



## Sommets bulgares <sup>(AT646)</sup>

### *Bulgarie - Europe de l'Est*

**9 jours** (dont 7 jours : Trekking)

*Prix à partir de 1575.00 EUR p.p.*

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaire pour deux ou plusieurs jours
Hébergement	Chambre d'hôtes Chez l'habitant Hôtel Monastère Refuge
Groupe	de 4 à 15 personnes
Repas	Pension complète
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



### *Les points forts de ce voyage*

- Les treks dans deux massifs emblématiques de Bulgarie, avec l'ascension des monts Vihren (2914 m) et Moussala (2925 m).
- Une sélection de sites culturels classés, avec une nuit dans le monastère de Rila.
- Le charme de la table bulgare et une dégustation de vins.



#### 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

**Des randonnées itinérantes dans deux massifs aux paysages très typés et complémentaires : le massif de Rila, granitique, avec les sommets escarpés et le parc national du Pirin, avec le mont Vihren, le plus beau sommet du pays.**

Des randonnées itinérantes dans deux massifs aux paysages très typés et complémentaires : le massif de Rila, granitique, avec les sommets escarpés de la région du mont Maliovitsa, le cirque magique des Sept Lacs et son superbe monastère classé, les cheminées de fée de Melnik et le parc national du Pirin, avec le mont Vihren, le plus beau sommet du pays, grande pyramide calcaire dominant un univers minéral. Dans les refuges de montagne, chez l'habitant ou à l'hôtel, nous aurons l'occasion de découvrir une cuisine et des vins d'une qualité insoupçonnée ! Sans oublier le yaourt bulgare, les chants orthodoxes, les trésors des Thraces... Une véritable plongée dans une nature authentique

### J 1/ France - Sofia

Vol pour Sofia. Accueil à l'aéroport puis transfert (30 mn) à l'hôtel, situé au-dessus de la ville, au pied de la montagne Vitocha. En fonction des horaires d'arrivée, temps libre possible en fin de journée. Repas libre.

### J 2/ Sofia - sommet Moussala (2925 m) - Govedartzi

Transfert (1 h 15) vers la station de Borovetz (1300 m). En télécabine, nous montons au sommet Yastrebetz (2300 m), puis en traversant les cirques et des lacs, rejoignons le sommet le plus haut de la péninsule balkanique : le Moussala. Retour par le même itinéraire. Transfert (30 mn) et installation pour deux nuits au village de Govedartsi, à 1 150 mètres d'altitude, une des portes d'entrée du massif de Rila, parc national. 6 h de marche. M : 600 m. D : 600 m.

### J 3/ Lac Yontchevo - lac Strachno - monastère de Rila

Départ pour une belle randonnée à travers la montagne de Rila. Montée vers la zone des alpages et les cirques d'origine glaciaire en traversant les lacs Yontchevo et Strachno, le premier dans les alpages, le deuxième entouré par des parois verticales. Via un col à 2 500 mètres, passage de l'autre côté et descente dans les alpages ; on voit au fond de la vallée le célèbre monastère de Rila, que nous rejoignons en bus (35 mn). Nuit au monastère.

7 h 30 de marche. M : 850 m. D : 1000 m.

### J 4/ Govedartzi - Sommet de Malyovitsa - Refuge Ivan Vazov

Départ pour une randonnée vers le Malyovitsa, sommet emblématique au fond de la vallée du même nom. Paysages variées et sentier parfois escarpé pour arriver au lac Elenino à 2 450 mètres. Montée sur les crêtes pour atteindre le sommet du Malyovitsa (2730 m). Au fond de la vallée apparaît le célèbre monastère de Rila. Avant la descente dans les larges alpages de Pazare dere, vers le refuge Ivan Vazov, nous profiterons d'une belle vue sur le cirque des Sept Lacs.

Dénivelée positive : 1300 m. Dénivelée négative : 700 m. 7 h 30 de marche.

Hébergement : refuge. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 25 min.

*NB : les gros bagages ne suivent pas, prévoir un minimum d'affaires pour la nuit en refuge.*

### J 5/ Monastère de Rila - refuge de Yavorov

Le matin, départ pour une descente très variée vers le monastère de Rila. Après le déjeuner, visite de Rila, le plus grand ensemble monastique de Bulgarie, inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco. Son fondateur, l'ermite saint Jean de Rila, compte parmi les premiers puristes du christianisme orthodoxe. Plus que les autres monastères du pays, c'est un bel ensemble architectural abritant des icônes anciennes, de superbes gravures

sur bois et des fresques aux détails et couleurs magnifiques. L'après-midi, transfert vers la montagne du Pirin et montée à pied (1 h 30) au chalet Yavorov (1750 m). Repas et douches chaudes.  
 Dénivelée positive : 700 m. Dénivelée négative : 1300 m. 6 h 30 de marche.  
 Hébergement : refuge. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1 h 45.

NB : vous retrouvez vos bagages à l'arrivée au refuge.

### J 6/ Bansko - parc national du Pirin - sommet Vihren (2914 m) - refuge de Vihren

Départ de bonne heure (30 mn de trajet) pour une petite balade dans le vieux quartier de Bansko, station de sports d'hiver située au pied de la montagne Pirin, placé sous la protection de l'Unesco. Nous avons ensuite la journée pour faire l'ascension du mont Vihren (2914 m), le plus haut du Pirin et le deuxième du pays, qui se trouve dans la partie karstique de la montagne. Montée par le versant nord en traversant les "marmites", avec belle vue sur l'impressionnante paroi nord. Les derniers mètres de cette pyramide de marbre sont un peu escarpés, mais abordables pour des randonneurs expérimentés. La descente se fait de l'autre côté par un joli lac. A la fin de la balade, nous découvrons le plus vieil arbre de Bulgarie, un pin de Macédoine qui a plus de 1 300 ans. Nuit en refuge à 1 980 mètres. 7 h de marche. M : 1100 m. D : 1000 m.

### J 7/ Col Banderichki - sommet Muratov - Melnik

Dernière journée de marche dans le parc national de Pirin. Départ par le site des lacs Banderichki vers le col Banderichka Porta (2550 m) d'où nous pouvons atteindre un dernier sommet panoramique (en option), Muratov (2670 m). Longue descente à travers les alpages du versant sud de la montagne, puis dans la forêt. Puis descente jusqu'à Popina Laka, station d'été à 1 400 mètres, où nous attend notre véhicule. Transfert à Melnik (1 h 30), jolie petite ville musée, autrefois célèbre région viticole, située à quelques kilomètres de la Grèce. Le soir, dégustation de vins locaux. Nuit en chambre d'hôte. 6 à 7 h de marche. M : 600 m. D : 1300 m.

### J 8/ Melnik - monastère de Rojen - Sofia

Blottie dans un cadre grandiose sur les versants sud-ouest du massif du Pirin, la ville garde de précieux exemples de l'architecture médiévale et de l'époque du Réveil national (XVIII-XIXe siècle). C'est à cette époque notamment que la ville connaît un important essor économique grâce à la production et l'exportation du fameux vin de Melnik. Visite de la maison Kordopoulova abritant la plus grande cave de la région. Départ à pied pour une balade de deux heures à travers le pittoresque site des pyramides de grès jusqu'au monastère de Rojen (XVIIe siècle). Déjeuner dans une petite taverne, puis route vers Sofia (3 h), où nous arrivons tard l'après-midi. Installation dans un hôtel 3 étoiles dans le centre-ville. Visite piétonne de Sofia pour y admirer les monuments les plus importants. Repas libre. Repas libre. 2 h de marche. M : 250 m. D : 150 m.

### J 9/ Sofia - France

Transfert à l'aéroport et vol de retour vers la France, ou poursuite du séjour par une extension à Sofia ou Plovdiv, au riche patrimoine historique, notamment sur la civilisation Thrace, et artistique. **NB** : les temps de marche et de transfert sont donnés à titre indicatif. M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

### L'équipe

— Encadrement : guide-accompagnateur bulgare francophone, ayant reçu une formation spécifique.  
 — Chauffeur de minibus.

### Les déplacements

— Transferts terrestres en minibus privés, les transports en commun pourront être utilisés à Sofia.

### L'hébergement

De nombreux Bulgares ont développé des hébergements familiaux de très bonne qualité. Chaque fois que possible, nous privilégions notre réseau d'hébergements privés, pensions ou auberges familiales conviviales, plutôt que les grands hôtels au service impersonnel, pour vous faire goûter à l'accueil particulièrement chaleureux des habitants. - Dans les villes : en hôtel 2 ou 3 étoiles, base chambre double.  
 - Dans les villages : gîtes et auberges de charme, chez l'habitant, chambres partagées et chambres doubles.  
 - Dans les refuges de montagnes et au monastère de Rila : en chambres ou dortoirs selon les disponibilités (J



### 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

2, J 3, J 7 et J 8).

**NB :**

- les hébergements en refuge sont des hébergements sommaires.

**Les repas**

- Matin et soir : repas typiques pris dans les pensions de familles. Lors des nuits en refuge les repas du matin et soir sont fournis par le refuge.  
- Midi : pique-nique froid emporté sur le terrain (parfois restaurant &ndash; quand on est en ville ou sur la route à midi).

Boisson : l'eau du robinet est potable, les autres boissons ne sont pas incluses dans le prix du voyage : &ndash; De l'eau minérale en bouteilles, on en trouve partout. Les nombreux excellents vins réjouissent nos palais.

&ndash; Grande variété des bières blondes de bonne qualité.

&ndash; Boissons non-alcoolisées traditionnelles : la "bozà", boisson à base de blé ou d'orge fermenté ; l'"aïran", yaourt dilué avec de l'eau salée.

Gastronomie : la cuisine bulgare est riche et variée. Pour vous mettre l'eau à la bouche, voici quelques plats traditionnels que vous aurez certainement l'occasion de goûter : tarator (soupe froide à la base de yaourt, concombres, aneth, ail), salade chopska (tomates, concombres, poivrons, oignons, fromage bulgare râpé), kyopoolou (purée d'aubergines et de poivrons cuits), tchuchki byurek (poivrons frits farcis au fromage bulgare et aux épices), sarmi (feuilles de vigne ou de choucroute farcis aux riz, légumes et/ou viande, etc&hellip; Et pour le petit-déjeuner, la fameuse banitsa, gâteau salé préparé avec de la pâte farcie au fromage bulgare. Les banitsa peuvent être préparées en tant que dessert.

La Bulgarie, un pays de vins : les terres bulgares sont sans aucun doute une des patries du vin. Les Thraces en avaient fait une boisson de culte des deuxième millénaire avant Jésus-Christ. Dionysos est avant tout un Dieu du panthéon Thrace et les Fêtes dites Dyonisiades étaient une preuve du caractère de ce peuple qui se réjouissait de la bonne cuisine accompagnée de cette boisson divine. La Bulgarie avait encore dans son panthéon des figures telles que le chanteur de légende Orphée. La tradition s'étant perpétuée, la Bulgarie au XXe siècle comptait parmi les principaux producteurs mondiaux de raisin de table. Aujourd'hui elle est aussi un des grands exportateurs mondiaux de vin. La vigne est pratiquement cultivée partout ! On y produit du vin de qualité tout au long du Danube (Rousse, Svichtov et Vidin) et de la mer Noire (Pomorie, Varna), dans le nord et l'est des Rhodopes (Assenovgrad, Lubimets, Stambolovo, Brestovitz), au nord et au sud de la chaîne du Balkan (Suhindol, Preslav, Lyaskovetz, Chumen, Karlovo, Bresovo, Sungurlare, Sliven, Yambol) et dans l'extrême sud, près de la frontière avec la Grèce (Melnik/ Damiantitza). Les cépages européens, tels le Merlot, le Chardonnay et le Cabernet font désormais partie de la production viticole bulgare. Cependant ce sont les cépages locaux qui donnent le caractère du pays en termes de viticulture : le Mavrud, le vin de Melnik, le Pamid, la Gamza (rouges) et le Misket (blanc).

Le tourisme viticole n'est pas encore bien développé, quoique certaines caves, offrent des dégustations. Une bonne partie des gîtes et des chambres d'hôtes dans la campagne font leur propre vin et alcool blanc à base de raisin, prune, cerise, abricot, coing, pêche, etc&hellip;

**Le transport des bagages**

&ndash; Pas de portage : marche avec un petit sac à dos pour la journée. Les bagages restent à l'hébergement pendant les randonnées. Portage de quelques affaires pour la nuit du J 3. Lors des changements d'hébergements, les bagages sont transportés par notre minibus.

## Dates et prix

<span style="color: red;">■</span> Promotion <span style="color: yellow;">■</span> Départs complet <span style="color: green;">■</span> Départ assuré					
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Bulgarie	Sommets bulgares	17/06/2023	25/06/2023	9 jours	1775.00 EUR
Bulgarie	Sommets bulgares	08/07/2023	16/07/2023	9 jours	1795.00 EUR
Bulgarie	Sommets bulgares	22/07/2023	30/07/2023	9 jours	1815.00 EUR
Bulgarie	Sommets bulgares	05/08/2023	13/08/2023	9 jours	1895.00 EUR
Bulgarie	Sommets bulgares	27/08/2023	04/09/2023	9 jours	1745.00 EUR
Bulgarie	Sommets bulgares	09/09/2023	18/09/2023	10 jours	1595.00 EUR
Bulgarie	Sommets bulgares	23/09/2023	01/10/2023	9 jours	1595.00 EUR

## Info pays



### Bulgarie

Au cœur des Balkans, la Bulgarie, aux cimes frôlant les 3000 m, est une terre encore peu parcourue, offrant pourtant de grandes possibilités de randonnées. Le paysage, varié à l'infini du nord au sud, est un cocktail de montagnes sauvages, de cheminées de fée, de forêts touffues, de plaines vertes et fertiles, de rivières et de vallées perdues, où se nichent une multitude de monastères, de citadelles fortifiées et de villages traditionnels. Carrefour entre différentes civilisations, le massif du Balkan, à l'origine du nom de la péninsule, coupe en deux ce petit pays, formant un pont naturel entre Orient et Occident : sous influence turque au nord et grecque au sud, très méditerranéenne, la richesse de cultures est fascinante. Quant aux Bulgares, sympathiques, accueillants et francophiles, ils se feront un plaisir de vous initier à leurs traditions et leur cuisine typique. De véritables randonnées de montagne, de hauts lieux culturels, un accueil chaleureux chez l'habitant... Plongez au cœur d'une Bulgarie intime et authentique lors d'un périple hors du temps, riche en émotions.

#### Formalités administratives

##### Bulgarie

Formalités pour les ressortissants de la CEE :

- Un passeport ou une carte nationale d'identité en cours de validité suffisent.

- Pour les autres ressortissants, merci de vous renseigner auprès des autorités consulaires bulgares.

#### Conseil(s) santé

##### Bulgarie

Nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomyélite, fièvre typhoïde.

Vaccins spécifiques : Hépatite A obligatoire, encéphalite à tiques d'Europe centrale recommandé.

## 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 international Paris-Sofia AR, en classe économique.
- Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
- Les déplacements terrestres en bus privé tels que prévus au programme.
- L'hébergement pendant tout le séjour, tel que décrit.
- La pension complète pendant tout le voyage, sauf les repas de midi et du soir à Sofia.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur

### 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 boissons, pourboires et toutes dépenses d'ordre personnel.
- Les repas du soir des J 1 et J 8 ainsi que les éventuels repas de midi des J 1 et 8 et 9 (compter de 7 à 12 eur par repas).
- Les entrées dans les musées, sites, télésièges et télécabines (prévoir environ 20 eur pour l'ensemble du circuit).
- Nombreuses possibilités d'achat d'artisanat authentique d'excellente qualité (tapis, céramique, bois, tissage...).

### Vous préparer à partir

#### Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme au moins une fois par semaine en marchant (15 à 18 km) si possible sur un parcours avec dénivelée (350 m/h), ou en pratiquant une activité sportive développant l'endurance.

#### 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.



#### 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

- 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 éclair 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](http://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.
- 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



### 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



- 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
- Un drap-sac en coton ou en soie (les couvertures sont fournies 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.