Atalante
L'ESPRIT TREK

BULGARIE

Trek sur les hauteurs de Sofia et massif du Rila

- Les randonnées sur les principaux sommets du massif du Rila : mont Moussala, Petit Medarnik.
- Le parc national de Vitocha et la visite du monastère de Rila (Unesco).
- Peu de transferts motorisés.
- Transport sur mesure : réservez en option les vols que vous souhaitez !

À PARTIR DE	**1 370 €**
DURÉE	8 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Trek

Sofia peut se flatter d'être une des rares, si ce n'est la seule capitale européenne à être si proche des montagnes. Et pas n'importe lesquelles puisqu'elles culminent à près de 3 000 mètres, offrant une incroyable diversité de paysages et un nombre impressionnant de sommets.
Du coup, l'agréable climat estival, la qualité des sentiers, le caractère alpin qui offrent de nombreux panoramas et l'accueil des refuges et autres hébergements en font une destination idéale pour les courts séjours et ceux qui ne veulent pas faire de longs trajets routiers.

Itinéraire

JOUR 1

Sofia

HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Arrivée libre à Sofia et visite libre du centre-ville de Sofia, selon votre heure d'arrivée. Toujours selon les horaires d'arrivée, dîner libre et nuit à l'hôtel à Sofia.

JOUR 2

Massif de Vitocha, ascension du Tcherni Vrach.

TRANSPORT : MINIBUS (2H, 80 KM) | MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 480 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 520 M | ALTITUDE MAX : 2290 M | HÉBERGEMENT : PENSION FAMILIALE

Notre première journée de marche consiste, en partant de la station d'Aleko, en l'ascension en boucle du point culminant du massif de Vitocha, le Mont Tcherni Vrach, le "Pic Noir" qui culmine à 2 290 m. Le parc naturel de la montagne de Vitocha s'élève au-dessus de Sofia et constitue l'un des symboles de la capitale bulgare. La descente se fait par un autre chemin. Transfert de Aleko en bus vers la ville de Samokov (60 km), au pied du massif de Rila. Puis visite de l'ancien centre : mosquée Baïrakli, fontaine turque. Nous terminons la journée par un court trajet pour atteindre Govedartsi. Nuit à Govedartsi.

JOUR 3

Massif de Maliovitsa - Strachno Ezero

MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 730 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 730 M | ALTITUDE MAX : 2465 M | HÉBERGEMENT : PENSION FAMILIALE

Départ depuis les pistes de ski pour une belle boucle dans le massif assez sauvage de Maliovitsa. Le sentier que nous empruntons longe plusieurs lacs glaciaires situés au pied de magnifiques sommets aux parois escarpées. A 2 150m, nous rencontrons le lac Lontchevo et continuons de grimper dans les alpages fleuris où se perdent quelques pins Mugo. Arrivée au sommet près du lac Strachno Ezero à 2 465m qui offre un spectacle grandiose. Descente par le lac Svinskoto toujours à travers de beaux paysages d'alpage pour rejoindre le Complex de Maliovitsa. Diner et nuit au même endroit que la veille.

JOUR 4

Mont Moussala (2925 m)

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 625 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 625 M | HÉBERGEMENT : PENSION FAMILIALE

C'est toujours important d'atteindre le plus haut sommet du pays que l'on découvre, surtout si en plus il est le plus haut sommet de toute la péninsule Balkanique. Ce qui est le cas du Moussala avec ses 2 925 m. Nous utilisons la télécabine depuis Borovets (1 350 m) jusqu'à Yastrebets (2350 m), de là, nous montons sur le Pic Moussala en 3h. Retour par le même chemin. Transfert rapide vers le village de Govedartsi.

JOUR 5

Ascension du Petit Medarnik

MARCHE : 5H-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 920 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1000 M | HÉBERGEMENT : PENSION FAMILIALE

Depuis Govedartsi, la montée commence le long de la piste de ski jusqu'au refuge Medarnika, avant de continuer sur la crête transversale qui nous amène tout au long de l'étage alpin vers le sommet du Petit Medarnik (2 171 m). En face vers l'est, le Moussala qui est déjà un souvenir. Nous redescendons vers Medarnika et cheminons sous-bois vers le refuge Ovnarsko. Descente rapide vers la vallée et retour à Govedartsi.

JOUR 6

Le sommet de Malyovitsa (2729m).

MARCHE : 5H-7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1000 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1000 M | HÉBERGEMENT : PENSION FAMILIALE

Superbe randonnée qui se fait en partie en boucle pour faire l'ascension du Mont Malyovitsa : très beau sommet granitique qui en impose physiquement et revêt un caractère emblématique pour les montagnards et les alpinistes bulgares. C'est d'ailleurs à ses pieds que se trouve l'école nationale d'alpinisme. Retour vers le complexe de Malyovitsa.

NB : À noter qu'il n'est pas obligatoire d'aller jusqu'au sommet, les personnes fatiguées pourront attendre le retour des autres participants dans des lieux très agréables. Dans ce cas-là, les dénivelés seraient de 1000 m environ pour 5 à 6 h de marche. (si option : D+/- 1300m)

JOUR 7

Monastère de Rila (Unesco) - Sofia

HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Après le petit déjeuner, un minibus nous conduit vers la petite station thermale de Sapareva Bania pour un bain dans une piscine d'eau chaude naturelle qui a le mérite de délasser les muscles et de couper la route, avant de partir vers le monastère de Rila. L'arrivée au monastère est toujours un grand moment, ce dernier situé dans un cadre enchanteur à 1147 m d'altitude est classé au patrimoine mondial par l'Unesco. Longue visite de ce lieu magique et tellement photogénique. Déjeuner sur place.

Route vers Sofia (130 km). Visite guidée des principaux objectifs touristiques et historiques de cette sympathique capitale européenne. Dîner libre.

JOUR 8

Envol pour la France.

DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Selon les horaires de votre avion, temps libre à Sofia et transfert libre vers l'aéroport.

À NOTER

Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide accompagnateur peut en effet modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe. Ce voyage est combiné avec la 1ère semaine de notre voyage "La haute route bulgare : Vitocha, Rila et Pirin" (code EBUL), il est donc tout à fait possible sur certains départs que vous retrouviez des participants effectuant le voyage de 14 jours. ATTENTION après le 15/09 la télécabine du Moussala est fermée, nous ferons donc une randonnée alternative.

Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est aussi proposé par Huwans, le spécialiste du voyage d'aventure.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 20/05/2024)

Nombre de participants : de 4 à 15

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
SAM. 10/08/2024	SAM. 17/08/2024	1 370 €	Confirmé

LE PRIX COMPREND

- Les transferts sur place.
- L'hébergement en hôtels et pensions (base chambre double/twin à partager).
- La pension complète sauf les repas à Sofia.
- L'encadrement par un guide accompagnateur bulgare francophone.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne

- Le vol Paris / Sofia A/R
- Les taxes aériennes.
- La contribution à la neutralité carbone pour votre voyage en Bulgarie (si vous prenez le vol avec nous) : 5 € par personne
- Les transferts aéroport / hôtel / aéroport (si vous n'avez pas pris les vols avec nous)

À payer sur place :

- Les boissons.
- Les repas à Sofia les jours 1 et 7 et éventuellement J8 (8 à 12€/repas).
- Les dépenses personnelles.
- Les entrées dans les sites, musées, piscines, télésièges et télécabines (environ 25€/personne pour l'ensemble du circuit).
- Les pourboires aux équipes locales (à votre discrétion).

ASSURANCES AU CHOIX

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :** 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

AÉRIEN

Nos prix sont calculés sans acheminement à destination. Les points de rendez-vous et de départ de chaque voyage sont indiqués sur votre itinéraire.

Mais rassurez-vous, nous pouvons réserver votre acheminement pour vous simplifier la vie :

- Une proposition à la carte (choix de la compagnie, aéroport de départ).
- La transparence sur le prix du billet.
- Les frais de gestion et de modification de vol inclus en cas d'incident.
- Les transferts aéroport / hôtel inclus à votre arrivée et départ (quand applicable).
- Le tout pour un forfait fixe de 80 € / personne.

OPTIONS

- Supplément chambre individuelle, pour 7 nuits (sur demande et sous réserve de disponibilité) : 275 €.
- Les frais de réservation aérienne et transferts aéroport - hôtel A/R : 80 euros par personne.

Détail du voyage

ENCADREMENT

Installé depuis de nombreuses années, notre agence locale vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant votre voyage, vous êtes accompagné par nos guides d'aventure, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature. Laissez-vous guider…

A votre arrivée en Bulgarie vous serez accueillis par votre guide accompagnateur bulgare francophone.

Le Jour 7, il est possible que vous soyez accompagné par un assistant du guide (et non pas le guide).

ALIMENTATION

Quelques exemples de plats bulgares :

- Le tarator: soupe froide, très rafraîchissante, à base de yaourts et de concombres, auxquelles on rajoute, selon les régions, noix, ail, aneth, etc …
- La chkembé tchorba : soupe aux tripes de moutons, additionnée d'un filet de vinaigre relevé d'ail.
- La chopska salata : véritable plat national, cette salade est en général composé de tomates, concombres, oignons, poivrons et de siréné (un peu comme la féta grecque).
- La salade monastique : à base d'aubergines, d'ail et de noix pilées.
- Les viandes grillées comme les kufteta (boulettes) ; les kébabtchéta (viande hachée),
- Les karnatcheta (saucisses spécifiques) ; les chichtcheta (brochettes).
- La moussaka : viande hachée, insérée entre deux couches de pommes de terre, d'aubergines et d'oignons émincés, nappé d'un mélange d'œufs et de lait et cuit au four.
- Le Kavarma, un plat consistant servi dans des petits pots en céramiques, fait de viande de porc, légumes, oignons et piments.
- Le caviar d'aubergine : aubergines grillées, épluchées, écrasées en purée et assaisonnées d'huile et d'ail pilé. Et tant d'autres plats…A noter que les célèbres yaourts se prennent en général au petit-déjeuner et varient selon la région, le savoir-faire et le lait utilisé.

Les vins bulgares :

Avec 100 000 hectares de vignobles et 1,54 million d'hectolitres, la Bulgarie est un grand producteur de vins de qualité. La viticulture bulgare se caractérise par la variété de ses climats, de ses terroirs et de ses cépages, tant indigènes (melnik, mavroud, pamid, dimyat, gamza, etc.) qu'internationaux (merlot, cabernet sauvignon, chardonnay); ces derniers étant vinifiés dans les principales régions productrices.

HÉBERGEMENT

- Hôtel type ** , chambre d'hôte ou maison particulière : chambres doubles (ou triple exceptionnellement). Sanitaires privatifs (dans quasiment tous les hébergements). Partout la literie est fournie, pas besoin d'apporter de sac de couchage ou drap de sac.

Pensions et maisons d'hôtes : ce sont de petites structures familiales où règnent la convivialité et de très bonnes conditions.

Les hôtes sont très accueillants mais pas francophones ! Cependant, il est très facile en Bulgarie de se faire inviter à des fêtes, d'entendre des chants, de danser…

Voici la liste des hébergements que nous réservons le plus souvent/généralement pour ce voyage :

- Sofia (2 nuits) : Hôtel Lion (http://hotelslion.bg/sofia/en/) ou Rocento Hôtel (http://www.hotel-rocentro.com/) ou Hôtel Hemus- boulevard "Cherni vrah" 31, 1421 g.k. Lozenets, Sofia, Bulgaria Phone: +359 2 816 5000

- Govedartchi (4 nuits) Massif du Rila : Hôtel familial Kalina

- Panitchichte (1 nuit) Massif du Rila : Refuge Bor (http://www.Hôtel-bor-panichishte.com/) ou Hôtel Magnolia - Address: Panichishte, Sapareva bania, 2650, 2650, Bulgaria Phone: +359 88 883 6788

Les hébergements sont donnés à titre indicatif et peuvent changer en fonction de la disponibilité.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

RDV le J01 en début de soirée à l'hôtel à Sofia. Accueil et présentation du séjour avec le guide.

Si votre arrivée à Sofia le J01 est trop tardive, la rencontre et le briefing avec le guide se feront le J02 au matin.

DISPERSION

Fin du séjour le J08 au matin après le petit déjeuner

* Transfert hôtel - aéroport inclus si vous avez réservé les vols avec nous.

DÉPLACEMENT

Minibus et pédestre.

Nous utilisons régulièrement un minibus pour des transferts rapides vers le départ ou depuis l'arrivée de la randonnée du jour ; la durée des transferts est rarement supérieure à 30 mn.

BUDGET & CHANGE

La monnaie bulgare est le Lev (Leva au pluriel). En janvier 2020, 1 euro = 1,96 leva (bgn). Les retraits par cartes bancaires peuvent se faire à peu près partout dans le pays mais peuvent entraîner d'importantes commissions de la part de votre banque… Emportez plutôt des espèces. Il est déconseillé de changer de l'argent à l'aéroport, car le cours du change n'y est en général pas très favorable.

POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.
En accord avec votre guide, il pourra se charger de répartir cette somme à l'ensemble de l'équipe de manière équitable.

Equipement

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

- 1 bonne paire de chaussures de marche montantes
- 1 paire de tennis pour le soir
- Chaussettes fines et chaussettes épaisses
- 2 pantalons
- 1 short
- 3 ou 4 tee-shirts ou chemises coton
- 2 pulls dont un en laine ou veste polaire
- Une veste coupe vent de type gore tex
- 1 maillot de bain

ATTENTION nous sommes en montagne, en zone au climat continental. Pour les départs de fin de saison, en octobre, ne pas oublier de prendre des vêtements chauds et des gants, passe montagne, guêtres ou stop tout…En effet à cette période, il peut faire beau ou très froid voire déjà neiger. Aussi, en fonction des conditions météo, il est possible que le programme soit modifié certains jours. Toutefois les hébergements ont tous du chauffage et globalement un bon niveau de confort.

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Une cape de pluie ou cape cycliste ou autre tenue de pluie
- 1 chapeau et une paire de lunettes de soleil
- 1 lampe frontale avec 1 pile et 1 ampoule de rechange (inutile sur le EBUL8)
- 1 gourde et 1 couteau de poche
- 1 trousse de toilette simplifiée
- 1 serviette de toilette
- Papier hygiénique
- Quelques grands sacs plastiques pour protéger vos affaires de la pluie et 1 sur-sac pour votre sac à dos de la journée

BAGAGES

Prévoyez 2 sacs :

- Un grand sac souple et résistant, dont le poids ne doit pas dépasser 15kg. Les sacs étant transportés par véhicule ou à dos de mules, évitez les valises et les sacs rigides.
- Un petit sac à dos pour vos affaires personnelles de la journée (30 à 40l).

Durant tout le séjour, les jours de déplacements, vos bagages restent dans le bus sous la responsabilité du chauffeur.

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

PHARMACIE

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence. Toutefois nous vous recommandons d'emmener avec vous les médicaments suivants (liste générique pour l'ensemble de nos voyages) : tricostéril, aspirine, antidiarrhéique, antiseptique intestinal, collyre, désinfectant cutané, pansements adhésifs, mercurochrome, élastoplaste, crème solaire, petits ciseaux, hydroclonazone pour purifier l'eau, etc ...

La carte européenne d'assurance maladie (CEAM)
Elle permet de bénéficier d'une prise en charge sur place de vos dépenses de santé (soins médicaux et pharmaceutiques, hospitalisations). Au moins deux semaines avant votre départ, demandez le formulaire à votre Centre de Sécurité Sociale. Toute les informations concernant cette carte sont disponibles sur le site : http://www.ameli.fr

Formalités & santé

PASSEPORT

Oui.

En plus de votre passeport ou de votre CNI, nous vous conseillons de voyager avec une photocopie en permanence sur vous (la double page où figure la photo), qui vous dépannera en cas de perte ou de vol de l'original.

Attention : les enfants doivent posséder un passeport (ou une CNI) individuel, et ne peuvent plus être inscrits sur le passeport de leurs parents.
Pour les mineurs non accompagnés par leurs parents, ou ceux voyageant avec leurs parents mais ne portant pas le même nom, une autorisation de sortie du territoire est nécessaire.

A partir du 15 janvier 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :

- Pièce d'identité valide du mineur : carte d'identité ou passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr)
- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : carte d'identité ou passeport
- Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

NB : cette autorisation peut être requise par certains pays lorsque l'enfant mineur voyage avec un seul de ses parents (par exemple : Algérie, Maroc, Suisse : à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr

VISA

Non

CARTE D'IDENTITÉ

Oui

À compter du 1er janvier 2014, la durée de validité des cartes nationales d'identité (CNI) délivrées aux personnes majeures passera de 10 à 15 ans. Attention, cette prolongation ne concernera pas les CNI délivrées aux mineurs qui resteront toujours valables 10 ans. Un décret vient en effet d'être publié en ce sens au Journal officiel du vendredi 20 décembre 2013. Cet allongement de 5 ans concernera à la fois : les nouvelles CNI délivrées à partir du 1er janvier 2014, les CNI délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013. Pour les CNI délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013, cette prolongation de 5 ans n'impliquera aucune démarche particulière de la part des usagers, la date de validité inscrite sur le titre n'étant pas modifiée. Pour chaque pays acceptant la carte nationale d'identité comme document de voyage, le ministère de l'intérieur propose une fiche d'information traduite.
http://www.interieur.gouv.fr/Actualites/L-actu-du-Ministere/Duree-de-validite-de-la-CNI

VACCINS

Depuis la pandémie, la plupart des pays n'accueillent que des personnes vaccinées contre la COVID, pensez à vous informer régulièrement sur les conditions sanitaires, et gardez en tête qu'elles sont évolutives.

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs