

Möt våren med en härlig vandringsresa till Barcelona och Costa Brava

6 april – 13 april 2024



Costa Brava är ju en fantastisk vild kust som gör sig förtjänt av sitt namn med sina dramatiska klipp och bergsformationer där den väldoftande pinjeskogen söker sig ned till det kristallklara blå vattnet.

Här finns fortfarande undangömda, romantiska och idylliska små badvikar, pittoreska och anspråkslösa fiskebyar där lugnet tar överhanden.

Våra vandringsturer går till Kataloniens guldgruva med allt från hänförande vyer och ljuvliga bad till natur- och kulturupplevelser utöver det vanliga. Vi besöker Costa Bravas pärlor, Tossa de Mar och Calella de Palafrugell. Den fina hamnstaden Blanes med den vackra botaniska trädgården MariMurtra, den mysiga medeltida staden Pals och Besalú med sin välbevarade bro. Vi njuter av härlig vandring i den unika unika vulkaniska naturparken La Garrotxa och stadsvandring i den spännande och historiska staden Barcelona.

Resans program är utformat som en perfekt kombinerad semester med daglig motion, naturupplevelser, intressant historia, färgstark kultur, provsmakning av regionens utsökta gastronomi och till det gemenskap med människor som också vill njuta av intryck och aktiv semester.

De planerade vandringsturerna passar alla med god hälsa och en normal grundkondition. Vi ett serviceinriktat team som ser till gruppens förutsättningar och erbjuder alternativa rutter efter önskemål och svårighetsgrad. Friska knän och höfter är dock en förutsättning.

Vi gör det enkelt och bekvämt:

- Reseledarens tjänster ingår under hela vistelsen.
- **Helpension under hela vistelsen**, frukost- och middagsbuffé på hotellet, luncherna blir 2 dagar i form av god medhavd picknick och resterande dagar avnjuter vi fantastiska luncher på restauranger som valts ut med omsorg och som speglar den spansk-katalanska härliga gastronomins värld.

Program;

6 april - Ankomst i Barcelona

Svensk guide möter upp på flygplatsen, transfer till hotellet i Lloret de Mar.



Incheckning, välkomstmöte och välkomstdrink samt middag. Vi kommer att bo på det fina hotellet Alba Selegtta**** ett mycket trivsamt och centralt hotell i Lloret de Mar. Alla rum erbjuder balkong, badrum med hårfön, minibar/kylskåp, kassaskåp(mot avgift). Fin restaurang med variationsrik buffé till alla måltider. Spanskt bordsvin inkluderas till måltiderna. Litet Spa med varm inomhuspool, bubbelpool och bastu. Mysig solterrass samt härligt poolområde med liggstolar. Trivsamt bar och TV rum.

7 april- Kustvandring Lloret –Blanes – 12 km



Efter en god frukost blir vandringsprogrammets första halvtimme lättsam. Vi börjar med att orienterar oss och gör oss bekanta med orten och upptäcker dess sedvårdheter med vår svenska lokalguide. Turen går sedan vidare söderut, vi går ömsom upp och ömsom ned längs med Costa Bravas djärva och kuperade kustlandskap. Vi njuter av kustens fantastiska omgivningar och strandpromenader med delvis korta sträckor i pinjeskog för att nå vårt slutmål, den vackra botaniska trädgården MariMurtra. På vägen njuter vi av en god medhavd picknick med utsikt över Medelhavet. Vi ankommer till den fina trädgården som grundades 1924 av den tyske naturälskaren Karl Faust och beundrar det rika växtliv som planerades här för snart över 100 år sedan. Vi avslutar med att bestiga Sa Palomera klippan i Blanes – Costa Bravas portal. Vi vänder tillbaka trötta med lokalbussen till Lloret de Mar, ca.20 min. färd. Vi vilar upp oss innan middagen på hotellet.



8 april - Stadsvandring i BARCELONA



Efter frukost bär det iväg till Medelhavets vackraste stad, nämligen Barcelona! Efter cirka en timmes bussfärd påbörjar vi vår stadsvandring i denna 2000 år gamla staden med sina härliga kontraster av gammalt och nytt.

Vi börjar med att ta oss en av Barcelonas stora sedvårdheter, La Sagrada Familia av den berömda katalanske arkitekten Antonio Gaudí. Vi stannar här för att kunna i detalj studera dess vackert utsmyckade fasader och fångas av en underbara blandning av natur och arkitektur. Staden genomsyras av vacker arkitektur men inte bara av geniet Gaudís spektakulära basilika, de vackra husen på Paseo de Gracia med Casa Batlló och La Pedrera, utan många andra katalanska men även utländska arkitekter har gjort Barcelona till en viktig referens i den internationella design och arkitekturvärlden.



Vandringen fortsätter sedan till Triumfbågen och Cuitadella Parken som var centrum för den första Internationella Världsutställningen i Barcelona 1888. Vi njuter av att vandra igenom La Cuitat Vella, den gamla staden, Barcelonas historiska centrum med Santa Caterina y La Ribera, gamla hantverkar- och handelskvarter med den storslagna katedralen Santa Maria del Mar. Vi vandrar vidare till Barrio Gótico, de gotiska kvarteret, här finns den helt fantastiska medeltida arkitekturen bevarad och katedralen Santa Eulalia får oss att tappa andan. En god tapas lunch bestående av läckra och smakfulla spanska smårätter innan vi fortsätter uppför Ramblan, där amatörunderhållare, konstnärer, gatuförsäljare och bohomer trängs med vanligt folk. Den spanske poeten, Federico García Lorca, skrev att "detta är den enda gata i världen jag önskar inte hade något slut" och vi kan inte annat än samtycka! Vi kikar in i den populära saluhallen La Boqueria innan vi vandrar vidare upp till Plaza Cataluña. Här stiger vi på vår buss och beundrar de vackra bostadshusen i jugendstil eller modernisme längs med Paseo de Gracia. Vi fortsätter turen till Plaza España, National Palatset, Olympia Stadion och den vackra utsiktsplatsen Mirador del Alcalde. Vi tar oss en förfriskning innan vi vänder tillbaka till hotellet med bussen efter en heldag med massor av nya intryck. Stadsvandringen blir cirka 6 km, resterande med buss.

Vandring; ca. 6 km

Svårighet; Lätt stadsvandring



9 – april – Kustvandring i Tossa de Mar med picknick vid havet – 8,5 km

Efter frukost tar vi bussen norrut till Tossa de Mar, romarnas Turissa. Det blir en vacker bussfärd längs med den vackra vilda kusten-Costa Brava. En fantastisk kust med vacker natur av korkekar, strandtallar och pinjeskog som täcker bergsformationerna med djärva stup ned mot havet. Här växer rosmarin, timjan och lavendel. Titt som tätt ser vi mindre badstränder, mysiga badvikar med kristallklart turkosfärgat vatten som bjuder in till härliga dopp.



Idag startar vi vandringen med att besöka Marc Chagalls blåa Paradis. Den vitryske konstnären tillbringade somrarna 1933 och 1934 i Tossa de Mar. La Vila Vella – Den Gamla Staden - tar oss tusen år tillbaka i tiden. Vi bestiger La Villa Vella med sina vackra kullerstengator och fina stadsmur. Vi får en fantastisk fin utsikt över kustlandskapet och omgivningarna.

Vi vandrar ned och följer strandpromenaden till dess slut för att sedan vika av mot skogspartiet. Vandringen blir längs med ett härligt kustparti med slående naturscenerier och vi stannar upp för att fotografera och äta vår medhavda picknick med fin utsikt över havet.



Vi vänder tillbaka längs en skogsväg och brandväg till Tossa de Mar, det blir naturligtvis lite ansträngande först men sedan går vandringen utför och vi avslutar med lite fri tid på egen hand innan vi vänder tillbaka med bussen till Lloret de Mar. Vandringen blir ca. 8,5 km. Ankomst ca. 17.30.

Vandring; 8,5 km

Upp 288 , Ner 288

Svårighet; Medelsvår



10 april – Kustvandring från Palamos, La Fosca till Calella de Palafrugell 8, 5 km



Efter en riklig frukostbuffé sätter vi oss i bussen för att ta oss till en av de vackraste kustvandringarna i Katalonien. Resan går norrut till Palamos och den idylliska badviken La Fosca. Här går vi cirka 9 km på vandringsleden GR 92, fram till den fina fiskebyn Calella de Palafrugell. Cirka 2,5 timmars effektiv vandring.



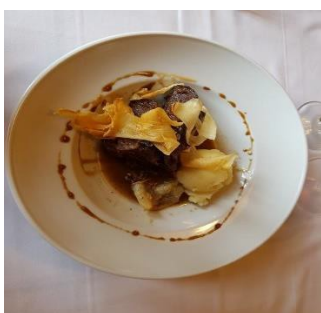
Vi stannar på flera platser för att njuta av de vackra och fängslande bergssluttningarna med sina insprängda och undangömda badvikar. Halvvägs blir det paus för en lite frukt och vatten innan vi fortsätter norrut till den idylliska fiskeby Calella de Palafrugell med sina djupt rotade traditioner.

Väl framme hinner vi med ett dopp i havet för att sedan slå oss ned vid uppdukat bord med utsikt över havet. Vi avnjter en smakfull härlig lunch av färska och högkvalitativa närproducerade ingredienser. Vid dricker det goda lokala vita Chardonnay vinet till den goda maten och avslutar med en typisk katalansk efterrätt och kaffe.



Mätta och belåtna stiger vi på bussen igen och vänder nosen norrut för att upptäcka tillsammans den vackra medeltida byn Pals med en gemensam promenad. Därefter vänder vi tillbaka till hotellet för vila och middag.

11 april – Vulkaniskt och kulinariskt i Naturparken La Garrotxa – 9 km



Vi avslutar vårt vandringsprogram med att bege oss in i landet, till en av Europas unikaste vulkaniska naturparker, La Garrotxa, där årtusende av eruptioner format de närmare 40 skogsbeklädda vulkanerna som finns här. Det är en 9 km lång vandring på cirka 3 timmar. Vi avslutar men en härlig kulinarisk upplevelse av det katalanska vulkaniska kökets läckerheter med en lunch på en typisk Katalansk restaurang.



Mätta och belåtna vänder vi tillbaka och upplever den vackra medeltida staden Besalu med sin vackra bro. Besalú hade under medeltiden en stor och viktig judisk koloni med stort inflytande. Judarna stängdes dock in i de judiska kvarteren under den spanska inkquisitionen. På senare tid har man här gjort den unika upptäckten av en befintlig Mikwa, ett judiskt badhus, unik i hela Spanien. Vi njuter av omgivningarna och tar en gemensam promenad in i staden. Innan vi vänder tillbaka hemmåt, hinner vi provsmaka av den lokala örtlikören Ratafia och goda mandelkakor.

Även idag har alla våra sinnen stimulerats. Vi vänder tillbaka till hotellet trötta men belåtna efter dagens upptåg. Middag på hotellet.

Vandring; 9 km

Upp 240 , Ner 231

Svårighet; Medelsvår



12 april - Gemensam avskedsmiddag

En upplevelserik vecka går mot sitt slut. Idag blir dagen fri. Carmen kommer att föreslå en utflykt till Salvador Dali Museum med härlig lunch i Spanska Venedig, Empuria Brava. Intresse för utflykten gives vid anmälan och beroende på antal deltagare räknas ett självkostnadspris ut.

Varför inte passa på att inhandla något gott katalansk vin, cava, god serranoskinka eller katalansk fuet (lufttorkad korv) att bjuda på när ni kommer hem ?

Vi samlas för vår sista gemensamma middag på trevlig lokal restaurang och avnjuter kvällen med att umgås och summera veckans spännande vandringsturer.

13 april – Hemresa

Efter att har njutit med kropp och själ av den katalanska regionens historia, natur och gastronomi i trevligt sällskap vänder vi således tillbaka hem med en massa nyfunna vänner och fina minnen i bagaget!



Vi tackar för den här gången och säger " Hasta la Vista ! " , tills vi ses igen!

- Att ha bra ingånga vandringskängor, packa gärna ned stavar
- Ryggsäck med vattenflaska, solskyddskräm, kamera, badkläder, badhanduk
- Solglasögon, sittunderlag, plåster, regn- och vindskyddtät jacka
- Giltigt pass och europeiska sjukförsäkringskortet.
- God grundkondition är en förutsättning.
- Friska knän och höfter

Pris ; 6 april – 13 april 2024

Dubbelrum / person / vecka

930.- € (min 15 max. 22 pers.)

Enkelrumstillägg: 23 Euro/ dag

Vad ingår?

- Lokal turistskatt
- Gemensam transferbuss till hotellet. Svensk guide möter upp på flygplatsen.
- Välkomstdrink.
- Spansk turistbuss till vandringsdagarna 3 / 5 / 6
- 7 nätter – Hotel Alba Selegta****Del i dubbelrum.www.albaselegta.com
- [Helpension inkluderat som följer](#)
- **Frukost och middag på hotellet (buffé med vin och vatten inkl.)/ varje dag**
- [Dag 2; Lunch i form av picknick.](#)
- [Dag 3; Tapaslunch i Barcelona med valfri dryck och kaffe.](#)
- [Dag 4; Lunch i form av picknick](#)
- [Dag 5; Trerätters lunch i Calella de Palafrugell med vin och vatten samt kaffe](#)
- [Dag 6; Trerätters lunch av det vulkaniska köket med vin och vatten samt kaffe](#)
- [Dag 7; Lunch på hotellet och gemensam avskedsmiddag](#)
- Entré till botanisk trädgård Marimurtra.
- Svensktalande och rutinerad guide med på alla turerna och tillgänglig under hela vistelsen.
- [Gemensam transfer till flygplatsen utan guide](#)

Ingår ej ;

- måltider, privata utgifter utöver de beskrivna ovan
- reseförsäkring

Vi reserverar oss för mindre ändringar i programmet/vandringsrutten beroende på väderlag.

Rekomenderat flyg för gemensam ankomst och transfer i Barcelona;

www.vueling.com

6 april : VY 1266 – Arlanda 11.05 – Barcelona 14.45

13 april: VY 1265 – Barcelona 06.40 – Arlanda 10.25

Litet frukostpaket skickas med på hemresedagen!