



# La Catalogne

Je réserve

# La Catalogne

Du **mercredi 10/11** soir, au **dimanche 14/11** après-midi.

## En route pour la Catalogne et ses falaises de rêves !

Partez à la découverte d'Abella de la Conca, un spot incroyable presque hors du temps. Perché à flanc de colline à deux heures de Barcelone, il est reconnu comme l'un des plus beaux villages catalans. Niché au cœur des falaises, il séduit tous les grimpeurs par la beauté exceptionnelle de ses paysages et la grande variété de ses voies. En fin de journée, reprenez des forces au gîte, profitez de son sauna ou de sa terrasse pour une séance de yoga, savourez sa vue imprenable sur la vallée et sa cuisine végétarienne en circuit court.

Cette Escapade vous permettra de découvrir ce spot de grimpe historique dont la beauté séduit tous les grimpeurs, et sans jamais prendre la voiture. Un séjour dépayasant et bas carbone qui a tout bon ! Préparez vous à un dépaysement total pour ces quelques jours en terres espagnoles.



## Lieu de prise en charge

Rendez-vous à la gare de Barcelone Sants à 17h.

## Au programme

3 jours de grimpe, 1 journée à la découverte du Barrio Gotico, quartier emblématique de Barcelone, et de la Casa Batlló, chef d'oeuvre de l'artiste Gaudi.

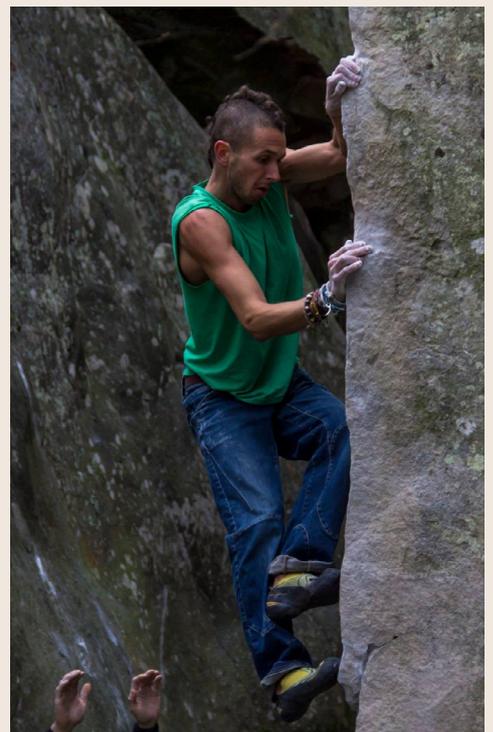
## Le chill

Entièrement rénové, ce gîte situé au pied des falaises est une véritable invitation à la détente avec son sauna et sa terrasse où pratiquer le yoga au lever du soleil.



## L'encadrant.

Jarno, passionné par la verticalité, c'est dans la forêt de Fontainebleau qu'il enchaîne ses premiers blocs naturels. S'en suivront d'innombrables falaises et montagnes à travers l'Europe et du côté de l'Asie. Il découvre par la suite la slack et la highline, mais aussi le parachute et le parapente, pour finir par se former dans les ashrams indiens au Hatha Yoga. Il vous accompagnera dans la bonne humeur !



## Le matériel

Mis à disposition, sauf vos chaussons perso évidemment. Si vous avez votre propre baudrier et votre système d'assurage, prenez les.



## Le niveau

Ce séjour s'adresse à tout le monde, du débutant complet au grimpeur plus aguerri.

Une bonne condition physique et aimer la pratique sportive sont requis pour participer au séjour.

## La Cantine arkose

## L'intendance

L'esprit de La Cantine Arkose vous accompagnera durant ces 4 jours.

### • Petits-déjeuners

Porridge, céréales, pain, beurre et confitures, fruits, jus et boissons chaudes, etc...

### • Dîners

Préparés par le gîte dans l'authentique cuisine au feu de bois, menus végétariens (possibilité de repas végétalien sur demande) servis selon un protocole covid-compliant.

### • Au menu

En fonction de l'humeur du chef, vous pourrez déguster une bonne paëlla, de délicieuses lasagnes et découvrir le terroir local après votre journée d'escalade.

### • Déjeuner pique nique

Buffet le matin où vous pourrez composer votre pique nique pour le midi. Pensez à emporter un tupperware pour limiter les emballages.

## Le programme détaillé

### **Mercredi 10 Novembre :**

- Rendez-vous à la gare de Barcelone Sants à 17h.
- Transfert privé vers le gîte.
- Installation, dîner et nuit.

### **Jeudi 11 Novembre :**

- Petit-déjeuner.
- Journée escalade.
- Dîner et nuit au gîte.

### **Vendredi 12 Novembre :**

- Petit-déjeuner.
- Journée escalade.
- Dîner et nuit au gîte.

### **Samedi 13 Novembre :**

- Petit déjeuner.
- Journée escalade.
- Dîner et nuit au gîte.

### **Dimanche 14 Novembre :**

- Petit-déjeuner.
- Départ pour Barcelone.
- Balade pédestre dans le Barrio Gotico, le quartier emblématique de Barcelone.
- Visite de la Casa Batlló, chef d'œuvre de l'artiste Gaudi.
- Déjeuner libre en cours de visite.
- Transfert retour vers la gare en milieu/fin d'après midi.
- Fin des prestations.



## Tarif par personne : dès 565€

### Ce prix comprend :

- Les transferts gare-hébergement aller-retour.
- L'hébergement en gîte pendant 4 nuits.
- 4 petits déjeuners, 3 déjeuners pique-nique et 4 dîners.
- L'encadrement escalade pendant 3 jours par un professionnel diplômé.
- Les excursions mentionnées au programme.
- L'assistance de notre correspondant en cas de besoin.

### Ce prix ne comprend pas :

- Votre transport jusqu'à la gare de Barcelone.
- Les boissons et le déjeuner du dernier jour.
- Les dépenses personnelles.
- Les assurances annulation/multirisques.
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « ce prix comprend ».

**Je réserve**

### Bon à savoir

- Hébergement : Il s'agit d'un gîte avec plusieurs chambres. Elles sont toutes différentes. Certaines sont avec un seul lit, d'autres avec plusieurs couchages.
- Couchage : L'attribution des lits se fera de manière aléatoire quelques jours avant votre arrivée. Vous souhaitez une chambre seule ? Pensez à souscrire l'option « chambre double à usage individuelle » (nombre limité).
- Le linge de lit est fourni. Nous vous demandons de prévoir votre serviette de toilette et/ou de bain.
- Restauration : repas privilégiant les produits locaux et de saison. Repas végétariens (possibilité de repas végétalien sur demande).
- Boissons : une sélection régionale et/ou artisanale de vins et de bières sera disponible avec supplément au gîte.

### Formalités :

- Carte nationale d'identité en cours de validité ou passeport en cours de validité.
- Pour entrer en Espagne, vous devez être en mesure de présenter un test PCR négatif de moins de 72h, ou un test antigénique de moins de 48h, ou un certificat de vaccination complète d'au moins 14 jours, ou un certificat de rétablissement au Covid 19. Formalités valables au 13/08, susceptibles de modifications sans préavis.

### Suppléments :

- « Chambre double à usage individuel » : (+80€ pour le séjour)
- Assurance annulation avant départ : (+ 28€ par personne)
- Assurance multirisques avec extension «COVID» : (+48€ par personne)