



## Tra Monti e Mare - Costa Brava Trek

Come una tela sulla quale la natura ha voluto abbinare accuratamente e armonicamente il verde intenso delle pinete, la rotondità della sabbia dorata e la lucentezza del blu intenso del mare: la Costa Brava è così.

Più conosciuta per il turismo balneare, presenta numerose escursioni di

grande interesse, sia alla scoperta del ricco passato della regione, sia a contatto con una natura mediterranea selvaggia.

Camminare lungo il mare, sui famosi *camino da ronda*, muoversi nell'entroterra: numerose alternative che soddisfano anche l'escursionista più esigente.

**Periodo consigliato**

Consigliate le mezze stagioni, quando non fa troppo caldo e a fine gita si può fare un tuffo in mare.

### **Difficoltà**

Moderata - si tratta di facili e lente escursioni con medie di 5/6 ore giornaliere (ogni escursione è facoltativa e può essere trasformata per chi lo desidera in una giornata di relax)

## Punti forti dell'itinerario

### **Roses**

A una delle estremità del Golfo di Roses, tra il Capo di Creus e il massiccio del Montgrí, si trova la località di Roses. Le tranquille acque di questo porto naturale erano già molto apprezzate ai tempi dei rodieni, che stabilirono qui una colonia commerciale. I resti della città greca di Rhode, fondata nel 776 a. C., l'antico quartiere ellenico (III secolo a. C.), la villa romana e il monastero romanico-lombardo dell'XI secolo, fanno parte del tracciato della Ciudadela (Cittadella), dichiarata complesso storico-

artistico.

Calette dalle acque trasparenti tra scogliere e grandi distese di sabbia si estendono lungo tutto il litorale.

### **Cap de Creus**

Le rocce che emergono dall'acqua hanno forme spettacolari, modellate in milioni di anni dal vento e dal mare; a queste rocce la fantasia popolare ha attribuito nomi come leone, drago, cammello, gatto. Il faro di che si trova sulla punta del Cap de Creus è il luogo più suggestivo della penisola, dove Orson Welles girò *Il faro della fine del*

*mondo*.

### **Cadaques**

Un magico paesino sul mare, uno strano mix tra un villaggio di pescatori dalle casette bianche e un piccolo ritrovo per edonisti. Qui ha vissuto per lunghi anni Salvador Dalí e, come lui, lo scelsero per soggiornarvi molti altri artisti, tra i quali Picasso, Garcia Lorca, Mirò, Paul Eluard. Sorge in una posizione piuttosto isolata, ma incantevole, in una baia protetta che ancora oggi non è così turistica come molti altri paesi della Costa Brava.

## Giorno per giorno

8 giorni - 7 notti

### **NOTA**

Proponiamo una serie di itinerari escursionistici tra i più belli della Costa Brava, non troppo impegnativi. In funzione delle caratteristiche del gruppo si possono prevedere itinerari alternativi e giornate di relax/turismo.

### **Perché Roses**

Da Roses si può visitare buona parte della provincia di Girona, toccando località come Cadaqués e Port de la Selva. Empuries conserva importanti resti greci, mentre, il paese medievale di Pals, dichiarato complesso storico-artistico, è un'altra delle attrattive offerte

### **La Costa Brava**

- Prende il nome dalle sue coste alte e impervie
- 256 sono i km di coste, dove scogliere a picco sul mare sono intercalate da ampie spiagge
- Cap de Creus è il punto più ad est della Spagna
- La regione conta cinque parchi naturali, di cui due (Cap de Creus e Marismas del Empordà) sono sul mare

# Giorno per giorno



da questa bellissima regione catalana.

## Giorno 1 : Italia - Barcellona

Volo dall'Italia a Barcellona - transfer a Roses in hotel - cena e pernottamento

## Giorno 2 : Cap Norfeu

Escursione con partenza da Roses sul facile sentiero costiero "Cami de Ronda". Questo primo facile itinerario è ideale per conoscere i dintorni della cittadina di Roses e la penisola di Cap Norfeu. Durante il percorso ci si immerge completamente nella natura mediterranea, raggiunto il punto più elevato della penisola si può godere di un panorama sull'intero golfo di Roses.

Gruppo A+B: l'escursione inizia appena fuori Roses, durata 5 ore circa A/R - dislivello 280m

## Giorno 3 : Sant Pere de Rodes - San Salvador

Escursione all'interno della costa di Llançà, sulle alture dove si ergono il famoso monastero di San pere de Rodes e ancora più in alto il castello di San Salvador, da

dove lo sguardo spazia tra il blu del Mediterraneo e il verde della catena dei vicini Pirenei

Gruppo A: la salita al monastero di San Pere e castello di San Salvador 5,30 A/R - dislivello 550m,

Gruppo B: la salita solo fino al monastero di San Pere 3,30 A/R dislivello 350m.

## Giorno 4 : Cap Creus

Escursione adatta a tutti sul sentiero costiero "Cami de Ronda" fino a Cap Creus - al faro della "fine del mondo" che simboleggia il punto più orientale della Penisola Iberica, la costa formata da decine di insenature su un mare turchese crea un luogo di sublime e selvaggia bellezza.

Gruppo: A+B: escursione da Cadaques fino al Cap Creus 5 ore circa A/R - dislivello 150m, al termine visita turistica del villaggio costiero di Cadaques, la sua fama è legata alla vita di Salvator Dali

## Giorno 5 : Carcaixells d'en Cama y Puig Montclar

Gita nell'interno della Costa Brava. Come un'isola montagnosa, la serra de Montclar si raggiunge dal Baix Empordà, attraversando un bosco mediterraneo. Il panorama è mozzafiato.

## Giorno 6: Castello di Montgrí

La fortezza medievale di Montgrí costruita intorno al 1300 è un vero belvedere su tutta la pianura dell'Empordà. La salita non è difficile, il sentiero si snoda tra affioramenti calcarei e bassa vegetazione

mediterranea.

Gruppo A: l'escursione ha un dislivello di 380m, circa e una durata di circa 4 ore

Gruppo B: passeggiata lungo mare a Rose - visita del centro storico della Ciudadela

## Giorno 7 : Sentiero costiero del Cap de Begur

Per l'ultimo giorno sui sentieri della Costa Brava vi proponiamo una facile escursione costiera adatta a tutti a Cap Begur, estremo punto settentrionale della Sierra del litorale catalano, al termine dell'escursione visita della graziosa città fortificata di Pals.

Gruppo A/B durata escursione a Cap Begur 3 ore A/R.

## Giorno 8: Rientro in Italia

In funzione dell'orario del volo, transfer all'aeroporto e volo di rientro.

## Nota

L'ordine delle escursioni potrà variare in funzione delle condizioni meteo.



## QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Quota individuale: consultare il sito o richiedere informazioni a [info@anthora.it](mailto:info@anthora.it) per avere una quotazione aggiornata.

Viaggi individuali su richiesta.

## Altre spese obbligatorie

Diritti di iscrizione: 50€

## Sistemazione

La sistemazione in hotel a 3\* in mezza pensione, bevande incluse (1/2 di acqua e 1/4 di vino) a Roses.

## Mezzi di trasporto

Auto o minibus, guidati dai partecipanti.

## La quota comprende

Pernottamenti e pasti come indicato in programma - Sistemazione come indicata in programma - Accompagnatore dall'Italia - Visite ed escursioni come da programma - Assicurazione sanitaria e bagaglio (Vedi condizioni di polizza)

## La quota non comprende

Il noleggio di auto o minibus - Assicurazione facoltativa contro le penalità di annullamento (Vedi condizioni di polizza) - ingressi a musei, siti archeologici qualora previsti nell'itinerario - Bevande, mance, spese di carattere personale e quanto altro non espressamente indicato

## Documenti, visti e avvertenze sanitarie

Passaporto o carta identità valida per l'estero.

Profilassi e vaccinazioni: al momento della redazione della presente scheda tecnica non era richiesta nessuna profilassi. Si consiglia di consultare il sito del ministero degli affari esteri - Viaggiare sicuri e/o il centro della Medicina dei Viaggi dell'ASL di appartenenza per le info più aggiornate.

La vaccinazione antitetanica è sempre raccomandata.

## PARTENZE

Per info più aggiornate si veda [www.anthora.it](http://www.anthora.it).

**Per le condizioni generali, le informazioni utili sulla destinazione e gli adempimenti a carico del viaggiatore, si rimanda a quanto riportato nel sito [www.anthora.it](http://www.anthora.it)**

