

MARCHE NORDIQUE

2024



special groupes

Italie



Les Lacs Italiens



AVRIL à SEPTEMBRE
(hors juillet, août)

Jour 1 - VOTRE LOCALITE - VERBANIA ou environs

Départ de votre localité en direction de l'Italie par autoroute. Arrêt déjeuner libre en cours de route. L'après-midi, continuation et arrivée à l'hôtel dans la région de Verbania ou environs en bordure du Lac Majeur. Dîner et nuit.

Jour 2 - VALLE VIGEZZO, vallée des peintres et des ramoneurs

Matin : **initiation à la marche nordique ou approfondissement de la technique.** **Echauffement**, puis, marche à travers le village en pierres de Malesco situé à 687 m. d'altitude, typique de la vallée. Arrivée à **Santa Maria Maggiore** par un chemin dans un joli bois de pins sylvestres (trajet de 3.5km jusqu'à Santa Maria Maggiore). Etirements.

Niveau facile : 6 km - 2h - dénivelé +100/-40 m.

Niveau moyen : 7.5 km - 2h - dénivelé +120/-60 m.

Déjeuner au restaurant. L'après-midi, **visite du petit centre-ville de Santa Maria Maggiore**, 1er centre politique et religieux de la vallée avec l'église Sta Maria Assunta décorée par le peintre local Borgnis. **Visite du petit Musée du ramoneur**, très touchant car il raconte l'histoire d'émigration d'enfants. **Route en car vers Craveggia** qui a une histoire liée avec la France. Retour à l'hôtel, dîner et logement

Jour 3 - BALCON SUR LE LAC MAJEUR

Matin : **Echauffement, marche nordique par les villages de Oggebbio**, vrai balcon sur le lac, **Cadevecchio, Camogno, Travallino, Gonte** avec de magnifiques vues, les ruelles étroites, des belles églises. Marche sur route goudronnée, sentiers et chemins muletiers. Etirements.

Niveau facile : 6,7 km - 2h - dénivelé + 200/-200 m.

Niveau moyen : 8 km - 2h - dénivelé + 240/-240 m.

Déjeuner au restaurant. L'après-midi, **route vers Pallanza et visite du jardin botanique de la Villa Taranto**. Ce jardin de 16 hectares, est très connu pour sa profusion de fleurs, plantes rares, visibles à chaque saison. L'aspect actuel du jardin est le résultat d'une laborieuse réalisation entreprise en 1931 par le Capitaine Mc Eacharn. Puis, retour à l'hôtel. Dîner et logement.

Jour 4 - MACUGNAGA ET LE MONT ROSE

Matin : **Echauffement, marche nordique dans la Vallée Anzasca** qui s'ouvre jusqu'au sommet du **Mont Rose à 4634 m.** Marche de **Pecetto** au pied du Mont Rose à travers les différents villages de la civilisation Walzer, qui s'établit dans cette vallée avec une grande capacité d'adaptation face à un environnement rigoureux et à l'architecture en bois de mélèzes typique. Marche sur sentiers, routes, pistes cyclables et chemins de terre. Etirements.

Niveau facile : 5,2 km - 2h - dénivelé : + 120/-120 m.

Niveau moyen : 7,2 km - 2h - dénivelé : + 200/-200 m.

Déjeuner au restaurant. L'après-midi, **visite de l'ancien Dorf de Macugnaga**, petit noyau d'habitations du XIIIème siècle. Puis, départ en car vers **Isella** et petite marche pour **arriver à Borca pour la visite du la Maison Musée Walzer et la mine d'or de Guia**, en activité pendant plus de 200 ans. En fin de journée, retour à l'hôtel. Dîner et logement.

Jour 5 - LE SPIRITUEL LAC D'ORTA

Matin : **Echauffement, marche nordique sur la rive ouest du Lac d'Orta** entre Gozzano et Pella, sur des routes, sentiers, chemins de terre. **Promenade en majorité en bordure de lac** avec de très belles vues sur ce paysage plein de douceur et romantisme, ses vieilles maisons éparpillées, le **village médiéval de Orta**, les lieux religieux comme les couvents et le Mont Sacré. Etirements.

Niveau facile : 6,4 km - 1h45 - dénivelé + 50/-50 m.

Niveau moyen : 9,7 km - 2h10 - dénivelé + 200/-200 m.

Déjeuner au restaurant. L'après-midi, **embarquement sur le bateau vers l'île San Giulio et visite de la Basilique** avec sa mystérieuse chaire de marbre noir, datant du Moyen-Age. Visite de l'île en passant par la Rue du Silence. Retour en bateau et **visite de Orta San Giulio**. Retour à l'hôtel, dîner et logement.

JOUR 6 - RETOUR

Petit déjeuner et départ vers la France. Arrêt déjeuner libre en cours de route. Arrivée en soirée dans votre localité.

6 Jours - 5 Nuits

Notre programme comprend :

- Le transport en autocar de tourisme
- L'hébergement en hôtel 3*** en base chambre double/twin à Verbania ou environs
- La pension complète du dîner du 1er jour au petit déjeuner du 6ème jour
- Les visites et entrées mentionnées au programme et le bateau aller/retour à l'île d'Orta
- Les guides pour les 1/2 journées de marche nordique (matin): 2 guides par marche avec 2 niveaux différents : Facile et Moyen. 3 guides à partir de 40 participants
- Les services de 2 guides pour les 1/2 journées tourisme (après-midi)

Notre programme ne comprend pas :

- Le supplément chambre individuelle : 145 €
- La taxe de séjour payable uniquement sur place
- Les déjeuners aller /retour en cours de route
- Les boissons
- L'assurance annulation : 35 € par personne (facultative, nominative et non remboursable)
- L'assurance assistance-rapatriement : 10 € par personne (facultative, nominative et non remboursable).

Prix par personne :

845 € Base 45 Pers.

925 € Base 35 Pers.

1 gratuité pour 35 pers. - 2 pour 50.



Andorre



Andorre la Vieille



JUIN et SEPTEMBRE
(hors ponts et fêtes religieuses)

6 Jours - 5 Nuits

Jour 1 - VOTRE LOCALITE - ANDORRE

Départ de votre localité en direction d'Andorre. Arrêt déjeuner libre en cours de route. Accueil par le guide accompagnateur de montagne. Installation en hôtel 4****. **Apéritif de bienvenue.** Dîner et logement.

Jour 2 - CHEMIN DES « PARDINES » ET DE L'ELECTRICITE - SHOPPING

Petit déjeuner. Matin : marche nordique : ce chemin qui se déroule totalement sur terrain plat, se trouve dans la **paroisse d'Encamp**. Au bout du chemin, on arrive au **lac d'Engolasters**, qui est en réalité un lac de retenue qui sert à produire de l'énergie électrique pour pourvoir aux besoins d'une partie de la population d'Andorre. Au retour, **visite de la centrale hydroélectrique** où tous les secrets de la retenue seront dévoilés.

2 Niveaux de marche : 7 km – Durée : environ 2h10

Retour à l'hôtel. Déjeuner. Après-midi : **temps libre dans la grande avenue commerciale d'Andorre** : le paradis du shopping. Retour à l'hôtel. Dîner. Logement.

Jour 3 - LA SEU D'URGELL - DEJEUNER TYPIQUE CATALAN EN MONTAGNE - ANDORRA LA VIEILLE

Petit déjeuner. Matin : marche nordique : passage de la frontière Hispano-Andorrane pour se rendre à **La Seu d'Urgell**. Le départ se fera du **parc Olympique del Segre**. Parcours en boucle, sur terrain plat, sur un chemin de terre le **long de la rivière « El Segre »** entre peupliers et saules.

2 Niveaux de marche : 11 km – Durée : environ 2h15

Puis départ pour Castellbò, village historique des Pyrénées qui a accueilli le vicomte. Quelques vestiges de l'ancien château sont conservés. **Déjeuner typique catalan avec de la charcuterie et un Riz de montagne au restaurant Buchaca.**

Après-midi : **retour vers l'Andorre pour découverte de la ville d'Andorre la Vieille**, la capitale de la principauté. Promenade à pied dans ses vieux quartiers jusqu'à l'extérieur de la Casa de la Vall. Retour à l'hôtel. Dîner. Logement.

Jour 4 - ROUTE DU FER – DETENTE ET RELAXATION A CALDEA

Petit déjeuner. Matin : marche nordique. **Route du Fer** : Parcours

sur le chemin qui longe la rivière Valira où vous aurez le plaisir de rencontrer des sculptures qui font partie de ce chemin ainsi que la mine de fer (extérieur). Ce chemin rural nous conduira entre montagne, champs et rivière.

2 Niveaux de marche : 6.6 km – Durée : environ 2h45

Retour à l'hôtel. Déjeuner. Après-midi : **accès de 2 heures à l'espace thermo ludique de Caldea**. Grande lagune intérieure et extérieure avec vue sur les montagnes, des bains indoromains, ... A votre disposition les cols de cygne, cascades, jacuzzi, brumisation faciale, piano à eau, vasques d'hydro massage, bain Islandais, douches tonifiantes, sauna avec lumière relaxante, hammam, etc... Retour à l'hôtel. Dîner. Logement.

Jour 5 - « REC DU SOLA » ET LE CHEMIN DU PONT PLAT - LA VALLEE DU VALIRA DU NORD

Petit déjeuner. Matin : marche nordique. **Rec du Solà** : ce parcours plat qui veut dire en français canal d'irrigation du côté du soleil, reste jusqu'à présent le poumon vert qui relie le centre urbain au paysage naturel et culturel qui l'entoure. **Ne manquez pas d'apprécier le grand nombre de potagers qui se trouvent tout au long de l'itinéraire, où les gens cultivent leurs aliments comme pommes de terre, laitues, tomates, oignons, etc...** ainsi que des points de vue urbain et les paysages montagneux de la zone. Vous continuerez cette matinée de marche nordique sur le **parcours du pont plat d'où vous découvrirez la chapelle Sant Antoni.**

2 Niveaux de marche : 6.6 km – Durée : environ 2h45

Retour à l'hôtel. Déjeuner. Après-midi : découverte d'une des plus belles vallées, suivant le **circuit du Valira du Nord**, avec un riche passé et des légendes qui hantent ces montagnes. Passage par les villages les plus anciens et traditionnels d'Andorre : **Ordino**, témoin de la culture, de l'histoire et de la politique du Pays, **Ansalonga, la Cortinada, Llorts et El Serrat**. Retour à l'hôtel. Dîner. Logement.

Jour 6 - RETOUR

Petit déjeuner et départ vers la France. Arrêt déjeuner libre en cours de route.

Notre programme comprend :

- Le transport en autocar de tourisme
- L'hébergement en hôtel 4**** base chambre double
- La pension complète du dîner du 1er jour au petit déjeuner du 6ème jour
- Vin inclus à tous les repas
- Apéritif de bienvenue et Coupe de Cava d'au revoir
- Déjeuner typique Catalan le Jour 3
- Accès de 2h à Caldea
- Les guides pour les ½ journées de marche nordique (matin) : 2 niveaux différents : Facile et Moyen (1 guide pour 20 personnes)
- Les services d'un guide culturel pour le Jour 5 (après-midi)
- La location de bâtons de marche
- La taxe de séjour
- Un accès de 1 h au Wellness Relax center de l'hôtel et une partie de Bowling à l'hôtel

Notre programme ne comprend pas :

- Le supplément chambre individuelle : 150 €
- Les déjeuners aller /retour en cours de route
- L'assurance annulation ; 35 € par personne (facultative, nominative et non remboursable)
- L'assurance assistance/rapatriement : 10 € par personne (facultative, nominative et non remboursable)

Prix par personne :

699 € Base 45 Pers.

779 € Base 35 Pers.

1 gratuité pour 35 pers. - 2 pour 50.



Espagne



La Catalogne

AVRIL à OCTOBRE
(hors juillet, août)

Jour 1 - VOTRE LOCALITE - ROSAS

Départ de votre localité en direction de la frontière espagnole. Arrêt déjeuner libre en cours de route. Installation en hôtel 3***. Pot d'accueil. Dîner et logement.

Jour 2 - SANT MARTÍ D'EMPURIES A L'ESCALA - ROSAS

Petit déjeuner. Matin : marche nordique : **départ de Sant Martí d'Empúries**. Au sud de Rosas, vous trouverez le petit village médiéval de Sant Martí d'Empúries. Il rejoint l'Escalà par la promenade du bord de mer qui garde encore des traces de l'ancien quai grec.

2 Niveaux de marche : 6.2 km – Durée : environ 2h00

Retour à l'hôtel. Déjeuner. Après-midi : départ pour la **visite guidée de Rosas** où vous découvrirez la maison Mallol, le monument aux pêcheurs,... Puis départ avec votre guide pour une **mini croisière sur la Baie de Rosas**, où vous apprécierez des paysages d'une beauté unique. Retour à l'hôtel. Dîner. Logement.

Jour 3 - LE PARC NATUREL DES AIGUAMOLLS DE L'EMPORDA - CASTELLO D'EMPURIES

Petit déjeuner. Matin : marche nordique : **promenade agréable autour du Parc Naturel des Marais de l'Empordà**. Avec 4.78 hectares, entre les montagnes de Rodes au nord et le fleuve de Fluvià au sud, ce parc naturel est devenu un point important d'arrêt et de repos pour des milliers d'oiseaux.

2 Niveaux de marche : 7.6 km – Durée : environ 2h15

Retour à l'hôtel. Déjeuner. Après-midi : **visite guidée de l'écomusée de farine de Castello d'Empúries** puis **visite de la ville avec entrée à la basilique gothique Santa Maria et du musée Curia Preso** situé dans l'ancienne prison médiévale. Retour à l'hôtel. Dîner. Logement.

Jour 4 - VILLAGES MEDIEVAUX DANS LA REGION D'EMPORDA:

Peratallada – Sant Feliu de Boada – Pals / CAP ROIG

Petit déjeuner. Matin : marche nordique : La Catalogne possède une grande richesse en bâtiments romans. **Découvrez les silhouettes médiévales des villes de Peratallada, Sant Feliu de Boada et Pals** avec leurs rues étroites, palais forteresses majestueuses, arches, places et belles églises. Découverte des histoires et légendes d'une vieille société marquée par le féodalisme.

2 Niveaux de marche : 7.4 km – Durée : environ 2h45

Déjeuner au restaurant. Après-midi : **visite libre du jardin botanique de Cap Roig**. Magnifique jardin surplombant la mer. Il est considéré comme un des jardins botaniques les plus importants de la zone méditerranéenne. Retour à l'hôtel. Dîner. Logement.

Jour 5 - LE CHEMIN DE RONDE DU NORD DU CAP DE CREUS :

Traverse Llançà – Port de la Selva / PAU

Petit déjeuner. Matin : marche nordique : **Une découverte des plus belles calanques de la côte nord du Cap de Creus**. Le chemin se poursuit vers le village de pêcheurs de Llançà où l'on peut voir quelques bâtiments médiévaux, puis sur la péninsule dite de S'Arenella'. De son phare, on peut admirer les caractéristiques géographiques de la zone.

2 Niveaux de marche : 8.9 km – Durée : environ 3h00

Retour à l'hôtel. Déjeuner. Après-midi : **visite d'une coopérative d'huile et de vin à Pau suivie d'une dégustation avec pain, huile, charcuterie,...** Retour à l'hôtel. Dîner. Logement.

Jour 6 - RETOUR

Petit déjeuner et départ vers la France. Arrêt déjeuner libre en cours de route. Arrivée en soirée dans votre localité.

6 Jours - 5 Nuits

Notre programme comprend :

- Le transport en autocar de tourisme
- L'hébergement en hôtel 3*** base chambre double
- La pension complète du dîner du 1er jour au petit déjeuner du 6ème jour
- Le déjeuner au restaurant le Jour 4
- Les dîners sous forme de buffet
- Vin inclus à tous les repas
- Apéritif de bienvenue
- Les guides pour les 1/2 journées de marche nordique (matin) : avec 2 niveaux différents : Facile et Moyen, 1 guide pour 25 personnes environ
- Les services d'un guide culturel pour le Jour 2 (après-midi) et Jour 3 (après-midi)
- La mini croisière dans la Baie de Rosas
- Les entrées suivantes : jardin de Cap Roig, Eco-Musée de farine, Basilique à Castello d'Empúries et le Musée Curia Preso
- La visite explicative + dégustation à la coopérative d'huile et de vin
- La taxe de séjour

Notre programme ne comprend pas :

- Le supplément chambre individuelle : 90 €
- Les déjeuners aller /retour en cours de route
- La location de bâtons de marche
- L'assurance annulation : 35 € par personne (facultative, nominative et non remboursable)
- L'assurance assistance/rapatriement : 10 € par personne (facultative, nominative et non remboursable)

Prix par personne :

585 € Base 45 Pers.

685 € Base 35 Pers.

1 gratuité pour 35 pers. - 2 pour 50.

SUD EVASION

250 Chemin de Talaud – BP 20014 – 84201 CARPENTRAS CEDEX

Tél. 04.90.60.15.00. - www.sud-evasion.com - Email : contact@sud-evasion.com

SAS au capital de 24000 € - RC Carpentras B 950409193 - 89 B 217 - Code APE 7911 Z - TVA : FR 85 950 409 193 00055 Licence : IM084110002

