

MARCHE NORDIQUE

Casas del Mundo



Des séjours actifs, et surtout conviviaux !
www.casasdelmundo.com

**SÉJOUR MARCHE NORDIQUE
CONVIVALITÉ & DÉCOUVERTE**

GÉRONE / CATALOGNE

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

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



EN COMPAGNIE DE...



CRISTINA – Instructrice fédérale et régionale de marche nordique.
Marcheuse passionnée !












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 !

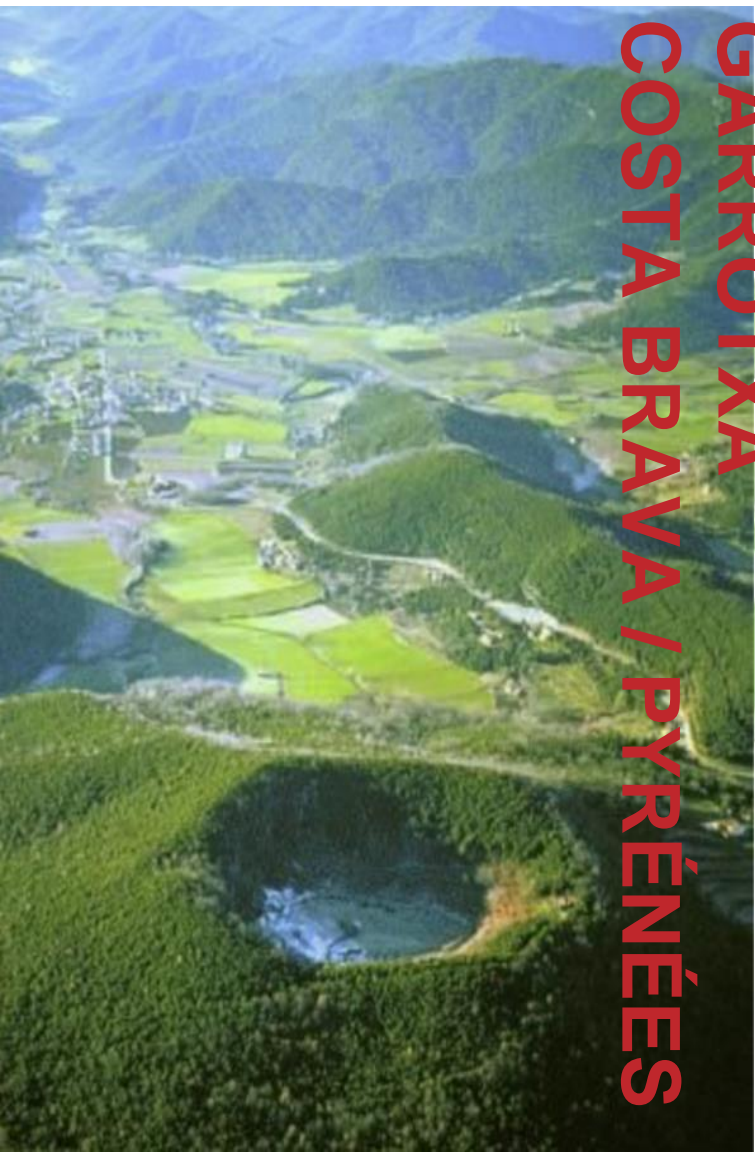
-  La foulée, la posture, les techniques de montée-descente,
-  Les chaussures
-  Les blessures, les étirements, la préparation physique
-  L'alimentation
-  Les montres et autres accessoires
-  La lecture de cartes
-  La préparation du sac
-  La gestion d'une marche longue
-  Le plan d'entraînement, 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



**GARROTXA
COSTA BRAVA / PYRÉNÉES**

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 **Bégu**



DEMANDEZ LE(S) PROGRAMME(S) !

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

Jour	Lieu	Marcheur	Voyageur
Jour 1	Aéroport Gérone	<ul style="list-style-type: none"> • Accueil à l'aéroport de Barcelone (Perpignan ou Gérone) • Transfert à Gérone (1h30 ou 30mn). Installation à l'hôtel • Première découverte de la ville : le Barri Vell, la muraille, le centre historique <p>Marche tranquille. ~4-6km ~100m D+</p>	
Jour 2	Gérone Les Gavarres (collines)	<ul style="list-style-type: none"> • Briefing avec Cristina ou Pol • Echauffement, prise en main • 2 séances « Collines » autour de Gérone : le Valls de Sant Daniel, Sant Miquel, des sentiers de pleine nature ! <p>11 à 13km - ~250m D+</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sortie au marché avec une cuisinière, cours de cuisine catalane et dégustation ! • Balade digestive dans Gérone : Valls de Sant Daniel, Barri Vell, shopping ...
Jour 3	La Garrotxa (volcans !)	<ul style="list-style-type: none"> • Briefing avec Cristina ou Pol • Route pour Santa Pau (1h) • 2 séances « Volcans » : toujours en pleine nature, forêts, deux volcans, pistes, ... <p>11 à 13km - ~300m D+</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Route pour Santa Pau (1h) • Activités variées : marche en forêt, visite de la coopérative La Fageda, cheval/charrette, village de Santa Pau, ...
Jour 4	Gérone (voie verte)	<ul style="list-style-type: none"> • Sortie vélo (non technique) sur la voie verte vers Olot • Visite d'une entreprise locale originale ... • Séance « bien-être » • Cours particulier de cuisine pour sportifs • Dîner – dégustation 	
Jour 5	Béгур - Palafrugell (la côte !)	<ul style="list-style-type: none"> • Briefing avec Cristina ou Pol • Route pour Béгур (1h) • Longue marche sur les sentiers côtiers (le chemin de ronde, entre autres). <p>12 à 15km ~450m D+</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dîner catalan ! 	<ul style="list-style-type: none"> • Route pour Béгур (1h) • Marche sur les sentiers côtiers, pauses sur les belles criques, au château et dans le bourg de Béгур • Dîner catalan !
Jour 6	Aéroport	<ul style="list-style-type: none"> • Transfert à l'aéroport (chauffeur) 	


- 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 très variés. *Autour de 20 heures de marche nordique, 45km au total et 1100m de dénivelé positif*
- On peut bien sûr venir seul pour l'un ou l'autre des programmes


LES DATES


2020-2021


 **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 manifestations sportives 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 ...

5 sessions au 2^{ème} semestre 2020 (septembre-2, octobre-2, novembre-1)

11 sessions en 2021 (avril-2, mai-2, juin-2, septembre-2, octobre-2, novembre-1)



LES TARIFS (€) – Marche nordique

2020-2021

Hôtel 2*

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

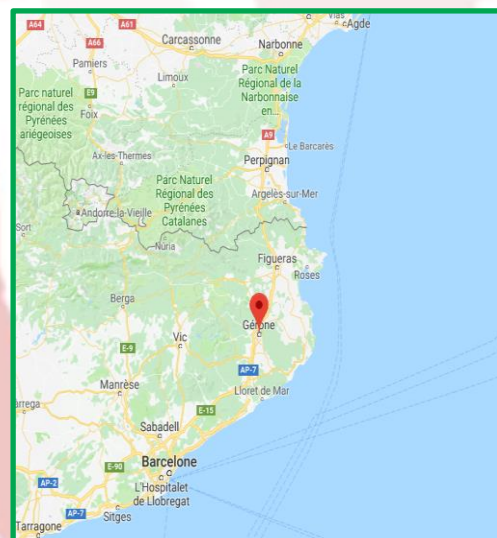
A PARTIR DE :
840€ - Marcheur
690€ - Voyageur

Hôtel 3*









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



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
-  Le prêt d'un vélo 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
France (+33)608935696 – Espagne : (+34)689553905 - WhatsApp
Facebook : Casas del Mundo Skype : nicadesc

