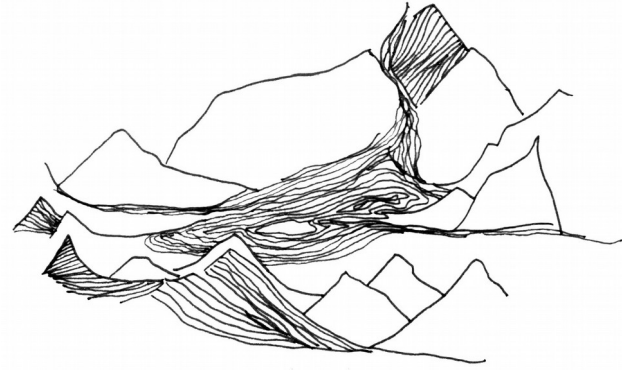


Pyrène et Compagnie
Randonnées dans
Les Pyrénées et Ailleurs...



Fiche technique «Découverte de l'essence des Balkans... Entre Montagne et monastère...»

Le séjour en résumé:

Les montagnes occupent une place centrale dans la culture de ce pays... Vous le comprendrez aisément en arrivant à Sofia: la seule capitale d'Europe ayant un sommet à plus de 2000 mètres et à moins de 20 minutes de transport... Un séjour de 8 jour pour celles et ceux qui veulent saisir l'essence de la Bulgarie: Rila l'un des plus grands parcs national d'Europe, son fameux cirque glaciaire orné de 7 lacs plus magiques les l'un que les autres, son monastère vieux de plus de 10 siècles où des moines y vivent encore... Par le peu de transfert et le confort d'une journée à Sofia en visite libre ou guidée vous reviendrez la tête pleine de souvenirs en ayant le sentiment d'avoir fleurter avec l'âme des Balkans...

Durée: 8 jours / 6 nuits / 6 jours de marche

Hébergement: 1 nuit en refuge de montagne, 3 nuits en petit hôtel familial, 1 nuit en hôtel à coté du monastère de Rila, 1 nuit en hôtel 3* (a Panitchichté)

Dénivelé moyen/ jours : +/- 650 m / jour être capable de faire + 800m de dénivelé sur un jour

Altitude maximum : Malyovitsa (2729 m)

Difficulté : Modéré +, 5h00 à 7h00 de marche / jour

Les + :

- Un séjour complet pour rencontrer l'essence de la Bulgarie et des Balkans

- Des hébergements au goût "Bulgare"

- Des sites classés au patrimoine mondial de l'Unesco

- Peu de transferts

- Le choix dans les hébergements et les repas à la fin du séjour sur Sofia

- Un accompagnateur Franco-Bulgare

Déroulement:

J1: Arrivée à Sofia, installation à Govedartzi

Vol Paris/Sofia. Transfert direct vers la montagne de Rila (75km). Installation au village de Govedartzi (1150 m) dans un gîte familial pour trois nuits.

Nuit en petit hôtel familial/chambre d'hôte.

J2: les lacs Iontchevo et Strachno (2450m), 6h30, dénivelé + 800 m/ - 800 m

Départ pour la première randonnée dans le Parc National de Rila. Belle boucle depuis la petite station de Maliovitza (1700m) avec les lacs Iontchevo et

Strachno (2450m). Descente en balcon avec belle vue vers les sommets escarpés de la région.

Nuit à Govedartsi.

J3: lac Elenino (2450m) avec l'ascension du Malyovitsa en option, 5h00, +/-750m (+/-250 pour le sommet

Balade en direction du mont Malyovitsa (2729 m), l'un des plus beaux sommets bulgares. On monte au lac Elenino (2450m) avec l'ascension du sommet en option (aller-retour depuis le lac). Panorama exceptionnel sur tout le massif.

Nuit en même endroit

J4: Le cirque des 7 lacs, 7h30, dénivelé + 1000 m / - 800 m.

Départ dans une forêt magnifique de conifères en direction du cirque des Sept Lacs du Rila. Boucle nous permettant de profiter de l'ensemble du cirque. Descente sur petite station Panitcichte (1600m). Nuit en hôtel

J5: De refuge en refuge en passant par la cascade de "skakavitsa", 7h30, dénivelé + 1000 m / - 300 m

Montée par le refuge « Skakavitza » en passant près de la cascade la plus haute de Rila et Pirin - Skakavitza, 70m. Traversée du cirque fabuleux des Sept Lacs du Rila. Descente vers le refuge « Ivan Vazov » (2300m).

J6: Le monastère de Rila, 7h00, dénivelé + 100 m / - 1300 m

Après avoir traversé la zone des alpages, descente sur le Monastère de Rila (1150m). Installation à côté du plus grand ensemble monastique de Bulgarie, fondé au Xe siècle. Visite du monastère l'après-midi avec toutes les merveilles qu'il recèle. Nuit en hôtel à proximité du monastère.

J7: Les peintures de Boyana et Sofia, 1h30, dénivelé + 250 m / - 50 m (le matin)

Balade matinal sur le sentier de pèlerins jusqu'à la tombe de St Jean de Rila. Départ en direction de Sofia. Possibilité de s'arrêter à l'entrée de la ville pour visiter l'église de Boyana, une merveille de peinture médiévale, classé par UNESCO. Visite guidée du centre historique. Dîner libre et nuit libre

J8: Visite libre de Sofia et Dispersion

Visite libre de la capitale bulgare en fonction du vol. Transfert à l'aéroport et vol pour Paris.

Les itinéraires sont susceptibles d'être modifiés selon les conditions météorologiques et le niveau de l'ensemble du groupe.

Tarifs :

685 euros

Le prix comprend :

8 jours, 6 nuits en PC:

1 nuit en refuge de montagne

3 nuits en petit hôtel familial

1 nuit en hôtel à côté de monastère de Rila

1 nuit en hôtel 3 (à Panitchichté)*

Tous les transferts terrestres.

Accompagnateur bulgare francophone pour tout le séjour

Le prix ne comprend pas :

Le vol international

Les boissons

Les entrées dans les cites, éventuelles remontes mécaniques et tout autres dépenses personnelles.

L'hébergement et la nourriture à Sofia

Tarif sur la base de 5 personnes inscrites

Options :

- *Supplément chambre single pour les hôtels (70 euros)*

Sont exclus du prix :

Les boissons et dépenses personnelles

Les assurances annulation, rapatriement, interruption, bagages,

Le pique nique du dimanche midi

Date:

Du Dimanche au Dimanche :

Du 04 au 15 Septembre 2016

Du 03 au 14 juillet 2016

Autres dates sur demande

Du 14 au 25 Août 2016

Accès :

En avion :

De la France à Sofia plusieurs compagnies offrent des vols intéressants. Nous vous accompagnerons dans votre démarche de recherche de billets.

Équipement :

Habillement :

-Chaussures de randonnée à tige haute, confortables, imperméables et déjà portées...

-Une paire de sandales (pour le soir)

-Un pantalon de randonnée en coton ou synthétique (si possible respirant, déperlant, séchage rapide)

-Une veste en polaire

-Une veste de montagne à capuche (Si possible imperméable et respirante)

-Un ou deux autres pulls (réguler la chaleur de votre corps)

-Des tee-shirt manche courte et manche longue (Si possible synthétiques respirant)

-Des paires de chaussette (si possible en synthétique ou laine, coton=ampoules)

-Des sous vêtements

-Une cape de pluie (poncho)

-Un drap de bain séchage rapide

-Un maillot de bain

-Un bonnet

-Un pantalon léger (pour le soir)

-Une paire de gant

-Une écharpe ou un foulard

Matériel :

-Un sac de voyage pour vos affaires personnelles

-Un sac à dos pour une journée de marche (20 à 40 L)

-Un sac à viande (drap de tissu léger en forme de sac de couchage)

-Une paire de bâtons de marche télescopiques (facultatif mais grandement recommandé)

-Une gourde d'eau (2 L)

-Un couteau de poche

-Une lampe frontale

-Lunettes de soleil, crème solaire

-Appareil photo, Jumelles

-Casquette ou chapeau

-Papier toilette

-Un briquet

-Des boules Quies

-Nécessaire de toilette

-Votre pharmacie personnelle
(Elastoplast, compeed,
médicaments personnels)

- Quelques sacs poubelle pour
protéger votre sac les jours de pluie

Budget :

Prévoir un budget en espèces pour vos dépenses personnelles