



Vous avez choisi de marcher avec l'équipe de Randonades, et nous vous en remercions. Nous espérons vivement que vous passerez un agréable séjour en notre compagnie et que nous saurons vous faire apprécier pleinement notre pays. Merci de venir partager une tranche de vie avec un accompagnateur qui se fera un plaisir de vous faire rencontrer... son circuit si original et novateur né d'un vécu "olympique" à Barcelona en 1992 ; entre nature et culture, entre masias isolées et ville portuaire, entre montagne catalane et mer toute proche !

Bonne randonade !

MONTAGNES DE BARCELONE

Les Parcs Naturels de Montseny et Montserrat

7 jours - 6 nuits - 6 jours de marche et de visite
Randonnée itinérante accompagnée

Quelle variété dans les paysages et les émotions ressenties !

Notre circuit nous mènera de la montagne à la mer, de parcs naturels à la ville portuaire de Barcelona. Une première traversée du maquis méditerranéen alternera avec l'inattendue hêtraie de Montseny ; les hauts plateaux à l'allure écossaise de la Calma trancheront avec les parois et vires du Berti.

Des superbes cascades et grottes du Faiï jusqu'à la montagne de Monserrat, la religiosité si marquée en Catalogne sera déclinée, du joyau de petit ermitage suspendu de Sant Miquel del Faiï à l'imposant monastère de la "Moreneta", vierge noire chère au cœur de tous les catalans.

Barcelona et son art de vivre, mégapole olympique riche de 2500 ans d'histoire, capitale de la catalanité, terrain de jeu du génial architecte Antoni Gaudi, se visitera à travers un itinéraire que seul votre guide pouvait imaginer : du maquis intra-urbain à l'incontournable "Rambla", du quartier gothique à l'architectonique église de la Sagrada familia, pour aller voir se refléter dans l'eau les futuristes tours olympiques.

PROGRAMME

Jour 1 : agréable montée ombragée jusqu'au Turo de l'Home, toit du parc naturel. Vue panoramique sur les montagnes de Barcelona, la mer, et les Pyrénées catalanes enneigées au nord. Descente dans le maquis méditerranéen et nuit à Montseny.

5 heures de marche, + 600 m ; - 1200 m de dénivelé.

Jour 2 : dans une ambiance digne des plus impénétrables maquis "corses", nous rejoindrons le pla de la Calma et ses mas typiques de l'Agusti et du Bellver. Montée facultative à l'église fortifiée de Tagamanent. Descente le long de marches de grès rouge sur la vallée du Llobregat. Nuit à Centelles.

6 heures de marche, + 700 m ; - 800 m de dénivelé.

Jour 3 : ascension un peu sportive dans une paroi du Berti. Cette journée suivra un itinéraire rappelant les plus belles vires du Vercors ou de l'Aragon, avec des points de vue à couper le souffle. Arrivée dans le site grandiose de l'ermitage et des cascades de Sant Miquel del Fai. Nuit à Montserrat.

5 heures de marche et 1h30 de visite, + 500 m ; - 400 m de dénivelé.

Jour 4 : boucle dans le Parc Naturel de la montagne de Montserrat. Tour des innombrables ermitages dont certaines constructions ne sont pas sans rappeler les Météores grecques ; et passage à l'aiguille du Sant Jeroni. Nuit à Montserrat.

5 heures de marche, + 600 m ; - 600 m de dénivelé.

Jour 5 : visite du monastère de Montserrat. Petit transfert. Traversée du parc naturel de Collserola. Découverte du superbe balcon panoramique sur la ville de Barcelona. Arrivée dans la ville par un itinéraire surprise, où comment traverser du maquis intra-muros. Nuit à Barcelone.

5 heures de marche et 1h30 de visite, + 200 m ; - 400 m de dénivelé.

Jour 6 : visite selon un itinéraire picorant des réalisations de Gaudi. Nuit à Barcelone.

6 heures de marche et de visite, dénivelé : + 250 m ; -250 m de dénivelé, + les étages de la Sagrada Familia !

Jour 7 : transfert à Perpignan après le petit-déjeuner.

Nota : nous pouvons être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué en cas de force majeure en fonction de la météo, de la date, du nombre et/ou du niveau des participants. Dans tous les cas, ayez confiance car ces éventuelles modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et/ou votre confort...

NIVEAU 3

400 à 700 m de dénivelé positif et 4 à 6 heures de marche effectives.

ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne du pays et diplômé (brevet d'Etat), et spécialiste de la culture locale.

HEBERGEMENT

Nous dormirons en chambre de 1, 2 ou 3 personnes en chambre d'hôtes et en hôtel. Les pique-niques du midi seront préparés par nos hôtes du jour.

RENDEZ-VOUS

Le dimanche à 8H30 en gare SNCF de Perpignan. Si problème ou retard, appelez le 04 68 96 16 03.

DISPERSION

Le samedi vers 13H en gare SNCF de Perpignan.

POUR ARRIVER SUR PLACE

En train : gare d'accueil Perpignan (66). Pour de plus amples renseignements concernant les horaires et tarifs : Tel 36 35

En voiture : depuis Narbonne, suivre la RN 9 ou l'autoroute A9 jusqu'à Perpignan (sortie perpignan nord), puis prendre la direction gare SNCF.

Près de la gare de Perpignan, voici les coordonnées d'un parking payant mais sécurisé à deux pas de la gare : 9 rue Valette, M. Nivart au 04 68 34 04 44, prévoir environ 50 € pour la semaine en se recommandant de Randonades.

L'avantage Randonades

*Si vous dormez à l'Altotel la veille du départ, vous profitez du stationnement gratuit et en toute sécurité dans un parc privé pour votre véhicule pour la semaine, à l'hôtel Altotel, juste après la sortie d'autoroute de Perpignan Nord (**Nous prévenir avant le départ**). L'hôtel et Randonades déclinent toute responsabilité en cas de sinistre.*

VOUS ARRIVEZ LA VEILLE

Il est impératif de réserver à l'avance votre hébergement.

Si vous arrivez en train : à Perpignan, hôtel Paris Barcelone** (face gare SNCF) Tel : 04 68 34 42 60.

Si vous arrivez en voiture : à Rivesaltes, près du péage de Perpignan Nord, hôtel Altotel** Tel : 04 68 64 68 68.

LE PORTAGE ET LES DEPLACEMENTS

Uniquement les affaires de la journée et le pique-nique. Le reste des bagages sera acheminé par des transporteurs qui effectueront également les navettes prévues.

LE GROUPE

5 à 12 personnes.

BIBLIOGRAPHIE

- "Tout Montserrat" de Josep Maria Soler i Canals. Ed Escudo de Oro.
- "Gaudi" Gérard-Georges Lemaire. Ed Cercle d'Art.

POUR PREPARER VOTRE RANDO

La vie de groupe demande parfois de la tolérance et patience, un peu de discipline et beaucoup d'humour. Pensez-y avant de partir en vacances, cela vous aidera à "lâcher prise" et à profiter au mieux de tous les instants.

Il arrive aussi que la météo soit capricieuse : heureusement, on ne peut pas garantir le beau temps. Ne vous laissez pas démoraliser par quelques gouttes de pluie. Elles peuvent avoir un certain charme au cours de votre randonnée !

QUEL EQUIPEMENT PREVOIR ?

- Sac à dos (30 litres ou plus) pour les affaires de la journée
- Sac de voyage souple (maxi 10 kg) pour les affaires qui suivent entre les hébergements
- Chaussures de marche montantes étanches déjà rodées mais en bon état
- Short, pantalon ample (toile ou jogging), pull en laine ou fourrure polaire
- Veste coupe-vent imperméable (type goretex) ou cape de pluie, anorak (avant saison)
- Gants légers et bonnet
- Plusieurs paires de chaussettes et sous-vêtements
- Lunettes de soleil (indice 3 ou 4), chapeau, crème solaire et stick lèvres haute protection
- Tenue de rechange pour le soir : sandales (ou tennis légères), vêtements amples
- Nécessaire de toilette, petite serviette
- Gourde (1,5 litre), quart ou gobelet, boîte plastique hermétique, couverts
- Pharmacie personnelle (gaze, élastoplast, biafine, antalgique, "compeed", boules Quiès...), une pharmacie de première urgence est transportée par l'accompagnateur,
- Facultatif : bâtons de marche qui favorisent la stabilité et soulagent les articulations.

PRATIQUE

> Pensez à vous munir de la **carte européenne d'assurance maladie** (auprès de sécurité sociale) nécessaire pour les voyages en Europe.

> Pour être contacté pendant votre randonnée, **seulement en cas d'urgence**, faites appeler le **04.68.96.16.03**, nous transmettrons les coordonnées pour vous joindre ou contacterons votre accompagnateur.

> Si vous habitez une région à la gastronomie réputée (ou non), pourquoi ne pas apporter un échantillon de votre terroir à déguster ensemble !

> **Avant le départ**, veuillez nous signaler tout renseignement important pour le bon déroulement de votre séjour (régime alimentaire spécifique, allergies...).

Le prix comprend : l'encadrement, la pension complète, l'hébergement en chambre d'hôte et hôtels, les visites (Sant Miquel de Fai, Sagrada Familia), tous les transferts en minibus ou taxi et le transport des sacs.

Le prix ne comprend pas : les assurances éventuelles, les boissons en dehors et au cours des repas, les dépenses personnelles et les éventuelles visites non prévues au programme.

*Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions **n'hésitez pas à nous contacter** :*
RANDONADES - 30 allée Arago - F-66500 Prades - Tél : +33 (0)4 68 96 16 03
www.randonades.com / randonades@wanadoo.fr