La Gomera et Tenerife
un printemps volcanique
DU 4 Avril au 12 Avril 2020

La Gomera a oublié le temps, il y a quelque chose qui touche l'éternel dans ce petit bout de terre qui se déguste du bout des pieds. A chaque pas ce paradis caché se livre aux valeureux. Des Barrancos fantasmagoriques de El cabrito à la perle forestière de Garajonay, la Goméra nous emmène dans sa folle ronde de paysages, Enivrant !

jour après jour…

En Résumé :

- **DU 4 Avril au 12 Avril 2020**

- Durée : 8 Nuits Et 9jours

Début du Séjour : 4 Avril de Tenerife Sud

Fin du Séjour : le 12Avril aéroport de Tenerife Sud

- Type de randonnées :

- 4H30 à 7h00 de marche,

de 450 m à 850 m dénivellation positive

sentiers de moyenne montagne avec petite option hors sentiers

- Hébergement :

en demi pension,hôtel,gite en chambre double , triple ou quadruple

transport :Mini Bus privé et ferry

- PRIX : 1050 EUROS
- GROUPE : de 5 personnes à 12 personnes

  En détails

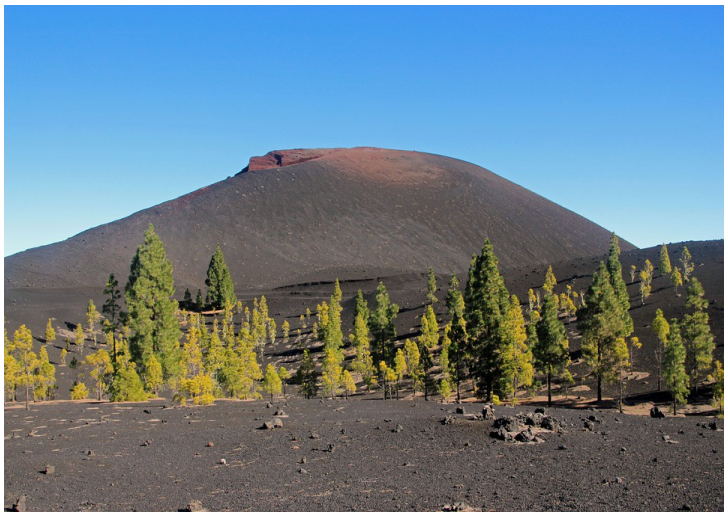
EN DETAIL :

Jours après jours

Le 4 Avril arrivée à L' Aéroport de Tenerife Sud

Nuit a la Casa rurale de El Caserio de los partidos

5 Avril :tour du volcan de Chinyera
des foret de pin des Canaries a l'âpreté fascinante des désolations volcaniques, cet itinéraire nous donne un avant goût de la mosaïque de beauté des Canaries.



Nuit : a la Casa rurale de El Caserio de los partidos

Coté pratique
Durée approximative :4h00
Dénivelé : +315m
- 315m
Distance : 11km
Difficultés:

le 6 Avril:Les gorges de Masca
Longues et fantasmagoriques les gorges de Masca racontent l'histoire volcanique de l'île. Elles intriguent et nourrissent l'imaginaire du marcheur... à découvrir

Coté pratique
Durée approximative : 3h00
Dénivelé :+20m
- 560m
Distance : 10km
Difficultés:
retour avec transfert en bateau

Nuit : **a la Casa rurale de El Caserio de los partidos**

le 7 avril :
Après nos premiers randonnées,cette journée nous conduira de l'île de Tenerife au paradis de la Gomera, aprés une petite plongée dans l atlantique nous prendrons le ferry direction San Sebastien de la Gomera.

Nuit : A la pension Victoire San Sebastien de la Gomera

le 8 avril:Le Barranco del Cabrito
D'une beauté presque onirique , le barranco del Cabrito est une célébration de la folie géologique de la Gomera, falaise , grotte rouge , ocre, le tout s offrant sur l'atlantique.pour parfaire le plaisir nous descendrons le barranco jusqu'à l océan et rallierons San Sébastien par le chemin côtier.a la Nuit :A la pension Victoire San Sebastien de la Gomera

Coté pratique

Durée approximative : 5h30
Dénivelé :+ 300 m
-900 m
Distance : 10km
Difficultés:une longue descente
par instant escarpée
prendre de quoi faire face a l'humidité

le 9 avril:Garajonay , la foret magique
Après un petit crochet au sommet de l'île a l'alto de Garajonay, nous explorerons le cœur même de l'Île, ça pulsation première : la foret primaire de Garajonay. Les mots sont petit pour illustrer la puissance du lieu, il n y a qu'a marcher et se laisser pénétrer par l'âme du site.
Nuit: Gîte Hermigua

Coté pratique

Durée approximative : 5h00
Dénivelé :+ 200 M
-950 M
Distance : 10.8 km
Difficultés:
une descente technique vers hermigua

le 10 avril : La playa de la caleta
Entre bananiers et cactus nous cheminerons sur les hauteurs d'Hermigua , avec en ligne de mire le Teide et l'Atlantique...puis nous goûterons les saveurs de ce bout du monde a la playa de la Caleta
Nuit : Gîte Hermigua

Coté pratique

Durée approximative : 5h00
Dénivelé :+ 450 m
- 450M

Distance : 8 km
Difficultés:
alternant entre piste
et terrain escarpé
des sentier littoraux

le 11 avril :
nous repartirons sur les nubuleuses cimes de la Goméra pour prendre d'assaut la fortaleza, miradore du sud ouest de l'île, le tout en flirtant avec le barranco de santa catalina.
Nuit : *Gîte Hermigua*

Coté pratique

Durée approximative : 4h00
Dénivelé : à définir selon les options
Distance :à définir selon les options
Difficultés:

le 12 avril : les casas de cuevas banca
le hameau des casas de cuevas blancas est au bout du bout du monde....un brin de nostalgie imprègne le chemin muletier qui nous guidera, sur les flancs du Barrano de Majano jusqu au fantomatique Hameau déserté.
Puis nous prendrons le Chemin du retour , rdv avec le ferry a 17H a San Sébastien et retour sur l'aéroport de Ténérife

Durée approximative :4H00
Dénivelé :200M
Distance:10,5 km

Difficultés:quelques passages escarpées à flanc de barranco

le programme est donnée a titre indicatif. Des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de ma volonté peuvent en modifier le déroulement

(Météo, niveau des participants...). Votre accompagnatrice peut être amené à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si le groupe le nécessite.

- ## Les petits plus D'Emilie

  Pour apprécier encore plus votre séjour, une séance d'étirement (environ 20 min)et d' auto - massages (environ 15 min) vous sera proposé après chaque randonnée. De quoi redonner vitalité aux gambettes fatiguées !
- **Un pique nique varié aux saveurs locales et en partie biologique**
- **Un rythme de marche doux et respectueux des participants**

Coté pratique

- ## Le Séjour :

  Début du Séjour : Le 4 avril RDV à la aéroport de Tenerife sud à 21h00

Fin du Séjour : le 12 avril à aéroport de Tenerife sud à 20h

- # Nourriture :

Les repas du soir seront pris dans hébergements
Pour les pique -niques du midi, un atelier cuisine participatif vous sera proposé pour l'élaboration des salades.

Nombres de participants :

- **Entre 8 et 12 personnes**

- # Encadrement :

Emilie Paquien, BE accompagnatrice en montagne

Prix du séjour : ce qu'il comprend et ce qu'il ne comprend pas

Le prix du séjour est de euros pour minimum 6 personnes

- ce tarif peut être reconsidérer si le nombre de participants est inférieur à6.

- Ce prix comprend :

L' encadrement, 8 nuits en chambre double, triple ou quadruple et en demi pension et, Les pique-niques, le transfert des bagages et les transfert des personnes en mini bus privée et ferry

- ce prix ne comprend pas :

les assurances personnelles, les boissons, le transport

jusqu'au lieu de rendez -vous, le vol de Nantes à Tenerife SUD

- Qu'est ce que je mets dans mon sac ?

  Parlons d'abord sac...
  Pour cette formule en étoile deux sacs vous seront demandez : un sac à dos d'environ 35 à 40 litres et sac de Voyage souple de55 litres max n'excédant pas 10 KG.

  Pour le sac à dos :
  de 35 à 40 Litres, Pratique,avec un couvre sac étanche et adapter à la taille du sac, avec un portage CONFORTABLE (ce qui implique une sangle abdominale rembourrée, et pas juste une ficelle à gigot si vous voyez ce que je veux dire!)

- Pour les étirements :
- un tapis de sol / yoga

- Pour les vêtements :
- 1 chapeau a bord large
- 1foulard
- Un maillot de bain

- 3/4 t-shirts de préférence en fibre synthétique, soie, ou mérinos éviter le coton (il donne froid dans le dos dès que l'on respire)
- 1 sous pull idem que ci dessus
- 1 veste polaire
- 1 short

- 1pantalon de randonnées, si possible stretch plus confort quand on marche
- 1 veste coupe vent imperméable et respirant type gore-tex
- des sous-vêtements et chaussettes(à ne pas oublier dans les éviers des hôtel)
-
- 1 paire de chaussure en semelle vibram, imperméable, avec laquelle vous avez l'habitude de marcher. Les chaussures de trail peuvent être tolérées à condition :
- Que vous ayez une pratique au minimum hebdomadaire de randonnées de plus de 4h

- Que vous pratiquez régulièrement des exercices de proprioception de la cheville
- 1 paire de chaussure de détente pour le soir
- 1 paire de guêtre en cas de très mauvaise météo

Pour le Matériel :

- un maillot de bain
- un sac à viande ou drap de soie
- une serviette de bain
- 1 paire de lunettes de bonne qualité
- 1 paire de bâtons télescopiques (ils deviendront vos meilleurs amis tant à la descente qu'à la montée)
- 1 poche à eau d'un moins 2 litres (votre aillé indispensable pour bien s'hydrater, mais attention choisir un modèle avec un « robinet » pour éviter les inondations)
- 1 lampe frontale
- 1 couteau de poche
- 1 boite hermétique pour le pique nique et des couverts
- boules Quiès

- Crème solaire
- Mouchoirs en papiers

- Pour la pharmacie :
- vos médicaments habituels (merci de me prévenir en cas de traitement lourd)
- granules d'arnica
- Crème et autre huile de massage pour les séances d'auto-massage
- band adhésive élastique (type élastoplast)
- Double peau
- compresses désinfectantes et pansements
-
- Une trousse de premiers secours collective sera en permanence dans le sac de votre accompagnatrice.
-
- Et surtout n'oubliez pas un sac bien rempli est un sac ou chaque grammes est utile !

Au plaisir de vous accompagner sur les chemins !

Emilie Paquien
accompagnatrice en montagne
586 Route de Villy
74700 Sallanches

France
mail : emilie.paquien@laposte.net