

Notre prix comprend:

- ◆ les transferts et déplacements en minibus de 9 places, accessibles à la conduite avec le permis B (1 minibus conduit par votre accompagnateur Judikael + 1 par un randonneur).
- ◆ l'hébergement en pension complète du déjeuner du 2^e jour au déjeuner du 9^e jour en gîte rural et hôtel niveau minimum 2*
- ◆ les visites prévues au programme
- ◆ les services de l'accompagnateur parlant l'espagnol
- ◆ l'assurance assistance-rapatriement

Notre prix ne comprend pas :

- ◆ les repas à bord du ferry
- ◆ les boissons autres que l'eau en carafe
- ◆ les dépenses personnelles
- ◆ les éventuels pourboires
- ◆ l'assurance annulation facultative (30 €)

Prix : 995 €

Acompte de 300 € à l'inscription, solde pour le 24 mai

Formalités obligatoires :

Carte d'identité ou passeport (en cours de validité)



Randonnée en Galice

Du 13 au 22 juin 2012

Après le succès des randonnées en Roumanie, Monténégro et Cappadoce, voici une nouveauté en terre espagnole. Un déplacement pratique et confortable : la traversée en ferry de Saint-Nazaire à Gijon puis 2 points de chute à Lugo et à Laxe sur la côte pour apprécier les montagnes et rivières de l'intérieur ainsi que les *riajas bajas* et la côte de la Mort. La Corogne, Ribadeo et Saint-Jacques de Compostelle seront sur notre route !

Ce voyage alternera entre randonnées et découvertes culturelles du patrimoine local. Chaque jour sera mis à profit afin de prendre le temps de découvrir, par la marche, une région au fort caractère entre mer et montagne, encore très préservée. Une randonnée pour ceux qui aiment une nature authentique, des rencontres humaines, un patrimoine préservé...



Voyages **C**   **p** **é** **r** **a** **t** **i** **f** **s**

Association agréée de tourisme n° 056960001

1 rue Edouard Beauvais 56100 LORIENT Tél. 02 97 21 51 29

Email info@voyagescooperatifs.com

Mercredi 13 juin : départ de Lorient via Auray et Vannes en minibus de 9 places (permis B). Le premier, conduit par votre guide-accompagnateur Judikael, le second par un participant. Route vers Saint-Nazaire pour l'embarquement sur un ferry assurant la ligne Saint-Nazaire/Gijon. Repas libres à bord. Départ à 21h00. Nuit en cabine.

Jeudi 14 : arrivée à Gijon à 12h00. Route vers l'ouest et déjeuner de produits de la mer au restaurant à Ribadeo. Découverte rapide de la ville, quartier historique, ancien port. Départ vers Lugo. Randonnée 10km – Rota da Fraga de Vilapena - Durée : 3h30. Difficulté : moyenne. Installation en gîte rural à Lugo pour 4 nuits. Dîner et nuit.

Vendredi 15 : visite guidée de Lugo, ville datant de l'époque romaine. Les murailles forment une ceinture de 2200 m, avec plus de 70 tours circulaires, d'une hauteur moyenne de 10 m, elles sont classées au patrimoine de l'humanité de l'UNESCO. Pique-nique. Après-midi : Randonnée Rota do Vento. Montée dans la sierra da Cadeira jusqu'au pic de Chao Grande (770 m), à Cerrochán, avec de belles vues sur les vallées environnantes. Découverte des espèces endémiques : arbousiers, houx, noisetiers, chênes ... Distance : 11,3 km. Durée : 3h30. Difficulté : facile. Dîner et nuit à Lugo.

Samedi 16 : Matin : randonnée au Monte Roxal-Teixedo. L'itinéraire grimpe en longeant le ruisseau Vilapercide jusqu'à sa source. On emprunte des passerelles en bois qui franchissent le ruisseau pour observer une forêt riveraine, humide et sombre. Distance : 10 km. Durée : environ 2h40. Difficulté moyenne. Pique-nique. Après-midi : Randonnée Rota de Subida o Picato. Au départ, l'itinéraire ne présente aucune difficulté, mais à mesure qu'il pénètre dans la pinède, la pente devient plus raide avant d'atteindre la hauteur Alto do Picato (743 m). Distance : 8km. Durée : 2h30. Difficulté : moyenne.

Dimanche 17 : route vers Ourense, ville aux nombreux ponts. 2000 ans d'histoire séparent les ponts sur le Miño. L'histoire de la ville est liée au développement du chemin de fer et les principaux édifices historiques se nichent dans le dédale animé de ses rues et ses places, comme la Praza do Fero (Place du Fer), Praza do Trigo (Place du blé) ou l'Eironciño dos Cabaleiros (Refuge des cavaliers). Matin : Visite rapide de la ville et de ses quartiers historiques. Départ pour la randonnée en cours de matinée. Pique-nique. Randonnée Ribeira Sacra – Cañon do Sil Ribeira Sacra. Le parcours emprunte un chemin de service des vignobles qui mène à la vallée de la rivière Cabe. Distance : 19 km. Durée : 6h00. Difficulté : moyenne. Retour à Lugo pour le dîner et la nuit.

Lundi 18 : le matin transfert et visite de St-Jacques de Compostelle et de sa cathédrale. La cité rayonne au-delà de toutes les frontières, elle est classée au patrimoine de l'humanité par l'UNESCO. Déjeuner au restaurant. Après-midi : transfert vers votre hôtel à Laxe, sur la côte,

puis randonnée autour de Laxe. Distance : 5,5 km. Durée : 2h15. Difficulté : moyenne. Installation à l'hôtel pour 2 nuits. Dîner et nuit.

Mardi 19 : Matin : Randonnée côtière de 8 km dans le secteur nord de Camariñas, sur les sentiers sauvages de ce secteur méconnu de la côte de la Mort où la marche alternera entre sentier côtier et traversée de bois de pins accrochés aux falaises. Pique-nique. Après-midi : Randonnée de 10/12 km en visitant notamment des vestiges de villages celtes (Prado). Difficulté : moyenne. Retour à l'hôtel pour le dîner et la nuit.

Mercredi 20 : Journée de randonnée : Sendeiro pola Costa Norte de Oleiros. Le sentier traverse le village en direction de la pointe Mera qui abrite l'ancienne maison du gardien de phare aménagée en centre d'interprétation du monument et des ruines d'une ancienne batterie d'artillerie. Il suit un terrain abrupt et beau pour arriver vers Insua de Montemeán, aux *furnas* (baies) de Seixo Blanco et à la petite église romane de Dexo. Distance : 24 km. Durée : 8h. Difficulté : moyenne. Dîner et installation à l'hôtel dans la région de Viveiro.

Jeudi 21 : découverte de Viveiro, cité fondée par les Romains. La ville possède un riche patrimoine artistique dont les monuments les plus anciens sont les vestiges des anciens remparts médiévaux qui servaient à contrer les attaques pirates au XVI^e siècle et à protéger la ville des incendies et des inondations. Déjeuner. Visite de Sargadelos (fabrique de céramique traditionnelle). Départ vers Gijon, et embarquement pour le ferry de 21h00, repas libres à bord, nuit en cabine.

Vendredi 22 : Arrivée à Saint-Nazaire à 12h00. Déjeuner libre à bord ou en-cas sur la route. Retour vers Lorient, via Vannes et Auray, vers 16h00.

Nota : Ce programme peut subir quelques modifications en fonction des différentes contraintes météorologiques ou opportunités

Niveau de la randonnée

Ce programme ne présente pas de difficultés techniques particulières mais nécessite une bonne condition physique et une habitude de la marche. Durée des étapes : environ 2 à 5 heures. Environ 200 à 600 m de dénivelé. Les bagages ne sont pas à porter. L'objectif n'est pas le nombre de kilomètres accumulés mais de découvrir un pays par la marche.

Nombre de participants maximum : 16

L'hébergement et la nourriture

Il se fera en bateau en cabine quadruple à l'aller et au retour, en gîte rural en chambre double, ou triple, et en hôtel en chambre double. Repas de spécialités locales au restaurant et déjeuners en pique-nique froid.