

# TREKKING 8 días



## Rutas Litoral de la Costa Brava

Gastronomía – Cultura - Aventura

Enoturismo



**PRECIO 2 PAX: 1.195€**

**PRECIO 4 PAX: 1.025€**

**PRECIO 6 PAX: 925€**

Mínimo 2 personas

Paga y señal: 250€ al hacer la reserva

Resto: 21 días antes de llegar

### EL VIAJE INCLUYE

Guías profesionales con titulación para las diferentes actividades

7 noches en hoteles de diferentes localidades con alojamiento y desayuno 2 o 3 estrellas

Kit y material de primeros auxilios

Planning y track digital con todas las etapas

Seguro actividades

**VESTIMENTA:** Evitar prendas de algodón. Material técnico: camiseta manga corta m/c, pantalones trekking (opcional desmontables), calcetines trekking, gorra, zapatos trekking o zapatillas trail (evitar suela lisa)

**ACCESORIOS:** Bastones trekking o marcha nórdica, gafas de sol, documentación DNI, tarjeta sanitaria, dinero en efectivo, papel higiénico y/o toallitas desechables, móvil cargado, batería externa tipo POWERBANK, frontal.

**MOCHILA:** Impermeable o biombo plegable o pequeño tamaño, Calcetines y camiseta m/c de recambio, Camiseta manga larga o 2ª capa, Bañador, Zapatos de agua, Toalla tipo bayeta, Crema solar mini 25UV y protector labial, Repelente mosquitos, navaja y silbato, Bolsas de plástico vacías (para basura), Agua (mínimo 1,5L), Comida hipercalórica: fruta, frutos secos, barritas energéticas, chocolate.

### PRECIOS ACTIVIDADES ALTERNATIVAS:

Licores Artesanales: 15 €

Kayak con cata de vinos: 50 €

Parasailing: 70 €

Bautizo Buceo: 65 € - Snorkel: 25 €

Cata de Aceite: 15 €

Recorrido en barco: 21 €

Kayak Escala: 55 €

### **Etapa 1: Origen – Llançà – Portbou**

**Datos técnicos: 10,70 KM – desniveles +462/-490 – 4h45'**

Llegada a Llançà al punto de encuentro para hacer la primera etapa que nos lleva desde la villa de Llançà hasta Portbou. Desde Llançà pasaremos por *Cap Ras*, pisado la playa de *Garbet*, seguiremos nuestra ruta hasta llegar a la población de Colera. Para llegar a Portbou cruzaremos la con unas vistas espectaculares de la Costa Brava y disfrutando de calas encantadoras. Al llegar a Portbou acabamos nuestra ruta. Aquí tomaremos el tren de regreso a Llançà, iremos al hotel a hacer el check-in y podremos comer en cualquiera de los restaurantes que hay en la villa. Tarde libre. OPCIONAL: Por la tarde podemos visitar una casa del siglo XI que está justo en el centro del pueblo y donde hay una destilería artesanal en donde elaboran 16 variedades diferentes de licores, todos hechos con hierbas del *Empordà*. Cena libre y alojamiento en el hotel.

### **Etapa 2: Llançà – El Port de la Selva - Llança**

**Datos técnicos: 13,00 KM – desniveles +514/-500 – 5h15'**

Con segunda etapa saldremos dirección *Port de la Selva* para hacer una ruta circular. Pasaremos por *Coll de Perer* para bajar al valle de la *Santa Creu* hasta llegar al Port de la Selva. Después de un merecido descanso, retomaremos el camino de vuelta a Llançà, bordeando la costa. veremos calas y playas donde podremos disfrutar de un baño: *Port de la Vall, el Cau del Llop, les Tonyines y la Farella*. Al llegar a Llançà, almuerzo y tarde libre, OPCIONAL: recorrido en kayak desde Llançà hasta la caleta de Cap Ras, que ofrece vistas al Cap de Creus, donde haremos una cata de 3 vinos con DO *Empordà*. Finalmente, cena libre y alojamiento en el hotel de Llançà.

### **Etapa 3: Cala Monjoi – Cap Norfeu - Cala Monjoi - Roses**

**Datos técnicos: 11,45KM – desniveles +504/-504 – 5h30'**

Salida de Llançà para ir a *Cala Montjoi*, punto de encuentro para empezar nuestra ruta de hoy, haciendo una ruta circular que forma parte del Parque Natural de Cap de Creus. Para llegar al *Cap Norfeu* pasaremos por *Cala Calitjàs, Cala Gandall, Cala Pelosa, Torre Norfeu*, hasta llegar al Cap Norfeu. A la vuelta, pasaremos por *Punta Trona, Cala Joncols y Torre Morisca* hasta llegar otra vez en *Cala Montjoi*, en donde nos podemos quedar a comer en el chiringuito de la playa mientras nos bañamos. Por la tarde, iremos a *Roses* para hacer el check-in en el hotel. Cena libre y alojamiento.

### **Etapa 4: Roses – Pic de l'aliga**

**Datos técnicos: 10,20 KM – desniveles +530/-530 – 5h15'**

Hoy, esta ruta circular nos llevará al punto más alto de todas las etapas: el Pico del Águila, donde podremos tener unas vistas espectaculares de 360 grados. Veremos los Pirineos, la Alta Garrotxa, el Parque Natural del Cap de Creus, la Albera y gran parte de la Costa Brava. Seguramente, junto con la etapa anterior, de las más exigentes, pero también la más gratificante a nivel visual. Almuerzo y tarde libre. OPCIONAL: recomendamos hacer una actividad un poco aventurera pero que os encantará: Parasailing. Por la noche recomendamos ir a algún chiringuito de playa y disfrutar de una noche de Chillout Beach y una hermosa puesta de sol mientras cenamos. Alojamiento en el hotel.

### **Etapa 5 – Roses – Bunkers L6 – L'Escala**

**Datos técnicos: 11,0 KM – desniveles +450/-450 – 5h00'**

Iniciamos la ruta desde *Cala Illa Mateua*, bordeando la costa, pasando por *Punta Gorda, Cala Montgó* y disfrutando de parte del Parque Natural del Montgrí. Ante todo, es una ruta con una carga histórica increíble, donde podremos entrar en la batería de Bunkers construidos en la época de la Segunda Guerra Mundial. También,

restos de piratas, señores feudales, romanos, contrabandistas y escondrijos con 2.000 años de historia estarán muy cerca de ti. Recomendamos quedarse a comer en la misma Cala de Illa Mateua. Tarde libre u OPCIONAL: os proponemos una aventura increíble y su vuestra primera inmersión, haciendo vuestro bautizo ayudados y controlados por un instructor experto (los que no quieran hacer esta actividad, tendrán la oportunidad de ir con el grupo para hacer Snorkel). Check-in en el hotel, cena libre y alojamiento.

### **Etapa 6: L'Escala – Montgrí**

**Datos técnicos: 9,5 km – desniveles +700/-700 – 5h30'**

Después del desayuno a la hora indicada, iremos al punto de encuentro en Torroella de Montgrí para empezar el día haciendo trekking por los lugares más bellos y mágicos del Parque Natural del Montgrí. Pasaremos por las diferentes madrigueras neandertales (*Cau del Duc, Cau de l'Olivar, Cau d'en Calvet*) y grietas escondidas, por el Castillo de Montgrí y la Ermita de Sta. Catalina, contando toda la historia y anécdotas de los diferentes lugares. Finalmente almuerzo y tarde libre, OPCIONAL: os recomendamos visitar una almazara, que es la única que elabora su producción aún con el método antiguo. La visita nos ofrece un recorrido por las instalaciones tradicionales del aceite de piedra, accederemos a la zona de trabajo donde veremos todo el proceso. Una vez terminada la visita, pasamos a una sala donde se proyecta un vídeo explicativo y nos ofrecerán una degustación de aceite con pan de coca hecho con leña, olivadas y chocolate. Finalmente, volveremos a L'Escala. Cena libre y alojamiento en el hotel.

### **Etapa 7: L'Escala – Caletes de les illes medes**

**Datos técnicos: 11,00 km – desniveles +600/-6000 – 5h30'**

Después del desayuno, a la hora indicada, iremos al punto de encuentro junto a *l'Estartit* para empezar una ruta por las calas escondidas de la Costa Brava, que ofrecen vistas increíbles a los acantilados y las cuevas de las Islas Medas. En esta ruta podremos experimentar y emocionarnos disfrutando de unas calas donde sólo podemos acceder a pie, como son *Cala Falaguer, Ferriola, Pedrosa, Cap d'Utrera, Cap del Castillo, la Cova de l'avi Company y la Cova del Falaguer*. Una ruta para disfrutar de los parajes más salvajes de la Costa Brava y las Islas Medas. Almuerzo y tarde libre. OPCIONAL: recomendamos hacer un recorrido en barca. Salimos del puerto de l'Estartit y seguimos por mar cerca la costa del macizo del Montgrí: acantilados, calas, pasamos por debajo de la roca *La Foradada...* y, siempre que el mar lo permita, entramos a una de las tres cuevas. A la vuelta, nos dirigimos a las islas Medas. En la barca hay unos cristales en el suelo para que se pueda ver el fondo del mar. Si la temperatura del agua lo permite, paramos en un rincón de la costa para disfrutar de un baño. Cena libre en L'Escala y alojamiento en el hotel.

### **Etapa 8 – L'Escala – kayak**

La última etapa la haremos con kayak después de desayunar y hacer el check-out. Salida a la hora convenida para al punto de encuentro y empezar una excursión guiada en kayak de mar por uno de los lugares más cautivadores del litoral ampurdanés; una actividad que es muy respetuosa con el medio ambiente con el fin de preservar estos espacios naturales. Con nosotros encontrarás un servicio de calidad para que tu paseo en kayak sea un auténtico privilegio. Terminada la actividad, almuerzo libre y fin de nuestros Servicios.