

**MARCHA NORDICA**

**Casas del Mundo**



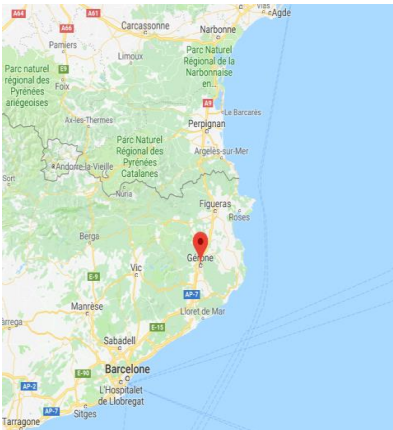
*Des séjours actifs, et surtout conviviaux !*

[www.casasdelmundo.com](http://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 17 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 <b>Girona</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienvenida al aeropuerto de Barcelona (o de Girona)</li> <li>• Traslado a Girona (1h30 o 30mn). Instalación en el hotel</li> <li>• Primera exploración de la ciudad : Barrí Vell, Call, muralla, ....</li> </ul> Caminata tranquila - ~4-6km	
Dia 2	Girona <b>Las Gavarres</b> (lomas)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Charla con Toti o Pol</li> <li>• Sesiones « <b>Lomas</b> » desde Girona : Valls de Sant Daniel, Sant Miquel, senderos 100% naturaleza ! <i>11 a 13km</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visita del mercado con una cocinera ; <b>clase de cocina catalana y degustación !</b></li> <li>• Paseo digestivo en Girona : Valls de Sant Daniel, Barrí Vell, shopping ...</li> </ul>
Dia 3	<b>La Garrotxa</b> (volcanes !)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Charla con Toti o Pol</li> <li>• Traslado a <b>Santa Pau</b> (1h)</li> <li>• Sesiones « <b>Volcanes</b> » : siempre en medio de la naturaleza, bosque, 3 volcanes, pistas, ... <i>11 a 13km</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Traslado a <b>Santa Pau</b> (1h)</li> <li>• Varias actividades : caminata en el bosque, la cooperativa La Fageda, caballo, carro, pueblo de Santa Pau ...</li> </ul>
Dia 4	<b>Girona</b> (vía verde)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sesión bici</b> (no técnica) por la vía verde a Olot</li> <li>• Visita de una empresa local original ...</li> <li>• Sesión “Bienestar”</li> <li>• <b>Clase de cocina para deportistas</b></li> <li>• Cena – degustación</li> </ul>
Dia 5	<b>Béгур</b> <b>Palafrugell</b> (la costa !)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Charla con Toti o Pol</li> <li>• Traslado a <b>Béгур</b> (1h)</li> <li>• Larga caminata-carrera en los <b>senderos costeros</b> (camino de ronda entre otros). <i>12 a 15km</i></li> <li>• <b>Cena de despedida catalana !</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Traslado a <b>Béгур</b> (1h)</li> <li>• Caminata por los senderos costeros, pausas en las lindas calas y en el castillo y el pueblo de Begur</li> <li>• <b>Cena de despedida catalana !</b></li> </ul>
Dia 6	Aeropuerto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Traslado al aeropuerto (conductor)</li> </ul>	


- **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


 **De Abril a Noviembre**


 **Del Martes al Domingo**


 No dudes en pedir otras disponibilidades

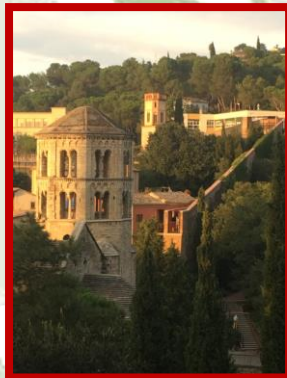
 Según la fecha se puede incluir una carrera oficial en la región

 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



2021

11 grupos en 2021 (abril-2, mayo-2, junio-2, septiembre-2, octubre-2, noviembre-1)

# TARIFAS (€) – Marcha nórdica

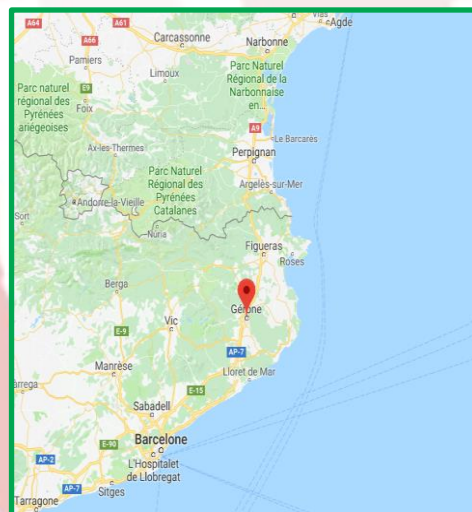
Hotel 2*				
Grupo:	4-5	6-7	8-9	10-14
Senderista	1220	1020	920	840
Viajero	1070	870	770	690
Supl. hab. Indiv.	95	95	95	95

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



2021



## 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](http://www.casasdelmundo.com)

Francia: (+33)608935696 – WhatsApp

Facebook : Casas del Mundo Skype : nicadesc

