




## Les Hautes Tatras <sup>(AT67L)</sup> Slovaquie - Europe de l'Est

**8 jours**

*Prix à partir de 1525.00 EUR p.p.*

Niveau	
Type	Individuel
Age minimum	16 ans
Portage	Affaire pour deux ou plusieurs jours
Hébergement	Pension Refuge
Groupe	de 2 à 14 personnes
Repas	Demi-pension
Encadrement	En liberté
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



### *Les points forts de ce voyage*

- De magnifiques randonnées en Pologne (parc national) au coeur des plus hauts sommets des Carpates.
- D'excellents sentiers balisés aux panoramas grandioses.
- L'ambiance des refuges et des pensions confortables.
- La visite de Cracovie, une des plus belles villes d'Europe.



#### **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

**Le parc national des Tatras abrite les plus hauts sommets des Carpates, abrupts et sauvages, et offre de magnifiques sentiers de randonnée de tous niveaux. Laissez-vous enchanter par la beauté des paysages de pins mugots,....**

Le parc national des Tatras abrite les plus hauts sommets des Carpates, abrupts et sauvages, et offre de magnifiques sentiers de randonnée de tous niveaux. Laissez-vous enchanter par la beauté des paysages de pins mugots, des forêts de résineux, des nombreux lacs glaciaires. Depuis les sentiers de randonnée, une vue grandiose se dégage vers la Pologne au nord et la Slovaquie au sud. Vous restez sur les hauteurs, pour profiter du calme et de la magie des nuits en altitude, de l'ambiance chaleureuse des refuges. Enfin, une journée et une soirée dans la romantique Cracovie polonaise sont l'occasion de flâner sur le marché de l'ambre et faire du shopping.

### Jour 1 CRACOVIE - TATRANSKA KOTLINA

Hébergement : pension. Repas inclus : soir. Repas libres : matin, midi.

Accueil à l'aéroport de Cracovie (en Pologne) et transfert en Slovaquie en véhicule privé (3 h). Briefing sur le déroulement du programme, les services, les conditions dans la montagne et le contexte du voyage. Remise d'une carte de randonnée et de la documentation nécessaire. Nuit en pension en Slovaquie, au pied des Tatras.

### Jour 2 GROTTES BELIANSKA - REFUGE DU LAC VERT

Dénivelée positive : 1050 m. Dénivelée négative : 250 m. 4 à 5 h de marche.  
Hébergement : refuge. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi.

Après avoir fait votre sac à dos avec vos affaires pour la nuit, vous partez pour votre première randonnée dans les Tatras slovaque et rejoignez le refuge Zelené Pleso où vous passez la nuit. Vous entrez tout d'abord dans les entrailles des Tatras orientales et visitez la très belle grotte Belianska Jaskyna, découverte au début du XVIII<sup>ème</sup> siècle par des chercheurs d'or. On suppose qu'elle était habitée durant la préhistoire. Elle fut éclairée dès 1896 par 165 ampoules, douze ans seulement après l'invention de l'ampoule par Edison ! Vous continuez la journée par une très agréable randonnée qui vous mène d'abord au refuge de Plesnivec, signifiant "edelweiss", au cœur d'un site réputé pour la diversité de sa flore. Après une pause dans ce refuge, vous continuez à monter durant 2 heures vers le refuge du Lac-Vert (Zelené Pleso), qui représente la porte d'entrée de la traversée d'est en ouest des Hautes Tatras.

### Jour 3 LE COL DE SVISTOVKA



#### 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

Dénivelée positive : 600 m. Dénivelée négative : 1100 m. 7 h de marche.

Hébergement : pension. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi. Transfert : 30 min de train.

Vous quittez au matin le refuge du Lac-Vert pour rejoindre le lac Noir par la Magistrala, nom du sentier que vous empruntez. Vous êtes alors à 1 500 mètres d'altitude, au-dessus de la forêt, au milieu des pins mugos, la vue est dégagée sur la plaine. Puis une montée assez raide, dans un environnement minéral très sauvage, vous permet d'atteindre un col à 2 023 mètres pour passer sur le versant sud des Hautes Tatras et descendre tranquillement vers Skalnaté Pleso (pleso signifie "lac de montagne"), où se trouve également un lac glaciaire et un centre de recherches scientifiques (astronomie, météorologie, etc.). Ce site est très fréquenté par les touristes qui y accèdent grâce aux télécabines. Vous continuez par un magnifique sentier en balcon vers l'ouest et découvrez la vallée et les reliefs des parcs nationaux des Basses-Tatras. Enfin, vous pénétrez dans la forêt et arrivez au très pittoresque refuge de Zamkovského Chata (1475 m). Après une pause et un petit détour par le musée des porteurs des Tatras à Rainerova Utulna, descente sur Sary Smokovec, soit en funiculaire soit à pied. Vous rejoignez votre pension à Strbske Pleso avec le petit train des Tatras.

#### Jour 4 DE LA CASCADE SKOK AUX LACS DE WAHLENBERG

Dénivelée positive : 990 m. Dénivelée négative : 990 m. 6 h 30 à 7 h de marche.

Hébergement : pension. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi.

Cette randonnée se fait autour de Strbske Pleso. Cette station de ski est l'une de plus connues de Slovaquie, s'y sont déroulés en 1970 les championnats du monde de ski. L'itinéraire passe en forêt avant de rejoindre une partie plus rocheuse. Vous passez près de la cascade Skok ("le Saut"), puis montez au col de Bystra lavka (2 134 m) et descendez dans l'autre vallée de Furkotska. Dans la partie supérieure de la vallée Furkotska se trouvent les lacs de Wahlenberg. Pour revenir au Strbske Pleso vous pouvez soit descendre directement jusqu'au fond de la vallée, ou monter encore quelques dizaines de mètres au refuge de Solisko, vous rafraîchir et descendre par la piste de ski.

#### Jour 5 TRAVERSÉE DES HAUTES TATRAS

Dénivelée positive : 880 m. Dénivelée négative : 1230 m. 8 h de marche.

Hébergement : pension. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi. Transfert : 40 min.

Vous quittez Strbské Pleso et prenez la direction le lac de Popradske. Au bord du lac vous prenez le temps avant la montée raide du col d'Ostrva (1 966 mètres). Grande traversée en balcon des Hautes Tatras sur le sentier de Magistrala jusqu'au Lac de Batizovske, paradis des chamois. Après la pause au lac direction Tatranska Polianka, un des quartiers de la ville de Haute Tatras. Notre correspondant local vous attend pour vous ramener à la pension à Zdiar.



#### 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

## Jour 6 LES TATRAS BLANCHES : BELIANSKÉ TATRY

Dénivelée positive : 990 m. Dénivelée négative : 990 m. 7 h de marche.  
Hébergement : pension. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi.

Départ du village de Zdiar à la découverte des Tatras orientales (Slovaquie), un beau massif calcaire qui se distingue très nettement du reste des Hautes Tatras. Les paysages sont doux et harmonieux, une forêt d'épicéas couvre le piémont, puis le relief devient plus vertical et la forêt s'estompe pour laisser place à de la pelouse alpine, aboutissant à un col à 1 825 mètres. C'est le seul sentier traversant cette réserve naturelle strictement protégée. Passé le col, vous marchez vers le nord et descendez la splendide vallée qui sépare les Hautes Tatras des Tatras blanches (Zadné Medodoly), site peu fréquenté et sauvage. Vous rejoignez ainsi le village frontière de Tatranska Javorina. Retour en bus et seconde nuit à Zdiar.

## Jour 7 CRACOVIE : LA PERLE DE LA POLOGNE

Hébergements : pension ou hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 3 h environ.

Transfert en véhicule vers Cracovie et installation à l'hôtel, au centre-ville. Visite libre du centre historique de la plus belle ville de Pologne et l'une des plus romantiques d'Europe. Vous la parcourez à pied, depuis la place du Rynek, où bat le cœur de la cité, jusqu'au château et à la cathédrale du Wawel, en passant par le vieux quartier juif et le cimetière de Kazimierz, mais également l'université Jagellon du XIV<sup>e</sup> siècle, où furent formés, entre autres, Nicolas Copernic et Jean-Paul II. Soirée libre (nombreuses possibilités).

## Jour 8 FIN DU VOYAGE À CRACOVIE

Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.

Suivant les horaires d'avion, il reste un peu de temps pour profiter de cette ville et faire du shopping : bijoux en ambre, chaussons de laine, jouets en bois, etc. Transfert à l'aéroport en taxi et vol de retour.

*NB : Les temps de marche sont donnés à titre indicatif. M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.*

En présence de risque avéré, nous nous réservons le droit de : renforcer notre encadrement (pour les circuits



### 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

accompagnés) modifier l'itinéraire de nos circuits, fermer un circuit ou une destination pour une période plus ou moins longue lorsque nous estimons que le niveau de risque n'est pas acceptable. Votre sécurité et votre plaisir sont notre priorité.

### **Vous prenez ou vous ne prenez pas l'avion avec Trek Aventure**

– Arrivée : votre taxi vous attend à l'aéroport de Kosice ou Cracovie (code aéroport KRK, supplément de 50 €). Transfert à l'hôtel.

– Départ : transfert hôtel-aéroport en taxi.

**NB :** Si vous ne prenez pas l'avion avec Trek Aventure vous devez nous communiquer votre heure d'arrivée à Kosice ou Cracovie.

**Important :** la ville de Cracovie est desservie par l'aéroport international Jean Paul II (code KRK) et l'aéroport de Katowice (code

**Important :** la ville de Cracovie est desservie par l'aéroport international Jean Paul II (code KRK) et l'aéroport de Katowice, situé à plus de 100 km de Cracovie. Si vous réservez vos vols sur l'aéroport de Katowice (code KTW), nous ne pouvons pas assurer le transfert depuis et pour cet aéroport car il est trop loin de la ville. Vous pouvez en revanche réserver une navette de la compagnie Wizz Air sur le site suivant :

<http://grey.turystyka.com.pl/~wizzair/index.php?lang=en> pour la gare centrale de Cracovie où nous pourrions alors aller vous chercher. Dans ce cas, merci de nous préciser votre heure d'arrivée **à la gare centrale de Cracovie** pour le rendez vous.

### **L'hébergement**

De nombreux polonais ont développé des hébergements familiaux de très bonne qualité, où il fait bon faire halte. 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 slovaque et vous faire goûter à l'accueil particulièrement chaleureux des habitants.

– A Cracovie : petit hôtel simple mais propre, en plein centre-ville.

– Dans les Hautes Tatras : hébergements familiaux de qualité ou refuges (les draps et couvertures sont fournis).

### **Les transports**

Transports privés (taxis) et transports locaux.

### **Les repas**

Repas du soir dans les hébergements (inclus dans le prix), sauf à Cracovie.

### **Le boissons**

L'eau est potable partout. La Pologne est réputée pour ses eaux minérales.

**La cuisine :** la gastronomie est variée. Dominent les aliments à base de pommes de terre et de pâtes. Les légumes se préparent en fonction des saisons, ils sont par conséquent peu cuisinés en hiver. Cela dépend également des régions.

Les viandes les plus consommées en Slovaquie sont le porc, le poulet, le bœuf et la dinde. L'agneau et le lapin



### **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

sont parfois cuisinés, mais essentiellement en famille et en milieu rural. Le gibier (sanglier, cerf, lièvre&hellip;) est cuisiné à la maison comme au restaurant, essentiellement en hiver. Les spécialités de poissons (truite, carpe&hellip;) sont proposées couramment dans les restaurants. Au sein des familles, le poisson frais constitue généralement un plat de fête, souvent, les filets de poisson surgelés font l'affaire. La carpe se déguste à Noël, et la truite constitue un plat idéal pour les convives de marque. Même si la Pologne dispose d'un large choix de vins, l'eau ou la bière accompagnent le plus couramment les repas. Le vin est davantage apprécié dans les régions du sud de la Pologne, qui le produisent.

### **Les sentiers**

Les parcours de randonnée sont bien balisés, nous vous fournissons par ailleurs une carte de randonnée.

## Dates et prix

■ Promotion   ■ Départs complet   ■ Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Slovaquie	Les Hautes Tatras	01/06/2026	30/09/2026	8 jours	1525.00 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



### Slovaquie - Pologne

Le massif des Carpates, le plus étendu des massifs montagneux d'Europe, est un long croissant qui s'étend depuis la Slovaquie et la Pologne jusqu'à la Roumanie. Dans cette nature encore sauvage, où la randonnée est pratiquée depuis des décennies par des habitants amoureux de leur environnement, de nombreux sentiers bien entretenus sillonnent les vallées, nous invitant à découvrir une vie rythmée par les activités rurales. Arêtes rocheuses, sommets élancés et cimes à l'altitude modeste miroitent dans les centaines de lacs bleu foncé resplendissants. Un milieu naturel préservé, peuplé d'une riche faune sauvage, un territoire empreint d'histoire dont témoigne sa beauté architecturale, des villages traditionnels au folklore bien vivant, une hospitalité sans limites... Ces véritables terres d'aventure ont tout des grandes destinations de randonnée.

#### Formalités administratives

##### Pologne

- Une carte d'identité ou passeport en cours de validité.

#### Conseil(s) santé

##### Pologne

Aucun vaccin n'est obligatoire. Nous vous conseillons cependant d'être à jour pour les vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, poliomyélite, fièvre typhoïde, hépatite.



## 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

- Les transferts de l'aéroport les J 1
- Les transferts prévus au programme en véhicule privé.
- L'hébergement tel que décrit.
- La demi-pension (repas du soir) dans tous les hébergements sauf à Cracovie.
- Le carnet de route (ainsi qu'une carte et les bons de réservation pour un groupe de 2 à 4 personnes).

### Le prix ne comprend pas

- Le vol aller pour Kosice ou Cracovie et le vol retour de Cracovie.
- Le transfert le J 8 vers l'aéroport de Cracovie.
- La location du casque, vivement recommandée, pour la variante du J 4 (environ 5 à 8 eur / pers selon la date).
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Pour toute inscription à moins de 15 jours du départ, les frais de traitement prioritaire du dossier.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique "Le prix comprend".

### Autres dépenses sur place

- Les déjeuners (5 à 10 eur pour un repas en refuge).
- Les repas à Cracovie le J 7 (sauf le petit déjeuner), prix indicatif 10 à 15 eur pour un dîner.
- Les visites et transferts non prévus au programme.
- L'entrée de la grotte (7 eur par personne).
- Les transports locaux en bus ou petit train (10 à 15 eur par personne).
- Les boissons.
- Les pourboires..

### 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



#### 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

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 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 banché 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 Adventure 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.



### 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
- Le couchage est fourni 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.