

TRAIL

**Casas del Mundo**



*Des séjours actifs, et surtout conviviaux !*  
[www.casasdelmundo.com](http://www.casasdelmundo.com)

SÉJOUR TRAIL CONVIVAL & DÉCOUVERTE  
GÉRONE / CATALOGNE

# SEJOUR 6 JOURS - 5 NUITS, UNE FORMULE CONVIVIALE & ACTIVE, POUR TOUS !

En petit groupe de 4 à 14 **coureurs** et **voyageurs**, en mélangeant activités sportives, échanges, découvertes culinaires et culturelles  
*2 programmes en parallèle, à partager ou en solo !*



## EN COMPAGNIE DE...



**TOTI** - Traileur de haut niveau ; vainqueur de la CCC 2013












**POL** - Entraîneur dynamique de trail et de marche nordique. Diplômé STAPS



**STÉPHANE** - Traileur amateur, passionné de voyage. Organisateur de séjour, guide et coordinateur.

## Du sport, des conseils, des échanges, dans la bonne humeur !

-  La foulée, la posture, les techniques de montée-descente, l'usage (ou non !) des bâtons
-  Les chaussures
-  Les blessures, les étirements, la préparation physique
-  L'alimentation
-  Les montres et autres accessoires
-  La lecture de cartes
-  La préparation du sac
-  La gestion d'une course longue
-  Le plan d'entraînement, la planification de l'année

# ETES-VOUS PRETS ?

La jolie ville de **GÉRONE**, avec son quartier médiéval, ses rios, ses ambiances et le dynamisme de sa partie moderne.

Le massif des **GAVARRES** foisonnant de sentiers au cœur d'une belle végétation méditerranéenne ; un beau relief de petite montagne !

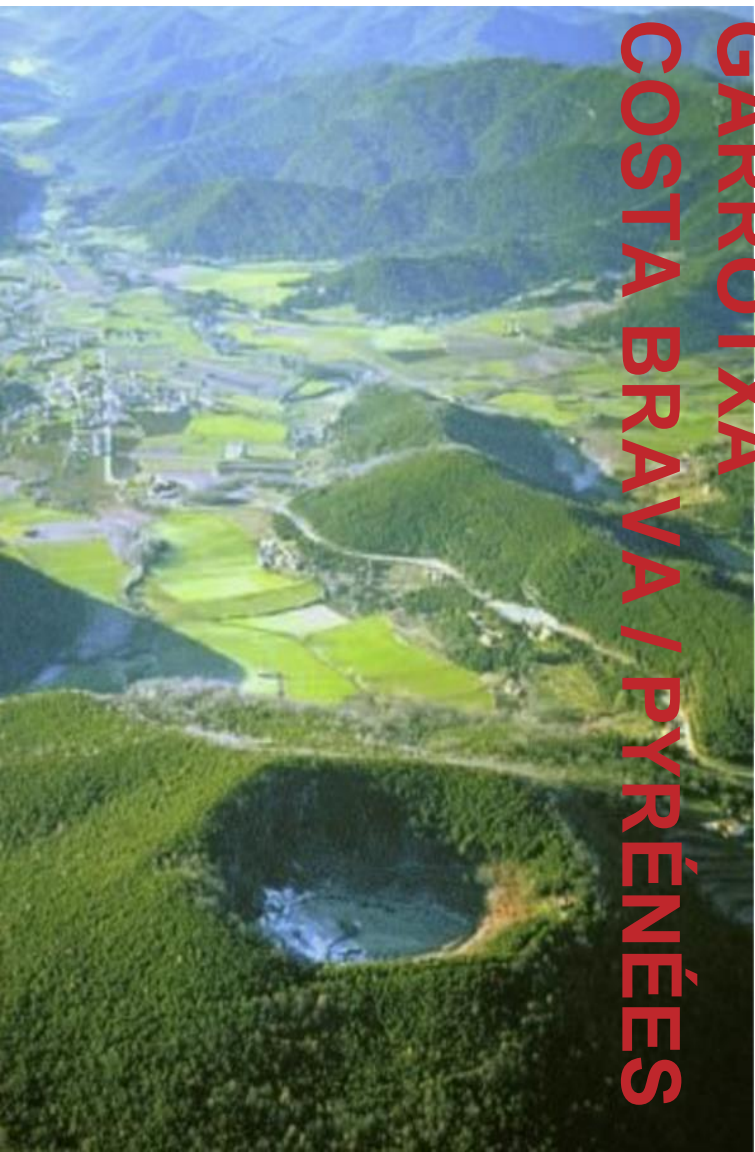
# GÉRONE



## ALLONS Z'Y !

La zone volcanique de la **GARROTXA**, méconnue et particulièrement attachante. Oui, il y a des volcans en Catalogne !

La Costa Brava autrement, tout autour du cap de **Bégur** et de **Palafrugell**.



# GARROTXA COSTA BRAVA / PYRÉNÉES



# DEMANDEZ LE(S) PROGRAMME(S) !

2 programmes : « **Coureur** » et « **Voyageur** »  
avec des activités séparées et des activités en commun

Jour	Lieu	Coureur	Voyageur
Jour 1	Aéroport <b>Gérone</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accueil à l'aéroport de <b>Barcelone</b> (Perpignan ou Gérone)</li> <li>• Transfert à <b>Gérone</b> (1h30 ou 30mn). Installation à l'hôtel</li> <li>• Première découverte de la ville : le <b>Barri Vell, la muraille, le centre historique</b> .... Marche ou footing tranquille. ~8km</li> </ul>	
Jour 2	Gérone <b>Les Gavarres</b> (collines)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Briefing avec Toti ou Pol</li> <li>• 2 séances « <b>Collines</b> » <b>autour de Gérone</b> : le Valls de Sant Daniel, Sant Miquel, Las Minas, Els Angels, des sentiers de pleine nature ! 20 à 25km</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sortie au marché avec une cuisinière, <b>cours de cuisine catalane et dégustation</b> !</li> <li>• Balade digestive dans Gérone : Valls de Sant Daniel, Barri Vell, shopping ...</li> </ul>
Jour 3	<b>La Garrotxa</b> (volcans !)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Briefing avec Toti ou Pol</li> <li>• Route pour <b>Santa Pau</b> (1h)</li> <li>• <b>2 séances « Volcans »</b> : toujours en pleine nature, forêts, trois volcans, pistes, ... 20 à 25km</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Route pour <b>Santa Pau</b> (1h)</li> <li>• Activités variées : <b>marche en forêt, visite de la coopérative La Fageda, cheval, charrette, village de Santa Pau, ...</b></li> </ul>
Jour 4	<b>Gérone</b> (voie verte)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sortie VTT</b> (non technique) sur la <b>voie verte vers Olot</b></li> <li>• Visite d'une entreprise locale originale ...</li> <li>• Séance « bien-être »</li> <li>• <b>Cours particulier de cuisine pour sportifs</b></li> <li>• Dîner – dégustation</li> </ul>
Jour 5	<b>Béгур - Palafrugell</b> (la côte !)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Briefing avec Toti ou Pol</li> <li>• Route pour <b>Béгур</b> (1h)</li> <li>• Longue rando-course sur les sentiers côtiers (<b>le chemin de ronde, entre autres</b>). 25 à 30km</li> <li>• <b>Dîner catalan</b> !</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Route pour <b>Béгур</b> (1h)</li> <li>• Marche sur les sentiers côtiers, pauses sur les belles <b>criques et au château</b> et dans le bourg de Béгур</li> <li>• <b>Dîner catalan</b> !</li> </ul>
Jour 6	Aéroport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transfert à l'aéroport (chauffeur)</li> </ul>	


- Une découverte active, un apprentissage dans la **convivialité** ...
- Pas de recherche de performances et des variantes selon les niveaux !
- La présence de deux guides sportifs pour diviser aisément le groupe
- Des paysages et des sols variés. *Autour de 20 heures de course/rando-course, 80km au total et 2600m de dénivelé positif*
- On peut bien sûr venir seul pour l'un ou l'autre des programmes


# LES DATES


2019


 **D'avril à novembre**


 **Du mardi au dimanche**

 Autres semaines sur demande, **n'hésitez pas !**

 Selon les dates, possibilité de caler le séjour sur l'une des nombreuses courses à pied de la région.

 Possibilité également de **privatiser le séjour** pour un groupe d'amis, un club, un C.E...  
*Et d'adapter le kilométrage, le dénivelé et les activités ; ainsi que la taille du groupe.*

 Nous avons accès aussi à une belle **salle de sport**, utile en cas de pluie ou pour des participants qui souhaiteraient en sus un **programme individualisé de préparation physique/nutrition/physiologie ...**

 Le centre-ville de **Barcelone** est à 39mn de TGV, une idée pour **prolonger votre séjour** ! Également **Figueres** et le musée Dali à 30mn, **Cadaquès et le cap Creus** à 1h15 ...

Du 10 au 15 septembre  
Du 17 au 22 septembre  
~~Du 24 au 29 septembre~~ *Complet*  
Du 1<sup>er</sup> au 6 octobre  
Du 15 au 20 octobre  
Du 22 au 27 octobre  
Du 29 octobre au 3 novembre  
Du 5 au 10 novembre  
Du 12 au 17 novembre



# LES TARIFS (€) -TRAIL

# 2019

## Hôtel 2\*

Groupe :	4-5	6-7	8-9	10-14
Coureur	1220	1020	920	840
Voyageur	1070	870	770	690
Suppl. ch. Individ.	95	95	95	95

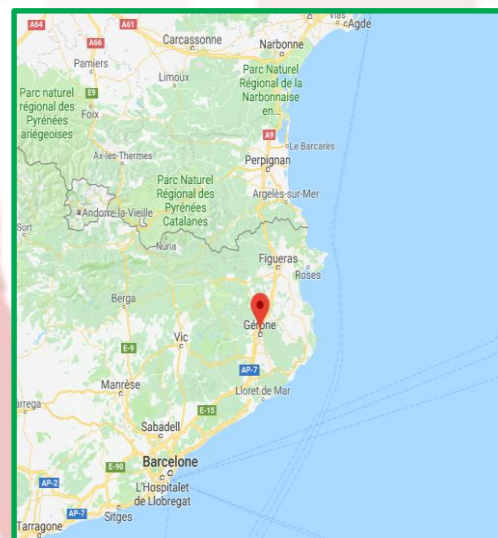
## Hôtel 3\*

Groupe :	4-5	6-7	8-9	10-14
Coureur	1300	1100	1000	920
Voyageur	1150	950	850	770
Suppl. ch. Individ.	175	175	175	175









## Hôtel 4\*

Groupe :	4-5	6-7	8-9	10-14
Coureur	1380	1180	1080	1000
Voyageur	1230	1030	930	850
Suppl. ch. Individ.	240	240	240	240



**A PARTIR DE :**  
**840€ - Coureur**  
**690€ - Voyageur**



### Le prix comprend :

-  5 nuits en hôtel ; à la demande, formule en appartement de même standing
-  Tous les petits déjeuners, 4 déjeuners (dont un « déjeuner-dégustation » pour les voyageurs) et 2 dîners (« sportif » et « catalan »)
-  Les transferts A/R depuis l'aéroport de **Barcelone**, de **Perpignan** ou de **Gérone**
-  Tous les transports, en microbus récents
-  L'encadrement : 2 guides francophones et un guide sportif expérimenté
-  Prêt d'un VTT équipé
-  Toutes les activités mentionnées et les entrées dans les lieux.
-  Les frais de dossier

### Le prix ne comprend pas :

-  Les vols : Barcelone est desservi par de nombreuses compagnies à bas coût (60€ A/R à certaines périodes). Gérone a son propre aéroport (RyanAir/Beauvais). Perpignan est aussi une option. Gérone est à moins d'une heure en voiture de la frontière française
-  Les autres repas et dépenses personnelles

**Modalités** : Départ garanti à partir de 4 personnes

## Informations - Réservations

stephane@casasdelmundo.com [www.casasdelmundo.com](http://www.casasdelmundo.com)  
 France (+33)608935696 – Espagne : (+34)689553905 - WhatsApp  
 Facebook : Casas del Mundo Skype : nicadesc

