

bænda
FERÐIR

ÚTIVIST Á COSTA BRAVA STRÖNDINNI



6. – 13. maí 2024

Fararstjórn: Aðalsteinn Jónsson

Gönguferð

Spánn

Ferðalýsing

Glæsileg útivistarferð á **Costa Brava** sem er án efa ein af fallegustu ferðamannaströndum á Spáni. Costa Brava ströndin teygir sig frá landamærum Frakklands í rúmlega 200 km suður og óspilltar sandvíkur, stórbrotin klettaströnd og veðurbarðir tangar setja svip sinn á þessa gullfallegu strönd. Svæðið býður upp á frábærar gönguleiðir utan alfaraleiða, sumir segja þær bestu í **Katalóníu**. Við munum þræða sólríka strandstíga og einn daginn förum við á rafhjólum um best varðveittu miðaldabæi **Empodà** svæðisins. Þar má meðal annars nefna bæinn **Pals** en hann hefur haldið miðaldaútliti sínu afar vel, er staðsettur ofan á hæð og byggður utan um virki. Stórbrotin fegurð mætir okkur á leiðinni milli Sant Pol og Platja d'Aro strandanna og í **Tossa de Mar** sameinast fjöll, sléttur og sjálft Miðjarðarhafið um að gera svæðið að algjörum gimsteini. Við förum í dagsferð til glæsilegu borgarinnar **Girona** en Girona mætti líkja við konfektkassa af söfnum, galleríum og gotneskum kirkjum.

8 dagar | 7 nætur

7 nætur Calella de Palafrugell



Gönguferðirnar

Farið verður í skipulagðar gönguferðir með staðarleiðsögumanni en íslenski fararstjórinn verður að sjálfsgöðu með í för. Einnig verður farið í eina rafhjólaferð. Hér fyrir neðan eru dæmi um mögulegar dagleiðir en teknar verða ákvarðanir um leiðirnar með skömmum fyrirvara eftir veðri og öðrum aðstæðum. Hvaða dag sem er geta farþegar valið að fara styttri leiðir á eigin vegum eða taka það rólega á hótelinu og njóta þess sem nágrennið hefur upp á að bjóða.

Undirbúningur

Mikilvægt er að þátttakendur séu í góðu gönguformi en besti undirbúningurinn er að ganga reglulega á fjöll. Fyrir þá sem búa á höfuðborgarsvæðinu er gott að fara t.d. upp að Steini í Esjunni vikulega í u.þ.b. 6-8 vikur fyrir ferð. Ágætis viðmið er að geta gengið upp að Steini Esjunnar og niður aftur á innan við 2 klst. og líða vel eftir gönguna. Þeir sem búa fjær velja sér sitt staðarfjall til að ganga á og



sameina þar með undirbúning og útiveru. Einnig er mikilvægt að undirbúa sig og hjóla fyrir ferð til að aðlagast álagi og núningi, auk þess sem það eykur öryggi og gleði. Því fylgir mikil ánægja að æfa fyrir útivistarferð af þessu tagi og farþegar njóta sjálfrar ferðarinnar miklu betur ef þeir æfa og undirbúa sig vel fyrir ferðina. **Vinsamlegast athugið að ef þátttakendur hafa ekki þá getu sem nauðsynleg er fyrir göngur ferðarinnar getur fararstjórinn farið fram á að viðkomandi sleppi einhverjum degi/dögum. Í staðinn er hægt að nýta sér aðstöðu hótelsins eða fara í léttar gönguferðir á eigin vegum**

6. maí | Flug til Barcelona

Brottför frá Keflavík kl. 14:50. Mæting í Leifstöð u.þ.b. 2,5 klst. fyrir brottför. Lending í Barcelona kl. 21:10 að staðartíma. Þaðan verður ekið á hótél í Calella de Palagrugell þar sem gíst verður í sjö nætur.

7. maí | Gengið frá Calella de Palafrugell til Castell strandarinnar



Þennan fyrsta göngudag munum við þræða strandstíga Empordà og kynnst þannig heillandi umhverfi Costa Brava strandarinnar. Haldið verður frá hótelinu okkar í Calella de Palagrugell og gengið yfir á Castell ströndina. Gönguleiðin er hluti af friðlýsta Castell-Cap Roig náttúrusvæðinu en það þekur bæði sjó og land, skógi vaxna strandlengju með litlum, fallegum vikum og viðamikla óspillta strönd.

- ✓ Vegalengd: u.þ.b. 8 km
- ✓ Göngutími: u.þ.b. 3,5 klst.

8. maí | Rafhjólaferð um miðaldabæi Empordà svæðisins

Í dag reynum við annan ferðamáta og hjólum fallega leið um best varðveittu miðaldabæi Empordà svæðisins. Þetta eru bæirnir Pals, Palau-Sator, Peratallada og Sant Feliu de Boada. Í þessum litlu þorpum virðist oft sem tíminn standi í stað þar sem þau eru nánast eins og lítil söfn undir berum himni sem bera vott um anda miðalda. Bærinn Pals er dæmigerður fyrir svæðið, heillandi með hellulögðum götum og handverksverslunum. Bærinn, sem hefur haldið miðaldaútliti sínu afar vel, er staðsettur ofan á hæð og byggður utan um virki. Heimsókn til vínbónda og léttur hádegisverður er innifalinn.



9. maí | Dagsferð til Girona



Deginum í dag ætlum við að verja í borginni Girona. Farið verður þangað að morgni með rútu og förum við með fararstjóranum okkar í skoðunarferð um gamla miðbæinn sem minnir töluvert á völundargöng þegar gengið er um þröngar götur hans. Ferðumst aftur í tímann og skoðum líklega best varðveitta gyðingahverfi Evrópu, Call. Girona mætti líkja við konfektakassa af söfnum, galleríum og gotneskum kirkjum, þ.á m.

dómkirkju heilagar Maríu af Girona sem er búin lengsta kirkjuskipi í heimi. Hægt verður að kanna borgina á eigin vegum eftir skoðunarferð eða taka þátt í göngu upp á hæðina fyrir ofan borgina áður en haldið verður aftur á hótél.

- ✓ Göngutími (valfrjálst): u.þ.b. 2 klst.

10. maí | Gengið milli Sant Pol og Platja d'Aro strandanna

Gönguleið dagsins liggur frá Sant Pol ströndinni eftir hluta hinnar sólríku GR-92 gönguleið til Platja d'Aro strandarinnar. Gengið verður með fram Costa Brava ströndinni og fram hjá nokkrum afar fallegum víkum á borð við S'Agaró og Sa Conca Cove. Á göngunni mun staðarleiðsögumaðurinn okkar fræða um gróður, dýralíf, söguna, hefðirnar og menningu þessa áhugaverða svæðis. Hádegisveður á indælum veitingastað á leiðinni innifalinn.



- ✓ Vegalengd: u.þ.b. 9,5 km
- ✓ Göngutími: u.þ.b. 4 klst.

11. maí | Tossa de Mar



Tossa de Mar er áfangastaður dagsins en bærinn er best varðveitti gamli sjávarbærinn á Costa Brava ströndinni. Fjöll, sléttur og sjálft Miðjarðarhafið sameinast um að gera þetta svæði að algjörum gimsteini. Tossa de Mar býr yfir merkum minjum, meðal annars upp í elsta hluta bæjarins, klettabæinn Vila Vella, sem er umkringdur borgarmúrum og turnum frá 14. öld sem voru reistir til að verja íbúana fyrir árásum sjóræningja.

Að koma inn í Vila Vella er eins og að ferðast aftur í tímann en enn er búið í nokkrum gömlu húsanna innan virkisveggjanna. Stórfenglegt útsýni er þaðan yfir gjörvalla klettaströnd Tossa. Hádegisveður þar sem boðið verður upp á spænskt tapas og paellu innifalinn.

- ✓ Vegalengd: u.þ.b. 8,5 km
- ✓ Göngutími: u.þ.b. 3,5 klst.

12. maí | Gengið frá Pals ströndinni til Aiguablava

Göngum frá gullinni Pals ströndinni að ströndinni í Fornells. Hér er einn brattasti hluti strandstíganna en við göngum í gegnum strendurnar Sa Riera, Aiguafreda, Sa Tuna, Fornells og Aiguablava. Í þessum fallegu víkum eru margir hefðbundnir fiskikofar þar sem sjómennirnir hafa í gegnum árin geymt áhöld sín og báta. Við snæðum hádegisverð á veitingastað á Hotel Aiguablava sem er staðsettur við fallegan flóa og umkringdur furutrjám. Þetta er fullkominn staður til að njóta hádegisverðar með útsýni yfir hafið.



- ✓ Vegalengd: u.þ.b. 9,5 km
- ✓ Göngutími: u.þ.b. 2,5 klst.

13. maí | Heimferð frá Barcelona

Nú er komið að því að kveðja Costa Brava ströndina en fyrri hluta dags gefst tækifæri á að skoða sig um í nágrenninu á eigin vegum eða njóta þess að slaka á við hótelið. Við snæðum hádegisverð á Hotel Alga og höldum svo seinnipart dagsins á flugvöllinn í Barcelona. Brottför er með flugi kl. 22:10 og er áætluð landing í Keflavík kl. 00:45 að staðartíma.

Hótel

Gist er í sjö nætur í Calella de Palafrugell á 4* Hotel Alga sem er staðsett í hjarta bæjarins. Á hótelinu er veitingastaður, útisundlaug, tennis völlur og verönd. Herbergin eru búin loftkælingu, síma, þráðlausu interneti, sjónvarpi, hárpurrku og öryggisskáp. Frá hótelinu er góður aðgangur að nokkrum af fallegu ströndum Costa Brava, m.a. Palamós og Platja d'Aro.



Verð

329.900 kr. á mann í tvíbýli | 72.900 kr. aukagjald fyrir einbýli.

Innifalið

- ✓ Flug með Play Air og flugvallaskattar.
- ✓ Ferðir á milli flugvallarins í Barcelona og hótels í Calella de Palafrugell.
- ✓ Sjö nætur í tveggja manna herbergi með baði á 4 stjörnu hóteli í Calella de Palafrugell.
- ✓ Morgunverður allan tímann á hóteli.
- ✓ Þrjú kvöldverðir á hóteli í Calella de Palafrugell.
- ✓ Þrjú hádegisverðir.
- ✓ Vínsmökkun og léttur hádegisverður hjá vínbónda 8. maí.
- ✓ Göngudagskrá.
- ✓ Akstur í gönguferðum þar sem við á.
- ✓ Rafhjól og hjálmur á hjóladegi.
- ✓ Leiðsögn staðarleiðsögumans í völdum gönguferðum.
- ✓ Íslensk fararstjórn.



Ekki innifalið

- ✓ Aðgangseyrir inn á söfn, í hallir og kirkjur.
- ✓ Leigubílaakstur.
- ✓ Hádegisverðir aðrir en þeir sem eru innifaldir.
- ✓ Kvöldverðir aðrir en þeir sem eru innifaldir.
- ✓ Þjóf fé.
- ✓ Ferða- og forfallatrygging.