - dénivelé en cumulé positif de 300 mètres.



Paratge de Tudela

• Les deux groupes se rejoignent à la croisée des chemins pour aller en direction de Cala Culip. 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.
- Nous finirons cette journée à Porlligat, petit village de pêcheur où a vécu Salvador DALI.
- En fin de journée, visite de la maison-musée de Dali qu'il définissait comme une véritable structure biologique, à Porlligat. Une expérience vraiment transcendante.
- Dîner à l'hôtel.
- Distance hôtel/point de départ rando, en voiture : 45 minutes. 30 km.



Baie de Port Lligat



Maison Dalí

JOUR 5 CADAQUÉS

- Petit déjeuner à l'hôtel.
- Rando passion : Départ pour Cadaqués. Randonnée, en boucle, de 16 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.

- Rando découverte :
- Randonnée, en boucle, de 09 km avec un dénivelé en cumulé positif de 300 mètres.
- Pendant toute la montée, nous prendrons un sentier bordé de chaque côté par des murs de pierres sèches, qui est un bon exemple de chemin de transhumance.
- Il est possible de faire uniquement le sentier du bord de mer de Cadaqués.
- Déjeuner sous forme de panier repas avec une vue incroyable sur Cadaqués.
- Nous finirons ce parcours, très varié, par des criques fantasmagoriques.



Far de Cala Nans

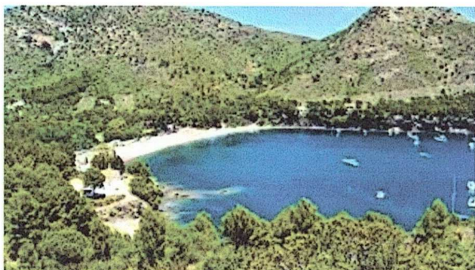


Cadaqués

- 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 voiture, en direction de Rosas, avec les 2 groupes.
- Distance hôtel/point de départ rando, en voiture : 30 minutes. 20 km.
- Dîner à l'hôtel.

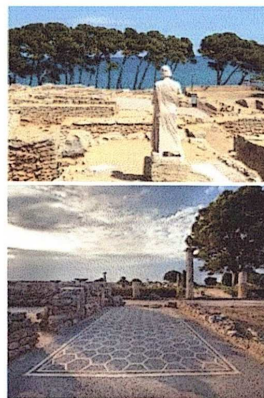
JOUR 6 LES CRÊTES DE ROSES / PARC NATUREL DU CAP DE CREUS SANT MARTÍ D'EMPURIÉS / EMPORIOM ou MUSÉE DALI



- Petit déjeuner à l'hôtel : Plusieurs options pour finir cette semaine riche en émotions.
- Départ pour « Cala Montjoi ». Randonnée, en boucle, de 10 km avec un dénivelé en cumulé positif de 300 mètres. De cette belle crique, nous prendrons un sentier qui nous conduit sur les crêtes qui domine le Cap Norfeu, réserve intégrale dans le parc naturel du Cap de Creus.
- Nous finirons ce parcours par un très joli sentier

du bord de mer.

- Distance hôtel/point de départ rando, en voiture : 15 minutes. 7 km.
- Déjeuner à l'hôtel
- Départ pour visiter le village médiéval de Sant Martí d'Empuriés situé en bord de mer. Nous prendrons un chemin du littoral pour nous rendre sur le lieu où est arrivée la flamme Olympique de Barcelone en 1992, jusqu'au gisement archéologique d'Empuriom.
- Possibilité de visiter les vestiges d'une ancienne cité Grecque et village Romain. Ce site était un des ports de commerce le plus important de la Méditerranée, de l'antiquité. Un site remarquable et d'une grande beauté.
- Distance hôtel/point d'arrivée de la visite, en voiture : 45 minutes. 30 km.
- (Ou au choix)



- Départ pour Figueras. Visite du musée de Salvador DALI, le plus grand objet surréaliste du monde.
- Inauguré en 1974, le **Théâtre-musée Dalí** a été construit sur les vestiges de l'ancien Théâtre municipal de Figueras ; il est considéré comme la dernière grande œuvre de Salvador Dalí. Tout y a été conçu et pensé par l'artiste, dont le souci était d'offrir au visiteur une véritable expérience : une immersion dans son monde fascinant et unique.
- Distance hôtel/point de d'arrivée, en voiture : 30 minutes. 20 km.

- En fin de matinée, visite d'une bodega, dans le centre de Rosas, avec dégustations gratuites des produits locaux. Nous pourrons faire des achats comme l'huile d'olive, tourron, anchois, jambon, sanglier...
- Dîner à l'hôtel.
- Remarque : Nous pouvons organiser la visite de St Martí d'Empuriés avec Emporiom, le matin et la visite du musée Dali à Figueras en début d'après-midi.

JOUR 7 ROSES / DÉPART DES PARTICIPANTS

- Petit déjeuner à l'hôtel et départ des participants avec un panier repas pour le trajet du retour.

LIEU D'HÉBERGEMENT SÉLECTIONNÉ SPÉCIALEMENT PAR NOS SOINS

Hôtel NAUTILUS 3 étoiles à Roses : 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 gratuit, piscine, salon TV, buffet libre copieux. Animations musicales en soirée.

Son site web : www.hotelnautilus.net

Le prix comprend :

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

Panier repas individuel lors des randonnées à la journée.

Deux guides sur le séjour.

L'entrée au Parc naturel des Aiguamolls.

L'entrée au monastère de Saint Père de Rodes.

La visite de la maison Dali à Porlligat.

Le prix ne comprend pas :

Le supplément en chambre single : 100 € / le séjour.

Possibilité de demander des chambres triples pour ne pas avoir de supplément chambre individuelle.

La visite du musée Dali à Figueras : 12 €. La visite de la cité gréco-romaine d'Empuriom : 4 €.

L'assurance assistance rapatriement : 13,00 € / personne sur le séjour. Facultatif.

Les points forts du séjour :

Une ambiance familiale et conviviale dans un esprit d'échanges.

Des randonnées insolites avec des paysages variés et la beauté des sentiers du littoral.

Le confort d'un hôtel avec un buffet libre copieux et varié. Adaptabilité et personnels aimables.

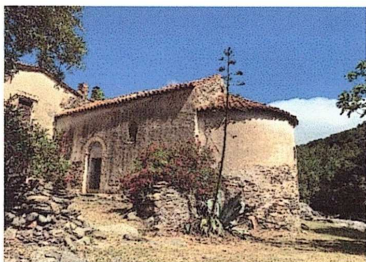
Très peu de kilomètres pour se rendre au point de départ des randonnées depuis l'hôtel.

Un programme avec deux niveaux de randonnées proposés pour que chacun puisse prendre du plaisir.

A savoir :

Pour le jour 2 du programme, il est possible pour Rando Passion de faire une rando à la journée. Il faudra juste prévenir, à l'avance l'hôtel pour organiser les paniers repas, suivant le nombre de participants.

- Rando passion : Départ pour une randonnée, en boucle, de 16 km avec un dénivelé en cumulé positif de 500 mètres, au départ du village d'Espolla, dans le massif des Albères.
- Superbe randonnée avec de nombreux points de vue et curiosités archéologique. Nous croisons des fontaines, des anciens mas, des dolmens et passons à gué des petits torrents (rivière de Saint Genis).
- Distance hôtel/point de départ rando, en voiture : 35 minutes. 25 km.
- Remarque : Il est possible prolonger le parcours.



Chapelle Saint Genis d'Esprac



Vue panoramique depuis le village d'Espolla

Pour le jour 5 du programme, il est possible, suivant la météo, de prendre le bateau depuis l'embarcadère de Rosas, départ à pied à l'hôtel, pour Cadaqués.

Prix : 20 € / personne. Aller / Retour. Durée de chaque trajet : 1 h 15.

Paiement sur place.

