SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

votre trek commence ici...

LA CRETE, CRIQUES, GORGES ET MONTAGNES BLANCHES – 13J EN LIBERTE

Randonnées en liberté, en itinérance, avec transfert des bagages

Séjour 13 jours, 12 nuits

En hôtel * sur Héraklion ou Hania et en Pension (style Hôtel), en bord de mer et dans les montagnes blanches, les Lefka Ori**

				Saison						Départ garanti
3 Chaussures	Hôtel *** et en Pension	En itinérance	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	**A**	**M**	**J**	A partir de 2 personnes
				J	**A**	**S**	**O**	N	D	

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… Vous vous baladerez le long de superbes sentiers côtiers pour découvrir ses sites magnifiques comme la** presqu'île d'Elafonissi**, les petits villages de pêcheurs de** Soughia**,** d'Aghia Rouméli **et** de Loutro**.Vous randonnerez dans 3 grands canyons différents, le premier celui** d'Aghia Irini**, puis les célèbres** gorges de Samaria **et pour terminer le tout, les** gorges sauvages d'Aradena**.**
Puis le sentier côtier vous donnera l'occasion de nous baigner chaque soir…
Vous goûterez bien évidemment à la très bonne cuisine crétoise.

Nos Points forts

- Découverte de superbes villages blancs de pêcheurs, nichés au cœur de criques.

- Repas typiques et authentiques dans des tavernes locales, tout le plaisir de la cuisine crétoise.

- **Trek méditerranéen** avec **mélange de randonnée, baignade** et, parenthèse incontournable, sieste !

- Découverte **de 3 gorges et canyons** très différents, **Aghia Irini, Samaria** et **Aradena**

- Visites de **la Canée** à la fin !

DATE

Départ possible selon votre convenance de **début Avril à fin Octobre**
Attention aux fortes températures en été !

TARIFS

AVRIL à FIN OCTOBRE (basse saison)
Tarif base 2 personnes : 985 € par personne
Tarif base 3 personnes : 920 € par personne
Tarif base 4 personnes : 895 € par personne
Tarif base 5 personnes : 865 € par personne
Supplément Single : + 170 €

JUILLET ET AOUT (haute saison)
Tarif base 2 personnes : 1025 € par personne
Tarif base 3 personnes : 95 € par personne
Tarif base 4 personnes : 925 € par personne
Tarif base 5 personnes : 850 € par personne
Supplément Single : + 190 €

LE TARIF COMPREND :

- l'hébergement en hôtel *** à Héraklion en B&B *(nuit + petit déjeuner)*,
- l'hébergement en hôtel *** sur La Canée et à Réthymnon en B&B *(nuit + petit déjeuner)*,
- l'hébergement en Demi-Pension, repas matin et soir au restaurant, sur la base de chambre double,
- les transferts des bagages, tous les jours,
- un topo guide détaillé au jour le jour, avec une carte du pays avec le circuit au stabylo,
- la taxe de séjour.

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- le vol international sur Héraklion aller et retour, depuis les principales villes,
- les taxes d'aéroport,
- court transfert en taxi de l'aéroport à l'hôtel (aller et retour),
- les transferts en bus publics, les jours : 1, 2, 3, 11, 12 et 13,
- tous les transferts locaux en taxi ou en bateau, mentionnés dans le circuit,
- les boissons,
- les repas à Héraklion, à Réthymnon et à La Canée (Hania),
- **tous les repas de midi,**
- les assurances, les boissons,
- les entrées des musées ou monuments.

REGLEMENT :
A 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

LES ASSURANCES :
Nous vous proposons 3 formules d'assurances :
Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (**3,4**% du montant du séjour).
Assurance Assistance Rapatriement + RC + pandémie et épidémie (**2**% du montant du séjour).
Assurance Multirisques : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (**4,8**% du montant du séjour).
Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

Votre itinéraire en Crète

Déroulement du trek

Jour 1 : HERAKLION

Départ et vol pour **Héraklion**, arrivée en fin d'après-midi. Transfert à l'hôtel.

Nuit en hôtel *** à Héraklion en B&B (nuit + petit déjeuner).

Jour 2 : HERAKLION – HANIA

Transfert en bus local pour **La Canée**. Installation dans un hôtel situé en centre-ville.

Puis en début d'après-midi visite de la vieille ville, avec ses ruelles étroites, ses monuments vénitiens et turcs.

Nuit en hôtel *** à La Canée en B&B (nuit + petit déjeuner).

Jour 3 : HANIA – PALEOCHORA – ELAFONISSI

Le matin, transfert en bus local pour **Paléochora**. Installation à l'hôtel. Puis, vous prenez le bus ou le taxi, en direction de la presqu'île **Elafonissi**. Ici commence le sentier E4, vous suivez donc un magnifique sentier côtier qui vous emmène sur de belles plages.

3h30 de marche, 450 m en positif et en négatif. Nuit en hôtel en demi-pension.

Jour 4 : PALEOCHORA – SOUGHIA

Aujourd'hui notre étape va vous emmener de **Paleochora** à Soughia, en longeant le littoral parsemé de criques et vous atteindrez le site antique de **Lissos**, pour une pause baignade !
Ensuite, par une petite mais charmante gorge, vous arriverez au village de **Soughia**, avec sa large baie et plage.

5h30 de randonnée, 550 m de dénivelée positive et 550 m en dénivelée négative, Nuit en hôtel en demi-pension.

Jour 5 : SOUGHIA – OMALOS

Aujourd'hui notre étape remonte les **splendides gorges d'Agia Irini.** Nous allons remonter un lit de rivière asséché et découvrir un paysage extraordinaire, avec une végétation surprenante. 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 en demi-pension.

Jour 6 : MONT GINGILOS

Montée au col de **Linoselli,** pour avoir un superbe paysage de haute montagne et ensuite, **ascension du Mont Gingilos**, le plus haut sommet de ces montagnes blanches !

5h30 de randonnée, 950 m de dénivelée positive et 950 m en dénivelée négative, Nuit en hôtel en demi-pension.

Jour 7 : OMALOS – AGHIA ROUMELI

Descente des célèbres **gorges de Samaria**. Nous commençons assez tôt pour la 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 Rouméli.

5h de descente des gorges, 950 m de dénivelée négative sentier agréable, Nuit en hôtel en demi-pension.

Jour 8 : AGHIA ROUMELI – LOUTRO

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 !
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, Nuit en hôtel en demi-pension.

Jour 9 : LOUTRO – ARADENA

Encore une belle journée, pour aller découvrir **les gorges d'Aradena**, dans un cadre encore préservé et peu fréquenté !
La plus belle variante pour cette dernière journée :
- la remontée des gorges à partir de la plage de marbre blanc, pour être à l'ombre une bonne partie de la matinée et descente ensuite sur **Loutro** par **Livaniana** !

5h de randonnée côtière, 600 m de dénivelée positive et Nuit en hôtel en demi-pension.

Jour 10 : Journée REPOS A LOUTRO OU RANDONNEE A ANOPOLI

Belle randonnée pour monter à la **chapelle Cristina**, au-dessus de **Loutro**, afin d'avoir un panorama extraordinaire.
Au passage, petite visite du village **d'Anopoli**, avant de redescendre à **Loutro**.

5h de randonnée côtière, 600 m de dénivelée positive et négative, nuit en hôtel en demi-pension.

Jour 11 : SFAKIA – RETHYMNON

Transfert en ferry pour **Hora Sfakion**, pour apercevoir la beauté de ces falaises surplombant la mer aux reflets turquoise.
Transfert en bus local sur **Réthymnon**.
Visite de la vieille ville et de son port.

Nuit en hôtel *** à Réthymnon en B&B (nuit + petit déjeuner).

Jour 12 : HERAKLION – KNOSSOS

Vous avez tout le temps de prendre un bus de ligne et d'aller faire une belle visite du site de **Knossos**, situé à **5 km d'Héraklion**. Prenez un **guide francophone** à l'entrée afin d'avoir un maximum d'explication, en petit groupe. Le tarif sera de **10€ par personne** pour un groupe de **8 personnes minimum.**

Nuit en hôtel *** sur Héraklion en B&B (nuit + petit déjeuner).

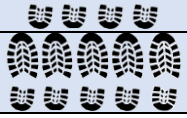
Jour 13 : DEPART AEROPORT

Transfert à l'aéroport en bus local 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 : 3 CHAUSSURES
Pour bons marcheurs, étapes de **5h de marche** environ sur des sentiers côtiers, bien marqués.
Notre parcours emprunte des chemins caillouteux, nous recommandons de bonnes chaussures de marche à tige montante. Dénivelée positive de **450 à 950 m**. Ce trek est en moyenne de niveau 3, mais notez qu'il y a tout de même 2 étapes avec **950 m de dénivelé**.

	Niveau	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	**600 à 800 m**	**5 à 6h**
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

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 2 personnes minimum

LE VOYAGE LIBERTE
Ce circuit s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité.
Nous vous fournissons toutes les indications nécessaires au bon déroulement de votre circuit, mais nous ne pouvons en aucun cas être responsable d'une erreur d'itinéraire ou d'un départ trop tardif le matin qui pourrait poser des problèmes pour arriver à l'étape suivante.

HEBERGEMENT :
Nuit en l'hôtel confortable *** à Héraklion, à La Canée et à Réthymnon, et en Pension confortable pendant le trek (en chambre double).

EXTENSION :
Vous pouvez si vous le souhaitez, prolonger votre séjour en Crète, en louant un véhicule pour visiter quelques sites…
Nous connaissons quelques hôtels confortables, pour terminer au calme vos vacances.

REPAS :
Demi-pension pendant toute la durée du trek en Crète.
Les petits-déjeuners et repas du soir seront pris dans un restaurant local au village.
Nous goûterons bien évidemment des repas typiques chaque soir, dans ces restaurants souvent au bord de la mer.
Les repas à Héraklion, à La Canée et à Réthymnon, restent à votre charge.

EAU :
L'eau reste potable presque partout sur l'île ! Cependant, il est préférable parfois d'en acheter en bouteille, comme pare exemple sur Loutro et Soughia.
De plus, il existe des sources et des fontaines dans les gorges : Aghia Irini et Samaria.

SANTE :
Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs venant d'Europe.
Etre à jour de 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 :
Tous les transferts se feront en bus locaux, il existe en Crète un très bon réseau de bus utilisé par la population, lors de déplacements entre les villages et les principales villes !

Le transfert de l'aéroport à l'hôtel (Aller et Retour) reste à vote charge car les horaires d'arrivée sont différents, en fonction des principales villes de départ.

FERRY :
Transfert des bagages par ferry ou par taxi, pendant toute la durée du trek.

KNOSSOS :
En fonction de vos horaires de départ, vous avez la possibilité d'aller faire une visite de Knossos, un site antique à 5 km d'Héraklion !
Il suffit de prendre un bus de ville bleu pour un tarif d'environ 2 € par personne.

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

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

AERIEN : En option
En effet, la plupart du temps, les participants réservent eux-mêmes leur vol suivant leurs souhaits, leurs dates, et de notre côté, nous nous occupons des prestations terrestres (transfert bagages, réservation hébergements, etc…)
Néanmoins, nous pouvons faire votre réservation de l'aérien. En effet, nous réalisons des devis avec les tarifs des compagnies aériennes à l'instant T, c'est-à-dire que, plus le temps passe, plus les tarifs changent, car l'avion est compartimenté en plusieurs classes, avec des tarifs différents.
Si votre réponse dépasse un certain laps de temps, nous ne pourrons vous garantir le tarif initial !

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 :
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

Pour l'hôtel

- Un sac ou une valise pour vos affaires des 8 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Une paire de chaussures légères pour le soir
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Équipement vestimentaire pour la randonnée

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

1. Couche respirante
2. Couche isolante
3. Couche protectrice

Pour appliquer cette méthode, il vous faut

- Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- Gilet sans manche coupe-vent
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)
- Un pantalon de randonnée léger et stretch ou un pantalon transformable
- Un short
- Paires de chaussettes semi montantes ou basses
- Casquette
- Bonnet
- Gants légers ou sous-gants en soie.

Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- Une housse de protection du sac à dos (souvent intégrée dans celui-ci)
- Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville
- Une pochette étanche pour vos papiers, téléphone etc…
- Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos
- Protection solaire (crème et stick à lèvres)
- Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4
- Couverts, couteau et gobelet
- Une gourde
- Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- Papier toilette avec une petite poche *(pour ne pas le laisser dans la nature)*
- Couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange.

Une petite pharmacie personnelle (votre guide a une pharmacie pour le groupe)

- Vos médicaments si traitement
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Pansements et double peau type Compeed

Sac à dos pour la journée :

Prévoir un sac à dos confortable de 30 à 45 litres pour vos effets de la journée (un vêtement chaud, une cape de pluie, une gourde, une boite et des couverts personnels pour votre pique-nique du midi, protection solaire et papiers d'identité) et des encas.

Petit conseil : vos affaires de rechange, classez-les et ranger-les dans des poches plastiques afin de mieux les protéger de la poussière et de la pluie.

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° 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 la **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 Crête). 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 à 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 a consommer avec modération, bien sûr…
Raki : apéritif local a base d'eau de vie de prune ou de raisin parfumé à l'anis, bien évidemment à consommer avec modération aussi..

Bonjour	***Kalimèra***
S'il vous plaît	***Parakalo***
Excusez-moi	***Sighnomi***
Je ne comprends pas	***Dhèn katalavèno***
Parlez-vous anglais ?	***Milatè anglika ?***
Quelle heure est-il ?	***Ti ora nè ?***
Droite	***Dhéksia***
Au revoir	***Andio***
Merci	***Èfcharisto***
Oui / Non	***Nè / Ochi***
Où se trouve ?	***Pou inè ?***
Combien coûte ?	***Posso kani ?***
Je m'appelle	***Mé léné***
Gauche	***Aristera***

En vous souhaitant un agréable trek ...

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

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

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442