

MARCHA NORDICA

Casas del Mundo



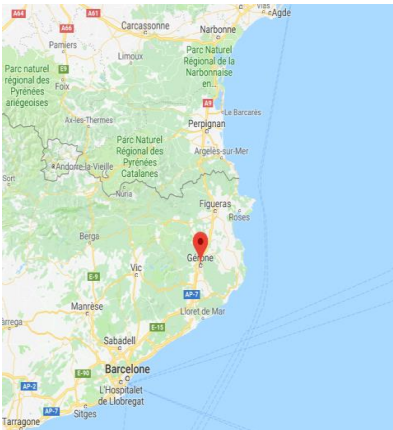
Des séjours actifs, et surtout conviviaux !

www.casasdelmundo.com

**ESTANCIA MARCHA NORDICA
Y DESCUBRIMIENTO**

GIRONA / CATALUÑA

Una estancia de « **MARCHA NORDICA y DESCUBRIMIENTO** » en la espectacular región de **Girona** en Cataluña, te tienta ?



Con :



TOTI - Trailer y esquiador-alpinista de alto nivel (ganador de la CCC 2013 entre otras carreras)



POL – Entrenador dinámico de, trail y de marcha nórdica. Graduado CAFE



STÉPHANE - Trailer apasionado por viajar Organizador de viajes a Nicaragua desde hace 16 años, guía y coordinador

- La bonita ciudad de **GIRONA**, con su casco antiguo, las laberínticas calles de la antigua judería, sus ríos, su gastronomía, su parte moderna y su ambiente local.
- El macizo de las **GAVARRES** lleno de senderos en el corazón de una hermosa vegetación mediterránea ; un relieve de pequeña montaña !
- La zona volcánica de la **GARROTXA**, poco conocida y particularmente atractiva. Si, hay volcanes en Cataluña !
- La **COSTA BRAVA** autentica, al rededores del cabo de **BÉGUR**. Calas, playas, paisaje típicamente mediterráneo, ...

6 días - 5 noches, una formula pensada para todos, pequeños grupos de senderistas y viajeros, mezclando actividades deportistas, intercambios culturales y culinarios, ...

Deporte ! Y más ! Consejos, intercambios, y buen humor !

- Zancada, postura, técnicas de ascenso/descenso
- Zapatos
- Lesiones, estiramientos, preparación física
- Alimentación
- Relojes y otros accesorios
- Lectura de mapas
- Preparación de la mochila
- Gestión de una caminata larga
- Plan de entrenamiento, planificación del año



PROGRAMA : DOS OPCIONES, DOS ITINERARIOS

“Senderista” y “Viajero”

con actividades distintas y actividades en común

Marcha nórdica

Dia	Lugar	Senderista	Viajero
Dia 1	Aeropuerto Girona	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida al aeropuerto de Barcelona (o de Girona) • Traslado a Girona (1h30 o 30mn). Instalación en el hotel • Primera exploración de la ciudad : Barrí Vell, Call, muralla, Caminata tranquila - ~4-6km	
Dia 2	Girona Las Gavarres (lomas)	<ul style="list-style-type: none"> • Charla con Toti o Pol • Sesiones « Lomas » desde Girona : Valls de Sant Daniel, Sant Miquel, senderos 100% naturaleza ! 11 a 13km 	<ul style="list-style-type: none"> • Visita del mercado con una cocinera ; clase de cocina catalana y degustación ! • Paseo digestivo en Girona : Valls de Sant Daniel, Barrí Vell, shopping ...
Dia 3	La Garrotxa (volcanes !)	<ul style="list-style-type: none"> • Charla con Toti o Pol • Traslado a Santa Pau (1h) • Sesiones « Volcanes » : siempre en medio de la naturaleza, bosque, 3 volcanes, pistas, ... 11 a 13km 	<ul style="list-style-type: none"> • Traslado a Santa Pau (1h) • Varias actividades : caminata en el bosque, la cooperativa La Fageda, caballo, carro, pueblo de Santa Pau ...
Dia 4	Girona (vía verde)		<ul style="list-style-type: none"> • Sesión bici (no técnica) por la vía verde a Olot • Visita de una empresa local original ... • Sesión “Bienestar” • Clase de cocina para deportistas • Cena – degustación
Dia 5	Béгур Palafrugell (la costa !)	<ul style="list-style-type: none"> • Charla con Toti o Pol • Traslado a Béгур (1h) • Larga caminata-carrera en los senderos costeros (camino de ronda entre otros). 12 a 15km • Cena de despedida catalana ! 	<ul style="list-style-type: none"> • Traslado a Béгур (1h) • Caminata por los senderos costeros, pausas en las lindas calas y en el castillo y el pueblo de Begur • Cena de despedida catalana !
Dia 6	Aeropuerto	<ul style="list-style-type: none"> • Traslado al aeropuerto (conductor) 	

- **Descubrimiento activo, aprendizaje en un ambiente agradable ...**
- Sin búsqueda de gran rendimiento deportivo y con variantes según los niveles físicos !
- La presencia de 2 guías deportistas para dividir el grupo fácilmente
- Paisajes y suelos variados . *Alrededores de 20 horas de marcha nórdica, 45km al total y 1200 metros de desnivel positivo*
- **Por supuesto se puede venir solo/a, escogiendo el programa que se quiera**


FECHAS


2019


 **De Abril a Noviembre**


 **Del Martes al Domingo**


 No dudes en pedir otras disponibilidades

 Según la fecha se puede incluir una carrera oficial en la región

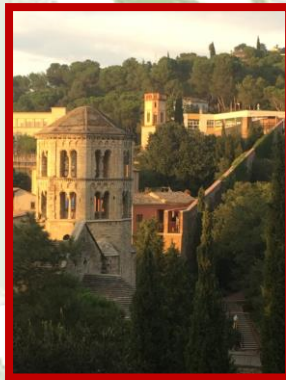
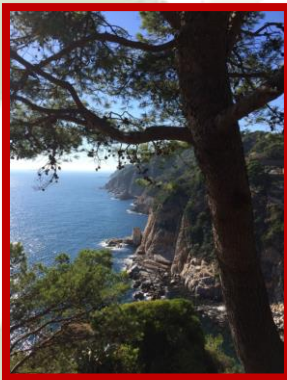
 También se puede **privatizar la estancia** para un grupo de amigos, un club, una empresa ...

 *Y adaptar el kilometraje, el desnivel y las actividades, así como el tamaño del grupo.*

 Tenemos acceso a un **sala de gym/fitness**, útil en caso de lluvia o para ciertos participantes interesados en conseguir un programa individualizado de preparación física y nutrición

 El centro de **Barcelone** es a 39mn por tren, una idea para **prorrogar tu estancia** ! También **Figueres** y el museo Dali a 30mn, **Cadaquès et el cap Creus** a 1h15

10 - 15 septiembre
17 - 22 septiembre
24 - 29 septiembre - *Lleno*
1º - 6 octubre
15 - 20 octubre
22 - 27 octubre
29 octubre - 3 noviembre
5 - 10 noviembre
12 - 17 noviembre



TARIFAS (€) – Marcha nórdica

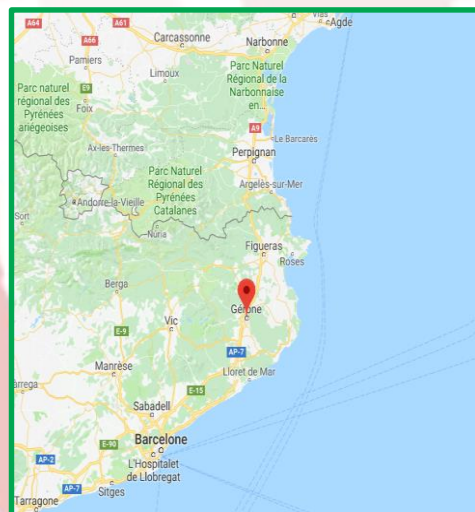
Hotel 2*				
Grupo:	4-5	6-7	8-9	10-14
Senderista	1220	1020	920	840
Viajero	1070	870	770	690
Supl. hab. Indiv.	95	95	95	95

Hotel 3*				
Grupo:	4-5	6-7	8-9	10-14
Senderista	1300	1100	1000	920
Viajero	1150	950	850	770
Supl. hab. Indiv.	175	175	175	175

Hotel 4*				
Grupo:	4-5	6-7	8-9	10-14
Senderista	1380	1180	1080	1000
Viajero	1230	1030	930	850
Supl. hab. Indiv.	240	240	240	240

A PARTIR DE :
840€ - Corredor
690€ - Viajero

2019



El precio incluye:

- 5 noches en hotel ; A petición, fórmula en apartamento del mismo prestigio
- Todos los desayunos, 4 almuerzos (cuyo un « almuerzo-degustación » para los viajeros) y 2 cenas (« deportiva » y « catalana »)
- Transfer ida/vuelta desde el aeropuerto de Barcelona o de Girona (también Perpignan)
- Transportes en microbús recientes
- Buen acompañamiento
- Alquiler de BTT con equipamiento
- Todas las actividades y entradas en los lugares

El precio no incluye:

- Los vuelos
- Las otras comidas y gastos personales

Condiciones : viaje garantizado a partir de 4 personas

Informaciones - Reservaciones

stephane@casasdelmundo.com www.casasdelmundo.com

Francia: (+33)608935696 – España: (+34)689553905 - WhatsApp

Facebook : Casas del Mundo Skype : nicadesc

