

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

LANZAROTE ET LA GRACIOSA

Randonnées accompagnées, en étoile, sans portage

Séjour 8 jours, 7 nuits

En Hôtel *** sur la petite ville côtière de Costa Teguise

Difficulté :				Saison			Départ garanti 			
FACILE	Hôtel ***	En étoile	Sans portage	J	F	M	A	M	J	A partir de 4 personnes
				J	A	S	O	N	D	



A l'instar de ses 6 sœurs canariennes (**Gran Canaria, Tenerife, La Palma, Hierro, La Gomera et Fuerteventura**) et de ses cousines macaronésiennes (**Madère, Cap Vert et Açores**), **Lanzarote** doit son émergence des flots aux soubresauts magmatiques des entrailles de la Terre.

Située à une centaine de kilomètres du sud marocain, elle bénéficie d'un **climat très doux et ensoleillé**. Les nuages y déversent avec grande parcimonie leur manne nourricière, l'eau est fournie aux végétaux par le souffle régulier et chargé d'humidité des alizées. Ces conditions particulières en font un écosystème aussi fragile qu'original et une terre exigeante pour les hommes. D'où son classement, initié par l'enfant du pays et artiste mondialement reconnu **César Manrique**, en **Réserve Naturelle de la Biosphère** par l'UNESCO.

Nos pas nous conduiront donc à admirer les multiples facettes d'un volcanisme insulaire unique (majestueux **Monte Corona, Timanfaya, Montana Amarilla**,...) formes et contrastes chromatiques harmonieux. Mais le voyage ne s'arrête pas là. Nos yeux seront irrémédiablement attirés par ces villages aux murs chaulés d'une blancheur immaculée et les cultures en terrasses parmi lesquelles les admirables **vignes de la Geria** produisent le superbe vin de Malvoisie.

Le bref tableau serait incomplet si l'on omettait les plages paradisiaques qui jalonnent quelques unes de nos escapades et la petite **île de la Graciosa** la bien nommée. Enfin, nous visiterons quelques sites aménagés où l'Homme a choisi de mêler inextricablement son art à celui de la Nature, à l'image d'une île dont la force d'âme enchante et impressionne...

NOS POINTS FORTS

- Découverte complète d'une île aussi originale que méconnue : ascension de volcans, paysages lunaires et dépaysant, villages blancs perdus, ce patrimoine culturel et historique se dévoilent au rythme paisible du marcheur,
- Tranquillité de l'île de la Graciosa, avec 2 belles randonnées pour découvrir tous les recoins de cette belle île, une nuit en Pension, en hôtel ***, sur la petite ville côtière de Costa Téguise,

DATE : du samedi au samedi

DATE	Tarif Paris	Tarif Province
08/06 au 15/06/2024	1485 €	1585 €
13/07 au 20/07/2024	1795 €	1895 €
14/09 au 21/09/2024	1395 €	1495 €
26/10 au 02/11/2024	1595 €	1695 €
16/11 au 23/11/2024	1485 €	1585 €

Supplément Single : + 180 € par personne

LE TARIF COMPREND

- le vol international sur Arrecife Aller et Retour,
- les taxes d'aéroport,
- la location de véhicules,
- la pension complète excepté le midi des jours 1 et 8, dans un hôtel ***,
- les repas pendant le trek : le soir au restaurant et à midi repas froid à base de salade composée préparée par votre accompagnateur,
- l'encadrement par un accompagnateur en montagne français ou francophone connaissant le parcours,

LE TARIF NE COMPREND PAS

- les boissons, avant, pendant et après les repas,
- les repas de midi des jours 1 et 8,
- les transferts en taxi le jour 1 et le jour 8, pour vous rendre directement à l'hôtel,
- les assurances,
- les entrées des musées et visites (cueva de las Verdes, Parc National de Timanfaya, fondation César Manrique,...)

POURBOIRES :

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage.

Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

REAJUSTEMENT TARIFAIRE :

Les tarifs indiqués sur notre fiche détaillée et sur notre site, ne sont valables que pour certaines classes de réservation auprès des compagnies aériennes. Ces tarifs pourront être modifiés au moment de votre réservation, en cas d'indisponibilité de places dans ces classes. Vous en serez informé très rapidement et votre inscription, ne sera validée qu'après votre acceptation.

RÈGLEMENT :

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



Déroulement du trek

Jour 1 : OLA



Vol pour **Arrecife**. En fonction des horaires d'arrivée, possibilité de rallier notre hôtel, avec notre voiture de location.

Installation sur la petite ville de **Costa Téguise**.

Nuit à hôtel ***

Jour 2 : MONTANA AMARILLA



Nous prenons un bateau pour traverser « **El Rio** », ce bras de mer qui sépare la côte nord de Lanzarote de **l'île de Graciosa**. Nous posons nos affaires à notre pension puis une marche paisible nous mène vers le sud de l'île. Courte ascension du cratère de la **Montana Amarilla** (172 m) puis passage sur la plage de la Cocina. Festival chromatique assuré !

3-4h de marche. 160 m en positif et en négatif. Nuit en petit hôtel

Jour 3 : PLAYA DE LA CONCHAS ET LAS AGUJAS



Nos pas nous conduisent vers le nord de l'île en longeant la côte est jusqu'au **hameau de Pedro Barba**. Un peu plus loin courte ascension de la **Montana Bermeja** avant de rejoindre en contrebas la magnifique plage de **Las Conchas**. Le retour se fait par le petit groupe de cratères de **Las Agujas** (266 m).

3-4h de marche, 150 m de dénivelé positif, 150 négatif. Nuit en hôtel ***

Jour 4 : MONTE CORONA



Au programme aujourd'hui, le majestueux **Monte Corona**, cratère qui domine le nord de Lanzarote. Sur ses flancs, les campesinos cultivent la vigne (village de **Ye**) et les figuiers de Barbarie. Possibilité ensuite de visiter les sites de **La Cueva De Los Verdes** et de **Jameos Del Agua**.

3h30 de randonnée, 350 m de dénivelé positif et négatif. Nuit en hôtel ***

Jour 5 : RISCO DE FAMARA, HARIA



Toujours dans la moitié nord de l'île, nous partons du village de **Guinate** pour rejoindre rapidement les crêtes dominant des falaises de plusieurs centaines de mètres. Les points de vue s'enchaînent depuis ces hauteurs : d'un côté l'océan, de l'autre les couleurs changeantes des reliefs patinés par le temps de ce vieux massif riche d'une flore unique. Pour finir, nous redescendrons vers le **village d'Haría** auquel les nombreux palmiers donnent un parfum d'oasis.

**3-4h de randonnée, 250 m de dénivelé positif et 250 m en négatif.
Nuit en hôtel *****

Jour 6 : LA GERIA, LE VIGNOBLE VOLCANIQUE



Cette journée se passe dans le sud au niveau de la fameuse **vallée de la Geria** dédiée à la viticulture : vin de Malvoisie mais aussi moscatel, vino tinto et un mousseux. Pour admirer ce spectacle offert à l'alliance des hommes et de la nature, nous effectuerons l'ascension de deux cratères, l'un au nord – Montana Colorada où l'on peut chercher les cristaux d'olivine et l'autre au sud – Guardilama, plus ancien et plus élevé, il offre un panorama aussi vaste qu'inoubliable.

**3-4h de randonnée, 300 m de dénivelé positif, 300 m négatif.
Nuit en hôtel *****

Jour 7 : TIMANFAYA ET CALDERA BLANCA



Cette journée est consacrée à l'éruption cataclysmique de 1730-1736 qui a tant affecté l'île. Nous visiterons tout d'abord le **Centro de Visitantes** consacré au volcanisme puis randonnée vers la **Caldera Blanca** qui dresse son imposante silhouette au-dessus de la mer de lave formée il y a 270 ans. En fin d'après-midi, nous irons plus au sud et admirer les salines de Janubio et l'improbable lagune **d'El Golfo**.

4h randonnée, 250 m dénivelé positif et négatif. Nuit en hôtel***

Jour 8 : HASTA LUEGO

En fonction des horaires d'avion, le choix peut être cornélien entre une visite de la Fondation Cesar Manrique établie dans la demeure que s'était aménagée l'artiste et une ultime baignade turquoise ! Vol retour pour la France.

Important : ce programme est donné à titre indicatif et peut être modifié par le guide en fonction d'évènements impondérables.






Info trek

NIVEAU : 1 chaussure

Ce sont des étapes de 3h minimum à 4h maximum.

Le rythme de marche régulier est adapté à tous. De nombreuses pauses jalonnent nos randonnées afin de se désaltérer, admirer les merveilles que la nature offre à nos yeux ou simplement discuter et échanger...

Pas de difficulté particulière sur le parcours hormis le tour du cratère du Monte Corona au profil assez « aérien » et accidenté. Notre parcours emprunte des chemins caillouteux, nous recommandons de bonnes chaussures de marche à tige montante.

	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 :

Ils restent à l'hôtel à Costa Téguise, nous les emportons simplement sur la Graciosa.

GROUPE :

Départ assuré avec un minimum de 4 personnes à 12 personnes maximum.

ENCADREMENT :

Par un accompagnateur en montagne français ou un accompagnateur local francophone, connaissant le trek.

ACCUEIL :

Par notre guide sur place dès votre arrivée.

HÉBERGEMENT :

- **Graciosa** : en Pension, en chambre de 2 personnes, avec salle de bain et WC
- **Costa Téguise** : en formule grande chambre Twin avec terrasse, dans un hôtel ***, avec piscine extérieure.

Vous gusterez aux différentes spécialités locales de cette petite île

TRANSPORT :

Pour des raisons pratiques, nous optons pour les transferts en minibus privé, qui nous permettent une complète autonomie tout au long du séjour. Nous nous rendons à la Graciosa en bateau.

REPAS :

Pension Complète pendant toute la durée du séjour avec repas du midi à base de salade composée préparée par notre hôtel. Repas du soir pris au restaurant.

Les repas sont préparés à partir de produits du terroir par notre équipe canarienne ou bien dans des restaurants canariens variés. La cuisine canarienne est très saine (soupes variées, viandes et poissons grillés, salades mixtes, fromages de chèvre fumés ou frais très doux, fruits du pays selon la saison : ananas, banane, mangue, papaye, goyave).

Les pique-niques sont préparés par votre équipe locale. Ils sont complets, équilibrés et variés, composés de salades ou de sandwiches avec des produits canariens.

Ne pas hésiter à signaler allergies ou intolérances alimentaires afin que notre équipe locale puisse en tenir compte dans la préparation des repas.

NOURRITURE :

Nous goûterons les spécialités de poisson.

Impossible également de manquer les **papas arrugadas**, ces patates à la peau ridée traditionnellement accompagnées des sauces **mojo** : vert ou rouge, doux ou piquant, le mojo est préparé à base d'ail, d'huile et de vinaigre que l'on peut additionner de fromage, orange, avocat, amande,...

Le tout se déguste avec un bon verre de **vin de Malvoisie**, avec modération bien sûr!

FORMALITES :

N'oubliez pas votre carte d'identité ou passeport et le permis de conduire.

SANTÉ :

Aucun certificat de vaccination n'est exigé. Etre à jour de ses vaccinations.

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

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 sont néanmoins conseillés.

SOUVENIRS :

Artisanat : Poterie, vannerie et broderie. Et si vous l'avez apprécié, une ou plusieurs bonnes vieilles bouteilles de vin de Malvoisie...

AERIEN :

Vol au départ de Paris et des principales villes de Province...

CONVOCATION :

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

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

Nécessaire et Indispensable

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (Liste non exhaustive)

La météo peut vite changer en montagne. Un équipement adéquat vous permettra de passer ce séjour dans les meilleures conditions.

Pour l'hôtel

- Un sac ou une valise pour vos affaires des 8 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Un maillot de bain
- 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
- Une doudoune légère ou une micropuff
- 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
- 1 paire de bâtons de marche
- 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
- Une boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- Une gourde
- Couverts, couteau et gobelet
- 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*)
- Un briquet
- 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
- Aspirine / Paracétamol
- Un antiseptique
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Pansements et double peau type Compeed.

Informations Canaries

INFORMATIONS GÉOGRAPHIQUES

Les îles Canaries sont situées à quelque 150 km au nord-ouest du **Sahara occidental** et à plus de 1 000 km du **sud de l'Espagne**. L'archipel fait partie de la Macaronésie, un ensemble géographique regroupant les **îles volcaniques des Canaries, l'archipel de Madère, l'archipel des Açores et les îles du Cap-Vert**.

L'archipel comprend 7 îles principales réparties en trois groupes :

- à l'est : **Lanzarote, Fuerteventura**
- au centre : **Ténérife, Grande Canarie, La Gomera**
- à l'ouest : **La Palma, El Hierro**.

Lanzarote, Fuerteventura et Grande Canarie forment la province de **Las Palmas**.

Ténérife, La Gomera, La Palma et El Hierro forment celle de **Santa Cruz**.

Ces îles présentent des caractères géologiques et des configurations très différents :

- Lanzarote a un relief fortement marqué par un volcanisme récent et encore actif
- Fuerteventura est assez plate et surtout, très aride : elle est la plus proche du Sahara
- Grande Canarie est une île de forme arrondie avec un relief montagneux marqué par des paysages remarquables
- Tenerife est la plus grande île ; elle est dominée par un volcan actif situé en son centre, culminant à 3 718 mètres, le Teide, qui est le plus haut sommet d'Espagne
- Gomera, proche de Tenerife, est une petite île au relief très morcelé, avec des vallées sans communications faciles entre elles, à tel point que ses habitants ont inventé un extraordinaire langage sifflé, le silbo, pour communiquer
- La Palma est montagneuse, c'est la plus humide et la plus boisée des îles de l'archipel
- El Hierro est la plus petite, la plus lointaine et la moins connue.

La population est concentrée principalement dans les deux grandes îles de l'archipel : **Ténérife et Grande Canarie**.

LES VOLCANS :

Les volcans formant l'épine dorsale de l'archipel ont vu le jour au moment de la formation de la chaîne de l'Atlas en Afrique du Nord, il y a des millions d'années. Le volcan le plus élevé des Canaries, le Teide (3 718 m), à Tenerife, est aussi le plus haut sommet d'Espagne.

CLIMAT :

Comme sur de nombreuses îles, le climat est étonnement variable d'une zone à l'autre. On parle généralement de micro climats. Au nord-est se forment les nuages sous l'influence des alizés. Les nuages sont freinés par les reliefs provoquant une mer de nuage sur le versant nord et forment une

cascade en passant sur le versant sud, bien plus aride.

En bord de mer, la température moyenne est de 22°C. Les courants marins contribuent à la clémence du climat. Humidité faible et chaleur constante sur les îles en bord de mer. Avec l'altitude, la température baisse rapidement. Au-dessus de 300 m d'altitude, la température moyenne est comprise entre 16 et 21°C. Entre 600 et 1500 m d'altitude, la température moyenne sont comprises entre 12 et 16°C. Au-dessus de 1500 m, la moyenne est de 9°C (elle peut chuter en dessous de zéro, au-dessus de 2000 m).

En résumé, au nord la végétation est abondante, l'humidité dans l'air est forte et les températures sont plus fraîches. Au sud des îles, les paysages sont plus arides et l'air est chaud et sec.

Avec l'altitude, l'air devient plus sec et froid (la neige est fréquente en hiver sur les sommets de la Palma et Ténérife).

Pour les baignades, la température de l'eau atteint 19°C à 24°C presque toute l'année.

Les nuits sont fraîches et garantissent des repos salutaires.

ÉCONOMIE :

Le tourisme constitue l'activité principale de l'économie avec 11 millions de touristes par an. Toutes ces infrastructures se sont développées sur les îles de Fuerteventura, Lanzarote et surtout à Tenerife et à Grande Canarie. Durant ces dernières décennies, l'agriculture a perdu de l'influence dans le produit intérieur brut (PIB) canarien. Seulement 10 % de la surface des îles reste cultivée avec des céréales, des vignes, du tabac, des bananes, des tomates et des fruits tropicaux. Tous ces produits sont exportés essentiellement vers l'Espagne et l'Union européenne. Le secteur tertiaire représente 75 % de l'économie.

LANGUE :

La langue officielle est le castillan (espagnol). C'est la langue de l'administration et que la plupart des espagnols résidant dans l'archipel parlent.

Il existe toutefois, un langage local apparenté à l'andalou oriental.

GASTRONOMIE :

Le plat national est la paëlla, poissons avec sauce piquante (mojo-picon), potage de légumes, soupe à l'oignon ou à l'ail et le boudin sucré. Ils ont de bons fromages de chèvre. Spécialement le Fromage Majorero. Les Îles Canaries ont une production vinicole, avec de bons résultats en goûts.

En vous souhaitant un agréable trek aux Canaries ...

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 :

SUR LES HAUTEURS
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

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 : 7912 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442