

FICHE TECHNIQUE | séjour itinérant liberté | 7 jours, 6 nuits, 6 jours de cyclotourisme

Voici une grande boucle entre mer et Pyrénées méditerranéennes, à la découverte de la Catalunya secrète si attachante, par ses deux versants sud et nord. Vous découvrirez de nombreux villages où parfois le temps semble s'être arrêté, tous pouvant être classés "du bout du monde", tels Tapis, Rocabruna, Beget, Rupit, Santa Pau, etc. En itinérance hôtelière et sans sac à porter, voici une sélection de très belles routes vallonnées, toujours assez peu fréquentées et toujours en évitant le plus possible les zones urbanisées, principe devenu notre marque de fabrique de nos séjours cyclo.



### DATES

Départ possible tous les jours d'avril à octobre

### COMPRIS DANS LE SÉJOUR

- Frais d'inscription et d'organisation
- Hébergement en demi-pension
- Transport des bagages
- 1 dossier départ (liste des hébergements, traces GPS, étiquettes bagages)

### NON COMPRIS DANS LE SÉJOUR

- Acheminement jusqu'aux lieux de rendez-vous et séparation
- Pique-niques
- Boissons pendant et en dehors des repas
- Assurances
- Éventuelles visites

> Minimum 2 personnes

## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### Jour 1 : arrivée en fin d'après-midi à Port de la Selva.

Petit port tranquille, niché au pied des Pyrénées naissantes, au bord de la mer. Nuit à Port de la Selva en hôtel\*\*\*.

### Jour 2 : Port de la Selva (10 m) – Maçanet de Cabrenys (370 m)

Après un cheminement des plus agréables en balcon le long de la mer, nous picorerons les premiers villages ruraux du versant sud des Pyrénées, au pied des Albères. Puis voici les premiers contreforts pyrénéens avec comme terminal un village déjà typé montagne, cher aux anciens seigneurs de Cabrenys, quasi baigné par la petite « mer intérieure » de l'Empordà. Et la version sportive ira tutoyer les hauteurs panoramiques des Albères. Nuit en hôtel\*\*\* (ou équivalent) à Maçanet de Cabrenys.

*Option sportive : 6 h 15, 105 km, + 1 800 m ; - 1 440 m de dénivelé.*

*Option facile : 4 h, 54,5 km, + 800 m ; - 440 m de dénivelé.*

### Jour 3 : Maçanet de Cabrenys (370 m) – Prats de Mollo (730 m)

Cette étape va jouer à saute-frontière pour une découverte inédite du haut Vallespir et des flancs sud de « sa Majesté » le massif du Canigó. Une succession de villages de moyenne montagne nous fera arriver au cœur d'une station thermale de légende. Et la version sportive s'amusera à découvrir une succession de petits cols aux routes toujours aussi peu fréquentées. Nuit à Prats-de-Mollo en hôtel\*\* ou \*\*\*.

*Option sportive : 5 h, 75 km, + 1 800 m ; - 1 440 m de dénivelé.*

*Option facile : 3 h 30, 40 km, + 1 000 m ; - 1 440 m de dénivelé.*

### Jour 4 : Prats de Mollo (730 m) – Olot (430 m)

Voici l'étape qui nous amène au plus haut de la chaîne des Pyrénées, avec, à titre exceptionnel, le franchissement d'un "vrai" col de montagne, inévitable et tellement panoramique, pour les deux versions : le coll d'Ares et ses 1515 m d'altitude. En repassant coté sud de la Catalunya, on se grisera à se laisser glisser doucement et avec un très bon revêtement jusqu'à Sant Pau, pour une dernière petite bosse amenant à Olot, capitale "volcanique" de la Garrotxa, riche aussi de ses nombreux musées. La version sportive empruntant l'inoubliable itinéraire des hameaux perdus de la haute Garrotxa, à ne manquer sous aucun prétexte si vous en avez les possibilités physiques ! Nuit à Olot en hôtel\*\*\*

*Option sportive : 5 h, 77 km, + 1 600 m ; - 1 900 m de dénivelé.*

*Option facile : 4 h 15, 60 km, + 980 m ; - 1 280 m de dénivelé.*

### Jour 5 : Olot (430 m) – l'Esquirol (660 m)

Après la traversée de la ville d'Olot, on basculera à l'aide d'un long col, mais tout en douceur, versant sud des monts de Puigsacalm, par une route heureusement désertée des voitures par l'ouverture du tunnel de Bracons. Après avoir effleuré la très active plaine de Vic, nous remonterons par-dessus les grands lacs de la Catalunya intérieure, chercher le calme des villages suspendus du massif des Guillerries auquel le renard a donné son nom, c'est tout dire ! Et la version sportive offrira toujours plus de "sauvage" et "du bout du monde" avec cette incursion improbable dans le très boisé et rural Lluçanès. Nuit à l'Esquirol (ou Cantonigros) en hôtel\*\* ou équivalent

*Option sportive : 6 h 15, 108 km, + 1 950 m ; - 1 720 m de dénivelé.*

*Option facile : 4 h 15, 53 km, + 1 100 m ; - 870 m de dénivelé.*

### Jour 6 : l'Esquirol (660 m) – Banyoles (180 m)

Au menu du jour, vous découvrirez une succession de villages tous plus magiques et préservés les uns que les autres : l'Esquirol, Cantonigros, Pruit, Rupit, auquel on rajoutera Tavertet et le site inratable du Far (pour la version sportive), avant de se laisser aller doucement jusqu'à la plaine d'Olot, pour une autre vision du site. Et la route nous menant au terminal de l'étape en bordure du lac naturel de Banyoles traversera elle aussi les petites perles que sont Santa Pau et Mieres. Nuit à Banyoles en hôtel\*\* ou équivalent.

*Option sportive : 6 h, 106 km, + 1 500 m ; - 1 980 m de dénivelé.*

*Option facile : 5 h, 72 km, + 870 m ; - 1 350 m de dénivelé.*

### Jour 7 : Banyoles (180 m) – Port de la Selva (10 m)

Cette dernière étape, plus aplanie, à travers la partie sud de l'Empordà, nous fera voir des villages plus ruraux, tels Camallera ou l'Armentera. Elle abordera le très intéressant Parc Naturel des Aiguamolls, où abondent les volatiles à la bonne saison, avant de regoûter aux joies presque oubliées d'une bonne "grimpe" pour bien vérifier que les Pyrénées sont toujours là, toutes proches. Après l'historique Castelló d'Empuries, ce sera donc le dernier col du séjour à Perafita, avant la bascule sur le bord de mer. La version sportive propose en plus la découverte inoubliable du Cap de Creus et de Cadaques, que l'on ne représente plus. Fin du séjour dans l'après-midi à Port de la Selva.

*Option sportive : 5 h 30, 96 km, + 1 200 m ; - 1 370 m de dénivelé.*

*Option facile : 4 h 45, 71 km, + 630 m ; - 800 m de dénivelé.*

#### ► Nota bene

La durée est donnée à titre indicatif et correspond aux heures effectives de pédalage (hors pauses). La moyenne théorique utilisé en combinant distance + dénivelé est de 21 km/h pour la version sportive et de 16 km/h pour la version facile.

Ce circuit étant organisé en boucle, et comme les hébergements sont de moyenne capacité (ce qui en fait aussi tout leur charme) ; il se peut que nous vous proposons un autre "point d'entrée" dans la boucle.. Les étapes à vélo resteraient les mêmes en étant juste décalées. Le cas échéant, vous en seriez informés à l'inscription.

## ACCÈS

**Début du séjour :** le jour 1 selon votre heure d'arrivée à votre hébergement à Port de la Selva (Catalogne, Espagne). En cas de problème ou retard, appelez le numéro d'urgence fourni dans les documents de voyage.

**Fin du séjour :** le jour 7 vers 16 h à Port de la Selva (Espagne).

### Arriver sur place :

- en train : gare RENFE de Llança (Espagne) le jour 1 en fin d'après-midi puis transfert en taxi à payer sur place (environ 30 € jusqu'à 4 personnes) et 15' environ de trajet jusqu'à Port de la Selva. Le retour de Port de la Selva à la gare RENFE de Llança est aussi possible dans les mêmes conditions le jour 7.
- en voiture depuis **Narbonne**, suivre Perpignan, puis Figueres (autoroute A9 puis AP7), puis aller à Llança et rejoindre peu après Port de la Selva.

### Parkings :

À Port de la Selva, parking municipal.

## HÉBERGEMENT & REPAS

En hôtel\*\* et \*\*\* (ou équivalent)

Types de chambre : double grand lit, à lits séparés de 2 ou 3 lits, chambre individuelle avec supplément.

Séjour en demi-pension (dîner + petit-déjeuner). Les boissons et les repas de midi ne sont pas compris. Selon les parcours, vous pourrez soit déjeuner le long du chemin, soit vous ravitailler dans la journée ou le soir à l'étape, soit commander des pique-niques auprès de vos hôtes. Les repas du soir sont la plupart du temps composés du menu du jour (pas de choix de menu). Les chiens ne sont pas acceptés.

Les coordonnées des hébergements vous seront fournies avec votre dossier de voyage.

## NIVEAU

Chaque jour, possibilité de choisir entre deux parcours.

**Option sportive :** en moyenne 95 km et + 1 640 m ; - 1 640 m de dénivelé.

**Option facile :** en moyenne 58 km et + 900 m ; - 900 m de dénivelé.

### Parcours sportif :

Dénivelé positif maximum : + 1 950 m

Dénivelé total en descente : - 9 850 m

Dénivelé total en montée : + 9 850 m

Altitude mini / maxi de passage : 10 m / 1515 m

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
<b>Dénivelé positif</b>	-	+ 1 800 m	+ 1 800 m	+ 1 600 m	+ 1 950 m	+ 1 500 m	+ 1 200 m
<b>Dénivelé négatif</b>	-	- 1 440 m	- 1 440 m	- 1 900 m	- 1 720 m	- 1 980 m	- 1 370 m
<b>Distance</b>	-	105 km	75 km	77 km	108 km	106 km	96 km

**NB :** la durée est donnée à titre indicatif et correspond aux heures effectives de vélo (hors pauses).

### Parcours facile :

Dénivelé positif maximum : + 1 100 m

Dénivelé total en descente : - 5 380 m

Dénivelé total en montée : + 5 380 m

Altitude mini / maxi de passage : 10 m / 1515 m

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
<b>Dénivelé positif</b>	-	+ 800 m	+ 1 000 m	+ 980 m	+ 1 100 m	+ 870 m	+ 630 m
<b>Dénivelé négatif</b>	-	- 440 m	- 640 m	- 1 280 m	- 870 m	- 1 350 m	- 800 m
<b>Distance</b>	-	54 km	40 km	60 km	53 km	72 km	71 km

**NB :** la durée est donnée à titre indicatif et correspond aux heures effectives de vélo (hors pauses).

## PORTAGE & TRANSPORT DES BAGAGES

Portage uniquement de vos affaires personnelles pour la journée de vélo. Les bagages sont transportés par véhicule entre les étapes. Prévoir un bagage suiveur facilement maniable de 10 kg maximum (cf. nos conseils sur l'équipement).

Pour organiser au mieux la logistique nous vous prions d'indiquer sur vos bagages (étiquettes fournies) le nom de la personne responsable du groupe (qui a réservé la randonnée).

## DOSSIER DE VOYAGE

Trois semaines avant le départ (et après réception du solde de votre séjour), nous vous fournirons le dossier de voyage comprenant la liste des hébergements, des étiquettes pour vos bagages et les traces GPS du parcours (format .gpx).

## ÉQUIPEMENT À PRÉVOIR

### Le bagage suiveur

Pour les affaires qui suivent entre les hébergements, prévoir un seul bagage suiveur (sac souple de 10 kg maximum) par personne en évitant les valises rigides autant que possible.

### Les vêtements et équipement spécifiques pour le cyclotourisme

- Chaussures à cale automatique (fortement conseillées)
- Casque de vélo (obligatoire), un bonnet ou bandeau chaud

**Emportez dans vos affaires personnelles** : les outils nécessaires au réglages de votre vélo : clés Allen, clés classiques adaptées, les câbles de frein et de dérailleurs, un ou plusieurs pneus de rechange.

**Emportez sur le vélo** : une petite trousse de réparation comportant les démonte-pneus, une ou 2 chambres à air de rechange, une pompe en bon état de fonctionnement, quelques clés Allen, un peu d'argent, un bidon d'eau ou boisson glucosée de 750 ml.

**Emportez dans un petit sac à dos pour la journée** : un vêtement chaud et imperméable, un maillot de corps de rechange en fibre naturelle, un maillot de bain selon la saison, votre pique-nique et quelques barres de céréales ou équivalent, et pourquoi pas une paire d'espadrilles ou petites sandales si vous souhaitez visiter les sites indiqués pour chaque jour (château, église...).

Et quelques ustensiles personnels : l'appareil photo, mais ne vous chargez pas inutilement.

## CONDITIONS D'ANNULATION

Si vous êtes dans l'obligation d'annuler votre voyage avant son commencement (date de départ), vous devez en informer dès que possible Randonades et l'assureur (si assuré) par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé de réception. C'est la date d'émission de l'écrit qui sera retenue comme date d'annulation pour facturer les frais d'annulation. Important : l'assureur appréciera, sur la base des documents que vous lui communiquerez directement, la date du fait générateur à l'origine de l'annulation de votre voyage pour vous rembourser les frais d'annulation.

L'annulation de voyage ne dispense pas du paiement intégral du prix du séjour ; toute procédure de remboursement par l'assurance ne peut être entamée qu'à cette condition.

En cas d'annulation, il sera fait application des dispositions énoncées au présent article et du barème suivant (hors primes d'assurances)

:

- à plus de 60 jours du départ : 15 % du prix total du séjour ;
- de 60 à 31 jours du départ : 25 % du prix total du séjour ;
- de 30 à 21 jours : 30 % du prix total du séjour ;
- de 20 à 14 jours : 55 % du prix total du séjour ;
- de 13 à 8 jours : 70 % du prix total du séjour ;
- de 7 à 2 jours du départ : 75 % du prix total du séjour ;
- la veille ou le jour 1 du séjour : 100 % du prix total du séjour.

En cas d'annulation, quelle qu'en soit la raison, les frais extérieurs au séjour souscrit chez Randonades et engagés par le ou les voyageur(s) tels que frais de transport jusqu'au lieu de départ du voyage et retour au domicile, documents de voyages, ne pourront faire l'objet d'un quelconque remboursement.

L'abandon de votre part au cours de la randonnée ne donne droit à aucun remboursement. Lors d'une inscription à plusieurs : en cas d'annulation de la personne avec laquelle vous deviez partager une chambre (et de non remplacement par une autre personne), le supplément chambre individuelle vous sera facturé.

Les primes d'assurances ne sont jamais remboursables.

## MODIFICATIONS DE RÉSERVATION

Après l'inscription et avant la date de départ, toute demande de modification de prestations (ajouts ou retraits, prestations supplémentaires, choix d'option, régime alimentaire, changement d'hébergement...), ne peut intervenir qu'avec l'accord préalable de Randonades et le paiement des frais induits avec un minimum de 50€ de frais de dossier.

## ASSURANCES

À l'inscription, vous pouvez souscrire à une assurance optionnelle facultative (assistance/rapatriement, annulation, interruption de séjour) qui s'ajoute au prix du séjour ; conditions générales des contrats sur demande ou consultables sur notre site internet [www.randonades.com](http://www.randonades.com). Cette assurance ne peut prendre effet qu'après le paiement intégral du séjour. La souscription est accessible à tous les résidents européens.

### L'assurance annulation

Comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation de voyage justifiée avant le départ.

Comprend l'assistance aux personnes en cas de maladie ou d'accident pendant le séjour.

### L'assurance interruption de séjour

Comprend le remboursement des prestations non consommées en cas d'abandon justifié pendant le séjour.

### L'assurance assistance / rapatriement

## RESPONSABILITÉ

Pour les randonnées liberté, Randonades ne saurait être tenu pour responsable d'une mauvaise interprétation du descriptif ou d'une erreur de lecture de carte de l'utilisateur. La randonnée liberté suppose l'acceptation d'un risque, qui peut être dû notamment à une modification des éléments naturels sur le parcours. Randonades ne peut être tenu responsable des accidents ou incidents qui résultent de l'imprudence d'un participant.