

## « Criques et sentiers le long du G R 92 sur la Costa Brava »

Séjour itinérant du Dimanche 1er octobre au Samedi 7 octobre 2023



**Loin de la foule estivale, sous le soleil d'automne, nous partirons le long de magnifiques sentiers littoraux ombragés, à la découverte de criques sublimes et secrètes, de surprenants belvédères, de petits ports paisibles et de pittoresques villages médiévaux.**

**7 jours / 6 nuits en hôtels 2\*\* et \*\*\* en demi-pension / 6 jours de marche**

*Transfert des bagages à chaque étape.*

**Dimanche 1er : Trajet depuis Carry et arrivée à Cadaqués en fin de matinée.** Installation dans l'hôtel.

Découverte de la presqu'île magique de S'Oliguera et des formes étonnantes du célèbre rocher Cucurruçuc baigné d'eaux turquoises et poissonneuses. Flânerie dans le village et nuit à l'hôtel.

**Dénivelé : +100m. Durée 2h.**

**Lundi 2 : Cadaqués / Roses :** A saute-mouton avec les innombrables calas (petites criques) du parc naturel du Cap de Creus : Découverte du très sauvage Cap de Norfeu. Arrivée à Roses, ancienne cité grecque et grande station balnéaire mêlant l'antique et l'ultramoderne. Nuit à Roses, à deux pas de la citadelle et face à la mer

**Dénivelé : + 500m / - 500m / 21 km / 6h.**

**Mardi 3 : Roses / St Pere Pescador :** Nous traverserons le parc naturel des Aiguamolls, bijou écologique et paysager de la Catalogne. Le début de l'étape montrera une zone assez humanisée avec l'immense marina d'Empuriabrava et ses kilomètres de canaux navigables, puis nous aborderons une zone beaucoup plus sauvage classée parc naturel, où abondent étangs et marais. Il s'agit d'un des passages les plus agréables du GR 92, en compagnie du paysage bucolique, de la flore et de la présence habituelle de cigognes et de flamants.

Nuit à St Pere Pescador. **Dénivelé : + 35m / 19 km / 5h 15.**

**Mercredi 4 : St Pere Pescador / L'Escala :** Journée plus courte permettant de flâner en visitant le site de St Marti d'Empuries, où face à la mer, dans un cadre naturel d'une beauté exceptionnelle, reposent les ruines gréco-romaines les plus importantes de Catalogne. Nuit à L'Escala, aux ruelles typiques d'un petit port de pêche.

**Dénivelé : + 25m / 12,5 km / 3h 15 + visite.**

**Jeudi 5: L'Escala / Torroella de Montgri:** Beaux passages en corniche au-dessus de la mer, puis sauvage pinède et garrigue typiquement méditerranéennes avant l'ascension aux vestiges impressionnants des seigneurs de Montgri. Belle descente sur Torroella pour une nuit d'hôtel. **Dénivelé : + 600m / - 600m / 19,7 km / 5h 30**

**Vendredi 6 : Torroella de Montgri / Begur :** Traversée bucolique et sauvage de la campagne catalane jusqu'au village remarquable de Pals (ensemble médiéval). Douce montée sur les dunes très boisées de sable formant les « montagnes » de Begur. Arrivée au cosu village de Begur pour une nuit en demeure classée.

**Dénivelé : + 300m / - 100m / 21 km / 5h 40.**

**Samedi 7 : Begur / Llafranc** : Belle balade matinale pour un dernier coup d'œil sur la Méditerranée à l'inoubliable phare de Sant Sebastià, dominant verticalement la mer de 160m. Descente sur la jolie baie de Llafranc. *Dénivelé : + 250m / - 400m / 10 km / 2h 45.*

*Retour vers Carry en début d'après-midi.*

