



## Montagnes de Rila et Pirin<sup>(TR47C)</sup>

### Bulgarie - Europe de l'Est

**8 jours (dont 6 jours : Randonnée )**

*Prix à partir de 1925.00 EUR p.p.*

Niveau	
Type	Trekissima
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Hôtel Pension
Groupe	de 6 à 12 personnes
Repas	Selon programme
Encadrement	par Olivier Delmée
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



### *Les points forts de ce voyage*

- Les plus belles randonnées et ascensions dans les deux plus hauts massifs et parcs nationaux de Bulgarie : le Rila et le Pirin.
- Un aperçu des richesses culturelles du pays avec la découverte de villages authentiques.
- La visite des monastères de Rojen et de Rila incluse dans le prix.
- Une sélection d'hébergements confortables et chaleureux.



**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

**Le massif du Rila, granitique, aligne ses sommets escarpés autour du cirque magique des Sept-Lacs et abrite un superbe monastère classé. Plus au sud, la chaîne calcaire du Pirin culmine au mont Vihren, plus belle montagne du pays.**

A quelques kilomètres de Sofia, capitale de la Bulgarie, deux massifs offrent de belles randonnées sauvages sur des montagnes comptant parmi les plus élevées de la péninsule (près de 3000 m d'altitude). Le massif du Rila, granitique, aligne ses sommets escarpés autour du cirque magique des Sept-Lacs et abrite un superbe monastère classé. Plus au sud, la chaîne calcaire du Pirin culmine au mont Vihren, plus belle montagne du pays. Une semaine de randonnée intense sur les sommets, mais aussi de découverte des autres richesses de ce pays balkanique.

### Jour 1/ Vol vers Sofia - Govedartzi

Vol pour Sofia. Accueil à l'aéroport et transfert direct (1h20, 70km) vers le massif du Rila et le village de Govedartzi. Installation en hôtel familial à 1150m d'altitude.

### Jour 2/ Parc national du Rila - Mont Maliovitsa (2729 m) - Govedartsi

Transfert matinal (20 min, 14 km) vers le parc national de Rila et la petite station de Maliovitsa (1700 m) et départ pour le sommet emblématique au fond de la vallée qui porte le même nom. Les paysages sont variés, le sentier, parfois escarpé jusqu'au lac Elenino, à 2 450 mètres. Nous montons sur les crêtes pour atteindre le sommet de Maliovitsa (2729 m). Retour par le même itinéraire. Deuxième nuit au même hébergement à Govedartsi.

6 h 30 de marche. M = D : 1000 m.

### Jour 3/ Parc national du Rila - les Sept Lacs du Rila - Monastère de Rila

Bref transfert matinal (20 min, 15 km) vers la petite station de Panitchiche (1600 m). Randonnée au cœur du parc national du Rila. L'itinéraire commence tranquillement dans la forêt et rejoint le refuge Skakavitsa, avant d'atteindre le merveilleux cirque des Sept-Lacs. Marche à travers les alpages en cheminant autour des lacs ; vues superbes sur les crêtes sommitales de Maliovitsa. Descente vers le point de départ. Possibilité de faire un arrêt au centre thermal de Sapareva bania (payant). avant de rejoindre notre hotel près du Grand Monastère de Rila (environ 1h de transfert).

6-7 h de marche. M = D : 800-1000 m.

### Jour 4 MONASTÈRE DE RILA - BANSKO

Dénivelée positive : 50 m. Dénivelée négative : 250 m. 2 h de marche.

Hébergements : chambre d'hôte ou hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 10 min.

Transfert vers la vallée du monastère de Rila. A 1 140 mètres d'altitude, ce monastère semblable à une citadelle est un foyer de l'orthodoxie (site classé au patrimoine mondial de l'Unesco). Visite du monastère, fondé au XIV<sup>e</sup> siècle, admirable par la finesse de son architecture, ses fresques expressives et colorées, son imposante iconostase dorée. Son musée abrite de précieux objets d'art religieux témoignant d'un passé riche et glorieux. Balade sur le sentier de pèlerins jusqu'à la tombe de saint Jean de Rila, à travers une belle forêt de hêtres.

Transfert vers la région de la ville-station de Bansko, aux portes du parc national et du massif du Pirin.

Installation pour trois nuits en chambre d'hôte de charme ou en hôtel standard.

### Jour 5 ASCENSION DU MONT VIHREN (2914 M)

Dénivelée positive : 1000 m. Dénivelée négative : 1000 m. 6 h de marche.

Hébergement : chambre d'hôte. Repas inclus : matin, midi, soir.

Première journée de randonnée dans le parc national du Pirin, classé patrimoine mondial par l'Unesco pour la richesse exceptionnelle de ses écosystèmes. Transfert de bonne heure vers le refuge de Vihren (1980 m) et départ pour une boucle vers le sommet principal du mont Vihren, spectaculaire pyramide de marbre. Belle randonnée à travers les alpages, passage auprès de plusieurs lacs. Au cours de la descente, on peut voir le plus vieil arbre de Bulgarie, un pin blanc de plus de 1 300 ans ! En été, le village-station organise de nombreux concerts. Nuit au même hébergement à Bansko.

### Jour 6 COL BANDERICKI - MONT MURATOV (2670 M) - MELNIK

#### 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 : 1300 m. 6 à 7 h de marche.

Hébergement : chambre d'hôte. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1h30.

Dernière journée de marche dans le parc national du 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), le mont Muratov (2670 m). Longue descente à travers les alpages du versant sud de la montagne, puis dans la forêt. Descente ensuite jusqu'à Popina Laka, station d'été à 1 400 mètres, où nous attend notre véhicule. Transfert à Melnik, 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.

### **Jour 7 MONASTÈRE DE ROJEN - SOFIA**

Dénivelée positive : 250 m. Dénivelée négative : 50 m. 2 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir. Transfert : 2h30.

Le matin, visite d'une ancienne maison de riches négociants en vin transformée en musée et balade à travers les cheminées de fée vers le monastère de Rojen (XVI<sup>e</sup> siècle), remarquable par son architecture et les fresques de son église. Transfert vers Sofia. Visite guidée du centre-ville historique : riche patrimoine, de l'époque romaine à nos jours, rues piétonnes, musées. Nuit dans le centre-ville de la capitale bulgare en hôtel trois étoiles.

### **Jour 8 VOL RETOUR**

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 notre point de départ.

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

- M : dénivellation ascendante. D : dénivellation descendante.

### **L'ÉQUIPE**

- Un guide-accompagnateur bulgare francophone.
- Un guide-accompagnateur belge
- Un chauffeur de minibus.

NB : votre guide n'étant pas diplômé pour la surveillance des baignades, celles-ci restent sous votre entière responsabilité.

### **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.
- NB : En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, et dans les hébergements où cela est possible, vous pouvez choisir l'hébergement en chambre individuelle.
- Si vous arrivez la veille ou souhaitez prolonger votre séjour, nous pouvons vous réserver une nuit dans un de nos hôtels partenaires

### **LES REPAS**

- Matin et soir : repas typiques pris dans les pensions de famille ou dans les restaurants, selon le cas.
- Midi : pique-nique froid emporté sur le terrain (parfois restaurant : quand on est en ville ou sur la route).

Boisson : l'eau du robinet est potable.

Les autres boissons ne sont pas incluses dans le prix du voyage : eau minérale en bouteille (on en trouve partout), nombreux vins excellents, grande variété de bières blondes de bonne qualité, boissons non alcoolisées traditionnelles (la bozà, à base de blé ou d'orge fermenté, l'aïran, yaourt dilué avec de l'eau salée).

### **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'hébergements, les bagages sont transportés par notre minibus.

### **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



#### 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

### 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, 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

- Le vol international Bruxelles - Sofia aller et retour, en classe économique.
- Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
- Les déplacements terrestres en bus privé nécessaires au déroulement normal du voyage.
- Les entrées dans les sites prévus au programme.
- L'hébergement en pension complète du J 2 au J6
- L'assistance d'un guide-accompagnateur bulgare francophone.

### 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

- Le repas du soir du J 7 (Sofia) et les éventuels repas de midi des J 1 et J 8 (prévoir 7 à 12 ? par repas).
- Les boissons.
- 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.

### 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

## 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 préferez 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

- 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.

## 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

## A ne pas oublier dans vos valises

- De bonnes chaussures de marche confortables
- Des sandalettes légères (type tongs à scratch avec un bon maintien du pied).
- 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