Crète orientale

Crète - Itinérances - Les Iles

Un trek pour découvrir la beauté de la partie est de l'île



VOTRE SÉJOUR EN BREF

Au départ du plateau du Lassithi, vous marchez jusqu'à atteindre la côte est, dans sa partie la plus sauvage. Un programme qui offre une belle alternance entre montagne et mer (combinable avec la ''Balade Crétoise'' pour ceux qui souhaitent faire 15 jours de trek en Crète).
Départ garanti à partir de 5 participants

Trek (6 jours)
La partie orientale de l'île recèle encore quelques trésors pour les amoureux de la randonnée et des rencontres authentiques. Le plateau de Lassithi, célèbre pour ses moulins à vent, est le point de départ idéal pour atteindre les sommets des monts Dikti. En allant toujours plus à l'est, ce trek vous fait ensuite découvrir une Crète confidentielle de village en village, à travers des paysages variés de la montagne vers la mer. Un joli programme pour voir la plus belle île de Grèce sous un autre angle.

Hébergement : hôtel, pensions et 1 nuit à la belle étoile.

Portage : sac léger (4-5 kg) avec les affaires de la journée.

LES + DU SÉJOUR

- L'étonnant plateau du Lassithi
- L'animation de la ville d'Agios Nikolaos
- Le palais minoen de Kato Zakros
- Le sentier littoral vers Palekastro
- Un bivouac sous les étoiles

INFORMATIONS PRATIQUES

VOTRE CONTACT

UCPA Vents et Voyages
Jean-Michel HERVÉ
Tél. : +33 (0)6 87 91 07 03
Courriel : jherve@ucpa.asso.fr

LES FORMALITÉS

ADMINISTRATIVES

Données à titre indicatif pour les ressortissants français : carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité obligatoire.
Pour les autres nationalités, se renseigner auprès du consulat ou de l'ambassade.

APIS

DE SANTÉ

Vaccinations : Aucune vaccination n'est obligatoire. Néanmoins, comme pour tous les sports de plein air, la vaccination antitétanique est fortement conseillée.

Carte Européenne d'Assurance Maladie : Avant votre départ, pensez à vous procurer la carte européenne d'assurance maladie, elle vous permettra de bénéficier de la prise en charge des soins médicaux. Cette carte est individuelle et nominative ; elle est gratuite et valable un an. Pour l'obtenir, adressez-vous à votre caisse d'Assurance Maladie.

Pharmacie personnelle
Vos médicaments courants
Médicament contre la douleur (type paracétamol)
Antispasmodique (type Spasfon)
Antiseptique (type Bétadine)
Anti-inflammatoire
Arnica en gélules ou en stick
Bandes, sparadraps et Elastoplaste
Collyre antiseptique
Anti-diarrhéique
Tire tique
Compresses stériles
Pince à épiler, paire de ciseaux, épingles à nourrice
Du gel hydro alcoolique
Pansements (classique et spécial ampoules)

Il n'y a pas d'antibiotique courant dans la pharmacie UCPA, chaque participant devant apporter, s'il le souhaite, son propre traitement en fonction de sa tolérance.

Assurance : Aucune assurance voyage complémentaire n'est incluse dans votre inscription.
IMPORTANT : Nous vous rappelons qu'il est indispensable que vous ayez au minimum une garantie "soins médicaux à l'étranger" et une garantie "rapatriement" incluant les "frais de recherches et de secours".
Nous vous conseillons de consulter les pages "Conditions Générales d'Assurance" sur notre site Internet : https://www.ucpa.com/assurances
Quelle que soit votre assurance, n'oubliez pas de prendre avec vous pendant votre voyage à l'étranger les informations nécessaires : nom et coordonnées (téléphone, courriel) de votre compagnie d'assistance et numéro du contrat souscrit.
Ces informations vous seront demandées à votre arrivée par notre correspondant local.

VOTRE SÉJOUR

DESCRIPTIF

Au départ du plateau du Lassithi, vous marchez jusqu'à atteindre la côte est, dans sa partie la plus sauvage. Un programme qui offre une belle alternance entre montagne et mer (combinable avec la ''Balade Crétoise'' pour ceux qui souhaitent faire 15 jours de trek en Crète).

VOTRE ARRIVÉE

Jour 1 : Vol vers Héraklion
Accueil à l'aéroport, transfert en car (environ 1h30) vers le plateau du Lassithi, haute plaine située à 820 m d'altitude, au coeur du massif montagneux Dikti. Installation dans un petit hôtel à Tzermiado, village du nord du plateau. Selon l'heure d'arrivée, balade possible sur le plateau.
Dîner et nuit à l'hôtel.

AU JOUR LE JOUR

Jour 2 : Sommet du Karfi (1120 m)
Départ de la randonnée depuis l'hôtel. En direction de l'ouest, nous empruntons un premier sentier qui nous mène au col de Papoura à 960 m. Nous trouvons ici les vestiges d'un premier site minoen. Nous poursuivons notre randonnée en suivant la crête vers le nord-est d'où le panorama est superbe, déjeuner pique-nique à 1120 m d'altitude. Nous admirons la vue plongeante vers la plaine de Malia avant de découvrir les vestiges d'un second site minoen : Setti. Descente par un vallon plus à l'est, après avoir fait un détour par une chapelle qui domine tout le plateau du Lassithi.
Dîner et nuit à l'hôtel à Tzermiado.
3h30 de marche dans la journée, dénivelés + 300, -300 m.

Jour 3 : Traversée vers Kritsa
En direction de l'est, notre objectif de la journée est d'atteindre le village de Kritsa qui domine le golfe d'Agios Nikolaos. Nous passons à proximité d'un point d'eau avant de suivre un sentier qui débute à l'extrême est du plateau. Après 280 m de montée, nous arrivons sur le plateau de Katharo à 1100 m d'altitude. Encore un peu plus de 100 m de dénivelé pour atteindre le col d'Avdeliakos où nous déjeunons en taverne. Vue plongeante sur la baie et ses deux îles, Pandes et Psira. Descente dans l'après-midi jusqu'au village de Kritsa (300 m). Bus pour Agios Nikolaos en bord de mer.
Dîner en taverne, nuit à l'hôtel.
Etape d'environ 20km, 6 heures de marche, dénivelés + 400m, - 920 m.

Jour 4 : Randonnée au départ de Kavousi
Nous prenons le bus régulier du matin en direction de Sitia, et faisons une halte au village de kavousi. Après avoir laissé nos sacs dans une taverne, nous commençons notre rando vers le site minoen de Kastro qui domine l'isthme de Lerapetra. La vue est splendide. Nous reprenons en fin d'après-midi le bus régulier pour Sitia, la plus importante ville de Crète orientale. Les maisons aux couleurs vives dominent le port et dégagent un charme certain.
Nuit à l'hôtel à Sitia, dîner sur place.
Env. 4h30 de marche, dénivelés + 500 m / - 500 m.

Jour 5 : De Ziros à la plage de Kato Zakros
Départ matinal par le bus régulier en direction du vilage de Ziros, dernier village du plateau oriental à 680 m d'altitude et point de départ de notre trek de 3 jours. Traversée du plateau couvert de lande, en direction nord-est sans véritable dénivelé (point culminant du sentier à 800 m). Nous arrivons dans le village de Zakros (250 m) dominant la côte est, puis descendons jusqu'à la plage par les gorges Nekron. Ces gorges sont appelées ainsi en raison de nombreux tombeaux minoens qui y furent découverts, attestant d'une présence humaine dès 2600 av J.C. Déjeuner pique-nique.
Dîner en taverne et bivouac sur la plage de Kato Zakros.
6h de marche, dénivelés + 120 m, - 800 m.

Jour 6 : Par le littoral jusqu'à Palékastro

Belle étape de Kato Zakros à Hohlakiès en direction du nord, en passant par la très belle plage de Karoumès. Le sentier serpente le plus souvent le long de la côte, parfois à flanc de colline, avec de très beaux points de vue sur la mer cristalline. Impression d'être seuls au monde au milieu d'un désert de montagnes plongeant dans la mer. Remontée des gorges sauvages d'Hohlakiès. Déjeuner pique-nique.
Dîner en taverne, nuit à l'hôtel.
5h30 de marche sans dénivelé marqué.

Jour 7 : Par le littoral jusqu'à Vaï
Etape d'environ 4h de marche (toujours sans dénivelé), toujours en direction du nord jusqu'à la célèbre plage de Vaï entourée d'une magnifique palmeraie. Nous pourrons encore plus qu'hier profiter des magnifiques criques alentour, accessibles uniquement à pied. Pause baignade. Pique-nique sur une plage, arrivée à Vaï en milieu d'après-midi, bus pour Sitia, puis bus pour Héraklion (3h de bus).
Soirée libre en ville, dîner libre, nuit à l'hôtel.

VOTRE DÉPART

Jour 8 : Transfert à l'aéroport d'Héraklion, et vol retour.
Selon l'heure du vol, possibilité de visiter le très riche musée archéologique, et/ou le site antique de Knossos (à 5 Km du centre ville).

Le déroulement de ce programme est donné à titre indicatif. Il peut subir des modifications ou des aménagements, en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions climatiques du moment. Dans ce cas, seuls les responsables de l'encadrement UCPA sont habilités à prendre la ou les décisions nécessaires.

Semaine supplémentaire
"Amortissez" votre voyage en combinant votre itinérance par le programme Balade Crétoise (en itinérance) ou un séjour dans notre centre d'Almirida (pour plus d'informations, rendez-vous sur notre site Internet : www.ucpa.com).

À PROPOS DU SÉJOUR

LE NIVEAU

Trek-Randonnée pédestre
Sportif occasionnel
Vous pratiquez une activité sportive tout au long de l'année, de manière régulière ou pas. Mais vous êtes capable de courir environ 1h, de nager 30 minutes ou de pédaler environ 2h.
Randonnée - Niveau 2
Pour les personnes ayant déjà effectué un séjour de randonnée et/ou pratiquant une activité physique d'endurance régulièrement.
Début des randonnées avec du dénivelé (400 à 800 mètres quotidien).
Temps de marche à la demi journée ou en "petite" journée (3 à 6h00). Rythme cool.
C'est le début de la découverte des chemins montagneux.
Niveau de portage 1
Portage des affaires personnelles et du pique-nique pour 1 ou 2 jours.
3 à 7 kg.

À PROPOS DU SÉJOUR

L'ÉQUIPEMENT PERSONNEL

Vêtements et équipement personnel à amener

Prévoir 2 bagages (pas plus de 15 kg en soute par personne)
1 sac de voyage qui sera acheminé par les véhicules
1 petit sac à dos pour les randonnées (25 - 30 litres suffisant).

Equipement personnel conseillé
1 sac de couchage (léger en plein été, mais plus chaud au printemps et à l'automne)
1 matelas en mousse pour le bivouac (indispensable pour pouvoir dormir sur une plage de galets !)
1 lampe légère
2 gourdes d'1 litre
1 couvert complet (récipient en plastique alimentaire avec couvercle, fourchette, un bon couteau, cuillère)
Affaires de toilette et petite pharmacie personnelle
Short, quelques tee-shirts dont 1 à manches longues
1 maillot de bain
1 sweat-shirt
1 pull pour la soirée en bivouac
1 coupe vent
1 bonne polaire (passage d'un col en montagne vers 1200 mètres d'altitude)
1 pantalon léger
Lunettes de soleil et chapeau
2 à 3 paires de chaussettes de randonnée.
Pour le soir, 1 paire de tennis, d'espadrilles ou des tongs.

Pour marcher
Chaussures de randonnée type "trekking", solides et en bon état (rocher abrasif) et tenant bien la cheville (sentiers caillouteux).

Hébergement

La Crète est la plus grande île grecque, située entre la Méditerranée et la mer Egée. Berceau d'une des plus anciennes civilisations européennes, les Minoens, qui tire leur nom du légendaire Roi Minos, la Crète compte de nombreux trésors entre patrimoine historique et mythologique. Le site de Knossos en est le plus grand symbole. Essentiellement montagneuse, l'île est également célèbre pour son art de vivre et sa gastronomie : le "régime crétois" est l'un des plus sains au monde ; son élément de base est l'huile d'olive, produite grâce aux 35 millions d'oliviers présents sur l'île.

Météo

À PROPOS DU SÉJOUR

L'ÉQUIPEMENT FOURNI PAR L'UCPA

Attention: les chaussures de randonnée, le petit sac à dos, le matelas de camping et le duvet ne sont pas fournis!

L'ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne. Le rôle de l'accompagnateur est de vous guider avec le maximum de sécurité et de vous faire découvrir l'environnement. Responsable de l'intendance, il apprécie, à l'étape, une participation active et spontanée de chacun pour le ravitaillement, la préparation des repas, etc.

L'HÉBERGEMENT

A l'hôtel ou dans des pensions (6 nuits) en chambre double ou triple.
Durant le trek 1 nuit en bivouac à la belle étoile.

LA RESTAURATION

La plupart du temps, les repas de midi sont des pique-niques. Le soir, le plus souvent, les repas sont pris dans des "tavernes" crétoises (spécialités locales).

CONDITIONS DE STAGE

Inclus

- Les vols internationaux, les taxes aériennes et les transferts aéroport (si vous avez acheté le programme avec les vols)
- Les transports et transferts locaux
- L'encadrement
- L'hébergement
- Les repas (sauf dîner J7 et repas J8)
- Et d'une manière générale toutes les prestations indiquées dans le programme.

Non inclus

- Les vols internationaux, les taxes aériennes et les transferts aéroport (si vous avez acheté le programme sans les vols)
- L'équipement individuel,
- Les boissons et les dépenses personnelles
- Le dîner du J7 et les repas du J8
- Les entrées au musée archéologique et au site de Knossos
- Les assurances optionnelles et tout autre supplément non prévu au programme.
-
-

À PROPOS DU SÉJOUR

L'ACCÈS AU SITE

LES INFOS PRATIQUES

Niveau / Intensité physique **
Trek se déroulant sur des sentiers sans problème, mais parfois caillouteux, en montagne et le long de la côte. Dénivelé positif maximum de 1000 m. Etapes de 6h30 de marche effective au maximum, entrecoupées de pauses, baignades et sieste
!Transfert des bagages en véhicule ou en bus, vous ne portez que votre petit sac à dos avec vos affaires pour la journée, de l'eau, et le pique-nique (sac de 4 à 5 Kg maximum).

Electricité
Le courant utilisé est le 220 Volts. Mêmes prises qu'en France.