

# LOS SENDEROS DE LA COSTA BRAVA EN LIBERTAD

Una estancia para admirar y descubrir toda la dulzura de la Costa Brava, aquí la naturaleza ha sabido, con mucha delicadeza, fusionar el verde intenso de los pinares con las arenas doradas y el azul del mar. Un carácter salvaje entre caminos costeros y calas, garantizan a los caminantes , paisajes inesperados! Caminos con formas diversas, pinos que brotan de las paredes y cuelgan, nos llamarán la atención así como nos darán sombra en nuestro recorrido!

Puntos fuertes:

- Un espacio protegido con una flora y fauna excepcional
- Alojamientos confortables, en ocasiones frente al mar, con las mejores especialidades de la región
- Un circuito equilibrado que recorre lindos senderos costeros, con 2 noches en hoteles en Estartit, 2 noches en Begur y 2 noches en Calella de Palafrugell

 Región	PIRINEOS Y COSTA BRAVA
 Actividad	En individual Trekking y senderismo
 Duración	7 días
 Código	EESPLIB1
 Precio	A partir de 650 €
 Nivel	3/5
 Confort	3/5



📍 Día 1 **CASTELL DE SANTA CATERINA**

Para este primer día, comenzarán por descubrir los paisajes del parque natural de Montgri: la montaña de Santa Caterina Este magnífico mirador de la Costa Brava, en medio de las dunas y un inmenso bosque de pinos, con un panorama de 360° de toda esta zona desde Girona hasta los Pirineos

*4h de caminata*

*Desnivel 450 + 450 -*

*Comidas y noche en hotel \*\*\* en El Estartit*

📍 Día 2 **CALANQUES D'ESTARTIT**

Saldrán desde Estartit, caminarán entre calas secretas y vírgenes de reflejos turquesa. Los senderos costeros del macizo de Montgri nos llevan a descubrir las islas Medes, que son reserva natural

*5h de caminata*

*Desnivel: 400 + 400 -*

*Comidas y noche en hotel \*\*\* en Estartit*

📍 Día 3 **BEGUR Y AIGUABLAVA**

Traslado con su coche hasta Begur

Caminata circular, donde tendrán otra parte salvaje de acantilados salientes y bonitas calas, pasando por Aiguablava

*5h30 de caminata*

📍 Día 4 **RIZIERES ET PALLS**

Una bonita caminata, salida desde el pintoresco pueblo medieval de Palls, hoy les espera un paisaje de arrozal hasta llegar a el área protegida de Les basses d'En Coll, entre dunas junto al mar, para conocer de cerca la fauna y flora de esta región

*5h de caminata*

*Desnivel: 100 + 100 m -*

*Comidas y noche en hotel \*\*\* en Bégur*

📍 Día 5 **TAMARIU A LLAFRANC**

De Tamariù a Tamariù, pasando por Llafranc

Traslado con su coche a la bahía de Tamariù para comenzar una bonita caminata costera, pasando por diferentes puntos con increíbles vistas, así como el faro de St Sébastia. Regreso cresteando con bonitas vistas sobre la costa

*Comidas y noche en hotel \*\*\* en Calella de Palafrugell*

📍 Día 6 **CAP ROIG**

Dirección Cap Roig, irán hacia uno de los macizos más salvajes de la Costa donde culmina el Puig del Terme. Este último día hemos reservado un itinerario en la costa que conduce a la suntuosa playa del Castell ... los reflejos turquesa del mar, nos invitará a nadar seguro!

*4h30 de caminata*

*Desnivel: 420 + 420 -*

*Comidas y noche en hotel \*\*\* en Calella de Palafrugell*

📍 Día 7 **Fin del viaje**

Regreso

## PERÍODO & PRESUPUESTO

### Cuándo viaja?

La mejor época para viajar es en los siguientes meses:

ene.

feb.

mar.

abr.

may.

jun.

jul.

ago.

sept.

oct.

nov.

dic.

### Precio

la balaguère 610€/ pax

*Este budgete esta para viajero, sigun disponibilidad. El agente local va a enviarle el presupuesto personalizado con el precio exacto. De hecho, el precio cambio en funcion de algunos elemento (disponibilidad, prestacion de servicios, temporada, cuanto estan, plazo extendido reservada, y muchas otra cosas)*

### Condiciones de pago y cancelacion

#### Registro

#### Facturación

Al realizar su reserva, le enviamos por email su factura. El saldo debe ser recibido por lo menos 30 días antes de la fecha de llegada. Si el saldo del viaje no nos llega dentro de este período, Altaï Canarias se reserva el derecho de cancelar la reserva sin compensaciones

#### Cancelación

Si por algún motivo, usted se ve obligado a cancelar su viaje, el reembolso de la cantidad abonada será bajo las siguientes retenciones:

Cancelación: Más de 30 días antes del inicio del viaje: los gastos de cancelación serán de 50€/persona. De 30 días a 21 días antes del inicio del viaje: el depósito será retenido (o sea 30% del precio del viaje) De 20 días a 14 días antes de la salida: 50% del precio del viaje será retenido. De 13 días a 7 días antes de la salida :75% del precio del viaje será retenido. Menos de 7 días antes de la salida: 100% del precio del viaje será retenido. Casos especiales: Independientemente de la fecha de cancelación o modificación del contrato, se añaden a la tabla más arriba los gastos siguientes: Gastos fijos aéreos: en el caso de un billete comprado con anticipación para evitarles gastos suplementos importantes, 100% de los gastos no reembolsables en caso de cancelación o modificación del itinerario de vuelo les será facturado. La tabla mas arriba, solo se aplica en caso de viajes sin vuelos. Gastos fijos terrestres: los gastos anticipados por las reservas firmes, les serán facturados en caso de cancelación. Gastos de seguro: que hayan contratado un seguro multiriesgos o de cancelación, la cantidad del seguro es requerida y no puede ser objeto de ningún reembolso. Estas condiciones específicas serán notificadas en la confirmación de la inscripción. Si debe cancelar su viaje antes del inicio (fecha de salida), tiene que informar lo más temprano posible a Altaï Canarias y el asegurador por medio escrito permitiendo la obtención de una notificación de recibo. Será la fecha de recepción de la solicitud que determinará la fecha para facturar los gastos de cancelación. Si Altaï Canarias ve conveniente y está obligado a cancelar una salida en grupo, debido al número insuficiente de participantes, la decisión será tomada y los clientes informados a más tardar 21 días antes de la salida. Altaï Canarias también puede cancelar una salida debido a acontecimientos excepcionales, incluyendo los de fuerza mayor (erupción volcánica, eventos sociales, huelgas, mal tiempo) para evitar poner en peligro la seguridad de los participantes. En estos casos, los participantes serán reembolsados íntegramente de las cantidades abonadas anteriormente, sin reclamar ninguna indemnización

#### Modificación del contrato

En caso de modificación de un viaje por el cliente resultante en modificación de gastos por parte de Altaï Canarias, estos gastos serán asumidos por el cliente. En cualquier caso, se escribirán los cambios. Altaï Canarias podría cambiar elementos en el contrato del viaje si hubiese elementos externos a nuestra voluntad. Nuestros clientes son informados por escrito tan pronto como sea posible

#### Precios y revisiones de los precios

Para los viajes en grupo, los precios que aparecen en el sitio web han sido calculados y son válidos para el número indicado de participantes para cada viaje. Las tarifas se confirman durante la inscripción. Si el número de participantes es inferior, un suplemento adicional para pequeño grupo se puede aplicar. Para todas las estancias o programas, mencionamos el precio por persona, válido a partir de un número de participantes, y mostramos los incluidos y no incluidos en este precio. Cualquier cambio en los tipos de cambio de moneda, los precios de los distintos componentes de un viaje y, especialmente, los precios del combustible pueden resultar en un ajuste de precios

## CONDICIONES DE SALUD Y ADMINISTRATIVAS

Altai Canarias no sustituye a la responsabilidad individual de cada participante. Deben cumplir con las regulaciones y trámites de policía, de aduanas y de salud en cualquier momento del viaje. En ningún caso, Altai Canarias no es un sustituto de la responsabilidad individual del cliente que debe hacerse cargo de la obtención de todos los trámites antes de la salida (pasaporte, visado, certificado de salud). La información práctica contenida en nuestras fichas técnicas es indicativa. Comprobar por vosotros mismos antes de la salida con las autoridades (consulado general) la lista de los documentos requeridos. El incumplimiento de estas normas, la imposibilidad de un cliente para presentar documentos válidos, los retrasos, implican la responsabilidad exclusiva del cliente que cubrirá los gastos

### ***Cesión del contrato***

En caso de cesión del contrato por parte del cliente a un cesionario, las condiciones de modificación y anulación se aplican

### ***Seguro***

---

Recomendamos adquirir un seguro de viaje, para garantizar su tranquilidad y cubrir cualquier imprevisto

## INFORMACIONES PRÁCTICAS

### Equipo

Altai España es miembro del Grupo Altai, una red de agencias locales de naturaleza y aventura en 30 países. Establecida en Madrid, nuestra agencia Altai España le garantiza una experiencia de viaje activa y exitosa, gracias a nuestros guías y nuestras infraestructuras logísticas. Durante su viaje, lo acompañan nuestros guías de aventura Altai, movilizados al 100% para hacerle descubrir lugares inusuales en el campo. Déjese guiar ... Cuando llegue a su destino, será recibido por su guía o conductor local en su idioma

### Alimentación

Las comidas son su responsabilidad, excepto el desayuno

Los desayunos se toman en el hotel

Para los almuerzos, generalmente le aconsejamos que haga su propio picnic, la gastronomía española se presta perfectamente: frutas y verduras frescas, embutidos y quesos locales ...)

Por la noche, las comidas son gratuitas y se pueden tomar en pequeños restaurantes locales que encontrará en el libro de ruta

Damos gran importancia a la gastronomía y a todos los lugares donde podemos comer

Contamos en promedio para:- Picnic: 7 € / persona- Cena: 17 € / persona en restaurante

### Alojamiento

Para este viaje en la Costa Brava ofrecemos hoteles rurales. El hotel, habitación doble básica (incluso triple en algunos casos) que elegimos corresponde a la comodidad de nuestros hoteles de 2 o 3 estrellas

### Movimiento y traslado

Vehículo personal (alquiler de vehículos a pedido)

Vuelo internacional a pedido

### Presupuesto y cambio

La unidad monetaria es el euro. Piense en el pequeño presupuesto que necesitará para bebidas y algunas comidas gratis

### Propina

En España no hay reglas escritas sobre cómo gestionar la propina, pero es símbolo de agradecimiento de un buen servicio

### Material necesario

Ropa, de pies a cabeza:

- Zapatos para caminar con la parte superior alta preferiblemente, buenas suelas esculpidas (tipo Vibram), transpirables e impermeables (tipo Gore-tex). Es mejor tomar zapatos con una talla más que la habitual para limitar la fricción y las ampollas
- Zapatos ligeros (tenis) o sandalias después de la caminata
- Chaqueta ligera a prueba de viento
- Chaqueta de lluvia
- Sombrero, gorra
- Bonete o diadema tibia (especialmente en invierno, en temperaturas de actitud puede ser muy fresca, ¡incluso puede haber nieve!)
- Un par de guantes
- Una bufanda o bufanda
- Pantalones cortos o bermudas
- Calcetines para caminar (anti-ampollas), elíjalos preferiblemente no demasiado caliente
- Chaqueta o jersey de lana
- Pantalón de senderismo (esencial para el senderismo en altitud, las temperaturas pueden ser bajas)
- Camisetas
- Ropa interior cómoda y adecuada para la actividad de senderismo (promueve el algodón, más transpirable y menos irritante)
- Traje de baño, sandalias para nadar (guijarros o áreas resbaladizas) y máscara y snorkel para quienes lo deseen- Bolsa pequeña para poner tus cosas útiles al final de la caminata y en tiempo libre

## Material

---

- Calabaza de al menos 1,5 litros (preferencia isotérmica), o bolsa de agua de 2 litros (isotérmica). Este último le permite beber pequeñas cantidades más regularmente, lo que se recomienda para una buena hidratación- Senderismo mochila mínimo 30-35l
- Bastones telescópicos, (Leki por ejemplo), plegándose en 3 hebras (es más conveniente colocarlos en la bolsa), opcional pero muy recomendable porque los terrenos son a menudo pedregosos o empinados
- Plato, cuchillo, tenedor y taza (requerido)
- Crema de protección solar (cara y labios)
- Lentes de sol
- Toalla de baño / toalla de baño (toallas incluidas)
- Faro (puede ser útil por la noche para regresar a la vivienda o al compartir la habitación con otro participante)
- Sandalias, tipo medusa, para ir a nadar (recomendado)
- Navaja de bolsillo (tenga cuidado, póngalos en el equipaje de la bodega)

## Material util

---

- Bloc de notas, mantener un diario es una gran actividad para los excursionistas
- También puede viajar con su hoja de datos donde le hemos dado un lugar especial para sus favoritos, historias de viajes o anécdotas

## Maletas

---

Los vehículos usados a veces tienen maleteros bastante pequeños para poder llevar todo el equipaje, gracias por evitar las bolsas rígidas y las maletas. Prefiere una bolsa de viaje flexible con cierre lateral o una mochila sin marco. Limite el peso al máximo. No olvide una buena bolsa para caminatas donde puede guardar los artículos que necesita durante el día (mínimo 35 L). Todos los días, debe agregarse el almuerzo de picnic

## Farmacia

---

Nuestros guías tienen una farmacia de primeros auxilios que incluye: antiséptico local, vendas, compresas, vendajes dobles para la piel, tiras de elastoplast. Le recomendamos que lleve consigo un pequeño botiquín de medicamentos todos los días para las "pequeñas llagas" y un segundo kit más completo para dejar en el equipaje principal

Kit diario pequeño

- Crema de protección solar cara y labios
- Gel desinfectante de manos o toallitas desinfectantes
- Antiséptico local sin alcohol
- Lavado ocular o antiséptico ocular en vainas- Suero fisiológico en vainas
- Caja de emplastos adhesivos de diferentes tamaños
- Caja de apósitos hidro-coloides para bulbos (compeed)
- Caja de compresas estériles
- Rollo de emplasto adhesivo
- Bandas extensibles
- Cinta de contención cohesiva (esguinces, soporte)
- Spray anti-mosquitos para la piel
- Ungüento contra la picazón- Ungüento o spray contra quemaduras superficiales y / o quemaduras solares- Ungüento contra golpes y azules y / o tubo homeopático Arnica 9CH- Pastillas purificadoras de agua (Micropur forte o Aquatabs)

## Pasaporte

---

Para los ciudadanos franceses, belgas y suizos (y los miembros de la Unión Europea en general), el documento de identidad válido o el pasaporte (válido también) es suficiente para ingresar al territorio español

## Visa

---

No se requieren visados para los ciudadanos europeos

## Documento de identidad

---

Tener toda nuestra documentación al día Trámites policiales

La información mencionada es indicativa para los nacionales franceses

Pasaporte: Sí válido

Además de su pasaporte o su CNI, le recomendamos que viaje con una fotocopia de forma permanente (la doble página donde aparece la imagen), que lo ayudará en caso de pérdida o robo del original

CNI: Sí válido

A partir del 1 de enero de 2014, el período de validez de las tarjetas nacionales de identidad (NIC) emitidas para adultos aumentará de 10 a 15 años. Atención, esta extensión no se referirá a la CNI emitida a menores de edad que permanecerán válidos durante 10 años. A este efecto, se acaba de publicar un decreto en el Diario Oficial del viernes 20 de diciembre de 2013. Esta extensión de 5 años se referirá a ambos

El nuevo CNI emitido desde el 1 de enero de 2014, el CNI emitido entre el 2 de enero de 2004 y 31 de diciembre de 2013. Para las CNI emitidas entre el 2 de enero de 2004 y el 31 de diciembre de 2013, esta extensión de 5 años no implicará ningún procedimiento especial por parte de los usuarios, la fecha de validez escrita en la garantía no será cambiado. Para cada país que acepta el documento nacional de identidad como documento de viaje, el Ministerio del Interior ofrece una hoja de información traducida. <http://www.interieur.gouv.fr/Actualites/L-actu-du-Ministere/Duree-de-validite-de-la-CNI>

### ***Vacunas obligatorias***

---

No hay vacunas obligatorias

### ***Informaciones de salud y recomendaciones***

---

Buena hidratación, alimentación y descanso

### ***Tiempo***

---

Hablar del clima en la Costa Brava es hablar de un clima suave, sin temperaturas extremas, propio del Mediterráneo

Los inviernos son fríos, que no gélidos, y los veranos son calurosos pero nada comparado con el sur de España

En la Costa Brava la temperatura varía del sur, lindando con Barcelona, al norte, lindando con Francia y los Pirineos. En la Costa Brava podemos decir que durante todo el año la climatología es perfecta para la práctica de deportes y actividades varias al aire libre. Jugar al golf, practicar senderismo, o pasear por la playa son posibles durante más de 300 días al año

Los meses más calurosos son junio y julio mientras que noviembre es el más lluvioso y enero y febrero los más fríos

### ***Electricidad***

---

Voltaje: 220-230V. Frecuencia: 50 HTZ

### ***Hora local***

---

Zona horaria UTC+01:00, la misma que Madrid, París, Roma, Bruselas, Berlín, Varsovia o Copenhague

Como en la mayoría de los países europeos, la hora oficial varía durante el año: se adelanta una hora el reloj el último domingo de marzo, (cambio de hora de invierno a verano) y se retrasa una hora el último domingo de octubre (cambio de hora de verano a invierno)

### ***Geografía***

---

La Costa Brava es el nombre asignado a la zona costera de España que comienza en Blanes y acaba en la frontera con Francia, en Portbou. Limita al norte con la Costa Vermella y al sur con la Costa del Maresme. Esta franja litoral tiene una extensión de 214 km y está comprendida por las comarcas catalanas del Alto Ampurdán, el Bajo Ampurdán y La Selva. Se sitúa en la provincia de Gerona, perteneciente a la Comunidad Autónoma de Cataluña en España

### ***Turismo responsable***

---

Altai España trabaja por un turismo más responsable y forma parte de un enfoque de organización de viajes que respeta los principios justos y sostenibles

La armonización de las prácticas garantiza

- Una distribución justa de los beneficios económicos

- Mejora de las condiciones de trabajo de los equipos locales y su conciencia de la protección del medio ambiente
- La información de los viajeros al respeto de la población local y el medio ambiente y la recopilación de sus sentimientos a su regreso. Adopte, también, acciones simples durante sus viajes y actúe en favor del turismo responsable
- Evite dejar basura atrás: colóquelos en botes de basura o llévelos con usted
- Use el agua potable con moderación (prefiera duchas a baños e informe sobre fugas) y evite desperdiciarla (prefiera jabones biodegradables para el lavado, etc.)
- Evite los sitios culturales degradantes: no toque las estatuas, no mueva piedras y objetos, etc
- Prefiera intercambios a donaciones (regalos demasiado importantes dado el nivel de vida del país puede desestabilizar el equilibrio económico local)
- Salga a caminar, especialmente en algunos ecosistemas frágiles, observe la vida silvestre a distancia, no abandone los senderos, limite el pisoteo y no traiga "recuerdos": abandone la recolección de flores raras, la recolección de fósiles, etc
- En algunos hoteles, tendrá aire acondicionado individual. Se recomienda encarecidamente evitar el consumo excesivo de energía y las emisiones de gases de efecto invernadero para reducirla sistemáticamente cuando no se encuentra en la habitación