La Palma (AT6LP)

Les Canaries - Iles de Méditerranée et d'Atlantique

8 jours (dont 6 jours : Randonnée)

Prix à partir de 595.00 EUR *p.p.*

Niveau	
Type	Autotour
Age minimum	16 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Appartement
Groupe	de 2 à 12 personnes
Repas	Logement seul
Encadrement	En liberté
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres

Les points forts de ce voyage

- Un dépaysement garanti sur l?île la plus occidentale de l?archipel des Canaries.
- Les paysages volcaniques, chemins de crête, végétation luxuriante, panoramas splendides?
- Le choix de l'hébergement : appartement ou maison rurale idéalement située.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Votre voyage

La Palma enchante par la beauté et la diversité de ses paysages. Ici, les chemins de randonnée mènent de surprise en surprise.

La Palma enchante par la beauté et la diversité de ses paysages. Ici, les chemins de randonnée mènent de surprise en surprise. La caldeira de Taburiente au nord, l'une des plus profondes du monde (plus de 2000 m), offre un point de vue unique sur le reste de l'île depuis son point culminant, le roque de los Muchachos (2456 m). A ses pieds, la fameuse route des Volcans, chaîne volcanique récente qui prolonge l'île de petits cratères en petits cratères jusqu'à son extrémité sud. Magique ! Sans oublier le tout dernier cratère et ses cinq bouches bordées de souffre formés par la récente éruption de la Cumbre Vieja!

Jour 1 ARRIVÉE À SANTA CRUZ DE LA PALMA
Hébergements : appartement ou maison rurale. Repas libre.
Arrivée à l'aéroport de Santa Cruz de la Palma et remise du véhicule de location. Route pour votre appartement à proximité de Los Llanos de Aridane, ou pour votre maison rurale près de El Paso. Installation pour la semaine.

Jour 2 CRIQUE DE PORIS DE CANDELARIA
Dénivelée positive : 900 m. Dénivelée négative : 900 m. 5 h de marche.
Repas libre.
Une randonnée qui, depuis le centre de Tijarafe, vous permet de découvrir une crique rocheuse unique aux Canaries, à la fois grotte et petit port de pêche, où sont nichées 25 petites maisonnettes en pierre encastrées dans la roche. Baignade possible dans cette ravissante "crique grotte". Cet endroit singulier est l'unique sortie sur la mer de cette commune.
Le parcours débute au centre de Tijarafe, en direction de l'ermitage de Jesus. Vous descendez ensuite dans le fond du barranco del Jorado avant de remonter de l'autre côté pour atteindre les abords du hameau d'El Jesus.

Jour 3 CALDEIRA DE TABURIENTE : BARRANCO DE LAS ANGUSTIAS
Dénivelée positive : 250 m. Dénivelée négative : 1000 m. 5 h de marche.
Hébergement : appartement. Repas libre.
Une randonnée parmi les plus splendides et incontournables de l'île de la Palma, à la découverte de la caldeira de Taburiente de l'intérieur. Route vers le barranco de las Angustias, à Morro de San Jacianto, où vous prenez un minibus/taxi(obligatoire pour cette randonnée, vous ne pouvez pas prendre votre propre véhicule pour ce transfert, non compris) pour rejoindre Los Brecitos (1030 m), point de départ de votre randonnée.
Vous traversez entre autre les barrancos de las Traves, et de Bombas de Agua, avant d'arriver à la "plage" Rio Taburiente où vous découvrez les splendides panoramas de la caldeira.
La descente se poursuit dans le barranco Rio Almendro Amargo. Passage au pied du roque Idafe et descente le long du ruisseau jusqu'au barrranco de las Angustias et Morro de San Jacianto, où vous retrouvez votre véhicule.

Jour 4 PICO BEJENADO (1844 M)
Dénivelée positive : 800 m. Dénivelée négative : 800 m. 5 h de marche.
Hébergements : appartement ou maison rurale. Repas libre.
Cette randonnée permet d'apprécier l'un des plus beaux panoramas sur la caldeira de Taburiente. Le sentier débute par une large piste en terre battue à travers la pinède de Ferrer, au sud du pico Bejenado. Le long du sentier, vous pouvez observer des petits tubes volcaniques et des laves cordées ainsi que certaines fleurs comme les corazoncillo, les amagantes, les garbancera (endémiques aux Canaries) et autres fougères géantes. Vous pourrez également faire un petit détour pour voir des pétroglyphes.
Du sommet, la vue sur la caldeira de Taburiente et les cumbres Nuevas et Viejas (volcans récents) est magnifique. Retour par le même chemin, puis bifurcation jusqu'au point de vue (1693 m) qui fait face au

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

belvédère de la Cumbrecita, pour un autre itinéraire de retour.

Jour 5 LA ROUTE DES VOLCANS
Dénivelée positive : 400 m. Dénivelée négative : 400 m. 4 h 30 de marche.
Hébergements : appartement ou maison rurale. Repas libre.
Superbe boucle à la découverte de la chaîne des volcans récents de l'île de La Palma. Cette route des volcans forme l'épine dorsale du sud de l'île, et offre un volcanisme totalement différent de sa partie nord. Depuis le refuge del Pilar (1400 m), vous montez peu à peu, traversant des pinèdes jusqu'au pico Birigoyo (1807 m) et son cratère.
Le sentier chemine entre de nombreux petits cratères pour arriver au volcan d'El Hoyo Negro (le bien nommé "trou noir"). Possibilité de monter en aller-retour sur le sommet voisin, le pico Nambroque (1922 m), pour un magnifique point de vue sur la cumbre Nueva. Le retour se fait par un autre chemin à travers la forêt de pins canariens.

Il est possible, et vivement recommandé, de faire la traversée complète de la route des volcans et ses paysages volcaniques récents. Transfert en taxi et/ou en bus de ligne (à votre charge). En cas de traversée complète par la route des volcans, M : 500 et D : 1250 m.

Jour 6 LA ROUTE DES DRAGONNEIER OU LE VOLCAN TENEGUIA
Dénivelée positive : 700 m. Dénivelée négative : 700 m. 5 h de marche.
Hébergements : appartement ou maison rurale. Repas libre.
Au nord de l'île, très belle randonnée en boucle au départ de Las Tricias. L'itinéraire serpente entre les dragonniers centenaires et les grottes de Las Buracas qui abritent quelques pétroglyphes avec en toile de fond, de beaux point de vue sur la côte.

A l'extrémité sud de l'île, cette jolie boucle permet de découvrir le volcan qui marque la fin de la route des volcans. Le volcan Teneguia est le dernier à être entré en éruption (1971). Après la visite du centre des visiteurs, vous descendez à la découverte des salines et du phare de Fuencaliente, en bord de mer.

Jour 7 CUBO DE LA GALGA
Dénivelée positive : 540 m. Dénivelée négative : 540 m. 3 h 30 de marche.
Hébergements : appartement ou maison rurale. Repas libre.
Vous randonnez dans l'un des plus beaux canyons de l'île de La Palma, sur le flanc nord-est du volcan Taburiente ; beaucoup de végétation et l'avifaune est beaucoup plus présente que partout ailleurs sur l'île. La fraîcheur et l'exubérance de la flore ne manqueront pas de vous séduire.

Jour 8 FIN DE SÉJOUR À SANTA CRUZ DE LA PALMA
Repas libre.
Dernière baignade, si les horaires d'avion le permettent. Restitution du véhicule de location à l'aéroport de Santa Cruz de La Palma et fin du voyage.

NB : les temps de marche sont donnés à titre indicatif. M : dénivelée montée. D : dénivelée descente.

DOCUMENTS DE VOYAGE

Pour ce voyage vous seront fournis les documents suivants :

— Le road book avec descriptif des randonnées et suggestions de visites.
— Une carte routière de La Palma 1/35 000.
— Le bon d'échange / voucher pour la location de votre véhicule.
— La liste de vos hébergements.

LES DÉPLACEMENTS

En voiture de location

Du J 1 (aéroport de Santa Cruz de La Palma) au J 8 (aéroport de Santa Cruz de La Palma), catégorie adaptée

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

au nombre de participants.

Pour 2/3 personnes : catégorie B type Opel Corsa ou équivalent.
Pour 4 personnes : catégorie D type Fiat Tipo, Ford Focus ou équivalent.
Pour 5 personnes : catégorie E type Opel Meriva, Opel Moka ou équivalent.
Pour 6 personnes : 2 voitures catégorie B.

Agence Aéroport de La Palma, ouverte de 8 h à 21 h 30.

Carte de crédit ou de débit ?
La législation évolue, aussi tenons-nous à vous signaler que les loueurs exigent à présent l'utilisation d'une carte de crédit, et non de débit. En général, cette information est indiquée sur le recto de votre carte bancaire. Si vous avez un doute, ou si cette information ne figure pas sur votre carte, nous vous invitons à vous rapprocher de votre organisme bancaire.

Conditions
— Le conducteur du véhicule doit être âgé de 21 ans au minimum et être titulaire du permis depuis deux ans.
— Carte bancaire internationale en caution (pas de carte Electron, Maestro ou Kyriel) et au nom du conducteur est obligatoire.

— Inclus dans le prix :
• Kilométrage illimité, taxes locales et coût d'immatriculation.
• Assurance tout risque sans franchise.
• Le conducteur additionnel.
• Les taxes locales sont incluses dans le prix de la location.
• L'option jeune conducteur (21-25 ans).
• Les frais d'abandon, si vous rendez le véhicule dans une agence autre que celle de la prise en charge (nécessairement sur la même île).

— Non compris dans le prix, à régler sur place :
• Le carburant.
• L'option GPS.

A noter : l'île de la Palma n'est pas très étendue mais recèle bien des trésors. Les déplacements pour rejoindre les randonnées se font en véhicule. Pour certaines randonnées en traversée, il est possible d'utiliser un système de taxis, très efficace. Ce système de taxis collectifs permet notamment d'envisager la belle traversée de la “route des volcans” (plus de précisions dans votre roadbook).

L'HÉBERGEMENT

Hébergement fixe toute la semaine : appartement ou maison rurale confortable, hors des grands centres touristiques. Nos hébergements sont situés dans la partie centrale de l'île (Los Llanos et El Paso), ce qui permet d'optimiser au mieux les déplacements quotidiens.

— Appartement (ici dans l'offre) : selon disponibilité, appartements répartis dans une maison ou appartements répartis dans une belle villa proche de Los Llanos de Aridane, en pleine nature. A 15 minutes de la plage et proche de la montagne. Piscine, barbecue, lave-linge collectif, wifi gratuit. Petits commerces et restaurants à 3 minutes en voiture.
Chaque appartement dispose d'une ou deux chambres, un salon-cuisine avec télévision, une salle de bain et des toilettes. La cuisine est entièrement équipée (frigo, micro-ondes, grille-pain, cafetière électrique, etc.). Les draps et serviettes sont fournis.
Pour deux personnes : un appartement d'une chambre ; pour trois personnes, un appartement avec deux

chambres ; pour quatre personnes, un appartement de deux chambres ; pour cinq personnes, un appartement de une chambres et un appartement de deux chambres ; pour six personnes, un appartement de deux chambres et un appartement d'une chambre.

— Maison rurale (avec supplément , nous consulter) : résidence de six maisons rurales située à El Paso, au centre de l'île, à 650 m d'altitude. Petite piscine dans la résidence, entourée d'amandiers et d'orangers. Toutes les maisons, à la décoration simple et traditionnelle, comportent une ou deux chambres, une cuisine équipée (micro-ondes, réfrigérateur, cafetière électrique), un coin salon avec télévision, une salle de bains et des toilettes.
Petits commerces et restaurants à 10 minutes en voiture.
Pour deux personnes, une maison d'une chambre ; pour trois personnes, une maison avec deux chambres ; pour quatre personnes, une maison de deux chambres ; pour cinq personnes, une maison de deux chambres et une maison d'une chambre ; pour six personnes, une maison de deux chambres et une maison d'une chambre.

LES REPAS

— Tous les repas sont libres. Le logement étant en maisonnettes ou appartements avec cuisine, il est possible d'y préparer et prendre vos repas (les petits déjeuners et dîners, notamment). Les amateurs de poisson se régaleront, car l'archipel en propose un large choix.
En règle générale, la cuisine locale est copieuse et variée.

— Boissons : l'eau du robinet est potable, mais il est tout de même conseillé de consommer de l'eau minérale. Au cours de votre repas, vous pourrez également goûter aux très bons vins des Canaries et à la bière locale.

LE TRANSPORT DES BAGAGES

Les bagages restent à l'hébergement ou sont dans votre véhicule de location, vous randonnez avec un sac léger.

BALISAGE ET SENTIERS

Globalement bon sur tous les itinéraires sélectionnés, le balisage à La Palma n'est pas très homogène. Il est souvent meilleur dans les parcs, avec un réseau de sentiers balisés récemment. Ailleurs, de toutes les formes et de toutes les couleurs, des panneaux marquent les principaux départs et intersections de sentiers. Des cairns jalonnent certains itinéraires.
Les sentiers sont bien entretenus et en général bien marqués, car encore utilisés pour les déplacements des habitants dans certains secteurs. Il arrive toutefois qu'ils soient un peu embroussaillés dans les zones agricoles qui ne sont plus cultivées. Dans tous les secteurs de l'île, notamment lorsqu'ils grimpent à flanc de versant ou suivent des *barrancos* (gorges), ils peuvent devenir un peu vertigineux ou escarpés et nécessiter un pied sûr. Ces difficultés sont signalées dans votre roadbook.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Dates et prix

Promotion | Départs complet | Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Info pays

Les Canaries

Au large du Sahara, il y a des millions d'années, un archipel volcanique a surgi des flots. Derrière leur réputation de destination plage, les Canaries, également surnommées îles Fortunées, abritent des trésors de nature vierge. Ces lieux magiques transportent notre imagination et offrent aux randonneurs des reliefs et des paysages inattendus et variés, entre mer et montagne, très loin des clichés qui entachent l'image de ces îles. Des coins de terre riches de contrastes, des îles aux multiples visages, ayant conservé toute leur beauté originelle, loin du tourisme de masse. Mais également des rivières de lave, barrancos (canyons) profonds, caldeiras lunaires, splendides laurisilvas (forêts primaires de lauriers et de bruyères arborescentes), pins canariens, criques sauvages, oasis verdoyantes parsemées de maisonnettes blanches, nombreux cônes volcaniques, vignobles poussant dans la lave... Une variété inégalée de paysages à explorer !

Formalités administratives

Espagne
- Pour les membres de l'Union européenne, la Suisse, la Norvège, l'Islande, et le Liechtenstein : carte d'identité ou passeport valide. Pensez à vous munir de la carte européenne d'assurance maladie (auprès de la sécurité sociale) nécessaire pour les voyages en Europe.

- Pour les autres nationalités, veuillez vous renseigner auprès des autorités consulaires espagnoles dans votre pays.

Conseil(s) santé

Espagne
Nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomyélite, fièvre typhoïde.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.
Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).
De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.
Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- L'hébergement décrit.
- Le véhicule de location
- Un carnet de route, ainsi qu'une carte et les bons de réservation pour un groupe de 2 à 4 personnes.

Le prix ne comprend pas

- Le vol La Palma aller-retour.
- Les repas.
- L'assurance, l'assistance.
- Les boissons et dépenses personnelles, les pourboires.
- Les prestations supplémentaires.

Autres dépenses sur place

- Le carburant pour le véhicule de location.
- Les repas.
- Les entrées dans les monuments, musées.

Budget à prévoir
Pour les dépenses non comprises dans le prix (essence, repas, boissons, entrées dans les musées...) : de 150 à 200 eur.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (15 km environ)si possible sur un parcours avec dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1h30).

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :
- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclaire latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds
- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO
www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable
- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

> Pochette antivol et documents
- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Une paire de chaussures de sport (type basket)
- Le couchage est fournit par l'hébergeur

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25