



35, Rue Jean Jaurès
31390 CARBONNE
TEL/FAX : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Association Loi 1901 bénéficiaire l'agrément ministériel tourisme Apriam AG.073.980001



LA CRETE, criques et montagnes blanches

Randonnées accompagnées, itinérant, sans portage

Séjour 8 jours 7 nuits

En Hôtel



La Crête est une montagne méditerranéenne. On y trouve des massifs escarpés et de belles plages en mer de Lybie. La générosité de la nature s'exprime par un mélange de bosquets argentés d'oliviers, parmi les vergers de citronniers, de figuiers, d'abricotiers...

Nous nous baladerons sur les montagnes blanches, avant de savourer la descente des gorges de Samaria.

Puis le sentier côtier nous donnera l'occasion de nous baigner chaque soir...

Nous goûterons bien évidemment à la très bonne cuisine crétoise.

DATE : du lundi au lundi

Du 05 avril au 25 Octobre 2010 (excepté Juillet et Août)

TARIFS :

De 1075€ (Juin, Septembre et Octobre) à 1195€ (Avril et Mai)

Le tarif comprend :

- le vol international sur Héraklion aller et retour, depuis les principales villes
- les taxes d'aéroport
- tous les transferts locaux mentionnés dans le circuit excepté le transfert aéroport hôtel (Aller et Retour),
- l'hébergement en hôtel ou en Pension, en base chambre double,
- la nourriture pendant le trek (repas matin et soir au restaurant) à midi repas froid préparé par l'accompagnateur sauf les repas de midi à La Canée et à Héraklion,
- l'encadrement par un accompagnateur en montagne français diplômé d'Etat

Le tarif ne comprend pas :

- court transfert en taxi de l'aéroport à l'hôtel aller et retour,
- les boissons,
- les repas à Héraklion et à La Canée (Hania),
- les assurances,
- les entrées des musées ou monuments.

RÉGLEMENT :

À l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

L'Assurance Annulation, non obligatoire mais fortement conseillée, elle permet le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons graves à moins de 45 jours du départ. Elle coûte 2,5 % du prix du voyage. Nous vous proposons également une assurance Rapatriement à 1 %.

Pour les étrangers : possibilité de paiement par mandat postal international ou par virement sur notre compte.

Points forts :

- Découverte de superbes villages de pêcheurs authentiques, nichés au cœur de criques.
- Repas typiques et authentiques dans des tavernes locales, tout le plaisir de la cuisine crétoise.
- Marche paisible et sans portage avec tous les soirs baignade possible en mer de Lybie.
- Trek méditerranéen avec mélange de randonnée, baignade et, parenthèse incontournable, sieste !
- En cas de grosse fatigue, possibilité de faire le transfert de l'étape avec les bagages, car tous les villages sont reliés entre eux par route ou par ferry.
- Départ assuré à partir de 6 personnes et sans supplément !



Déroulement du trek



Jour 1 : Départ et vol pour Héraklion, arrivée en fin d'après-midi. Transfert à l'hôtel. Outre l'aéroport et l'hôtel et comme le veut la tradition, le contact avec le pays se fait lors du premier repas du soir.

Nuit en hôtel.

Jour 2 : Transfert en bus pour La Canée puis Soughia. Petite balade sur les crêtes offrant de superbes points de vue dominant la côte sud de l'île qui reste encore préservée, avec la visite du site antique de Lissos.

3h de marche, 250 m en positif et en négatif, et nuit en hôtel.

Jour 3 : Petit transfert. Aujourd'hui notre étape remonte les splendides gorges d'Agia Irini. Nous allons remonter un lit de rivière asséché et découvrir un paysage extraordinaire entre ruisseau et grande falaise délimitant ces splendides gorges, avec une végétation surprenante, composée de grands arbres. Nous atteindrons par la suite le plateau d'Omalos, royaume des montagnes blanches au cœur des Lefka Ori.

5h30 de randonnée, 950 m de dénivelée positive et 100 m en dénivelée négative, nuit en hôtel.

Jour 4 : Descente des célèbres gorges de Samaria. Nous commençons assez tôt la descente afin d'éviter la cohue des touristes venus en masse en se précipitant, sans même prendre le temps de lever le nez !!!!! Descente agréable en sous bois, traversant de superbes sites avec vue sur les vallées adjacentes. Pause repas après l'ancien village de Samaria avec toutes les explications de ce superbe endroit.

Nuit dans le village charmant d'Agia Roumeli.

5h de descente des gorges, 950 m de dénivelée négative sentier agréable, nuit en hôtel.

Jour 5 : Belle étape en bord de mer, offrant de jolis points de vue sur cette mer de Libye aux reflets émeraude, véritable tentation à la baignade !!! Pause repas en bordure de plage de Marmara et possibilité de céder à la tentation! Nuit à Loutro, véritable coin paradisiaque qui se dévoile au tout dernier moment après avoir franchi la ligne de crête. Loutro était un repaire de pirates.

5h de randonnée côtière, 300 m de dénivelée positive et nuit en hôtel, dans une crique.

Jour 6 : Encore une belle journée, pour aller découvrir les gorges d'Aradena, dans un cadre encore préservé et peu fréquenté !!

Montée au petit village d'Anopoli et descente de ces grandioses gorges, jusqu'à la plage de marbre de Marmara et/ou en passant par la colline et le village de Livianiana.

Pause repas et baignade pour ceux qui le souhaitent. Retour sur Loutro par le sentier côtier.

5h de randonnée côtière, 600 m de dénivelée positive et nuit en hôtel.

Jour 7 : Transfert en ferry pour Hora Sfakion, pour apercevoir la beauté de ces falaises surplombant la mer aux reflets turquoise. Transfert en bus sur La Canée. Visite de la vieille ville et de son port. Nuit en hôtel.

Jour 8 : Transfert à l'aéroport et vol retour sur la France.

Note : nous pouvons être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué en cas de force majeure en fonction de la météo, de la date, du nombre et/ou du niveau des participants.



Info trek



NIVEAU : pour bons marcheurs, étapes de 5h minimum sur des sentiers côtiers, bien marqués.

Rythme de marche reste lent et régulier adapté à tout le monde. Nombreuses pauses pour boire, admirer, photographier, parler...

Notre parcours emprunte des chemins caillouteux, nous recommandons de bonnes chaussures de marche à tige montante.

PORTAGE : Pas de portage, uniquement les affaires de la journée.

BAGAGES : Votre sac de voyage suivra par taxi ou par ferry, vous le retrouverez le soir à l'étape et vous portez vous même vos affaires lors des déplacements : hôtel bus et hôtel ferry.

GROUPE : de 6 personnes minimum à 12 maximum.

ENCADREMENT : Par un accompagnateur en montagne français connaissant l'île.

HEBERGEMENT : Nuit en l'hôtel confortable ** à Héraklion et en Pension sur le circuit (en chambre double).

Single possible avec supplément, merci de nous le demander à l'inscription.

REPAS : Pension Complète pendant toute la durée du trek, repas du midi à base de salade composée (préparée par votre accompagnateur) avec des produits frais de saison de l'île. Les petits-déjeuners et repas du soir seront pris dans un restaurant.

Nous goûterons bien évidemment des plats typiques chaque soir, dans ces restaurants souvent au bord de la mer.

Les repas à Héraklion et à La Canée restent à votre charge.

SANTE : aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs venant d'Europe.

Etre à jour des ses vaccinations.

Penser à apporter votre **Carte Européenne d'Assurance Maladie**, qui est valable 1 an et qu'il faudra demander à votre Caisse d'Assurance Maladie 15 jours avant votre départ.

Cependant les rappels du tétanos et de la typhoïde sont néanmoins conseillés.

DEPLACEMENT : En bus locaux pour tous les transferts, il existe en Crète un très bon réseau de bus utilisé par la population.

Le transfert de l'aéroport à l'hôtel (Aller et Retour) reste à vote charge car horaires d'arrivée différents.

FORMALITE : n'oubliez pas votre carte d'identité ou le passeport.

SOUVENIRS : Beaucoup de souvenirs, objets en cuir, bijoux, broderies, Ouzo, Retzina, etc....

AERIEN : Vol charter au départ de Paris ou d'autres villes, sur des vols affrétés (Corsair, Star Airlines)

De plus, qui dit vol charter, dit inévitablement, horaires connus une semaine avant le départ et ceci en dépit de notre volonté.

Merci de ne pas nous en tenir rigueur.

CONVOCATION :

Elle vous sera envoyée quelques jours avant votre départ en mentionnant les horaires de départ et de retour.

Remise des billets à l'aéroport sur présentation de votre convocation.

A VOTRE ARRIVEE :

Comme vous arrivez des différentes villes, nous vous donnons directement rendez-vous à l'hôtel à Héraklion, avec votre accompagnateur.

Il y a de nombreux taxis et la course vous coûtera environ, 8 –10 € par taxi.

Les bus de ville, la ligne N° 1 dessert le centre ville, avec un arrêt de bus en face notre hôtel.

DEBUT DE SAISON :

En tout début de saison, nous modifions le programme, en raison de la fermeture des gorges de Samaria.

Aussi, notre trek commencera à Paléochora pour se terminer normalement à Hora Sfakia, comme le programme le mentionne.



Nécessaire et Indispensable



LISTE DU MATERIEL :

- un sac à dos de 35 à 45 litres pour les affaires de la journée
- une bonne paire de chaussure à tige haute (pour un bon maintien des chevilles)
- des chaussettes
- des tee-shirts
- pantalon en toile
- fourrure ou un gros pull
- une veste de type Gore-Tex (imperméable et respirante)
- chaussure légères de détente pour le soir à l'étape
- protection contre le soleil (crème solaire, stick pour lèvres)
- un short
- couvert personnel, avec cuillère, fourchette et assiette, pour les repas du midi
- sous vêtements de rechange
- une gourde (au minimum 1,5 litre)
- une lampe frontale
- masque et tuba pour les baignades, car le fond marin est superbe

- **une petite pharmacie personnelle** : élastoplast, double peau, pansements divers, anti diarrhéique (Immodium ou autre), antalgique (Doliprane ou autre), antibiotique à large spectre, médicament pour la gorge (lysopaine par exemple), pince à épiler, une paire de ciseaux, une boîte de Micropur ou Hydroclonazone afin de traiter l'eau prise dans les sources et les fontaines...
- votre appareil photo
- vos papiers

- et un sac de voyage.

Petits conseils et astuces : vos affaires de rechange, classez-les et ranger-les dans des poches plastique afin de mieux les protéger de la poussière ou autre durant votre séjour.



La Crète



RENSEIGNEMENTS DIVERS

Capitale : Héraklion

Régime : République

Population : 550 000 habitants

Religion : Orthodoxe : refus de la primauté du Pape, refus du dogme de l'Immaculée Conception...

Langue : le grec est parlé dans toute l'île, l'anglais reste la langue officielle dans les sites touristiques et dans une moindre mesure le français.

Monnaie : l'Euro

Décalage horaire : - 1 heure (par rapport à la France)

ECONOMIE : La Grèce est membre de la CEE depuis 1981. Aides financières importantes en raison du déclin et de la faible productivité et rentabilité de l'agriculture traditionnelle. Le tourisme reste une source importante pour certaines régions de la Crète. La Crète est riche en cultures maraîchères et fruitières, en vignoble, en plantes aromatiques et mellifères.

L'élevage caprin et ovin est encore répandu en montagne. Les activités industrielles sont encore peu développées.

GEOGRAPHIE : La Crète est la 5^e île de la Méditerranée après la Sicile, la Sardaigne, Chypre et la Corse. Longue de 260 km d'Ouest en Est avec 1046 km de côtes. Les montagnes et les collines occupent 80% de la surface.

Le Parc National de Samaria :

Sur les monts blancs de la Crète Occidentale, au sud du plateau d'Omalos, commence le **gorge de Samaria**, dans la localité de « Xyloskalo », à **une altitude de 1200 m**. L'autre extrémité de la gorge, qui se trouve à 16 km environ, touche la côte de la mer de Lybie. Unique dans la Méditerranée, la gorge de Samaria, constitue avec les pentes des alentours et les gorges secondaires, une partie du **Parc National de Samaria**.

La gorge s'est formée tout au long d'une période particulièrement longue. Il faut remonter **14 millions d'années**, lorsque les forces tectoniques ont généré des joints et des crevasses dans les couches du sol de la région. C'est à ce moment là, qu'a commencé l'action de l'eau de pluie qui, en s'écoulant en direction du sud-est vers la mer, a creusé de plus en plus profondément le sol rocheux (pierres calcaires, dolomites, schistes, marbres, etc..). Ainsi s'est formé le passage étroit (jusqu'à 3,5 m de largeur), abrupt et imposant de la gorge. L'eau avec ses torrents et ses 22 sources, continue d'être aujourd'hui encore un des éléments les plus importants du parc National.

La faune de l'île est marquée par son caractère endémique (nombreuses espèces et sous-espèces propres à la Crète). Très connue parmi ces animaux, est la **chèvre sauvage** de Crète, **appelée « Agrimi »**, source d'inspiration de l'art et de la chanson populaire depuis l'Antiquité jusqu'à nos jours. L'image de la gorge se complète par la présence humaine. Ici depuis des milliers d'années, l'homme a agi sur l'environnement. Les établissements préhistoriques, les chapelles byzantines, le village de Samaria, constituent quelques traces de la présence humaine qui s'est déplacé dans la région. Au milieu de la gorge, il y a une **petite église de 1379, dédiée à Osia Maria, qui a donné son nom au village et à la gorge.**

SPECIALITES CULINAIRES :

Moussaka : aubergines, viande hachée, pommes de terre et béchamel, un vrai régal.

Souvlaki : ce sont des brochettes de viande avec des épices et des tomates.

Tzatziki : entrée composée de salade de concombre avec du yaourt.

Pita : viande, oignons, tomates tout cela dans une galette.

Retsina : vin blanc ou rosé, parfumé à la résine de pin, toujours à consommer avec modération, bien sûr...

Raki : apéritif local à base d'eau de vie de prune ou de raisin parfumé à l'anis, bien évidemment à consommer avec modération aussi..

En vous souhaitant un agréable trek...



Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- appeler nous au : 05 61 97 66 04
- envoyer nous un fax au : 05 61 97 66 04
- un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- ou bien un courrier à :



35, Rue Jean Jaurès
31390 CARBONNE
TEL/FAX : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Association Loi 1901 bénéficiaire de l'agrément ministériel tourisme Apriam AG.073.980001 210 Rue de Guise 73000 Chambéry Garant : COVEA CAUTION SA Contrat N° 18386 pour un montant de 85 000 € R.C.P : MMA IARD Cabinet Jean François Bellet 35, Boulevard Emile Zola BP 27 69600 Oullins Contrat N° : 103.056.234 Code APE 633 Z SIRET : 479.869.166.000.13. TVA intracommunautaire : FR52479869166