Atalante
L'ESPRIT TREK

BULGARIE

Randonnées dans le Pirin sauvage

- Itinérance dans le plus sauvage et typé des massifs balkaniques.
- L'ascension du Mont Vihren (2 914m).
- La visite du Monastère de Rila.
- Transport sur mesure : réservez en option les vols que vous souhaitez !

À PARTIR DE	**1 425 €**
DURÉE	9 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Trek

Le massif du Pirin est le plus exceptionnel des massifs bulgares par son aspect, ses roches, ses formes et sa beauté attachante. Au moins tout autant qu'à celle de ses habitants.
L'Unesco ne s'y est d'ailleurs pas trompée puisqu'elle a classé depuis 1983 le parc national du Pirin au patrimoine mondial de l'humanité.
Plusieurs sommets avoisinent les 3000m et les nombreux lacs d'origine glaciaire (70 environ) apportent une touche supplémentaire à la magie des lieux.
Plus sauvage et moins fréquenté que son voisin du Nord le Rila, il s'étend jusqu'à la frontière grecque au sud où l'influence de la mer Egée permet à une végétation harmonieuse d'y survivre. Et même des vignes s'étalent sur le Piémont méridional de Pirin pour y offrir un vin de caractère.

Itinéraire

JOUR 1

Sofia

HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Arrivée individuelle à l'aéroport international de Sofia. Transfert* libre vers le centre-ville de Sofia. Installation à l'hôtel. Rendez-vous avec le guide en fin de journée pour la présentation du séjour et briefing.

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

JOUR 2

Le site des sept lacs de Rila

TRANSPORT : 2H30 | MARCHE : 5H-7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 600 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 600 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL OU REFUGE

Départ matinal de Sofia pour rejoindre le massif de Rila. Nous montons tranquillement vers le site des Sept Lacs (2 150 m). Belles vues sur les crêtes de Malyovitsa et découverte de l'un des plus beaux sites naturels du pays : sept lacs superposés entre 2 150 et 2 400 m d'altitude. Les lieux sont idylliques et le circuit nous conduit d'un lac à l'autre par le haut ce qui fait le bonheur des photographes. Les plus courageux pourront continuer jusqu'au lac de l'œil à 2 440 m. Descente facile, à travers les belles pelouses alpines où paissent des bovins et des chevaux en liberté, puis à travers bois, qui nous amène au refuge Pionerska à 1 520 m.

NB : deux versions possibles pour la randonnée : soit la version avec télésiège (avec frais) pour 5h de marche, soit la version sans télésiège (sans frais) pour 7h de marche. La minimale (5 à 6h de marche, 600m de dénivelé +/-) et l'intégrale des 7 lacs (6 à 7h de marche, 1 100m de dénivelé +/-). Les personnes optant pour la minimale pourront attendre au bord d'un lac le retour du groupe.

JOUR 3

Monastère de Rila (Unesco)

MARCHE : 1H-2H | HÉBERGEMENT : PENSION FAMILIALE

Depuis Panitchiste, nous partons en minibus pour le monastère de Rila via la petite station thermale de Spareva Bania pour profiter des piscines d'eau chaude naturelle dont l'eau aux vertus curatives permet aussi aux muscles de se détendre. Puis, en une toute petite heure, nous arrivons au monastère de Rila (1 147m) situé dans un cadre enchanteur et classé par l'Unesco au patrimoine mondial. Longue visite de ce lieu magique et tellement photogénique. Ensuite, une petite balade facile nous permet de découvrir la grotte ou St Jean de Rila a vécu. Transfert en bus vers Bansko. Une journée de détente et de visites culturelles qui offre une agréable coupure entre Rila et Pirine. Nous passons la nuit en pension familiale chez Eva.

JOUR 4

Les lacs du Pirin

MARCHE : 7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1100 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1100 M | HÉBERGEMENT : PENSION FAMILIALE

Transfert matinal en bus vers la montagne Pirin : l'intégralité du massif est un parc national que l'Unesco a classé au patrimoine mondial de l'humanité. La randonnée du jour commence dans la belle et douce vallée de Demianichka, puis le cirque Vasilavchki et ses lacs. Les sommets qui bordent les lieux sont d'une grande beauté. Le franchissement du col de Todorina offre la perspective de se rendre sur le sommet " grande Todorka " (2 712 m) pour les plus courageux. Ensuite une autre vallée magnifique bordée de lacs, celle de Banderichki. Le bus nous attend au refuge Vihren et nous ramène à Bansko pour une visite approfondie des vieux quartiers classés réserve nationale d'architecture desquels émane une ambiance très balkanique, voire festive.

JOUR 5

Sommet Vihren (2914 m)

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

Après un petit transfert jusqu'au refuge Vihren (1 950 m), nous partons pour l'ascension en boucle du mont Vihren (2 914 m), magnifique pyramide de marbre dominant de très beaux lacs glaciaires bordés de pins rabougris. Bien qu'il ne soit " que " le deuxième sommet de la Bulgarie, le Vihren est de loin le plus étonnant et le plus spectaculaire ! L'ascension ne pose pas de difficultés particulières même si certains passages sont équipés de câbles fixes pour y renforcer la sécurité des randonneurs.

JOUR 6

Le sommet Bezbog (2645m) et le lac du Pope

MARCHE : 5H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 650 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 650 M | HÉBERGEMENT : PENSION FAMILIALE

Une jolie petite route sinueuse nous conduit vers le refuge de Goce Delcev gare de départ du télésiège qui nous amène à 2 200m au bord d'un lac. De là, c'est l'ascension du sommet Bezbog (2 645 m) qui nous permet un beau point de vue sur le Pirin mais aussi sur les Rhodopes. Ensuite, à travers de très beaux paysages, direction le superbe lac du Pope et retour pour prendre le télésiège. Arrêt bien mérité à la piscine thermale de Dobrinitche.

JOUR 7

Traversée nord-sud du massif du Pirin - Melnik

MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 570 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1200 M | HÉBERGEMENT : AUBERGE OU HÔTEL

Encore une splendide journée de marche dans cet univers sauvage et sec. Depuis le refuge Vihren (1 980 m) nous marchons vers le sud, en montant doucement vers le col de Banderitsa (2 500 m). Puis, c'est une longue et douce descente à travers les somptueux et sauvages paysages du Pirin qui nous amène au refuge Popina Laka où nous attend notre bus qui nous conduit rapidement vers Melnik. Bien entendu, les plus courageux pourront toujours faire un sommet de plus en passant, pendant que les autres s'adonneront aux joies du bronzage près du lac Spanopolska. Transfert vers Melnik, splendide village chargé d'histoire, situé à deux doigts de la Grèce et cerné par les vignobles. D'autant plus que le vin de Melnik est très particulier, voire un peu chaud.

JOUR 8

Les cheminées de fées de Melnik et Sofia

MARCHE : 2H | DÉNIVELÉ POSITIF : 150 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

C'est une petite balade bien agréable entre amandiers et acacias qui nous conduit à travers le phénomène naturel, lié à l'érosion, des cheminées de fées. Découverte du monastère de Rozhen, encore un lieu enchanteur. Nous prenons l'autobus pour rejoindre, en 3 heures 30, Sofia. Visite pédestre de cette petite capitale qui est la plus boisée d'Europe et offre un centre particulièrement agréable. Diner libre et nuit à l'hôtel.

JOUR 9

Sofia (dispersion)

DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Fin du séjour après le petit déjeuner. Selon vos horaires de vol retour, transfert* libre à l'aéroport.
*Transfert hôtel - aéroport inclus si vous avez réservé les vols avec nous.

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 2ème partie de notre voyage "La haute route bulgare" (code EBUL), il est donc tout à fait possible sur certains départs que vous retrouviez des participants effectuant le voyage de 14 jours.
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 19/05/2024)

Nombre de participants : de 4 à 15

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
JEU. 15/08/2024	VEN. 23/08/2024	**1 475 €**	**Confirmé**
JEU. 05/09/2024	VEN. 13/09/2024	**1 425 €**	Confirmé dès 4 inscrits

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

LE PRIX COMPREND

- Tous les transferts motorisés sur place et le transport des bagages
- l'hébergement en hôtels et pensions en pension complète à l'exception des repas à Sofia,
- l'encadrement par un guide bulgare francophone

LE PRIX NE COMPREND PAS

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

- Les vols internationaux 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 dépenses personnelles
- Les pourboires
- Le repas du soir du J8 ainsi que les éventuels repas de midi des jours 1 et 9 (compter de 8 à 12 € par repas).
- Les entrées dans les musées, sites, piscines, télésièges et télécabines (prévoir environ 25 € pour l'ensemble du circuit).

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

- Le supplément chambre individuelle pour tout le séjour (sur demande et sous réserve de disponibilité) = 290 euros
- 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.

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 :

- Panitchichte (2 nuits) 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

- Bansko (4 nuits) Massif du Pirin : Pension de famille, chez Eva – La Maison Proeva ou Hôtel Vihren – 0894362854 - http://www.Hôtelvihren.com/

- Melnik (1 nuit) : Chez Eli (auberge) ou Hôtel Melnik ou Hôtel Boliarka

- Sofia (1 nuit) : 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

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 J09 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