



## **Montagnes de Rhodopes, Pirin et Rila<sup>(AT6BH)</sup>**

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

**8 jours (dont 8 jours : Randonnée )**

*Prix à partir de 1395.00 EUR p.p.*

Niveau



Type

Individuel

Age minimum

12 ans

Portage

Affaires pour la journée

Hébergement

Chambre d'hôtes Gîte Hôtel Pension

Groupe

de 2 à 10 personnes

Repas

Selon programme

Encadrement

En liberté

Vol

Bruxelles, Paris, Province ou autres



### ***Les points forts de ce voyage***

- Montagnes sauvages : Rhodopes, Pirin et Rila.
- La visite du monastère de Rila, classé Unesco, et des villages authentiques.
- L'immersion dans la vie rurale, les traditions et la cuisine traditionnelle.
- La visite de Plovdiv, Bansko et Sofia : villes d'art et d'Histoire.
- La voiture de location pour plus d'autonomie.



**TREK AVVENTURE**

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

**La découverte de trois des plus beaux massifs de Bulgarie à votre rythme. Les randonnées en boucle ou en traversée dévoilent des paysages de toute beauté au caractère alpin très marqué.**

La découverte de trois des plus beaux massifs de Bulgarie à votre rythme. Les randonnées en boucle ou en traversée dévoilent des paysages de toute beauté au caractère alpin très marqué : Gorges de Trigrad et de Bouy novo, grotte de Yagodina, cheminée de fée de Stob, cirque magique des Sept-Lacs de Rila. Carrefour naturel entre Occident et Orient, de nombreuses civilisations ont façonné l'identité Bulgare et laissé en héritage de nombreux témoignages de leur passage, les monastères classé de Rila et de Batchkovo, village rhodopéen de Trigrad et village de Dobarsko, ville de Sofia, une belle surprise culturelle. Parler de la Bulgarie c'est évoquer enfin, l'hospitalité de ses habitants et sa gastronomie bien à elle, teintée d'Orient.

### Jour 1 France - Sofia

Hébergement : hôtel. Repas libre.

Arrivée à l'aéroport de Sofia. Transfert en bus local ou taxi et installation dans un hôtel du centre-ville. En fonction de vos horaires d'arrivée, visite libre du centre-ville.

Personnalisez votre séjour, notre suggestion d'activité : Nous vous proposons une visite guidée de la ville de Sofia, afin de découvrir les richesses et la diversité de la capitale bulgare. (visite privée sur demande et guide francophone, nous consulter)

### Jour 2 Sofia - Plovdiv - Orehovo

Dénivelée positive : 200 m. Dénivelée négative : 200 m. 2 h de marche.

Hébergement : chez l'habitant. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi. Transfert : 200 km - 3 h.

Le matin, briefing avec notre correspondant bulgare et remise de cartes et documents relatifs au voyage.

Récupération de votre voiture de location et départ pour la ville de Plovdiv. Visite de la colline, véritable joyau de l'architecture du Réveil national (fin XVIIIe-début XIXe siècle), aux nombreux vestiges et galeries de beaux-arts. Trajet pour rejoindre le c½ur des Rhodopes et découverte du grand monastère de Batchkovo, qui abrite de riches témoignages artistiques et historiques (les plus anciens datent de la fin du XIe siècle). Visite du monastère avant d'emprunter le sentier des Pèlerins jusqu'à la chapelle, à la source dite Ayazmoto. Nuit chez l'habitant au village de Orehovo.

### Jour 3 Rhodopes : Ponts Merveilleux de Smolyan - Crêtes de Perelik - Trigrad

Dénivelée positive : 200 à 400 m. Dénivelée négative : 200 à 400 m. 2 à 4 h de marche.

Hébergement : gîte de charme. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi. Transfert : 115 km - 2 à 3 h.

Route pour Smolyan, chef-lieu des Rhodopes ; détours pour visiter le phénomène naturel des ponts Merveilleux, deux arches de marbre aux dimensions spectaculaires, accessibles en voiture. Dans la région de Smolyan, possibilité de monter au sommet panoramique Tourlouka (1 h de marche) ou de faire une jolie balade sur les crêtes de Perelik (les plus hautes dans les Rhodopes, 2h de marche). Continuation en voiture pour le village de Chiroka Laka, réserve architecturale puis vers la station thermale de Devin, qui offre plusieurs piscines d'eau minérale. En fin d'après-midi, arrivée au village de Trigrad à travers ses célèbres gorges aux parois verticales (plus de 200 m de hauteur). Nuit en gîte de charme traditionnel à Trigrad.

### Jour 4 Village et grotte de Yagodina - Dobrinichté - Bansko

Dénivelée positive : 350 m. Dénivelée négative : 350 m. 3 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi. Transfert : 130 km - 2 à 3 h.

Départ à pied pour la découverte de la grotte dite "gorge du Diable" et de sa cascade souterraine. Belle randonnée avec des vues bucoliques. Visite de la grotte de Yagodina, dans les gorges de Bouy novo, avant un trajet en voiture (environ 130 km, 2 h 30) jusqu'au village de Dobrinichté, petit centre de balnéothérapie situé au pied du massif du Pirin. Dépense dans la piscine d'eau thermale à ciel ouvert. En route, arrêt possible au bord du lac de Dospat ou au village rhodopéen de Dolen, classé réserve architecturale pour ses maisons de pierre aux vérandas de bois. Trajet final pour rejoindre votre hébergement à Bansko.

### Jour 5 Parc national du Pirin - Bansko

Dénivelée positive : 300 à 1000 m. Dénivelée négative : 300 à 1000 m. 4 à 6 h de marche.

Hébergement : gîte de charme. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi. Transfert : 15 à 125 km - 30 min à

#### 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

1 h.

Ce jour, vous avez le choix entre 2 randonnées : l'ascension du mont Vihren ou les lacs de Banderitsa.

Le matin, trajet jusqu'au refuge de Vihren (1950 m), point de départ des randonnées dans le parc national du Pirin, classé au patrimoine mondial de l'Unesco. Bel itinéraire à la découverte de plusieurs lacs glaciaires au pied de sommets d'envergure, dont la splendide pyramide de marbre du mont Vihren (2914 m), point culminant du Pirin. Dans l'après-midi, descente par la navette desservant le refuge de Banderitsa / Vihren et visite de l'ancien quartier de la ville-station de Bansko. En juillet et août la ville de Bansko est la scène de nombreux concerts de jazz et d'opéra !

### **Jour 6 Dobarsko - monastère de Rila - cheminées de fée de Stob - Sapareva Banja**

Dénivelée positive : 350 m. Dénivelée négative : 350 m. 2 h 30 de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 95 km - 1 à 2 h.

Le matin, visite de l'ancienne église de Dobarsko (XVII<sup>e</sup> siècle) aux fresques remarquables, puis transfert jusqu'au monastère de Rila. Inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco pour ses trésors artistiques et architecturaux, l'ensemble monastique est également un important lieu de culte et de pèlerinage pour les Bulgares et le monde orthodoxe. Arrêt en route pour visiter les cheminées de fée de Stob, avant de rejoindre la villégiature de Sapareva Banja, centre de thermalisme. Nuit petit hôtel familial. Option piscine d'eau thermale à ciel ouvert à proximité.

### **Jour 7 Sept Lacs de Rila - Sofia**

Dénivelée positive : 300 à 800 m. Dénivelée négative : 300 à 800 m. 5 h 30 à 6 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 130 km - 2 h.

Le matin, vous rejoignez en voiture (30 min de trajet) le départ du sentier, qui se situe à 1 600 mètres. Un itinéraire classique des plus appréciés, qui traverse la réserve de Skakavitsa et la cascade éponyme. Montée ensuite à l'arête Souhia Rid et découverte du cirque magique des Sept-Lacs de Rila. Retour à Sofia, où vous devez rendre la voiture de location avant 18 heures. Installation dans un hôtel du centre de Sofia et soirée libre dans la capitale Bulgare.

NB : Un téléski peut vous faire économiser 500 m de dénivelé et 1 h 30 de marche.

### **Jour 8 Visite de Sofia - Départ**

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

En fonction de vos horaires de vol retour, visite de Sofia, l'une des plus anciennes capitales d'Europe. Le centre réunit à lui seul les lieux de culte de trois religions. A voir : cathédrale Alexandre-Nevski, églises Saint-Georges (IV<sup>e</sup> siècle) et Sainte-Sophie (VI<sup>e</sup> et VII<sup>e</sup> siècles), place des bouquinistes, etc. Le centre historique abrite des églises anciennes qui voisinent avec une synagogue et une mosquée du XVI<sup>e</sup> siècle, les restes de la forteresse romaine de l'empereur Constantin. Transfert en taxi ou bus local vers l'aéroport et vol de retour.

NB : les temps de marche sont donnés à titre indicatif.

### **Les déplacements**

- Transferts terrestres en taxi ou en bus local (J 1 et J 8).
- Transferts terrestres en voiture de location (du J 2 à 08 h 00 au J 7 à 18 h 00).

Votre véhicule de location :

&bull; Pour 2 personnes : catégorie B type Renault Clio ou Opel Corsa (3 portes, climatisation).

&bull; Pour 3 ou 4 personnes : catégorie C, type Volkswagen Polo (5 portes, climatisation).

Carte de Crédit ou de débit ?

La législation évolue, et nous tenons à vous signaler que les loueurs exigent maintenant l'utilisation d'une carte de crédit, et non pas de débit. En générale, cette information est spécifiée sur la face principale de votre carte bancaire. Si vous avez un doute, ou si cette information ne figure pas sur votre carte, nous vous invitons à vous rapprocher de votre organisme bancaire.

La location du véhicule comprend :

&bull; 8 jours de location : prise le J 2, remise le J 7 à Sofia.

&bull; Le kilométrage illimité.

&bull; Le rachat partiel de franchise en cas d'accident causé au véhicule (CDW).

&bull; Le rachat partiel de franchise en cas de vol du véhicule (TP).

&bull; Le GPS pour la navigation.

### **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

Options à payer sur place :

- &bull; Le conducteur additionnel.
- &bull; L'assurance des personnes transportées (PAI).
- &bull; Les assurances optionnelles : rachat de franchise, bris de glace, dommages causés aux pneumatiques.
- &bull; Siège auto bébé, tarif disponible sur place.
- &bull; La TVA applicable de 25 % sur les options.

Conditions :

- &bull; Tout conducteur doit avoir un permis de conduire valide depuis 2 ans au minimum (n'oubliez pas votre permis !).
- &bull; Age minimal : 22 ans pour les catégories B et C et 25 ans pour toutes les autres catégories de véhicule.
- &bull; Le conducteur doit posséder une carte de crédit valide et l'avoir en sa possession au moment de la prise et de la remise du véhicule. Une caution sur cette carte sera prise.
- &bull; Rendre le véhicule avec le plein de carburant.

### **L'hébergement**

Hébergement en chambre double ou triple.

- A Sofia : 2 nuits en hôtel dans le centre-ville.
- A Orehovo : 1 nuit chez l'habitant.
- A Trigrad : 1 nuit chez l'habitant.
- A Bansko : 2 nuits en hôtel confortable.
- A Sapareva Banja : 1 nuit en hôtel.

NB : si vous souhaitez arriver la veille et/ou prolonger votre séjour, nous pouvons vous réserver une chambre dans l'un de nos hôtels partenaires.

### **Les repas**

- Les petits déjeuners et les dîners sont compris (sauf les dîners à Sofia, libres).
- Les déjeuners sont libres, ravitaillement basique auprès des refuges. Achats également possibles dans les villages et villes traversés avant vos étapes en montagne.
- Boissons : l'eau est potable partout.
- Vivres de course non compris. Nous vous conseillons de prévoir quelques vivres de course adaptés à l'effort (fruits secs, barres de céréales...).

Gastronomie : la cuisine bulgare est riche et variée. Quelques plats traditionnels que vous aurez certainement l'occasion de goûter : tarator (soupe froide à la base de yaourt, concombre, 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 chou farcies au riz, légumes et/ou viande, etc.). Et pour le petit déjeuner, la fameuse banitsa, un gâteau salé préparé avec de la pâte et farci au fromage bulgare ; les banitsa peuvent aussi être proposées en dessert.

La Bulgarie est aussi une terre de vins. Les Thraces en avaient fait une boisson de culte dès le deuxième millénaire avant Jésus-Christ. Dionysos est avant tout un dieu du panthéon thrace et les fêtes dites Dyonisiades étaient synonymes d'une bonne cuisine accompagnée de cette boisson divine. La tradition s'étant perpétuée, la Bulgarie du XXe siècle comptait parmi les principaux producteurs mondiaux de raisin de table. Aujourd'hui, elle est aussi l'un des grands exportateurs mondiaux de vin. On produit du vin de qualité tout le long du Danube et de la mer Noire, dans le nord et l'est des Rhodopes, au nord et au sud de la chaîne du Balkan et près de la frontière grecque. Les cépages européens, tels que le merlot, le chardonnay et le cabernet se combinent à des cépages locaux tels que le mavrud, le melnik, le pamid, la gamza et le misket.

NB : les hébergements où vous logerez seront informés des éventuels régimes alimentaires spéciaux, et feront leur possible pour adapter les repas. Nous souhaitons cependant attirer votre attention sur le fait que la situation géographique de certains de nos partenaires locaux rend l'approvisionnement en vivres plus difficile et ne leur permet pas toujours de répondre aux demandes particulières.

### **Le transport des bagages**

Lors des randonnées, vous portez uniquement un petit sac à dos avec les affaires nécessaires à la journée :

### 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

pique-nique, gourde, paire de jumelles, appareil photo, lunettes de soleil, cape de pluie, etc. Lors des changements d'hébergement, les sacs sont transportés par vos soins.

#### Balisage et sentiers

Les parcours de randonnée sont balisés de panneaux en caractères cyrilliques, parfois cyrilliques et romans, de même que les cartes qui vous seront remises à Sofia. Sur tous les parcours de randonnée classiques, les sentiers sont bons et bien entretenus.



#### 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 Montagnes de Rhodopes, Pirin et Rila 01/06/2026 31/10/2026 8 jours 1395.00 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, poliomérite, 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

- ? L'hébergement tel que décrit.
- ? Les petit déjeuners.
- ? Les dîners (sauf ceux du J 1, J 6 et J 7 à Sofia).
- ? La voiture de location du J 2 et du J 7 et le transfert le Jour 5 dans la région des Rhodopes.
- ? Les documents de voyages tels que décrits (un exemplaire pour deux à quatre personnes).

### Le prix ne comprend pas

- ? Le vol aller-retour pour Sofia.
- ? Les dîners du J 1, J 6 et J 7.
- ? Les déjeuners.
- ? Le transfert Sofia-aéroport le J1 et J 8.
- ? 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

- ? Tous les déjeuners et pique-niques.
- ? Les repas à Sofia (compter 10 à 20 ? pour un dîner, 8 à 15 ? pour un déjeuner).
- ? Les frais de carburant.
- ? Le téléski du J 7.
- ? Les entrées dans les monuments, musées...
- ? Les boissons.
- ? Les pourboires.

### Vous préparer à partir

#### Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme en marchant une fois par semaine (12 à 15 km).

#### 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.

#### 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 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.

## 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 bâché 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.

## 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 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.

### A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- Une paire de chaussures de sport ( type basket )
- 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.



#### 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