L'Ambre de Légende (AT60H)

Lituanie / Lettonie / Estonie - Europe de l'Est

9 jours (dont 7 jours : Marche et découverte)

Prix à partir de 2145.00 EUR *p.p.*

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	14 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Hôtel Pension
Groupe	de 5 à 15 personnes
Repas	Pension complète en trek et log pet dej
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres

Les points forts de ce voyage

- Trois pays en un seul voyage, encadrés par trois accompagnateurs différents, spécialistes de leur pays.
- La diversité des paysages : parcs nationaux, îles, lacs, forêts
- La visite de Vilnius, Riga et Tallinn, les trois capitales, et leur patrimoine culturel.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Votre voyage

'Les larmes des oiseaux de mer' : c'est ainsi que les riverains de la Baltique nommaient l'ambre, cette merveilleuse 'pierre' qui fascine le monde entier et qui, depuis ces contrées, a été l'objet d'un commerce actif.

“Les larmes des oiseaux de mer”, c'est ainsi que les riverains de la Baltique nommaient l'ambre, cette merveilleuse “pierre” qui fascine le monde entier et qui, depuis les contrées d'où elle provient, a été l'objet d'un commerce actif. On a ainsi retrouvé de l'ambre de la Baltique dans la plupart des pays européens dès l'Antiquité ! Mais l'ambre n'est pas le seul attrait de ces trois petits pays !

Ce voyage alternant visites et randonnées offre une vision très complète des trois pays baltes. La nature, très nordique, y est d'une richesse insoupçonnée : magnifiques marécages, lacs innombrables, côtes variées (langues de sable, îles et îlots...), flore originale et variée, forêts diversifiées, faune très riche.

La vie culturelle est extrêmement dynamique, tant dans les campagnes que dans les magnifiques villes dont l'architecture mélange les influences nordiques et d'Europe Centrale. Bienvenue chez nos nouveaux concitoyens européens !

Jour 1 FRANCE - TALLINN (ESTONIE)
Hébergement : hôtel. Repas libre.
Vol pour Tallinn. Accueil par un chauffeur et transfert vers l'hôtel.

Jour 2 TALLINN : CHÂTEAU TOOMPEA, CATHÉDRALE DE ALEXANDRE NEVSKI, ÉGLISE SAINT-NICOLAS
Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir.
Journée découverte de la capitale estonienne à pied.

Dans la matinée, visite de la ville haute où résidaient la noblesse et le clergé à l'époque germanique avec le château Toompea dans lequel le Parlement estonien siège, la cathédrale luthérienne de Ste Marie (le Dôme) et la très belle cathédrale orthodoxe Alexandre Nevski. Arrêt sur de belles terrasses avec une superbe vue sur la baie de Tallinn.
Découverte de la ville basse, après le déjeuner, une magnifique ville qui enchante le visiteur avec la place de l'hôtel de ville, l'hôtel de ville et l'une des plus anciennes pharmacies d'Europe, la Maison de la confrérie de Têtes noires, les églises Saint-Nicolas et Saint-Olaf... Visite du musée de la ville puis temps libre pour flâner dans la ville. Dîner dans un restaurant médiéval.

Jour 3 RANDONNÉE DANS LE PARC NATIONAL DE SOOMAA - VILLE BALNÉAIRE DE PÄRNU
4 h de balade.
Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 3 h .

Départ pour le parc national de Soomaa, large territoire de 370 kilomètres carrés, issu d'un des plus longs fleuves du pays, le Pärnu. Soomaa fait partie de la protection des aires naturelles d'Europe, et, depuis 1997, fait aussi partie de la convention de Ramsar pour la protection internationale des terres humides. La caractéristique de ce parc est sa prétendue "cinquième saison", celle des inondations survenant entre l'hiver et le printemps, créant un écosystème particulier. Rendez-vous avec un guide local pour une randonnée dans la forêt et sur des sentiers aménagés de passerelles en bois au-dessus des marais. Après le déjeuner, découverte de la randonnée avec des raquettes dans le plus grand marais du pays, le bogshoe hike.
Trajet pour Pärnu, station balnéaire réputée, et installation à l'hôtel. Visite de cette ancienne ville hanséatique, capitale estivale du pays. Possibilité de baignade dans la mer Baltique.

Jour 4 RANDONNÉE DANS LE PARC NATIONAL DE LA GAUJA (LETTONIE) - VILLE DE SIGULDA - RIGA
2 h de balade.
Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 3 h .

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Départ tôt le matin pour la Lettonie. Arrivée au parc national de la Gauja et rencontre avec le guide letton pour une visite guidée de la réserve culturelle de Turaida qui nous permettra de découvrir la vallée des Poèmes, le château des évêques, la tombe de Maija ainsi que la plus grande grotte de Lettonie, la grotte de Gutman, dont les murs portent des inscriptions et des dessins dont certains remontent au XVIe siècle. Après le déjeuner, visite d'une des plus pittoresques villes de Lettonie, Sigulda. Nous nous intéressons au château de Sigulda puis nous partons pour une randonnée (environ 8 km) dans la vallée de la Gauja en passant par le manoir de Krimulda jusqu'à la grotte du Diable. Transfert pour Riga et installation à l'hôtel.

Jour 5 VISITE DE RIGA, PATRIMOINE MONDIAL DE L'UNESCO
Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir.

Journée découverte de la capitale lettone en démarrant par la veille ville avec la Grande et la Petite Guilde, la tour Poudrière, le château (Palais présidentiel), la maison des Chats, les ruelles et les dépôts hanséatiques. Visite intérieure de la cathédrale Sainte-Marie (le Dôme). Dans l'après-midi, tour panoramique de la ville avec un arrêt pour visiter le marché couvert, installé dans d'anciens hangars pour avions. Riga est surtout connue pour son architecture Art nouveau, avec environ 800 bâtiments de ce style. Découverte de ce quartier et des rues les plus typiques (rue Strelnieku, Alberta, Elizabete). Visite du musée Art nouveau (appartement de douze pièces décoré dans ce style). Dîner dans un restaurant traditionnel.

Jour 6 RIGA - CHÂTEAU DE RUNDALE - RANDONNÉE DANS LE PARC NATIONAL D'AUKSTAITIJA (LITUANIE) - IGNALINA
2 h de balade.
Hébergements : gîte, chambre d'hôte ou hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 4 h .

Départ pour Rundale où nous découvrons le château baroque avec un guide francophone du musée. Chef d'½uvre du célèbre architecte italien Rastrelli, ce château est souvent appelé le "Versailles letton". Balade libre dans le parc du château. Transfert pour la Lituanie et déjeuner dans une brasserie traditionnelle. Continuation pour le parc national d'Aukstaitija, où nous commençons la première randonnée de la journée à partir du village de Meironys avec notre guide local. Notre chemin passe par la forêt dense, où de petits lacs et sources d'eau sont à l'origine d'un grand nombre de légendes. N'excluez pas la possibilité de rencontrer des animaux sauvages.

Jour 7 PARC NATIONAL D'AUKSTAITIJA, EXCURSION EN BARQUE - VILNIUS
3 h de balade.
Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 2 h .

Rendez-vous avec les accompagnateurs et retour dans le parc national d'Aukstalitja, riche de centaines de lacs. Tour en barque sur les lacs Lusiai, Asalnai, Asalnykstis et Linkmenas avec des arrêts pour explorer des endroits plus sauvages. Possibilité de baignade. Montée sur la colline Ladakalnis, ancien lieu de prière païen, offrant une vue exceptionnelle sur six lacs. Déjeuner et transfert ou randonnée pour Ginuciai. Visite du moulin à eau où l'on apprend les anciennes méthodes de la préparation du pain noir. Tour d'observation de Siliniskes pour avoir les plus belles vues sur le parc national. Trajet vers Vilnius et installation à l'hôtel.

Jour 8 VISITE DE VILNIUS - TRAKAI - KERNAVE - VILNIUS
1 h de balade.
Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1 h 30.

Découverte pédestre de la vieille ville de Vilnius avec la cathédrale, les églises gothiques et baroques, la place de l'hôtel de ville et l'ancien ghetto juif. Visite de l'université médiévale avec l'église Saint-Jean. Après le déjeuner, suite des visites de la ville : la galerie-musée de l'ambre de la Baltique et court passage par Uzupis, le quartier des artistes.
Transfert vers Trakai puis promenade dans l'ancienne capitale de Lituanie. Possibilité de visiter le château et son musée se dressant sur une île, découvrir la rue des Caraïtes, la plus petite minorité ethnique et religieuse du pays. Continuation pour Kernave, dîner et retour à Vilnius. Nuit à l'hôtel.

Jour 9 VILNIUS - PARIS
Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.
Selon l'heure de décollage de l'avion, temps libre pour compléter la découverte de Vilnius. Puis transfert pour l'aéroport et vol pour la France.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

NB : Les temps de marche sont donnés à titre indicatif. Les marches se font souvent sous forme de balades urbaines, tout en visitant. Il n'y a pas de grande randonnée avec du dénivelée sur des montagnes. Ce sont des paysages arrondis ou plats. Ce séjour est plus une découverte d'ambiance qu'un programme de grande randonnée !

L'équipe
— Un guide-accompagnateur local francophone par pays, soit trois guides-accompagnateurs locaux au cours d'un même voyage, pour bénéficier d'une meilleure information sur chaque pays.
Les déplacements
— Transports intérieurs en minibus privé.
— Transports publics dans les grandes villes.

L'hébergement
— Dans les trois capitales, hôtels situés dans le centre-ville, base chambre double.
— Ailleurs, petits hôtels, chez l'habitant, ou maisons d'hôte, dans des maisons traditionnelles souvent très belles, propres, mais avec un confort plus sommaire (sanitaires parfois partagés), base chambre double.

Les repas
— Petit déjeuner à l'hôtel ou chez l'habitant.
— Pique-nique le midi.

— Dîner au restaurant ou chez l'habitant, avec découverte de nombreuses spécialités

Le transport des bagages
Les bagages restent dans les hébergements ou sont transportés dans le minibus pendant les randonnées lors des journées de transfert.

Chambre individuelle
Vous pouvez opter pour une chambre individuelle, sous réserve de disponibilité.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Dates et prix

Promotion | Départs complet | Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Info pays

Lituanie / Lettonie / Estonie

Les trois pays baltes sont composés de la Lituanie, la Lettonie et l'Estonie. Tous les trois sont des Etats indépendants, avec leurs propres langue, coutumes, monnaie... Très plats, ils sont bordés par la mer Baltique, Le plus haut sommet se trouve en Estonie, le Suur Munamägi (grande colline d'oeuf), culmine à... 318 mètres ! Ce sont de petits pays avec une distance de seulement 650 kilomètres du nord au sud, qu'il est possible de traverser en une journée. Les terrains sont l'héritage des dépôts de la calotte glaciaire qui recouvrait ces territoires il y a 12 000 ans.

Formalités administratives

Lithuanie
Formalités consulaires pour les ressortissants européens : une carte d'identité ou un passeport en cours de validité.
Pour les autres nationalités, se renseigner auprès des autorités consulaires dans votre pays.

Conseil(s) santé

Lithuanie
Vaccins
Aucun vaccin spécifique, mais nous vous conseillons d'être à jour des classiques (par ex. antitétanique).
Prévoir une protection contre les moustiques (type lotion Mousti Fluid). Aucune maladie générée par les piqûres de moustiques n'est à signaler. (Claritine conseillé en cas d'allergie aux piqûres).

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.
Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).
De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.
Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- Le vol Paris-Tallinn-et Vilnius Paris en classe économique.
- Les taxes d'aéroport.
- Les transferts au sol tels que décrits nécessaires au déroulement normal du programme.
- L'hébergement tel que décrit dans le programme, base chambre double.
- Les repas tels que décrits
- L'encadrement par des guides accompagnateurs francophones.
- Les entrées du musée ethnographique
- L'assistance d'une équipe locale (chauffeurs).

Le prix ne comprend pas

- L'assurance, annulation/interruption de séjour/perte de bagages, l'assistance.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'Le prix comprend'.

Autres dépenses sur place

- Les repas libres tels que décrits
- Les boissons et les dépenses personnelles.
- Les entrées optionnelles dans les monuments et musées non comprises (environ 30 eur sur l'ensemble du séjour).
- L'utilisation éventuelle des saunas.
- Les pourboires.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (15 km environ)si possible sur un parcours avec dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1h30).

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce

voyage. Elle contiendra en principal :
- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Un stick pour les lèvres haute protection

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclaire latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds
- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO
www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable
- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antivol et documents
- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Un stick pour les lèvres haute protection

A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Une paire de chaussures de sport (type basket)
- Le couchage est fournit par l'hébergeur

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25