



Durée :	7 jours
Portage :	Uniquement vos affaires de la journée
Hébergement :	Hôtel
Encadrement :	Accompagnateur en montagne
Groupe :	De 5 à 12 participants

Entre mer et maquis, petites criques secrètes, vignes, pinèdes et ports de pêche, les couleurs et les odeurs se répondent. Du littoral escarpé et sauvage du Cap de Creus, aux criques secrètes et village traditionnel de Llafranc en passant par les petites maisons blanches de Cadaqués, découvrez le parc naturel de Cap de Creus et celui d'Aiguamolls de l'Empordà, Roses et les ruines gréco-romaines d'Empúries, le village de pêcheurs de l'Escala, le phare et le site ibère de Sant Sebastià et le jardin botanique de Cap Roig... Sous le soleil de la Costa Brava, une randonnée entre nature et histoire !

Niveau 3 : (en moyenne) marche de 5 heures par jour sur sentier et/ou 600 à 800 mètres de dénivelée positive environ et/ou 15 kilomètres.

Randonnée : pour aborder une région ou un pays en profondeur. Marches en traversée ou en boucle, faciles d'accès.

Confort : par rapport au standard du pays, hébergement très confortable et transports privés.

Au jour le jour

J 1/ Perpignan - Cadaqués

Rendez-vous à la gare SNCF de Perpignan, le "centre du monde" pour Dali, à 8 h 30, puis petit transfert en catalogne sud pour une agréable balade au fil de l'eau bordant la presqu'île de S'Oliguera et le village typique de Cadaqués. Qu'il fait bon errer dans les ruelles pittoresques aux maisons de chaux sous les orbes gracieuses des bougainvilliers !

4 h 30 de marche. M = D : 200 m.

J 2/ Cap de Creus - Cadaqués

Journée en boucle décrivant une agréable balade en bord de mer de *calas* en *calas* jusqu'au Cap de Creus (parc naturel) pour une découverte de ses rochers si singuliers ayant grandement inspiré "le maître" Salvador Dali. Retour avec vue plongeante sur le village de Cadaqués.

6 h de marche. M = D : 500 m.

J 3/ Cadaques - Cap de Creus - Cap Norfeu - Roses

Inoubliable et très sauvage traversée jusqu'à la cité gréco-romaine de Roses, à travers le massif du Cap de Creus, avec les très beaux balcons du cap Norfeu (réserve intégrale). Alternance de *calas* profondes aux eaux turquoise parmi les falaises calcaires. Nuit à Roses.

5 h 30 de marche. M = D : 500 m.

J 4/ Parc naturel des Aiguamolls - Empuries - L'Escala

Le parc naturel des Aiguamolls et ses lagunes sauvages aux innombrables échassiers constituent un havre de paix. Passage à la Gola del Fluvia, embouchure du fleuve, puis les ruines gréco-romaines d'Empuries. Nuit dans le port de pêche de l'Escala.

5 h 30 de marche. M = D : 100 m.

J 5/ Montgri

Les falaises calcaires se font plus hautes, la pinède omniprésente héberge les cigales. Vue du château de Montgri, ancienne protection seigneuriale du XIII^e siècle, la mer s'étend entourant les îles Medes, renommées. Nuit au pied du château.

5 h de marche et 1 h 30 de visite. M : 200 m. D : 400 m.

J 6/ Pals - Begur

Passage au magnifique village médiéval de Pals, puis nous voici partis à l'assaut d'une des plus grandes dunes de sable d'Europe vers le cap de Begur. Traversée de Begur, village noble avec ses maisons coloniales "à l'indienne" avant de retrouver le bord de mer, les falaises rougeâtres toujours plus impressionnantes et les caps de Begur et de Sant Sebastià dominant la mer de 180 mètres ! La succession de *calas* et de villages aux noms évocateurs (Tamariu, Llafranc, Calella, etc.) évoque la Méditerranée...

6 h de marche. M = D : 600 m.

J 7/ Retour à Perpignan

Transfert à Perpignan après le petit-déjeuner. Séparation vers 12 h 30 à la gare SNCF de Perpignan.