

# Normandia

**Nazione:** Francia

**Durata totale:** 8 Giorni

**Giorni di trek:** 6

**Periodo:** dal 04/07/2026 al 11/07/2026

**Difficoltà:** Medio

**Note difficoltà:** Durante il trek, a seconda delle tappe, ci si trova esposti a diversi stadi di difficoltà. Vuoi per la lunghezza del percorso, per il dislivello in salita o discesa, l'esposizione a vento o pioggia orizzontale questo trek richiede una buona preparazione fisica. È da sottolineare la possibilità di potersi riposare se un giorno non ce la si sente di eseguire il programma. **Tipologia di trek:** Itinerante

**Pernottamento:** Albergo/pensione

Traversata **Lunghezza totale:** 190 Km

**Quota di partecipazione:** 1150 euro

**Note sulle quote:** la quota non comprende il viaggio

**Trattamento incluso nella quota:** tutti i pernottamenti e colazione (cena libera), tutti i trasferimenti privati giornalieri per effettuare le escursioni e per i bagagli.

**Necessaria tessera Cai / Iscrizioni entro 31 maggio, Caparra euro 200**

## Presentazione:

190 km di pura bellezza quelli che da Le Treport attraversano tutta la costa della Normandia fino alla città di Le Havre. Nominato nel 2019 Miglior Grande Randonnee di Francia, il GR21 permette di esplorare ogni angolo e aspetto di questa magnifica regione, la Normandia. Chilometri e chilometri di cammino sulle sue bianche e ripide falesie, scogliere a picco sul mare, piccoli borghi francesi, campi coltivati, mucche al pascolo, giardini fioriti in ogni dove. I colori intensi della natura e quello che più colpisce di questi luoghi, e spiega il motivo per cui molti di questi siano stati ritratti su tela da famosi impressionisti. E anche da un punto di vista storico queste zone hanno ancora tanto da raccontare, con molti reperti della Seconda guerra mondiale e del famoso sbarco in Normandia situati lungo tutta la costa. Assolutamente uno dei trekking che più amiamo per i suoi paesaggi unici!

**Andata:** treno o aereo per la Normandia.

**Ritorno:** treno per Parigi e rientro a Milano; orari da definire.

4 luglio

Arrivo a Le Tréport con mezzi pubblici o con un transfer da Parigi. Piccola città di mare ai confini della Normandia, è famosa per la sua lunga spiaggia di sassi ai piedi delle sue ripide scogliere di gesso bianco., ci trasferiamo a Criel sur mer

5 luglio

trek – da Criel-sur-Mer a Dieppe – 25 km dislivello 494m  
25 km di sentieri separano Criel-sur-Mer da Dieppe. La tappa inizia con paesaggi pazzeschi! Si segue per più di 10km la costa normanna fino alla località di St-Martin-en-Campagne, dove ci si guadagna una pausa. Da qui si continua a correre paralleli alla costa, seppur a una certa distanza, fino a Dieppe, una bella cittadina, con un interessante centro storico e un'ampia spiaggia, anche questa tra magnifiche scogliere di gesso.

6 luglio

trek – da Dieppe a Quiberville – 22 km / dislivello 505m  
Questa è forse una delle tappe più impegnative. Da qui fino a Quiberville i sali e scendi non mancano. Si fa su e giù dalle falesie e si comincia ad avere familiarità con il paesaggio interno, altrettanto bello e affascinante. Le campagne, i boschi, le case così particolari e uniche, e infine Quiberville, un piccolo paese di pescatori con una bella spiaggia tra le falesie.

7 luglio

Trek – da Quiberville a Veules les Roses – 15 km dislivello 60m  
Tappa abbastanza facile quella che conduce a Veules les Roses, non solo per il basso numero di chilometri, ma anche per i pochi dislivelli. Oggi si ha l'occasione di vedere qualche paesino di mare in più, come ad esempio St.Aubin-sur-Mer o Sotteville-sur-Mer. Ma la regina di questa giornata rimane sempre Veules-les-Roses, nominata "Una delle più belle cittadine di Francia". La A renderla così famosa e affascinante sono i suoi canali d'acqua, i

## Cosa portare

Carta d'identità, tessera sanitaria, borsa con abbigliamento per il necessario al soggiorno, zaino giornaliero da 30 - 40 litri, bastoni telescopici, sacco lenzuolo, accendino, occhiali da sole, coltellino, borraccia da 1 litro, coprizaino, giacca in materiale traspirante ed impermeabile, pantaloni in materiale traspirante ed impermeabile, comodo pantalone lungo, guanti e cappello in lana o pile, lampada frontale + pile di ricarica, cappello parasole, strato termico (1 pile o altro), magliette tecniche e intimo, scarponi, calze da trekking, medicinali personali, necessario per la toilette, salvietta (consigliata in lino o sintetica), costume da bagno, crema protettiva, integratori alimentari, scarpe per il viaggio, scarpette da spiaggia

**Organizzazione:** A piedi si può

**Accompagnatore:** Enrico Ferrari 3288873444

A piedi si può



mulini che un tempo servivano per la lavorazione della lana, e i suoi giardini di rose. Quando si pensa a Francia e Normandia ci immaginiamo proprio questo scenario.

8 luglio

Colazione e transfer a Veulettes sur Mer  
Trek – da Veulettes sur Mer a Fecamp – 26 km dislivello 415m  
Tappa lunga ma fantastica quella che da Veulettes-sur-Mer conduce a Fécamp. Oggi si attraversano alcuni dei posti più belli di tutto il percorso, quindi assolutamente da non perdere. Si passa accanto a qualche bel paesino tipico e si gode, in un paio di punti in particolare, di una vista privilegiata sulle falesie! Davvero magnifico! E Fécamp è, dopo Dieppe, la più grande cittadina che si raggiunge. La spiaggia, il porto, il centro storico, da non perdere.

9 luglio

Trek – da Fecamp a Etretat – 18 km dislivello 345m  
Ultima tappa di questo GR21 accanto al mare e con vista sulle scogliere. Etretat è una delle mete più gettonate della Normandia e della Francia in generale. La vista che si gode da questo paese di mare è superba e merita ogni nostra fatica. Inoltre, la tappa è splendida, e permette di godersi molti paesaggi costieri, col mare blu e le falesie bianche.

10 luglio

Trek: – da Etretat a Octeville-sur-Mer – 23 km dislivello 250m  
Da Etretat seguendo la costa fra sentieri e stradine raggiungiamo il pesino di Heuqueville e poi Octeville sur mer. transfer per Le Havre.

11 luglio

Da Le Havre è possibile raggiungere Parigi in treno per rientrare a casa.