

Notice d'information au 21 septembre 2019

**Costa – Daurada - Espagne**

**Delta de l'Hèbre – Ametlla de Mar**

**Séjour randonnée**

**du 10 au 16 mai 2020**



8, Lot. Fontange, rue de Perse  
12500 Espalion

Numéro adhésion : 03086

Responsable séjour : André BERTHOMIEU  
8 Lot Fontange, Rue de Perse 12500 ESPALION  
Port : 06-88-73-54-97  
mail : andre.berthomieu@orange.fr

### SITUATION ET THEME



Nous partirons à la découverte de la Costa Daurada, une région qui propose un magnifique cadre naturel. Sa situation privilégiée lui permet de disposer d'un territoire très varié, qui s'étend des zones montagneuses jusqu'à la côte baignée par la mer Méditerranée. La Costa Daurada ce n'est pas seulement ses magnifiques plages, ce sont les belles montagnes de l'intérieur ainsi que le Magnifique Delta de l'Ebre. Elle est la zone côtière située dans la partie la plus septentrionale du sud de la Catalogne, sa capitale est Tarragone. Son climat est de type méditerranéen.

### DESTINATAIRES

La sortie est ouverte aux adhérents du Club de Randonnée Saint Cômôis titulaires de la licence FFRP 2019/2020 avec assurance responsabilité civile et accidents corporels, IRA – FRA – FRAMP, IMPN ou FMPN et à jour de leur certificat médical.

Nombre de participants: 15 mini et 30 maxi

Date: du dimanche 10 au samedi 16 mai 2020

**Déplacements en covoiturage**

### PROGRAMME :

#### Jour 1 : St Côme d'Olt – Ametlla De Mar

Parcours le plus rapide conseillé par Mappy :

Depuis St Côme d'Olt, A75 Viaduc de Millau – A9 Narbonne - Perpignan – AP7 Gérone – Barcelone – Tarragone – L'Ametlla de Mar 608km 5h35min, péage en France 23.80€, par Millau : 615km et 5h55min péage en France 13€

Arrivée prévue en fin d'après-midi à l'hôtel Ametlla Mar, établissement familial installé sur le front de mer, à 1km du village (6800 habitants). Installation dans les chambres pour les 6 nuits et **cocktail de bienvenue** avant de passer au Restaurant. Dîner et logement.

**Précisions** : Depuis de la frontière suivre l'Autoroute AP-7, continuez par l'autoroute AP-7 jusqu'à arriver à la sortie 39 l'Ametlla de Mar / El Perelló, sortir de l'Autoroute et tournez à droite, continuez par la Route local TV-3025 direction l'Ametlla de Mar, une fois arrivé à L'Ametlla de Mar, à l'entrée du village, suivre les panneaux indicatifs sur votre droite. C'est très bien indiqué.

***Pour Information sur le programme suivant** : Le programme n'est pas figé et les guides peuvent adapter la longueur et le dénivelé selon le niveau du groupe. Même si parfois le groupe est un peu fatigué, ils proposent des sorties très tranquilles avec des visites culturelles pour se reposer un peu. Donc les guides s'adaptent au niveau du groupe sans problème.*

#### Jour 2 : SERRA DE CARDÓ + DÉGUSTATION DES VINS ÉCOLOGIQUES D.O. TARRAGONE

*Cette vallée fait partie de la réserve naturelle d'EYNE avec une flore exceptionnelle et rare, connue par les botanistes d'Europe depuis plusieurs siècles. Elle héberge aussi de nombreuses espèces animales : mouflons, isards, marmottes... Cette vallée a été colonisée depuis le néolithique comme en témoigne certains vestiges que vous observerez proche du sentier.*

*G1 : 13 KM et +500M de dénivelé environ - G2 : 15.5KM et +800 M de dénivelé environ*

*Dîner et logement à l'hôtel*

### Jour 3 : TRAVERSÉE DES MONTAGNES DE VANDELLÒS A TIVISSA

Petit déjeuner et départ pour faire une traversée à travers des montagnes de Vandellòs à Tivissa, des montagnes sauvages typiques méditerranéennes avec de spectaculaires vues sur la mer. (18 kms + 700m)

Retour à l'hôtel pour le dîner et logement

### Jour 4 : ROUTE DES PIRATES ET CONTREBANDIERS

Petit déjeuner et départ par le sentier du Méditerranéen (GR-92), un parcours sinueux entre petites criques d'une grande beauté. Ce sont des anciens sentiers par lesquels passaient les anciens contrebandiers, les pirates ou les soldats des guerres passées. (17 kms + 400m)

Retour à l'hôtel pour le dîner et logement.

### Jour 5 : DÉCOUVERTE DE LA TERRE DES « DIPS » (CHIENS VAMPIRES)

Petit déjeuner et départ vers la découverte de la Terre des Dips. La Légende dit que dans les montagnes qui entourent Pratedip et Colldejou s'y cachaient les « Dips », ces petits chiens noirs vampires qui attaquaient les troupeaux d'animaux ou des hommes ivres pendant la nuit. (15 kms + 600m)

Retour à l'hôtel pour le dîner et logement.

### Jour 6 : EXPÉRIENCE AVEC LES OISEAUX AU DELTA DE L'EBRE ET FIN DE SÉJOUR DÉJEUNER PAELLA AVEC DU RIZ DU DELTA

Petit déjeuner et départ vers le Delta de l'Ebre, nous visiterons cette zone déclarée Parc Naturel en 1983 et il s'agit de la zone humide la plus grande de la Catalogne, où les oiseaux ont une grande importance car on parle d'entre 50000 et 100000 exemplaires de 300 espèces différentes.

Nous finirons la matinée avec la visite d'un producteur local de Riz et le déjeuner sera pris dans un restaurant du DELTA DE L'EBRE. Après-midi libre

Retour à l'hôtel pour le dîner et logement

### Jour 7 : AMETLLA DE MAR – VOTRE REGION

Petit déjeuner et départ vers Tarragone avec un Pique-nique de l'hôtel. Arrêt à Tarragone et visite de la ville avec un guide local puis entrée aux Murailles avec le cirque romain inclus.

Continuation du voyage vers St Côme d'Olt

#### Hébergement

Hôtel Ametlla Mar Cala Bon Capó, s/n 43860 Ametlla de Mar, Tarragona

Tel : +34 977 457 791

#### → Ce prix comprend :

- \* Le séjour à l'hôtel type AMETLLA MAR \*\*\*\* situé aux alentours de la ville de Ametlla de Mar
- \* Pension complète du Dîner du Jour 1 au petit déjeuner du jour 7
- \* Eau et vin compris pour tous les repas à l'hôtel.
- \* Cocktail de bienvenue le jour de votre arrivée (coupe de cava)
- \* Taxe de séjour incluse
- \* Guide pour les sorties du Jour 2 au Jour 6. 1 guide de 15 à 20 personnes et 2 guides de 21 à 30 personnes.
- \* Dégustation des vins écologiques de la D.O. Tarragona et visite des vignobles
- \* Visite d'une rizière du Delta de l'Ebre et déjeuner avec du riz du Delta de l'Ebre dans un restaurant.
- \* Guide local à Tarragone pour visite en demi-journée
- \* Entrée au Cirque romain et murailles pendant la visite de Tarragone.
- \* Assurance ANNULATION, assistance et rapatriement (non remboursable en cas d'annulation du séjour)

#### → Ce prix ne comprend pas :

- \* Ce qui n'est pas spécifié dans la Rubrique « Ce prix comprend »

#### NOTE IMPORTANTE : L'hôtel fourni des pique-niques composés par :

2 sandwiches (pain de mie) + 2 pièces de fruits + 2 petites bouteilles d'eau + 1 jus de fruits + des biscuits ou similaire.

La base de prix est fonction du nombre de participants :

1. 430€ pour un groupe de 15 à 20 personnes (hors transport)
2. 470€ pour un groupe de 21 à 30 personnes (hors transport)

## INSCRIPTIONS

Les pré inscriptions sont ouvertes à compter du 21 septembre 2019. Cette pré inscription sera matérialisée par le dépôt d'un chèque de réservation de 100 € (chèque à l'ordre du Club de Randonnées St Cômois) avant le 14/11/2019. Suivant le nombre de pré inscrits, la décision de réaliser ce séjour sera prise à la date du 14 novembre 2019. En cas d'annulation, le remboursement de la pré inscription sera effectué par le Club.

S'il est décidé de réaliser ce séjour, le Club proposera aux pré inscrits un bulletin d'inscription. Votre inscription deviendra définitive après signature et renvoi de ce bulletin sous 8 jours. Le chèque de réservation sera affecté au règlement de l'acompte.

## LISTE D'ATTENTE

En fonction du nombre de pré inscrits, une liste d'attente sera éventuellement établie.

## PAIEMENTS

Acompte de 100€ à la pré inscription avant le 14 novembre 2019

2ème acompte de 100€ avant le 19 décembre 2019

3ème acompte de 100€ avant le 20 février 2020

4ème acompte de 100€ avant le 19 mars 2020

Le solde sera fonction du nombre de participants autour (30 ou 70€ en fonction du nombre, avant le 9 avril 2020)

## DISPOSITIONS CONCERNANT LES DEPLACEMENTS et ACCES

**Transport en covoiturage, une réunion de préparation au séjour et au covoiturage sera programmée fin avril 2020.**

## CONDITIONS D'ANNULATION DE L'INSCRIPTION

De 30 à 10 jours avant la date du départ	25 % du total
De 10 à 2 jours avant la date du départ	50 % du total
Entre 2 jours avant la date du départ et l'arrivée	100% du séjour

## FORMALITES

**Carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité**

**Carte Européenne d'assurance maladie**

## RECOMMANDATIONS

**Il convient d'être suffisamment entraîné à la pratique de la rando pour apprécier pleinement ce séjour.**

**Au delà de l'équipement de base du randonneur, penser à : anorak, pulls, gants, bonnet, lunettes de soleil, crème solaire, chaussures hautes étanches, imperméable ...**

**Une pharmacie individuelle est obligatoire pour chaque participant, avec ses médicaments personnels.**

## ORGANISATION ET ENCADREMENT

	Nom prénom	numéro de licence	si brevet fédéral n°
Correspondant tourisme	Berthomieu André		
Responsable du groupe	Berthomieu André	0551230E	29257
Animateur local	2 Accompagnateurs		Guides professionnels

Cordialement Le Responsable

-----  
**Bulletin de pré inscription Costa Daurada à renvoyer pour le 14 novembre 2019 à BERTHOMIEU André  
8 Lot Fontange Rue de Perse 12500 ESPALION**

Nom Prénom : \_\_\_\_\_

Conjoint : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Tél. \_\_\_\_\_ Portable WE : \_\_\_\_\_ Courriel: \_\_\_\_\_

Ci-joint chèque de réservation à l'ordre du Club de randonnée Saint Cômois : 100 X =

Date et signature