

**SEJOUR
RUGISSANTS
EN CATALOGNE
26-29 MAI
2023**

Les contacts
Fabien 06 88 40 48 02
Loïc 06 61 35 53 20
Thomas 07 88 14 85 50
Michel 06 22 16 50 83
Serge 06 07 67 72 19

1ère étape : Nord-Ouest de Gérone (137 km et 1 700 m de D+)



La description :

Après 4 séjours en Corse depuis 2018 direction l'Espagne et la Catalogne pour une destination inédite !

Cette première étape vallonnée dans l'arrière-pays n'offre pas de grosse difficulté majeure. Nous découvrirons le très joli village de Castellfollit de la Roca (km 70) qui vaut le détour !

A noter qu'une option est proposée à 20 kilomètres de Gérone : la montée de Rocacorba qui permettra aux plus motivés de se hisser à presque 1 000 mètres d'altitude (10km à 7,5% de moyenne) pour profiter d'un point de vue incroyable à 180°. L'étape serait alors allongée à 160 km et 2500 m de D+.

Organisation :

7h : petit déjeuner

8h30 : départ

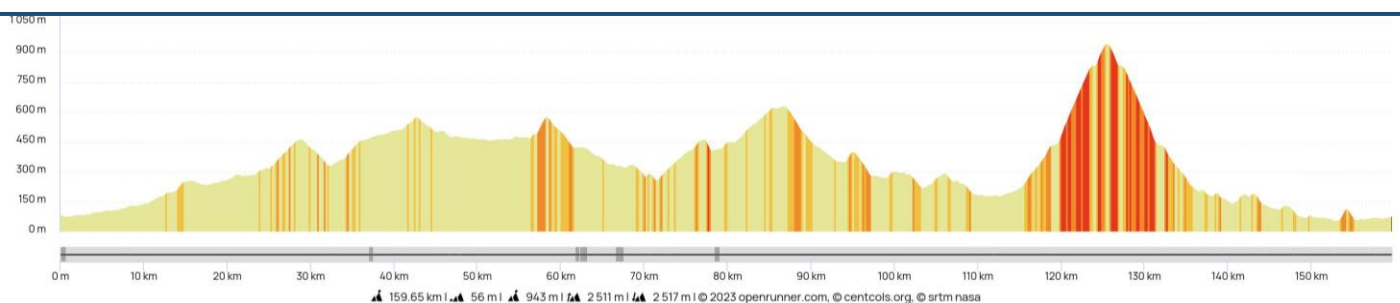
10h : Pause-café à Sant Feliu de Pallerols-Place de l'Eglise (km 36)

12h30 : pause déjeuner à Olot (km 84)

16h : arrivée à l'hôtel pour le parcours sans l'option

17h30 : arrivée à l'hôtel pour le parcours avec option

20h : repas au restaurant à Tossa de Mar



2ème étape : Sud-Est de Gérone (135 km et 1950 m de D+)

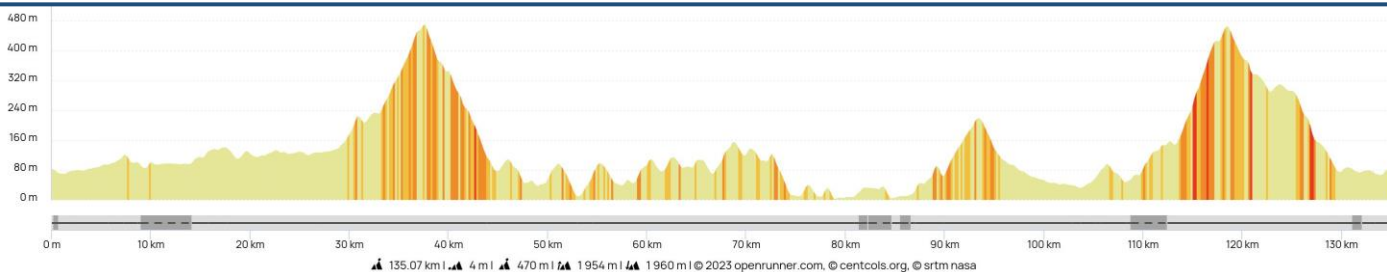


La description :

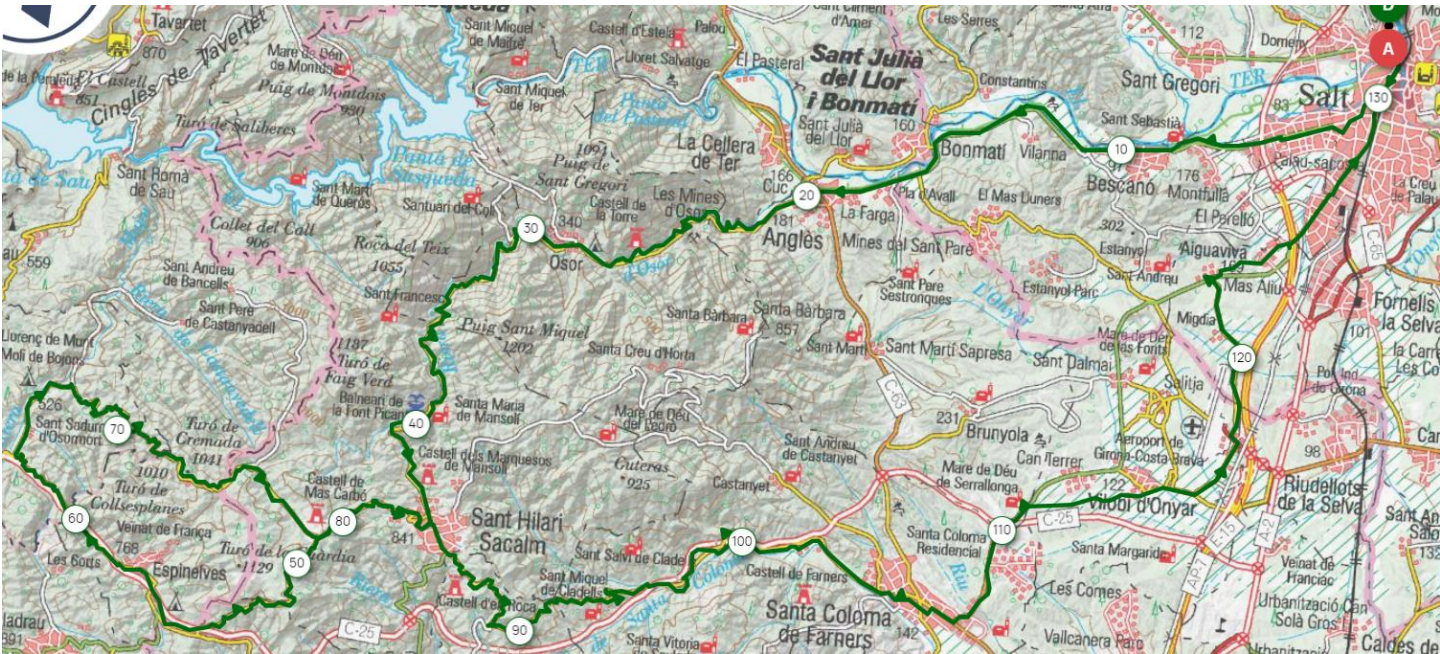
Direction le bord de mer pour cette seconde journée ! Nous emprunterons une route sauvage pour basculer à Tossa et profiterons pleinement de la très belle route côtière entre Tossa et Sant Feliu avant de remonter vers Gérone à la sortie de Calonge par des petites routes dans un très beau cadre dont la dernière montée (km 117).

Organisation :

7h : petit déjeuner
8h30 : départ
10h45 : Pause-café à Tossa de Mar (km 53)
12h30 : pause déjeuner à Sant Antoni de Calonge (km 84)
16h : arrivée à l'hôtel
20h : repas au restaurant dans le centre de Gérone



3ème étape : Sud-Ouest de Gérone (132 km et 1 850 m de D+)



La description :

Retour dans l'arrière-pays pour cette troisième étape avec 2 principales difficultés qui restent toutefois abordables et sans gros pourcentages. A noter que de nombreuses routes empruntées seront particulièrement sauvages et verdoyantes au vu des dernières journées pluvieuses dans le secteur, ce qui rendra la journée encore plus agréable !

Organisation :

- 7h : petit déjeuner
- 8h30 : chargement des véhicules avec les bagages
- 8h45 : départ
- 10h45 : Pause-café à Sant Hilari Sacalm (km 45)
- 13h : pause déjeuner à Sant Hilari Sacalm (km 85)
- 16h : arrivée à l'hôtel
- 17h : retour à Aix

