



2 i 3 de juny 2018

L'Estartit, Girona, Costa Brava

Dissabte 2 de juny de 2018

09:30 Cicloturisme.

Ruta ciclista circular per la muntanya del Montgrí i la plana de baix Ter.

L'excursió consistirà en una ruta circular d'unes dues hores, tenint en compte les parades.

Sortim de l'oficina de turisme a les 9`30h direcció Torroella de Montgrí per un dels camins a peu de muntanya. Pedalant entre pinedes i olivars, arribem a Torroella on enfilarem de tornada per la mota del Ter fins arribar a la Gola del Ter.

Si no tens bici reserva-la amb nosaltres.

Durada: 2 hores aprox. Dificultat: baixa

 Punt de trobada: Oficina de Turisme (Passeig marítim s/n)

Preu activitat: 5€/persona no panteres. **Panteres Gratuït**

Lloguer de bicis: 5€/persona

Guia: Josep Coll Tel: 687 90 68 60

12:00 Per reposar forces! **Degustació de vins a la plaça de l'església** de l'Estartit amb la col·laboració dels restauradors.


16:00 Prova-ho! Hissa la Vela! Bateig de vela

Gaudeix de les Illes Medes navegant amb una embarcació a vela. És el primer contacte amb la navegació a vela. Es realitza una sortida tutelada per la badia de l'Estartit amb un J-24, un petit creuer de 7,50 metres d'eslora o un Raquero, embarcació col·lectiva de vela lleugera. Us explicarem els conceptes bàsics de la navegació com són la nomenclatura nàutica, la seguretat, els rumbos, i ens haureu d'ajudar en el govern de l'embarcació i fins i tot podreu portar el timó. Una experiència única i divertida.

Mínim 4 persones, màxim 20

Preu: 25€/persona. **Panteres 20€/persona.**

Cal reserva prèvia

 Escola de Vela, Club Nàutic Estartit (Passeig marítim s/n)

21:00 Sopar Rainbow Weekend
Consultar totes les opcions



Diumenge 3 de juny de 2018


10:00 Sortida Robinson. Senderisme + Snorkel + Vaixell

Sortirem de l'Estartit en vaixell per contemplar la Reserva Natural de Les Illes Medes, navegar per sota dels espectaculars penya-segats que conformen el litoral del Parc Natural, i conèixer al detall les seves impressionants formacions geològiques. Desembarcarem a Cala Pedrosa, un accés a terra d'aigües cristal·lines que conviden a banyar-se i fer snorkel entre les roques. Després del bany comença la nostre excursió de tornada a l'Estartit, a través d'un bosc típic de la costa mediterrània, on podrem descobrir amb el nostre guia la flora i la fauna que anem trobant al nostre pas. Aquesta ruta de nivell mig-fàcil ens transporta del mar a la muntanya, passant per el mirador del Cap de la Barra. Sent-te com un autèntic aventurer solcant els mars i els boscos d'aquest bonic indret.

Distància: 14 km.

Cal dur: Roba còmoda, sabatilles d'esport, motxilla, banyador i tovallola, gorra, aigua, crema solar; opcional càmera de fotos.

Durada: 3 hores aprox.

 **Punt de trobada:** Medaqua passeig marítim 13, l'Estartit

Preu activitat: 27€ /persona . **Panteres:** 25€/persona

Cal reserva prèvia

14:00 Dinar al Chiringuito de Medaventura + tarda d'activitats

Menú Empordà 18€ (entrants per compartir: calamars, braves, croquetes, amanides; botifarra amb patates i pa amb tomàquet i beguda) Consulta la opció vegana.

Música i bon ambient

Caiac i paddel: 5€/activitat

 Medaventura, Ter Vell

Contacte: **Benji: 685.63.81.81**

- **Durant tot el cap de setmana tindreu un 25% de descompte en el Nautilus!**
Una travesía por la Reserva Natural de les Illes Medes a bordo del Nautilus. Descubre la belleza, diversidad y riqueza de su vida submarina gracias a sus cabinas sumergidas con grandes ventanales.
- **La botiga AQUASPORT** ofereix el 10 % descompte en material per fer SNORKEL i en articles de regal i decoració pel SHOP FRIENDLY.

Allotjament

Aquest establiments ens han fet un preu especial pel **Rainbow Weekend** reservant a través de l'**Estació Nàutica**. Demaneu disponibilitat sense compromís!

Hotel Molí del Mig, Torroella de Montgrí



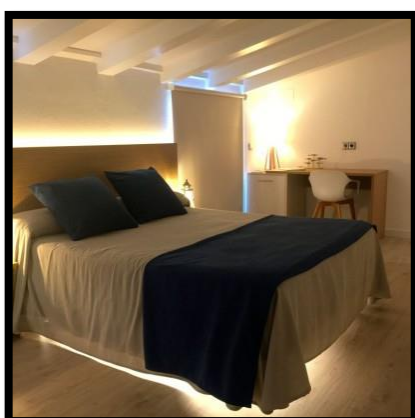
- Habitació Doble Estàndard: des de 112€ per habitació i nit amb esmorzar i IVA inclòs

Hotel Les Illes, L'Estartit



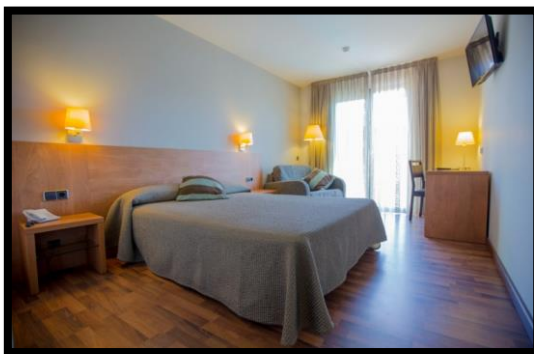
- Dormir i esmorzar en habitació Standard : 54€ per persona i dia.

Hotel Nereida, L'Estartit



- Habitació superior per 2 persones amb esmorzar: des de 57.95€
- Coktail de Benvinguda

Hotel Medes II, l'Estartit



- Habitació estàndard amb esmorzar des de: 47€/persona/dia

Càmping Empordà



- Bungalow 4 persones: 72.90€/nit. Mínim 2 nits

Apartaments Miami



- Apartament 1 habitació (2/4 persones): 103.50€
- Apartament 2 habitacions (4/6 persones): 161€

Opcions de Menú Rainbow Weekend

Hotel la Costa, Pals



*Pais y la cocina del Arroz
2018*

MENÚ

- ❖ Ensalada Golf
Amanida Golf
- ❖ Virutas de jamón ibérico, con pan de cristal y tomate
Encenalls de pernil ibèric amb pa de vidre i tomàquet
- ❖ Gambas al ajillo
Gambes a l'allet
- ❖ Arroz de Pals a la cazuela
Arròs de Pals a la cassola
- ❖ Sorbete de mandarina al cava
Sorbet de mandarina al cava

Precio/ Preu 35.00 € IVA incluido/ inclòs
Los menús incluyen pan, agua, vinos de las Caves Sumarroca y cafés
Els menús inclouen pa, aigua, vins de les Caves Sumarroca i cafès

Restaurant Can Dalfó

1º Plat

Amanida amb farcelletts d'espàrrecs de pernil dolç Sardines a la planxa Verdures saltejades amb formatge de cabra Macarrons casolans

2ºPlat

Paella Can Dalfó

Centre de lluç a la romana amb croquetes Filet de porc amb crema de xampinyons Xai de l'Empordà a la brasa

Pa, beguda i postres inclòs.

Preu: 15€/persona

Restaurant la Gaviota, L'Estartit

Menú "Rainbow Weekend"

Per picar / Para picar:

Amanida d'enciams variats amb fruits secs
Ensalada de lechugas variadas con frutos secos

Pa de coca amb escalivada
Pan de coca con escalivada

Patates braves
Patatas bravas

* * * * *

A triar / A escoger:

Arròs a la cassola
Arroz a la cazuela

Paella valenciana
Paella valenciana

* * * * *

A triar / A escoger:

Crema catalana
Crema catalana

Brownie amb gelat de vainilla
Brownie con helado de vainilla

* * * * *

Celler "Marrec" / Bodega "Marrec"

Preu/Precio: 20,00€

Menú "Rainbow Weekend" (especial)

Per picar / Para picar:

Escalivada amb anxoves
Escalivada con anchoas

Croquetes casolanes
Croquetas caseras

Peixet fregit
Pescadito frito

Calamars a la romana
Calamares a la romana

Musclos a la marinera
Mejillones a la marinera

* * * * *

A triar / A escoger:

Entrecot de vedella a la brasa amb salsa a escollir (bolets, pebre o rocafort)
Entrecot de ternera a la brasa con salsa a escoger (setas, pimienta o roquefort)

Lluç a la donostiarra o al forn
Merluza a la donostiarra o al horno

* * * * *

Pastís Rainbow
Pastel Rainbow

* * * * *

Celler "Marrec" / Bodega "Marrec"

Preu/Precio: 25,00€

Hotel Nereida

- DISSABTE 15€ -

PRIMERS

 Còctel de marisc
 Tàrtar de tonyina i advocat
 Musclos a la marinera

SEGONS

 Arros negre
 Rodò de vedella
 Bruixa de peix a la planxa

POSTRES

 Pastís Ginkgo
 Pastís de pastanaga
 Copa de iogurt i mango
 Fruita

- DIUMEGE 15€ -

PRIMERS

 Amanida catalana
 Caneló de tonyina
 Tallerines

SEGONS

 Fideua
 Pollastre amb gambes
 Llenguado a la planxa

POSTRES

 Tiramisú
 Crema catalana
 Gelat
 Maduixes amb nata

- PA, AIGUA I VAS DE VI -