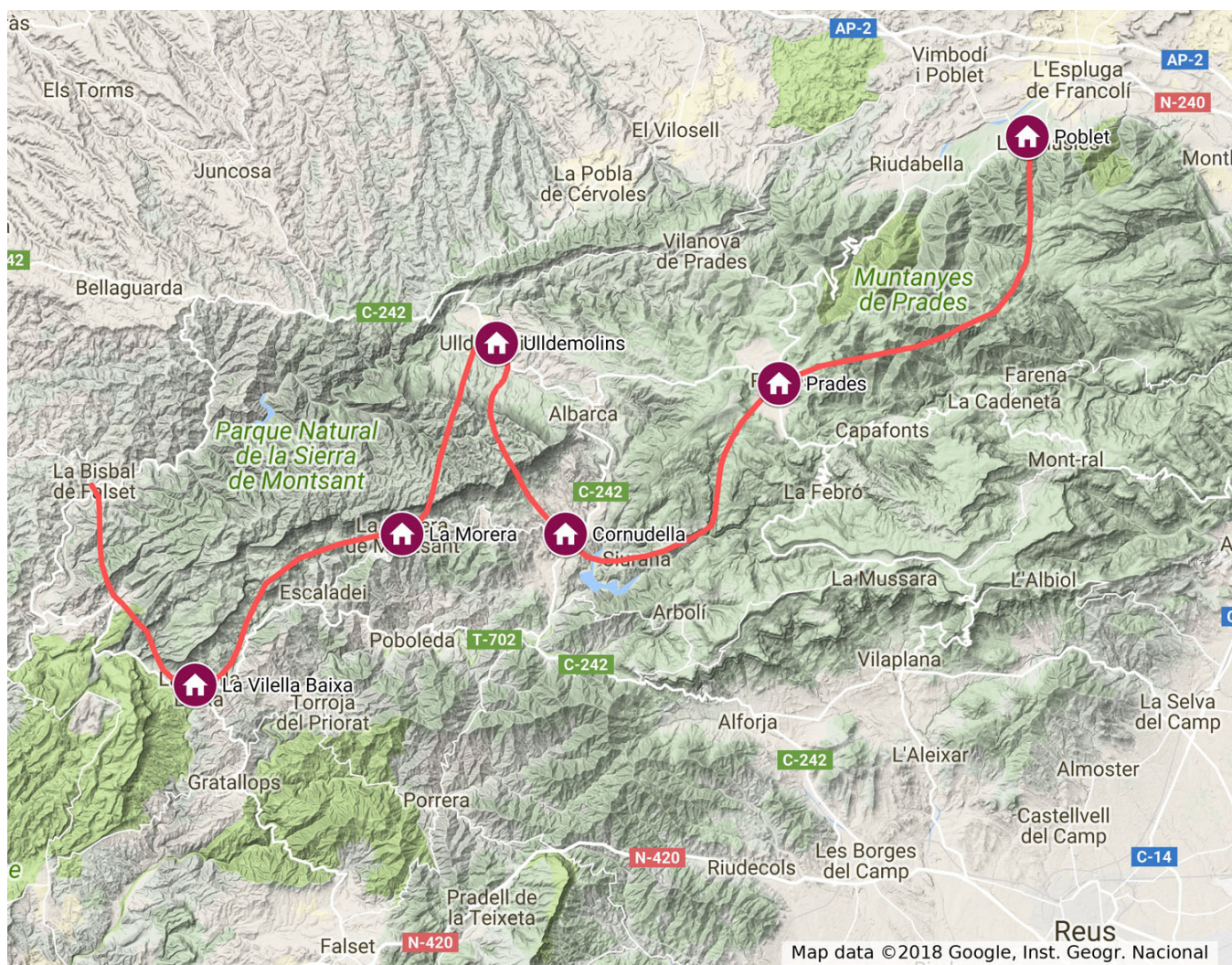


FICHE TECHNIQUE | randonnée itinérante liberté | 8 jours, 7 nuits, 6 jours de marche

Une montagne catalane sacrée (c'est son nom), une ville comtale toute de rouge construite : Prades rappelant notre berceau, une montagne et une végétation éminemment méditerranéennes, des vignobles (du Priorat) à la renommée internationale, un monastère emblématique classé à l'Unesco niché à son pied ; et surtout un relief d'origine "montserratin" avec ses vires, falaises et grottes tellement singulières : tous les ingrédients sont ici réunis ; toutes les envies nous amènent à fréquenter régulièrement les sentiers étonnants des montagnes de Prades et du parc naturel de la montagne de Montsant.

Une grande traversée d'ouest en est offrant des vues à tout horizon, l'enchaînement de ses points culminants allant des Pyrénées aux Baléares, une succession incroyable d'ermitages et autres villages typiques associés à un bon niveau d'hébergements : voici une semaine inédite en Espagne sur des chemins baignés de soleil.



Itinéraires donnés à titre indicatif.

DATES

Départ possible tous les jours d'avril à juin et de septembre à octobre

COMPRIS DANS LE SÉJOUR

- Les frais d'inscription et d'organisation
- L'hébergement en demi-pension
- Transport des bagages
- Les transferts prévus au programme
- Un dossier de voyage avec cartes, topoguide, traces GPS (dossier supplémentaire 25€).

NON COMPRIS DANS LE SÉJOUR

- Acheminement jusqu'aux lieux de rendez-vous et séparation
- Les assurances
- Les pique-niques
- Les transferts et visites non prévus au programme
- Envoi du dossier de voyage hors France métropolitaine
- Les boissons pendant et en dehors des repas

> Minimum 2 personnes

> Réduction "mini-groupe", nous consulter

PROGRAMME JOUR PAR JOUR

Jour 1 : arrivée en fin d'après-midi à l'Espluga de Francolí (disposant d'une gare), à proximité du monastère cistercien de Poblet (visite recommandée). Installation à l'hôtel.

Fondé en 1151 par le comte de Barcelona Ramon Berenguer IV, et longtemps siège de la couronne d'Aragon, classé à l'Unesco depuis 1991, haut lieu de la spiritualité, le monastère est blotti au pied de la montagne de Montsant dans un cadre très bucolique dans un site classé Paratge Natural d'Interès Nacional (PNIN) par le gouvernement de Catalogne.

Jour 2 : La Bisbal - Vilella Baixa.

Au départ de la vallée du Riu de Montsant, voici un premier contact avec les formes si étonnantes des rochers conglomérats des contreforts occidentaux de la Serra de Montsant. Vous marcherez à travers la garrigue environnante en admirant au passage les premiers ermitages et canyons de la "montagne sainte" : mention particulière pour l'étonnant pont de Cavaloca. Arrivée et nuit à Vilella Baixa, et son joli pont.

4 heures 45 heures de marche ; 14,6 km ; + 640 m ; - 760 m de dénivelé.

Jour 3 : Vilella Baixa - La Morera de Montsant - Cornudella.

Une journée un peu plus courte délivrant de très intéressants panoramas sur les cingles et falaises du Montsant et permettant la visite (optionnelle) de la fameuse chartreuse d'Escaladei (fondée au XII^e siècle). Une douce montée amène parmi les amandiers, oliviers et vignobles à La Morera de Montsant. Petit transfert et nuit en chambre à Cornudella..

4 heures 45 de marche ; 13 km ; + 700 m ; - 165 m de dénivelé.

Jour 4 : Cornudella - La Morera de Montsant - Ulldemolins.

Agréable montée empierrée puis franchissement des falaises du Montsant, beaucoup plus facile qu'il n'y paraissait. Découverte de l'ancre du massif par de grands panoramas en plateau puis au bord de ruisseau (belles vasques). Nouveaux grands horizons cette fois vers le nord (vue sur les Pyrénées par temps clair), avant la descente vers le Congost (canyon) de Fraguerau et ses étonnantes formes arrondies. Belle succession d'ermitages avant d'arriver pour la nuit à Ulldemolins.

5 heures 15 de marche ; 15 km ; + 760 m ; - 835 m de dénivelé.

Option facile : 4 heures 40 de marche ; 12,2 km ; + 730 m ; - 805 m de dénivelé.

Options sportive : 6 heures 50 de marche ; 21 km ; + 900 m ; - 975 m de dénivelé

Jour 5 : Ulldemolins - Cornudella de Montsant.

Beaux passages alternant crête (facile) et balcon vers la Mare de Deu del Montsant, haut lieu spirituel puis passage au point culminant de la Serra de Montsant : la Roca Corbatera (1163 m). Descente très progressive par la roca dels Caçadors (rocher des chasseurs) et nouvel ermitage avant le village de Cornudella de Montsant, nuit en hôtel équivalent**.

6 heures de marche ; 18 km ; + 770 m ; - 890 m de dénivelé.

Jour 6 : Cornudella de Montsant - Prades.

En traversée avec la découverte du site magique de Siurana, petit village de pierres blotti en haut et le long de son éperon rouge puis gris. Belle vue sur le lac de Siurana, puis de mas en mas, facile élévation jusqu'à la capitale du massif toute de rouge *construite* : Prades de Montsant, nuit en maison de maître hôtel**. Ou, pour l'option facile, retour vers Cornudella par le grand tour du lac de Siurana et ses panoramas sur le cingle et falaise de Siurana et la serra de la Gritella.

5 heures 20 de marche ; 17 km ; + 630 m ; - 225 m de dénivelé.

Option facile : 4 heures 15 de marche ; 14 km ; + 380 m ; - 380 m de dénivelé.

Jour 7 : Prades - Poblet ou l'Espluga de Francolí

Courte montée au point culminant des montagnes de Prades : le tossal de la Baltasana (1 203 m) et admirable parcours de crête et en forêt, aux points de vue permanents vers le nord et les Pyrénées et vers le sud et la mer ; agrémentés des fameux puits à neige. Belle descente en forêt jusqu'au monastère de Poblet et l'Espluga de Francolí. Nuit en hôtel**. 6 heure 15 de marche ; 20 km ; + 470 m ; - 925 m de dénivelé.

Jour 8 : fin du séjour après le petit déjeuner.

► Nota bene

La durée est donnée à titre indicatif et correspond aux heures effectives de marche (hors pauses).

ACCÈS

Attention : il est très important de nous préciser aussi tôt que possible votre mode de transport pour arriver sur place.

Début du séjour (accès en voiture) : le jour 1 selon votre heure d'arrivée à l'hôtel à l'Espluga de Francolí. En cas de problème ou retard, appelez le numéro d'urgence fourni dans les documents de voyage.

10' avant d'arriver à l'Espluga, une visite vaut le détour : la jolie petite ville de Montblanc, ceinturée de remparts.

Début du séjour (accès en train) : le jour 1 à 19 h en gare de l'Espluga de Francolí. À l'arrivée à la gare, soit vous dormez sur place à l'Espluga (pas de rdv taxi), soit un petit transfert en taxi (5') vous conduit à proximité de Poblet. En cas de problème ou retard, appelez le numéro d'urgence fourni dans les documents de voyage.

Fin du séjour (accès en voiture) : le jour 8 après le petit-déjeuner.

Fin du séjour (accès en train) : le jour 8 après le petit-déjeuner. Impératif : nous communiquer votre horaire de train au départ d'Espluga de Francolí si vous n'avez pas dormi directement à l'Espluga pour fixer le rendez-vous avec le taxi (5' de transfert).

Arriver sur place :

- En avion à Barcelona, puis train jusqu'à L'Espluga de Francolí (horaires cf. plus haut). Retour : départ de l'Espluga de Francolí à 7h55, arrivée à Barcelona Sants à 9h52 puis navette aéroport.
- En avion à Reus / Tarragona puis train jusqu'à L'Espluga de Francolí, départ gare de Reus à 18h27, arrivée à 19h05. Retour : départ de L'Espluga de Francolí à 7h04 ou 13h57, arrivée à Reus à 7h42 ou 14h36 puis navette aéroport.
- En train : gare d'accueil L'Espluga de Francolí (Esp). Trains en provenance de Paris, via Barcelona ou Reus.
- Horaires et tarifs : www.renfe.com rubrique « Horarios y Precios » puis « Ver todas las estaciones » enfin sélectionner « L'ESPLUGA DE FRANCOLI ».
- Par la route depuis Narbonne, suivre l'autoroute A9 direction Barcelona, puis peu avant Barcelona, suivre l'AP7 vers Lleida / Tarragona sans aller vers Barcelona centre. Toujours direction autoroutière Lleida (Lerida), sortir à Montblanc (sortie n°9) puis prendre direction l'Espluga de Francolí puis les indications menant à l'Espluga ou au monastère de Poblet. *Carte 574 Regional Michelin Aragon / Catalunya au 1:400 000^e.*

Parkings :

- Vous pouvez laisser votre véhicule à l'Espluga ou à Poblet pour toute la semaine.

HÉBERGEMENT & REPAS

En chambre de 1, 2 ou 3 personnes en hôtel* (2 nuits) ou 2** (5 nuits), ou équivalent, du type chambres chez l'habitant.

Nuit en hôtel, auberge et chambre d'hôtes

En chambres privatives, ici c'est le confort qui prime. Le plus souvent, vous profiterez d'une douche et de sanitaires individuels présents dans votre chambre. Ces hébergements indépendants et familiaux sont gérés par des personnes accueillantes et passionnées par leur métier. Le linge de toilette est fourni.

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 2/5

En moyenne chaque jour : 650 m de dénivelé positif et 5 h 30 de marche effectives. Terrain : alternance de bons sentiers (rarement escarpés, parfois caillouteux) et de pistes et chemins plus larges. Certains passages "aériens" peuvent être évités.

Dénivelé positif maximum : + 770 m
Dénivelé total en montée : + 3 970 m

Dénivelé total en descente : - 3 800 m
Altitude mini / maxi de passage : 195 m / 1 203 m

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Dénivelé positif	-	+ 640 m	+ 700 m	+ 760 m	+ 770 m	+ 630 m	+ 470 m
Dénivelé négatif	-	- 760 m	- 165 m	- 835 m	- 890 m	- 225 m	- 925 m
Distance	-	14,6 km	13 km	15 km	18 km	17 km	20 km
Durée de marche	-	4 h 45	4 h 45	5 h 15	6 h	5 h 20	6 h 15

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

Cet itinéraire s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications et la logistique nécessaires au bon déroulement de votre randonnée. Vous devez être capable d'autonomie en jugeant de vos forces et en appréciant des situations inattendues (fatigue, météo, présence d'animaux, modification du terrain, etc.).

Nous déclinons toute responsabilité en cas d'erreur de votre part concernant l'orientation (erreur ou changement d'itinéraire) ou la gestion du temps (départ trop tardif le matin, pause pique-nique trop longue).

PORTAGE & TRANSPORT DES BAGAGES

Portage des affaires personnelles pour la journée de marche. 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).

TRANSFERTS

- Jour 2 à 9 h 15 de l'Espluga à La Bisbal de Falset (1 h 15)
- Jour 3 à 17 h 00 ??? ou 17h30 de La Morera à Cornudella (10 min.)
- Jour 4 à 9 h 00 de Cornudella à La Morera (10 min.)

Les temps de trajet sont donnés à titre indicatif, ils restent dépendants d'événements incontrôlables et imprévisibles (conditions météo, de circulation, etc.). Les transferts routiers sont assurés par des taxis ou des transporteurs privés ; cependant d'autres personnes peuvent également effectuer le même transfert que vous, ainsi nous vous prions d'être ponctuel et de ne pas décaler l'horaire qui a été fixé.

Nous attirons votre attention sur le fait que le port de la ceinture de sécurité est obligatoire à l'avant comme à l'arrière dans tous les véhicules que vous emprunterez au cours du séjour, lorsqu'ils en sont équipés. En vous inscrivant, vous vous engagez à respecter cette obligation. La responsabilité de Randonades ne saurait être retenue en cas de dommage(s) corporel(s) et/ou matériel(s) s'il s'avérait que cette disposition n'était pas respectée de votre fait.

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, un topo-guide descriptif du parcours, une cartographie précise et, sur demande, les traces GPS du parcours (format .gpx).

> Pour l'envoi du dossier de voyage hors France métropolitaine, prévoir un supplément (dépendant de la destination).

> Si vous souhaitez recevoir des dossiers de voyage supplémentaires (+ 25€ par dossier), la demande doit être faite à l'inscription.

Les itinéraires et les topo-guides sont régulièrement vérifiés et mis à jour. Cependant, l'itinéraire traverse des zones où les conséquences de l'activité humaine et/ou d'événements climatiques peuvent modifier significativement son tracé. À votre retour, nous vous serions reconnaissants de nous mentionner les changements ou imprécisions relevés sur le terrain.

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.

Le sac à dos

Pour les affaires de la journée (+/- 30 litres).

- Fond de sac (vêtement de pluie, vêtement chaud, lunettes de soleil, crème solaire, trousse à pharmacie, nécessaire de pique-nique)
- Pique-nique du jour et de l'eau en quantité suffisante
- Affaires personnelles (papiers d'identité, carte européenne d'assurance maladie pour les circuits en Espagne et en Andorre, guide faune et flore, appareil photo, etc.)
- Pour les circuits liberté, dossier de voyage avec cartes, topo-guide, boussole, téléphone portable (batterie chargée), coordonnées des hébergements, numéro d'urgence.

Le pique-nique

- Gobelet ou quart
- Une boîte hermétique en plastique (environ 0,8 l)
- Couverts légers (fourchette, couteau pliant)
- Gourde (1,5 l minimum) ou poche à eau selon votre préférence

Les chaussures

C'est l'un des éléments les plus importants. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon

maintien de la cheville est indispensable. Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite, car vos pieds auront tendance à gonfler pendant la marche. Prévoir des chaussures à tiges hautes, avec une semelle de type Vibram avec une bonne accroche. Attention à vos chaussures restées trop longtemps dans un placard, au bout d'un certain temps les semelles se décollent et les coutures peuvent se déchirer.

Les vêtements et équipement spécifiques pour la randonnée

- Veste coupe-vent imperméable (type goretex) ou cape de pluie
- Vêtement chaud (veste polaire ou pull)
- Pantalon pour la marche, short, tee-shirt (privilégiez des matières respirantes)
- Protection solaire (lunettes, chapeau ou casquette, crème, stick à lèvres)
- Maillot de bain (baignade sous votre propre responsabilité)
- Gants fins et bonnet
- Mini-pharmacie : médicaments personnels, comped pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, antalgique, biafine, arnica (crème ou granules), une couverture de survie...

Et pourquoi pas :

- Bâtons de marche télescopiques qui favorisent la stabilité et soulagent les articulations

CONSEILS DE LECTURE

- *Dictionnaire des Pyrénées* de André Levy
- *Les Pyrénées* de Claude Dendaletche
- *La grande flore illustrée des Pyrénées* de Marcel Saule
- *La Nature méditerranéenne en France* Philippe Martin – Écologistes de l'Euzière
- *L'histoire des Catalans* de Bouille et Colomer

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. 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.

RANDONADES 30, allée Arago F-66500 PRADES Tél. (33) 04 68 96 16 03 info@randonades.com www.randonades.com
 n° Siret 450 612 668 00027 Agence de voyages Licence LI06609001- IM066100022
 Assurance RC : MMA BP27 69921 OULLINS Garantie financière : Groupama caution 92000 NANTERRE