

SAINT JACQUES DE COMPOSTELLE EN ESPAGNE

CAMINO FRANCES

LEÓN / SANTIAGO DE COMPOSTELA

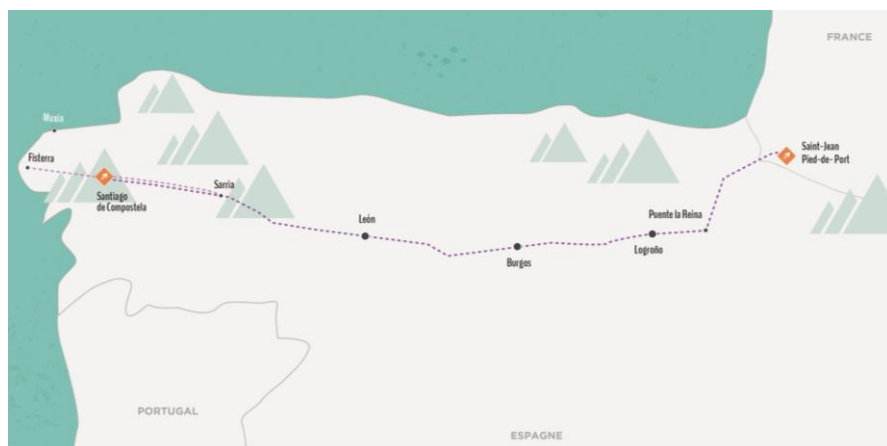


Dernière ligne droite avant l'arrivée sur Santiago, les paysages traversés offrent une belle diversité laissant derrière vous l'interminable « meseta castellana ».

Les monts de León, les premiers reliefs atteints sont les bienvenus, l'itinéraire passe par des villages typiques et pleins de charme : Rabanal del Camino, Molinaseca, Ponferrada, Portomarín ou encore l'étape mythique vers O Cebreiro, qui marque l'entrée en Galice.

Que dire du prestigieux patrimoine que vous allez rencontrer tout au long de votre itinéraire : le fameux pont de Hospital de Orbigo, la magnifique Astorga, le monastère de Samos...

Puis, ce sera l'arrivée en Galice, région empreinte de culture celte, où vous vivrez intensément les dernières étapes du Grand Chemin de Saint Jacques de Compostelle. Vous ne resterez pas insensible à l'émouvante arrivée dans la ville de Santiago et le passage au Monte de Gozo. Vous franchirez la Porta do Camino, puis les rues et ruelles de la vieille ville sauront vous accueillir. L'arrivée devant l'immense parvis de la cathédrale achève en apothéose votre beau et long voyage sur les Chemins de Saint Jacques de Compostelle.



15 jours, 14 nuits, 13 jours de randonnée.

JOUR 1 : LEÓN 820 m



Installation à votre hôtel, au cœur de la ville de León. Profitez-en pour aller admirer l'imposante cathédrale, chef d'œuvre du gothique espagnol, la basilique San Isidoro, ancien panthéon royal ou encore la Casa de los Botines, œuvre de l'architecte catalan Gaudí. Nuit en demi-pension.

JOUR 2 : LEÓN - HOSPITAL DE ORBIGO 823 m



Etape vers Hospital de Orbigo et son célèbre pont roman (20 arches, 204 m de long). Les premiers reliefs des Picos de Europa commencent à apparaître à l'horizon. Possibilité de navette (bus urbain) jusqu'à La Virgen del Camino pour raccourcir cette étape, soit 27 km. Nuit en demi-pension.

Temps de marche : 9h (35 Km)

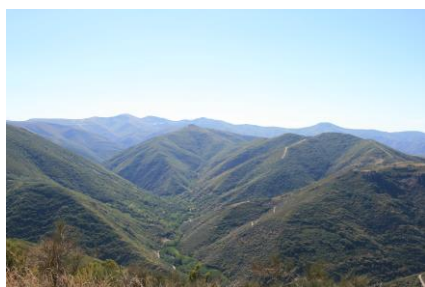
JOUR 3 : HOSPITAL DE ORBIGO - ASTORGA 870 m



Randonnée en direction d'Astorga, superbe petite ville. Prenez le temps de visiter les richesses du patrimoine de la ville : la belle cathédrale, le palais épiscopal dessiné par Gaudí. Nuit en demi-pension.

Temps de marche : 4h15 (17 Km)

JOUR 4 : ASTORGA - RABANAL DEL CAMINO 1153 m



Randonnée dans la région de la Maragatería. On chemine à travers les Monts de León pour arriver à Rabanal del Camino, charmant petit village aux constructions en pierre. Nuit en demi-pension.

Temps de marche : 5 h (20 Km)



JOUR 5 : RABANAL DEL CAMINO - PONFERRADA 530 m



Passage par la célèbre Cruz de Ferro (1490m), point culminant du parcours où chaque pèlerin y dépose une pierre. Puis on attaque une descente plein ouest avec les traversées de Manjarín, El Acebo puis Molinaseca. Arrivée à Ponferrada, où vous pourrez admirer son château à l'allure écossaise. Nuit en demi-pension.

Temps de marche : 8h20 (32 Km)

JOUR 6 : PONFERRADA - VILLAFRANCA DEL BIERZO 500 m



Randonnée au cœur de la plaine du Bierzo avant de rejoindre Villafranca del Bierzo. Jolie petite ville étape du Camino Francés avec son église dédiée à Saint Jacques. Nuit en demi-pension.

Temps de marche : 6h (25 Km)

JOUR 7 : VILLAFRANCA DEL BIERZO - O CEBREIRO 1296 m



Aujourd'hui, on part pour l'étape « reine » du chemin, la montée vers O Cebreiro, village emblématique du camino. C'est également, l'entrée en Galice qui marque cette journée où vous rencontrerez les "Palozas", habitat d'origine néolithique dont le toit est recouvert de chaume. Nuit en demi-pension.

Temps de marche : 8h (27 Km)

JOUR 8 : O CEBREIRO - TRIACASTELA 662 m (Nuit à Samos)



Beau début d'étape en crête, puis le chemin descend vers la verte Galice boisée de pins et d'eucalyptus avant de rejoindre Triacastela. Depuis Triacastela, transfert en taxi jusqu'à Samos. Nuit en demi-pension à Samos.

Temps de marche : 6h (23 Km)



JOUR 9 : TRIACASTELA - SARRIA 454 m



Transfert en taxi jusqu'à Triacastela, puis Triacastela / Sarria, deux itinéraires sont possibles : soit par Samos et son monastère, soit en passant par les villages de Montán et Pintín. Nuit en demi-pension.

Temps de marche : 4h50 (18 Km)

JOUR 10 : SARRIA - PORTOMARÍN 387 m



Etape au cœur de la Galice dont le vert est la couleur prédominante. Vous croiserez des *horreos*, greniers à grains perchés sur quatre piliers. Belle arrivée dans un paysage enchanteur à Portomarín, village noyé puis reconstruit sur les hauteurs. Nuit en demi-pension.

Temps de marche : 5h50 (23 Km)

JOUR 11 : PORTOMARÍN - PALAS DE REI 565 m



Randonnée à travers les plantations d'eucalyptus entre Portomarín et Palas de Rei, autrefois important carrefour des chemins. Nuit en demi-pension.

Temps de marche : 6h30 (25 Km)



JOUR 12 : PALAS DE REI - ARZÚA 389 m



Etape vallonnée dans la verte Galice où vous pourrez admirer les belles maisons traditionnelles ("pazos") présentant des greniers surélevés. Passage de nombreux cours d'eau avant l'arrivée sur Arzúa. Nuit en demi-pension.

Temps de marche : 8h (29 Km)

JOUR 13 : ARZÚA - LAVACOLLA 300 m



Avant dernière étape pour rejoindre Saint Jacques de Compostelle. Etape à Lavacolla, où les pèlerins avaient le rituel de se laver les pieds dans la rivière de la ville. Nuit en demi-pension.

Temps de marche : 7h30 (29 Km)

JOUR 14 : LAVACOLLA - SANTIAGO DE COMPOSTELA 260 m



Ultime étape riche en émotion et couronnée par l'arrivée à **Santiago**, déclarée ville du Patrimoine mondial de l'UNESCO. Passage par le Monte de Gozo qui vous offre une vue d'ensemble sur la ville. Laissez-vous guider à travers les faubourgs de la ville et aller à la rencontre de ses nombreuses curiosités : la cathédrale et la Plaza de Obradoiro, l'Hostal de los Reyes Catolicos, le cloître et le palais de l'Archevêque, le Palais de Raxoi... Nuit en demi-pension.

Temps de marche : 2h45 (12 Km)

JOUR 15 : SANTIAGO DE COMPOSTELA

Fin du séjour après le petit-déjeuner.





- Diversité des paysages traversés, on délaisse la Meseta pour rallier la verte Galice en passant par la belle vallée du Bierzo.
- Des hébergements de qualité.
- L'émouvante arrivée à Santiago de Compostela.

Note : 1 - Il ne nous sera pas possible de modifier vos lieux d'hébergement ou l'ordre des étapes et ce, pour des raisons évidentes d'organisation. Une fois le circuit commencé, vous devrez impérativement suivre le programme tel qu'il vous a été confirmé, sauf raisons exceptionnelles (problèmes de sécurité liés à des conditions météorologiques particulières par exemple...).

2 - Au cas où vous désireriez raccourcir des étapes, vous devrez prévenir et payer les taxis sur place.

DATES

Pas de départ fixe, à vous de choisir entre le 1^{er} avril et la Toussaint, selon la disponibilité des hébergements.

Merci d'indiquer sur le bulletin de réservation les autres dates qui vous conviendraient également (ex : possibilité de décaler la randonnée d'un ou de plusieurs jours avant ou après...); ceci au cas où un ou plusieurs hébergements seraient complets aux dates retenues.

Nous vous demandons également de réserver le plus tôt possible. Nous n'avons pas de places réservées dans les hébergements et certains d'entre eux sont complets parfois plusieurs mois à l'avance.

LE PRIX COMPREND

La demi-pension dans la totalité des hébergements.

Les transferts des J8 et J9 entre Triacastela et Samos.

Le transport des bagages.

La mise à disposition du topo-guide (1 topo-guide par chambre réservée).

LE PRIX NE COMPREND PAS

Les repas du midi.

Le transport de votre domicile au point de rendez-vous et dispersion, les frais de parking.

Les éventuels frais de taxi ou de navette pour récupérer votre véhicule ou raccourcir certaines étapes.

Les boissons et les dépenses personnelles.

Les frais d'inscription et les frais d'envoi à l'étranger.

Les visites.

Les assurances.



ACCUEIL / DISPERSION

L'accueil a lieu à l'hôtel de León en fin d'après midi, la veille de votre premier jour de marche.

Si vous désirez laisser votre voiture à León : parking de l'hôtel (sous réserve de disponibilité), puis parking privé et payant à proximité de l'hôtel ; voici les informations concernant le parking à León (aparcamiento) :

Parking San Marcelo, Plaza de Santo Domingo, tél. 0034 987 23 40 13 - 20 € environ par jour (pas de tarif dégressif).

Votre séjour se termine à Santiago de Compostela après le petit-déjeuner.

NIVEAU



De 4h à 8h de marche par jour sur terrain montagneux une fois passé Astorga ; puis, en Galice, terrain vallonné sans difficulté, pas plus de 300 m de dénivelé montant par jour (excepté la montée vers O Cebreiro depuis Villafranca, environ 800m de dénivelé positif).

HEBERGEMENT

En hôtels 1*, 2 ** et 3***. Il se peut que la douche et les WC se trouvent sur le palier dans certains hébergements (cas rare et exceptionnel). Chiens non acceptés.

En cas de fréquentation élevée des hébergements :

Il peut arriver que des hébergements affichent complet à certaines dates. Dans ce cas et pour votre confort, des hébergements seront modifiés.

Informations :

Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer. Elles sont apportées par les marcheurs eux-mêmes, mais également par de simples voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos ou sur leurs vêtements... (Cela n'a rien à voir avec l'hygiène). Certains hébergements en ville hors chemin de randonnées subissent également ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des allergies. En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyréthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labélisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage dès le début du voyage avec un spray. Ce petit contenant pas trop lourd (120 ml) est mis en vente sur certains chemins chez certains hébergeurs. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu.

Vente en ligne : <http://chemindecosteille.com/punaisesdelit/index.html>



RESTAURATION

Les petits déjeuners sont servis relativement tard par rapport aux habitudes françaises, en principe à partir de 8h30. Si vous désirez prendre votre petit déjeuner plus tôt, voir avec chaque hôtelier la veille si cela est possible. Toutefois, les hôteliers en Espagne ont tendance à avancer l'heure des petits déjeuners pour assurer la satisfaction des randonneurs.

Sachez que les habitudes culinaires espagnoles sont parfois assez différentes des françaises. Et que les repas sont retardés jusqu'à 2 heures sur l'horaire français (petit-déjeuner vers 8h30-9h et dîner vers 21h).

REPAS DE MIDI

Les paniers repas du midi ne sont pas inclus dans nos prix. Vous trouverez tout au long de vos étapes de quoi vous ravitailler.

TRANSPORT DES BAGAGES

Uniquement vos affaires de la journée et le pique-nique du midi. Les bagages sont transportés par véhicule. Nous vous demandons de ne prévoir qu'un seul bagage par personne NE DEPASSANT PAS 12KG ; au-delà de ce nombre (1 sac) et de ce poids (12 kg), le transporteur pourra vous facturer, en fin de randonnée, un supplément ou refuser catégoriquement de transporter votre bagage s'il est trop encombrant.

Si vous faites partie d'un groupe, nous vous demandons d'indiquer sur vos étiquettes valises le NOM de la personne responsable de ce groupe (personne qui a réservé la randonnée).

ACCES

Les horaires des lignes de trains et de bus étant sujets à des variations au cours de l'année et suivant le jour de la semaine, nous vous invitons à contacter directement les différents opérateurs de transport public pour préparer votre trajet jusqu'au point de rendez-vous et retour.

*ALLER

En train : Une liaison ferroviaire par jour, directe, d'Irún à León.

D'autres combinaisons sont possibles par Burgos.

Vous devrez prendre un taxi de la gare à l'hôtel (10 min, environ 15€-20€).

En voiture : De Bayonne, prendre l'autoroute par San Sebastián, Bilbao. Puis prendre la direction Palencia, sortie 14 vers N120 et San Mames, direction générale vers Osorno la Mayor, Carrión de los Condes, Sahagún, et León. Carte Michelin N° 442.



Temps estimé entre Bayonne et León : 4h10.

Si vous désirez laisser votre voiture à León : parking de l'hôtel (attention : places limités et emplacements exigus - déconseillé aux gros véhicules) sinon parkings privés et payants à proximité de l'hôtel ; voici les informations concernant les parkings à León (aparcamiento) :

Parking San Marcelo, plaza de Santo Domingo, tél. 0034 987 23 40 13, à 20 € environ par jour (pas de tarif dégressif).

Parking Ordoño, calle Ordoño 2, tél. 0034 987 22 24 66, à 50 € la semaine et 85 € (environ) les deux semaines.

En avion : Vol pour Madrid, et rejoindre la ville de León en bus avec la Cie ALSA. Départs quotidiens depuis le Terminal 4 de l'aéroport de Madrid Barajas (durée : 4h30 - coût : 25€ à 35€).

*RETOUR

En train : Une liaison ferroviaire Santiago - Irún - Hendaye. Possibilité de rejoindre León également (durée du trajet : environ 5h40).

En bus : Ligne régulière de bus Santiago - León (durée du trajet : environ 6h) avec la Cie ALSA. Sinon long trajet possible en bus vers Irún, compter 13h minimum.

En avion : Aéroport de Santiago de Compostela, lignes régulières et directes vers Paris (Cie VUELING).

En voiture : Vous pouvez rejoindre votre véhicule stationné à León en empruntant un train ou un bus depuis Santiago de Compostela. Puis retour en voiture vers la France.

Information sur les transports :

- SNCF Tél : 36 35
- RENFE (compagnie ferroviaire espagnole) Tél : 0034 902 24 02 02, ou plus pratique, leur site : <http://www.renfe.es> avec tous les horaires de train en Espagne.
- Bureau RENFE à Paris (renseignements et vente des billets) Tél : 01 40 82 63 60.
- Tél. ALSA : Tél : 0034 902 42 22 42. Consulter pour les horaires et les destinations le site : <http://www.alsa.es/Alsaindex.asp>

DOSSIER DE VOYAGE

Un topoguide vous est fourni au versement du solde (1 exemplaire par chambre réservée) : vous y trouverez la description des chemins (tout le parcours est balisé) et des commentaires sur les villages, les monuments ... Ainsi que la pochette voyage comprenant tous les documents nécessaires à la réalisation de votre randonnée : étiquettes pour vos bagages, fiche pratique comprenant le déroulement de la logistique et les adresses des hébergements.



LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

Un petit sac à dos pour le pique-nique et les affaires de la journée.

Une petite pharmacie individuelle (sparadrap, double peau, éosine, alcool...).

Une paire de chaussures de marche « moyenne montagne » (attention aux chaussures neuves).

Lunettes, crème et chapeau pour le soleil.

Des vêtements de pluie.

Des chaussures légères pour le soir.

Une gourde : il est important de boire 1.5 à 2L d'eau par jour.

Un couteau.

Une lampe de poche (pas indispensable).

Une paire de jumelle (facultatif).

Mouchoirs en papier.

Une aiguille, un petit peu de fil et une ou deux épingles de sûreté.

EXEMPLE D'EQUIPEMENT COMPLET DE NOTRE PARTENAIRE VERTICAL

PORTAGE :

-Sac à dos aventure **40L**, très adapté en terme de volume. C'est un litrage suffisant pour ceux qui savent partir avec le confort suffisant et minimum, et avec du matériel léger et compact.

OU

-Sac à dos 5L Polyvalent: Le sac polyvalent est un sac fonctionnel de petit volume utilisable pour les sorties à la journée.

-Compartiment avant Trail : Compartiment qui se fixe facilement au niveau des bretelles à l'avant. Le portage est équilibré entre l'avant et l'arrière pour plus de confort.

EXEMPLE DE PANOPLIE VERTICAL TREKLIGHT

Pensez confort, mais aussi respirabilité...

-Chemise AUBRAC, légèrement cintrée, manches longues en Polyester recyclé qui allie confort et technicité pour seulement 300g.

-2ème couche ANTARA : 295 grammes ! Chaude, extensible et très légère. Intérieur gratté, extérieur lisse ayant un effet coupe-vent.

-Cape de pluie : Poids et encombrement minimum pour une vraie cape de pluie. Membrane MP+ de Vertical la rendant étanche et respirante. Pratique, son zip intégral offrant une ouverture totale s'il fait chaud.



Le + Vertical : le soufflet dans le dos permettant d'adapter votre cape au volume de votre sac (jusqu'à 60-70L). Avec pochon de rangement.

-**Pantalon CoolTrek** : Très confortable grâce au stretch et renforcé là où il faut. Un classique de Vertical. Avec ses 4 poches, il est très pratique à l'usage pour un poids plume de 380g.

-**Casquette+Rabat** : Un couvre tête est indispensable.

Le + Vertical : La saharienne amovible permet de s'adapter aux conditions variables.

-**Bâtons Alu Trek Light** : 280 grammes (l'un). Indispensables pour les randonnées. Le système à vis a été travaillé pour une utilisation dans le temps toujours performante.

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLÉE AU MOMENT DE LA CONFIRMATION

