# Mare e montagne della costa mediterranea: Camminando da Collioure (Francia) a Cadaquès (Spagna)

Un viaggio di 7 giorni

***Codice Tour: FRSP01W***




Questo affascinante **tour a piedi** lungo la costa del **Mare Mediterraneo**, dalla Francia alla Spagna, offre ogni giorno splendide viste sul mare e un paesaggio unico, dove imponenti formazioni rocciose si alternano a dolci colline ricoperte di **vigneti** e freschi boschi. Ogni tappa propone due varianti: un percorso più collinare e uno lungo la costa. Entrambi sono altamente panoramici e mostrano il meglio dei **Pirenei**, tra pinete, macchia mediterranea e suggestivi **borghi medievali** legati alla tradizione dei **pescatori**.

Il viaggio inizia in Francia, nel colorato paese di Collioure, celebre per la sua atmosfera artistica. Dopo aver attraversato il confine, si raggiunge la famosa **Costa Brava**, la "costa selvaggia" della Spagna. Le ampie **spiagge** e le insenature dalle acque cristalline invitano a un tuffo rinfrescante o semplicemente a godersi il sole. Lungo il percorso si incontrano pittoreschi villaggi, perfetti per assaggiare freschissimi piatti di mare, birre artigianali e gli eccellenti **vini locali**, magari con vista sull'orizzonte.

Questa regione ha ispirato numerosi artisti celebri come Picasso, Dalì e Matisse, affascinati dai colori intensi, dalla luce e dalle scene di vita marinara. Matisse, in particolare, rimase colpito dal porto di Collioure, che definì uno dei più pittoreschi del Mediterraneo.

Il punto culminante del viaggio è la straordinaria riserva naturale di **Cap de Creus**, un tratto di costa rocciosa modellata dal vento e dal mare. La sua flora, plasmata dall'influenza marina, e le sue formazioni geologiche lo rendono un luogo di grande valore biologico e naturalistico, ideale per gli amanti della natura selvaggia.

**Date del tour**: dall' 01/03 al 16/07/2027 e dall' 20/08 al 05/11/2027. Il periodo migliore è da maggio a fine giugno e da fine agosto ad ottobre. Nei mesi di luglio ed agosto è troppo caldo per camminare e particolarmente affollato, il che renderà più difficile trovare disponibilità negli hotel. Se gli hotel non sono disponibili verranno offerti nelle cittadine vicine dove dovrete spostarvi con mezzi pubblici o taxi.

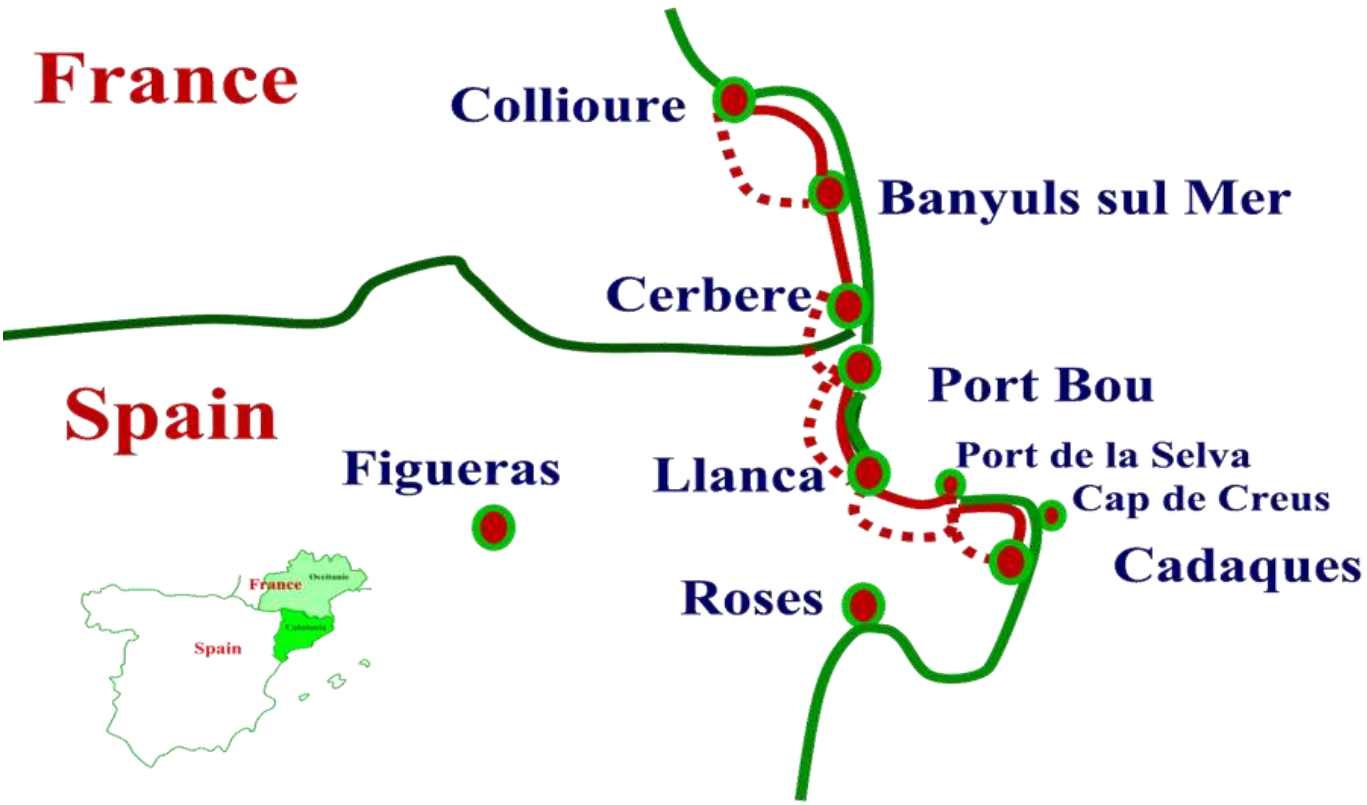
**Partecipanti**: a partire da 2 persone.
Viaggiatore singolo è possibile ma, per una questione di sicurezza, chiediamo di fare solo il percorso costiero.

**Programma in breve**
**Giorno 1:** Arrivo individuale a Collioure
**Giorno 2:** Collioure – Banyuls (13,9 o 16,3 km)
**Giorno 3:** Banyuls – Cerbère (9,2 o 12,8 km)
**Giorno 4:** Cerbère - Llança (12,7 o 21,5 km)
**Giorno 5:** Llança – Port de la Selva (12 o 15,5 km)
**Giorno 6:** Port de la Selva – Cadaques (20 o 13 km)
**Giorno 7:** Fine del tour

**Livello: 2/3 Un tour per buoni camminatori dotati di esperienza.**
Ogni giorno vi sarà la scelta di una passeggiata più difficile (montagna) o più facile (lungo la costa). Vi saranno notevoli dislivelli tra 450-1100 m a seconda dei percorsi scelti. La superficie del tracciato potrà essere rocciosa con alcune parti più ripide, quindi sono richieste scarpe da trekking con una buona aderenza. Per chi non è abituato a terreni accidentati il tempo di percorrenza giornaliero potrà aumentare.

**Distanze giornaliere** tra 9,2 km & 30 km
**Totale km:** Percorso costiera 68 km & Percorso montano 79 km

**Area geografica**: questa è la zona in cui i Pirenei perdono la loro caratteristica alpina, divenendo colline che terminano nel mare Mediterraneo. La flora è tipica della macchia mediterranea: cactus, lavanda, timo e rosmarino. Il tour inizierà in Francia (dipartimento dei Pirenei Orientali) e terminerà in Spagna (provincia di Girona). Tale provincia appartenente alla Catalogna, la quale nel 2017 ne ha rivendicato l'indipendenza dalla Spagna, indipendenza mai riconosciuta dall'Europa. Nella zona spagnola, sentirete parlare principalmente il catalano invece che lo spagnolo. Troverete infine un popolo molto caloroso e pronto ad accogliervi per la vostra vacanza.



## Programma giornaliero

**Giorno 1 Arrivo individuale a Collioure**
Arrivo individuale a **Collioure**, un suggestivo **villaggio di pescatori** con porto variopinto e barche di acciughe. Situato sulla **Côte Vermeille**, dove le rocce rosse dei Pirenei incontrano il mare, il paese è dominato dal **castello** del XIII secolo, antica residenza estiva dei re di Maiorca. Da non perdere la chiesa seicentesca di Notre-Dame-des-Anges, con campanile a faro. Numerosi **artisti**, tra cui Matisse, Picasso e Dalì, furono ispirati dalla luce e dai colori di questo borgo pittoresco.

Pernottamento a Coilloure
***Pasti:*** colazione e cena

**Giorno 2 Collioure – Banyuls**
Si lascia **Collioure** per una passeggiata in salita fino a un antico **mulino a vento**. Proseguendo, si raggiunge il **forte di St Elme**, una roccaforte del XVI secolo, da cui si può ammirare un **panorama** mozzafiato sul **mare** e sul paesaggio circostante.

**Da qui ci saranno due opzioni:**
***Il percorso costiero:***
Una passeggiata in discesa conduce al pittoresco villaggio di pescatori di **Port Vendres**. Il percorso segue **Cap Bear** con il suo storico **faro**, tra **calette** e insenature ideali per un tuffo rinfrescante. Lungo il tragitto, vigneti e fiori selvatici colorano il paesaggio, soprattutto in primavera. Dopo Cap d'Ullastreill si raggiunge l'affascinante **Banyuls**.

***Il percorso montano:***
Il percorso sale fino alla maestosa **torre di Madeloc** del XIII secolo, situata su uno sperone roccioso di 660 m, con viste mozzafiato sul mare e la costa. La discesa attraversa il fitto sottobosco sempreverde tipico del Mediterraneo, tra **vigneti** e castagneti, fino a raggiungere **Banyuls-sul-Mer**, celebre zona vinicola. Qui si può assaggiare il vino locale servito nel tradizionale **Porró**. La città storica segna anche la fine del famoso **GR10**, il sentiero transpirenaico lungo 900 km dall'Atlantico al Mediterraneo.

Pernottamento a Banylus
***Pasti:*** colazione e cena
***Distanza:*** percorso costiero 13,9 km il percorso montano 16,3 km
***Durata:*** 5 ore o 5 ore e 30 min
***Dislivello:*** +/- 500m o +/- 700m

**Giorno 3 Banyuls – Cerbère**
***Percorso costiero:***
Il percorso segue il **mare** e sale fino a **Cap Cerbère**, con il suo storico **faro** e un terreno prevalentemente pianeggiante. La **costa rocciosa** qui è spettacolare e fa parte di una **riserva naturale** marina, segnalata da boe gialle, che protegge numerosi **pesci** e l'ecosistema locale.

***Percorso montano:***
Da **Banyuls** il percorso sale lungo stradine bordate da antichi muretti a secco, prima tra i **vigneti** e poi attraverso la **macchia mediterranea**, sempre con panorami spettacolari. Si gode una splendida vista sui Pirenei e sul **Monte Canigou** (2784 m), spesso ancora innevato in estate. Si passerà vicino alla torre di segnalazione **Tour de Querroig**, che segna la frontiera Francia-Spagna, prima di scendere a **Cerbère**.

Pernottamento a Cerbère
***Pasti:*** colazione e cena
***Distanza:*** Percorso costiero 9,2 km e percorso montano 12,8 km
***Durata:*** 3 ore 30 o 5 ore (variante 4 ore 15)
***Dislivello:*** +/- 500m o +/- 700m

**Giorno 4 Cerbère – Llança**
Oggi avrete diverse opzioni: potrete scegliere facilmente il livello più adatto e accorciare sia il percorso costiero sia quello montano grazie al comodo **treno** di collegamento (non incluso nel prezzo del tour).

***Il percorso costiero:***
La giornata inizia con una **salita**, poi dopo **Port-Bou** si cammina lungo il **mare** tra pittoresche **calas**, come la platja Garbet e le insenature di Cap Ras, con splendide viste su Cap de Creus. Destinazione finale: **Llança**.

***Il percorso montano:***
Dopo il primo tratto costiero, la **salita** prosegue fino a **Puig Tiffel**, da cui si gode un **panorama** mozzafiato su Cap de Creus, Emporda e le soleggiate Albères. La discesa porta a **Llança**, con vicoli storici attorno alla chiesa e al palazzo-castello di Sant Pere de Rodes. Numerose piccole insenature offrono acqua cristallina e splendide viste sulla **costa** rocciosa.

Pernottamento a Llança
***Pasti:*** colazione e cena
***Distanza:*** percorso costiero costiera 12,5 km e percorso montano 21,5 km (può essere abbreviato in treno)
***Durata:*** 4 o 7 ore
***Dislivello:*** +/-350m o +/-1100m.

**Giorno 5 Llança – Port de la Selva**
***Il percorso costiero:***
Prima di raggiungere il **faro** di Sarnella, il percorso attraversa eleganti **ville** progettate da celebri architetti. Il pittoresco **Port de Selva** si sviluppa nella baia a ferro di cavallo, con case imbiancate a calce. Questo antico **borgo** medievale era noto per la pesca. Passeggiate tra i vicoli e godetevi il caratteristico **porto** con scogliere dorate e viste mozzafiato.

***Il percorso montano:***
Oggi il percorso attraversa le **colline**, valli nascoste e antichi sentieri di pellegrinaggio fino al **monastero** di **Sant Pere de Rodes**, costruito sul pendio del monte Verdera e fiorito tra XI e XII secolo. Si può salire al **castello** di San Salvador per ammirare la baia di Rosas e i Pirenei. Una discesa panoramica conduce al pittoresco **Port de la Selva**.

Pernottamento a Porta de la Selva ****
***Pasti:*** colazione e cena
***Distanza:*** percorso costiero 12 km e percorso montano 15,5 km
***Durata:*** 4 o 5 ore
***Dislivello:*** +/-500m o +/-700m.

**Giorno 6 Port de la Selva - Cadaquès**
Oggi il percorso costiero sarà più lungo di quello montano.

*Il percorso costiero:*
Oggi si attraversa il **Cap de Creus**, con viste spettacolari sui **Pirenei** che incontrano il mare. Lungo il percorso si incontrano calette e spiagge ideali per una sosta. La penisola, selvaggia e incontaminata, ospita un **faro**, due **riserve naturali** e ricche aree sottomarine come Cap Gros e Cap Norfeu. Le rocce modellate dal vento e dal mare assumono forme suggestive: leone, drago, cammello e gatto.
Si arriva a **Cadaqués**, pittoresco villaggio della Costa Brava con vicoli stretti e case bianche a picco sul mare. Qui si può visitare la casa di **Dalì** a Portlligat e la chiesa di Santa Maria con la cappella dipinta dall'artista.

*Percorso montano:*
Si lascia Port de la Selva per salire lungo le selvagge coste del **Cap de Creus**, attraversando l'insenatura di **Cala Taballera**, ripida e suggestiva. Lungo il percorso si incontrano **rifugi in pietra** e scorci naturali unici, tra alberi e macchia mediterranea. La passeggiata termina con una discesa panoramica tra gli uliveti verso **Cadaqués**.
Per un'esperienza più completa, si consiglia una deviazione al **faro** di Cala Nans, da cui si gode un panorama spettacolare sul villaggio e sulla costa.

Pernottamento a Cadaquès
***Pasti:*** colazione e cena
***Distanza:*** percorso costiero 20 km e percorso montano 13 km
***Durata:*** 7 ore o 4 ore e 15 min
***Dislivello:*** +/- 670m (variante +/-600m) o +/-450m

**Giorno 7 Fine del tour**
Prima colazione e termine dei nostri servizi.
Su richiesta e con supplemento sarà possibile prenotare transfer a Figueres, dove si trova il museo del teatro di Dalì, a Perpignan o Collioure con visita di 1 ora e 30 del museo di Dalì a Figueres.

**Hotel**: **1 hotel **, 4 Hotel *** e 1 hotel ******

**Pasti**
Mangerete bene. Le cene si basano su menù fissi dalle specialità regionali, solitamente con 3 scelte per ciascuna delle tre portate (in alcuni ristoranti possono esserci delle scelte in meno), ma sarà possibile pagare in loco per eventuali extra. La colazione sarà inclusa ogni mattina, ma gli snack giornalieri/pranzi non saranno inclusi in quanto vi sarà una vasta gamma di gastronomie, caffè e ristoranti.

## Prezzi per persona in Euro 2027

| | **01/03 al 31/05 e 01/10 al 05/11/2027** | **01/06 al 16/07 e 20/08 al 30/09/2027** |
|---|---|---|
| Camera doppia/matrimoniale / tripla | € 960 | € 1.040 |
| Camera singola | € 1.345 | € 1.510 |
| Extra notte Collioure matrimoniale /singola | € 69 / € 113 | € 83 / € 145 |
| Extra notte Cadaques matrimoniale /singola | € 124 / € 200 | € 145 / € 245 |
| Bagaglio extra | € 70/Bagaglio | € 70 / Bagaglio |
| Viaggiatore singolo (solo cammino della costa) | € 1.515 | € 1.680 |

| Incluso nel prezzo | Non incluso nel prezzo |
|---|---|
| • 6 pernottamenti con prima colazione<br>• 6 cene<br>• Trasporto bagagli (1 valigia a persona di 20 kg mass.)<br>• Istruzioni dettagliate sul percorso in Inglese, mappe etc<br>• Servizio telefonico<br>• Tracce GPS | • Musei ed extra in genere<br>• Bevande durante i pasti<br>• Extra dai menù mezza pensione<br>• Pranzi e/o picnic<br>• Assicurazione di viaggio, che consigliamo vivamente<br>• Tutto quanto non espressamente menzionato sotto "incluso nel prezzo" |

**Spese di annullamento**

Periodo precedente l'inizio del programma. Penali calcolate sul prezzo della prenotazione esclusa l'assicurazione.

- Oltre 31 giorni prima della partenza, 10% del costo totale
- Tra 31 e 22 giorni prima della partenza, 25% del costo totale
- Tra 21 e 15 giorni prima della partenza, 50% del costo totale
- Tra 14 e 8 giorni prima della partenza, 75% del costo totale
- Tra 7 e il giorno della partenza o mancata presentazione, 100% del costo totale.

**Inizio/Fine:** **Collioure/Cadaqués**

ECOLOGICOTOURS

**ECOLOGICO TOURS**
Cantonal 41C / 19
6565 San Bernardino
Svizzera/Schweiz/Suisse

info@ecologicotours.com
tel. (0039) 3463254167 – (0041)(0) 79 2457505
www.ecologicotours.com
www.meravigliosaumbria.com