

CLUB ALPIN FRANÇAIS ILE-DE-FRANCE  
12, rue Boissonade 75014 PARIS  
adresse postale : 5, rue Campagne Première 75014 PARIS  
Tél. : 01 42 18 20 00 - Fax : 01 42.18 19 29

«Association bénéficiaire de l'agrément tourisme : AG 075950054»

## BULGARIE

### Lumières des Balkans

du 2 au 15 Juillet (BUL.01) et du 6 au 19 Août 2006 (BUL.02)

Cascades et rivières. Lacs, sommets et monastères. Tel est ce cocktail de sites naturels et de sanctuaires orthodoxes d'exception dans les massifs les plus emblématiques et beaux des Balkans. Chargés d'histoire, mais à la fois intéressants au point de vue biodiversité (espèces végétales, oiseaux...). Randonnées journalières de 5 à 8 h.. Quelques étapes de portage de bagages pour une découverte plus authentique. Un voyage pour les passionnés de montagne et de marche.

#### Participation aux frais :

1060 Euros à partir de 8 personnes - hors taxes d'aéroport et surcharge de carburant

de 4 à 7 participants supplément de Euros 40

Prix pouvant être modifié en cas de variations importantes des taux de change et /ou des tarifs aériens.

#### Comprenant :

Transport aérien, transferts sur place, pension complète pendant la randonnée, sauf dîner et déjeuner à Sofia avant le départ, accompagnateur bulgare francophone, transport des bagages sauf les jours indiqués dans le programme où des affaires pour la nuit seront à prendre avec soi, frais de dossier.

#### Ne comprenant pas :

Taxes d'aéroport et surcharge de carburant, dépenses personnelles, boissons, dîner et déjeuner à Sofia, entrées dans les musées, pourboires, l'assurance qui couvre l'annulation, l'interruption de séjour et le vol des bagages (voir bulletin d'inscription et formulaire de l'assurance).

#### Hébergement -

Soit chez l'habitant, en refuge, en gîte d'étape ou hôtel à Sofia (hébergements confortables avec douches presque à chaque étape).

#### Matériel :

\* Grand sac type polochon qui contiendra toutes vos affaires protégées dans des sacs en plastique (80/100 litres)

\* Sac à dos pour vos affaires de la journée, mais pouvant être utilisé pour les étapes sans acheminement des bagages (voir programme)

\* Vêtements légers, pour la partie tourisme, et les régions peu élevées.

\* Vêtements de randonnée (pantalon de trek, chemise type carline, anorak coupe vent, pull-over, fourrure polaire, bonnet),

\* Sac à viande - sac de couchage non nécessaire,.

\* Une paire de bonnes chaussures de randonnée, chaussures de détente, chaussettes.

\* Foulard, chapeau ou casquette avec visière, cape de pluie, maillot de bain, bâtons télescopiques, couverture de survie.

\* Divers : lunettes de soleil, gourde, crème solaire, couteau (à mettre dans les bagages de soute) lampe électrique ou frontale avec piles et ampoules de rechange, briquet, lingettes humides, petit nécessaire de toilette, serviette.

Votre bagage ne doit pas excéder 15 kg hors bagage-main.

#### Pharmacie :

A prévoir : désinfectant, nécessaire pour petites plaies et ampoules (compeed), Elastoplast, ennuis intestinaux, maux de tête, collyre, maux de gorge crème de protection pour la peau et les lèvres, pastilles pour purifier l'eau, antibiotique à large spectre. Consulter votre docteur avant le départ.

#### Santé :

Pas de vaccination obligatoire mais DTP recommandé.

#### Niveau :

Non accessible aux débutants - Soutenu – quelques passages en crêtes avec passages délicats, bonne condition physique. Quelques étapes où les bagages pour une ou deux nuits ne seront pas acheminés

#### Formalités :

Passeport obligatoire, valable six mois après le retour.

#### Conditions d'Inscription :

- être membre du CAF d'Ile de France à jour de sa cotisation (1)
- avoir retourné son bulletin d'inscription dûment rempli,
- envoyer sa photocopie de carte CAF pour les membres hors Ile-de-France,
- passeport en cours de validité (indispensable),
- bonne forme physique.

- (1) Au terme de nos statuts d'une part, selon les règles qui régissent les associations d'autre part, seuls les adhérents du Club Alpin Français d' Ile de France (CAF IdF) peuvent s'inscrire et participer aux activités que celui-ci organise.

Le fait d'être membre d'un Club Alpin d'une autre région ne suffit donc pas. Il est indispensable que tout en restant fidèle à "votre" CAF, vous deveniez également adhérent du CAF IdF avant de vous inscrire à une activité ou à un trek. Vous n'aurez évidemment pas à régler deux fois la part de la cotisation revenant à la Fédération des CAF, mais il vous incombera d'acquitter la part "club IdF".

#### Calendrier des versements :

Merci de libeller votre enveloppe à CLUB ALPIN FRANÇAIS d'Ile-de-France; indiquer à chacun de vos versements le titre intégral du voyage ainsi que la date.

- Acompte de Euros 320 à l'inscription. par chèque à l'ordre du Club Alpin Français,
- Solde Euros 740 au plus tard un mois avant le départ, sans rappel de notre part.

## BULGARIE LUMIERE DES BALKANS'

(Itinéraire indicatif pouvant être modifié en fonction des conditions climatique)

J1 – Paris – Sofia – Tcherny Ossam

Arrivée et transfert (170 km) en direction du N.E. vers la ville de Troyan . Nuit en gîte/ pension familiale au village de Tcherny Ossam ou dans le Monastère de Troyan meme.

J2 – Monastère de Troyan - refuge de Pleven

Visite du célèbre monastère de Troyan fondé au 17<sup>e</sup> siècle. Ensuite, nous entamons notre première journée dans la partie centrale des Balkans avec env. 3 h.30 de marche au départ du refuge Vidima jusqu'au refuge Pleven (1540 m) situé à la limite des forêts et des alpages

J3 – Mt Botev - refuge Levski

Départ pour une journée entière sur le territoire du Parc National du Balkan Central à travers deux réserves naturelles . Env. 7 h de marche à travers une très large zone d'alpage entre 1800 et 2376m (au Mt Botev) pour arriver dans l'après-midi au refuge Levski (1530m). Des panoramas très étendus sur toute la longueur du parcours. Le refuge se trouve en bordure de forêt, près d'une cascade – Portage d'affaires pour la nuit et participation à la préparation de notre dîner et petit déjeuner (chauds)

Jour 4 – Koupenite - Ambaritsa – Refuge Dermenkaia

Traversée de la crête soutenue et très panoramique de Koupenite (une petite partie équipée avec chaîne) et ensuite nous poursuivons et ensuite nous poursuivons avec très peu de dénivelé en direction Ouest vers le refuge Dermenkaia ou nous trouverons le gros de nos bagages. 7 h. de marche. Nuit en refuge.

Jour 5 - Koprivchtitsa – Radouil

Env. 3 h. 30 de marche vers le col de Beklemeto, puis transfert vers la vallée des roses. Déjeuner dans la magnifique petite ville de Koprivchtitsa, point de départ de l'insurrection bulgare au 19<sup>e</sup> siècle contre les autorités ottomanes. Déjeuner et visite puis transfert de 2 h. 30 env. pour le massif du Rila. Hébergement en pension familiale au village de Radouil.

Jour 6 –Refuge Ledeno ezero

Randonnée de 8 h. 30 au départ du village jusqu'au refuge Ledeno ezero (2720 m) – Nuit au refuge. Portage obligatoire des bagages pour nuit et de pique-nique pour 2 jours

J 7 - Mt Moussala – Trechtenik – Dobrinichte

Environ 40 min. jusqu'au point culminant de la péninsule balkanique le Mt Moussala (2925 m). Depuis là longue, mais facile descente vers la villégiature de Trechtenik. Ensuite 1 h. de route pour le village de Dobrinichte (à 6km de Bansko) – marche totale 7 h. 30 – nuit en petit hôtel/ pension familiale a Dobrinichte pour 3 nuits – découverte de la cuisine locale.

J 8 – Col de Predela – refuge de Yavorov – Bansko - Dobrinichte

Visite dans la matinée de la ville de Bansko – Transfert de 30 min. vers le col de Predela (1250 m) – Début de notre périple dans le parc national de Pirin, placé sous la protection de l'Unesco. Nous poursuivons à pied vers le chalet de Yavorov (1740 m) – à travers forêts et prairies – env. 7 h. de marche. Dîner en taverne a Bansko et retour pour la nuit à Dobrinichte.

J 9 – Boucle Mt Bezbog – Mt Polezhan – Tevno ezero - Dobrinichte

Belle traversée de 7/8 h. dans la région de Bezbog (usage du téléphérique à la montée seulement) – Principal sommet le Mt Polezhan (2880 m) – Le charme de la journée viendra des nombreux lacs naturels et surtout de la visite du lac Tevno ezero à 2512 m – dont l'accès se fait par un sentier balisé mais peu fréquenté.

10 – Vallée de Demianitsa – Crête de Tipicite – Refuge de Vihren

Transfert de 16 km vers la vallée de la rivière Demianishka. – montée vers le col Vinarska porta (2400 m) et continuation par Tipicite, une succession de sommets au dessus de 2500 m. En fin de journée, descente via le cirque des lacs Banderishki vers le refuge Virhen (1980 m) – les bagages nous y attendent acheminés – 7 h. 30 de marche. Ce refuge offre des conditions spartiates, mais repas chauds assurés

J 11 – Boucle Mont Vihren (2914 m) – Refuge Vihren

Belle traversée de 7 H.30/8 H 30 sur la plus belle crête de montagne praticable en randonnée avec en plus la grande boucle du Mont Vihren qui comprend entre autres le sommet de Kutelo et descente jusqu'au refuge de Vihren où nous restons une 2<sup>ème</sup> nuit.

J 12 – Cirque de Sinanitsa – villégiature de Popina Laka – Melnik

Environ 7 h 30 de marche jusqu'à la villégiature de Popina Laka en passant par le col de Muratova porta. Ascension du sommet de Sinanitsa. Depuis la villégiature transfert vers Melnik. Situé dans un magnifique décor d'étranges pyramides calcaires usées. Nuit en gîte d'étape.

J 13 – Monastère de Rila – Vladaya (region de Sofia)

Journée tourisme : visite de la ville de Melnik – Marche de 1 h.30 vers le monastère de Rojen – Son iconostase au bois sculpté et son ensemble architectural comptent parmi les plus importantes du pays. Transfert vers le monastère de Rila. Visite du plus grand grandiose des sanctuaires orthodoxes de Bulgarie, fondé au X<sup>ème</sup> siècle, inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO – Balade vers la grotte de St Jean – Route vers Sofia. Nuit à l'hôtel Vladaya Club (à 16km de Sofia, dans la montagne avoisinante).

J.14 – Sofia

Visite à pied de Sofia, une des plus anciennes capitales d'Europe – Cathédrale Newski, mosquée, centre historique...- l'après – midi départ pour Paris

8 décembre 2005