Sous les étoiles des Balkans (AT64A)

Bulgarie - Europe de l'Est

8 jours (dont 6 jours : Randonnée)

Prix à partir de 1395.00 EUR *p.p.*

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	16 ans
Portage	Affaire pour deux ou plusieurs jours
Hébergement	Auberge Hôtel Refuge
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

- Les randonnées dans les plus beaux sites naturels du parc national du Balkan-Central.
- L'immersion dans l'histoire et les traditions bulgares :
* villes et villages d'art prestigieux (Veliko Tarnovo, Arbanassi, Koprivchtitsa), monastère de Troyan
* la visite de deux sites classés Unesco : l'église de Boyana et le tombeau thrace de Kazanlak.

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

Cinq cents kilomètres de montagnes partagent la Bulgarie en deux : le Balkan. Rupture millénaire entre austères Carpates et Rhodopes méditerranéens, ce massif emblématique donne son nom à toute une péninsule.

Ce circuit propose, en une semaine intense, une immersion dans le Balkan, massif emblématique pour les Bulgares et les Européens puisqu'il a donné son nom à toute une péninsule. Véritable épine dorsale de la Bulgarie, il divise le pays en deux partie et constitue la chaîne de montagne la plus longue de la péninsule (près de 500 km). Randonnées dans les réserves naturelles, refuge privilégié de l'ours brun et du loup, pittoresques villages retirés où le temps semble s'être arrêté à l'époque ottomane, goûtez à ce mélange exquis de saveurs balkaniques. L'accueil chez l'habitant, la cuisine traditionnelle, la visite de quelques monastères et les refuges de montagne complèteront ce concentré engagé de Bulgarie authentique.

Jour 1 FRANCE - SOFIA
Hébergements : pension ou hôtel. Repas libre.
Vol pour Sofia. Accueil à l'aéroport et transfert à l'hébergement, situé dans le centre-ville. Soirée libre.

Jour 2 KOPRIVCHTITSA - VALLÉE DES ROSES - BALKAN CENTRAL - REFUGE KOZIA STENA (1560 M)
Dénivelée positive : 400 m. Dénivelée négative : 200 m. 2 h 30 à 4 h de marche.
Hébergement : refuge. Repas inclus : matin, midi, soir.
Tôt le matin, route vers la vallée des Roses, où les champs sont couverts de fleurs en fin mai-début juin. Visite de Koprivchtitsa, ville d'art et d'histoire dont l'architecture de l'époque du Réveil national, avec ses belles façades aux couleurs vives, révèle des influences ottomanes. Montée vers le col de Troyan (1550 m) : par beau temps, vues panoramiques sur une grande partie du pays. Installation pour la nuit au refuge de Kozia Stena, à la limite des alpages du parc national du Balkan-Central. Le Grand Balkan, où Stara Planina ("vieille montagne"), la plus longue chaîne de la péninsule (plus de 600 km), divise le pays en deux. Nuit en refuge (dortoirs).
NB : bagages non acheminés les J 2 et J 3 : portage du strict minimum d'affaires pour la nuit, un sac de 35-40 litres suffit.

Jour 3 BALKAN CENTRAL : REFUGE ECHO (1675 M) - REFUGE VÉJÉN (1600 M)
Dénivelée positive : 600 m . Dénivelée négative : 600 m. 6 h 30 de marche.
Hébergement : refuge. Repas inclus : matin, midi, soir.
Randonnée sur les crêtes principales à travers la réserve naturelle de Kozia Stena. Passage près du refuge Echo, toujours sur la ligne de crêtes (en option, ascension du sommet Yumrouka, 1818 m), montée vers le sommet principal de cette partie de la montagne, puis descente à travers une belle forêt de chênes.

Jour 4 RÉSERVE NATURELLE TZARITCHINA - VILLAGE DE RIBARITSA - VRATZA
Dénivelée positive : 500 m. Dénivelée négative : 1300 m. 6 h 30 de marche.
Hébergement : pension. Repas inclus : matin, midi, soir.
Départ de bonne heure pour revenir sur les crêtes du Balkan Central, puis continuer à l'ouest après le sommet Vejen. Longue descente à travers la réserve naturelle Tzaritchina, habitée par l'ours ! La forêt de conifères se transforme en forêt de feuillus. Arrivée au village de Ribaritsa, où l'on retrouve bus et bagages. Continuation vers la région de Vratza. Installation pour 3 nuits en pension familiale.

Jour 5 MONASTÈRE DE TCHEREPISH - GORGES DE LAKATNIK
Dénivelée positive : 300 m. Dénivelée négative : 300 m. 3 h 30 de marche.
Hébergement : pension. Repas inclus : matin, midi, soir.
En véhicule, remontée de la grande vallée de la rivière Iskar, qui perce la chaîne du Balkan avant de se jeter dans le Danube. Visite du monastère de Tcherepish (XVIe siècle), important scriptorium sous la domination ottomane (1393-1878), niché dans les gorges de la rivière Iskar. Randonnée dans les falaises de Lakatnik, très prisées des amateurs de randonnée, spéléologie et escalade : vues superbes sur la vallée et la rivière. En descendant, arrêt à la plus grande source karstique de la région. Retour à l'hébergement de la veille (petit spectacle folklorique en soirée).

Jour 6 PARC NATUREL DE VRATCHANSKY BALKAN - VRATZA - BERKOVITZA
Dénivelée positive : 300 m. Dénivelée négative : 900 m. 5 h 30 de marche.

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

Hébergement : pension. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1 h.
Aujourd'hui, plusieurs variantes possibles, avec toujours un transfert au point de départ de la randonnée. Départ à pied depuis la croix située juste au-dessus du village, qui marque la dernière bataille bulgare contre les troupes ottomanes, menée en 1876 par le poète-révolutionnaire Khristo Botev. Randonnée sur le haut plateau du parc naturel de Vratchansky Balkan, aux paysages bucoliques. Le parc couvre une large zone karstique avec plusieurs sites d'escalade et des centaines de grottes. On retrouve le bus au village de Zgorigrad, où on a une autre vue sur les grandes falaises de Vratza. L'après-midi, visite du musée historique régional, qui abrite entre autres le célèbre trésor thrace de Rogosen, constitué de plus de 250 objets en or et en argent. Temps libre dans les rues piétonnes de Vratza.

Jour 7 SOMMET KOM - COL PETROHAN - SOFIA
Dénivelée positive : 650 m . Dénivelée négative : 730 m. 5 h de marche.
Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir. Transfert : 1 h 30 le matin + 1h 15.
Transfert au chalet Kom (1520 m) et départ à pied pour sortir vite sur les crêtes dégagées du Balkan de l'ouest, à quelques kilomètres de la frontière avec la Serbie, et ascension du sommet Kom (2020 m). Belle vue à 360 degrés à partir du sommet. Long parcours panoramique sur les crêtes arrondies en direction du col Petrohan, où nous retrouvons le bus. Transfert vers Sofia, installation dans un hôtel en centre-ville et dîner libre.

Jour 8 RETOUR EN FRANCE
Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.
En fonction de l'heure du vol, temps libre dans la capitale bulgare, déjeuner libre. Transfert à l'aéroport et vol de retour vers la France.

NB : les temps de marche 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'hébergement privé, pensions ou auberges familiales conviviales, plutôt que les grands hôtels au service impersonnel, pour favoriser une plus grande immersion dans la tradition bulgare et vous faire gouter à l'accueil particulièrement chaleureux des habitants.
- Dans les villes : en hôtel***, base chambre double (J 1).
- En refuge : dortoir (J 2, J 3, J 5 et J 6)
- Dans les villages : gîtes et auberges de charme, chez l'habitant, chambres partagées et chambres doubles.

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 - 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 :
- De l'eau minérale en bouteilles, on en trouve partout. Les nombreux excellents vins réjouissent nos palais.
- Grande variété des bières blondes de bonne qualité.
- 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 gouter : tarator (soupe froide a 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... 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, Brestovitza), au nord et au sud de la chaine 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, pèche, etc...

Le transport des bagages
- Pas de portage : marche avec un petit sac à dos pour la journée. Les bagages restent à l'hébergement pendant les randonnées. Lors des changements d'hébergement, les bagages sont transportés par notre minibus. Portage des quelques affaires pour la nuit en refuge (J 3).

Chambre individuelle
Rarement disponible en haute saison (juillet et août). Sur demande hors saison.
Nous ne pouvons pas garantir une chambre individuelle dans chaque hébergement du circuit : cela dépend de la saison, de la taille du groupe et de la disponibilité dans chaque hébergement. Voici toutefois les tarifs à titre indicatif, *sous réserve de disponibilité.*
Les nuits des jours 3 et 6 sont passées en refuge et en monastère, il n'est pas possible d'y disposer de chambres individuelles.

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	Tarif
Bulgarie	Sous les étoiles des Balkans	07/09/2025	14/09/2025	8 jours	1695.00 EUR

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

Bulgarie

Au coeur 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.

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 international Paris-Sofia aller-retour, en classe économique.
- Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
- Les transferts terrestres en bus privé tels que prévus au programme.
- L'hébergement tel que décrit au programme.
- La pension complète du J 1 au soir au J 8 au matin.
- L'accompagnement par un guide-accompagnateur bulgare francophone.
- Une trousse de secours.

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, les dépenses personnelles.
- Les éventuels déjeuners des J 1 et J 8 à Sofia (compter 7 à 12 eur par repas).
- Les entrées dans les musées et sites indiqués au programme (environ 35 eur pour la totalité de ces visites).
- 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.

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 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.

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.
- 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

- Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- 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