

|   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| Encadrant : <b>Philippe DENOUAL</b>         | Niveau : <b>M+, T2</b>                |
| Avec accord : <b>Oui</b>                    | Type : <b>Itinérant avec portage</b>  |
| Effectif maximum : <b>8 (avec encadrant</b> | Hébergement : <b>Sous votre tente</b> |

## Les Bouches de Kotor au Monténégro en RC

Du vendredi 1er au dimanche 10 mai 2026

**Les bouches de Kotor ou bouches de Cattaro, en Monténégrin Boka Kotorska ou Boka sont une baie ou une ria de la côte occidentale du Monténégro, débouchant sur le mer Adriatique et formée de quatre golfes que surplombent de hautes montagnes. La région historico-culturelle et naturelle de Kotor a été inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO en 1979. De Herceg-Novi à Kotor. Circuits : TT1, PPT, 759, EV8, 751. Des journées sans sac mais d'autres plus sportives. Nuitées en campings officiels, bivouac ou en dur. Un groupe WhatsApp sera créé afin d'échanger.**



**Source : terra-balka.com**

### NIVEAU et ESPRIT

Moyen + (voir définition sur le site du CAF-IDF). Pour randonneurs-campeurs habitués au portage de leurs effets personnels sur des étapes de 6 à 7 heures de marche par jour et accoutumés aux contraintes du bivouac (poids du sac, manque de confort, intempéries, froid nocturne). Randonnée accessible à des débutants motivés. Environ 110 km en 10 jours, niveau : M+ à cause du portage.

## TRANSPORT

Chaque participant (e) est libre de son moyen de transport. Rassemblement du groupe à la gare routière de Dubrovnik. Ces horaires sont susceptibles de modifications étant visionnés bien avant la sortie. D'autres options sont disponibles. Pour info (trajets recommandés mais non obligatoires) :

Aller : Bus FLIXBUS mercredi 29 avril Paris Bercy 21h25 / Dubrovnik, gare routière vendredi : 1 mai : 6h45  
A partir de 99.97 / 1 € (via Nuremberg et Zagreb, 33h20 de bus)

Retour : Bus FLIXBUS dimanche 10 mai gare routière de Dubrovnik : 18h00 / paris porte Maillot ; mardi 12 mai : 7h45  
A partir de 95.97 / 1 € (via Zagreb et Milan, 37h45 de bus)

## HEBERGEMENT et REPAS

Prévoyez vos repas du vendredi midi au samedi midi, ensuite ravitaillement au jour le jour. Hébergement sous votre tente ou en dur.

## PROGRAMME

**Vendredi 1<sup>er</sup>** : Rassemblement du groupe à la gare routière de Dubrovnik (Kolodvor un peu au nord du port de Gruz) à 12h00.  
Bus pour Herceg-Novi, petite balade dans la ville, ravitaillement et installation au camping :  
Kamp-Zelenika <https://www.camping.info/en/campsites/autocamp-zelenika/media> pour 2 nuits.

### Samedi 2 : 17 km, +/- 650 m – Circuit TT1

Journée sans sac départ vers le centre de Herceg-Novi, Marici, Susici, Trebesin, Kamenko puis descente et retour  
Au camping et avant possibilité de se ravitailler en nourriture.

### Dimanche 3 : 18 km, +/- 720 m – Circuit TT1

Journée avec sac, de Herceg-Novi à Morinj, camping : Autokamp Naluka,, ravitaillement possible à Morinj.  
<https://www.pincamp.fr/campings/autocamp-naluka-morinj>,

### Lundi 4 : 3 solutions : 23 km +/- 1000 m, 15 km +/- 150 m ou bus.

De Morinj à Perast, 3 possibilités de parcours suivant le niveau et la forme du groupe en passant par Risan.  
Voir si possibilité de bus jusqu'à Perast, nuitée et ravitaillement dans cette ville (Gudco).

### Mardi 5 : 15 km, +/- 20 m

De Perast à Kotor (parcours tranquille) visite de la ville. Nuitée à Kotor, AJ ou camping au sud-ouest de la ville.

### Mercredi 6 : 20 km, +/- 730 m

Boucle de Kotor à Kotor en passant par Muo et Prcanj, parcours côtier et forestier, forte descente en fin de Journée, retour pour ravitaillement et AJ ou camping.

### Jeudi 7 : 6 km, + 900 m, - 30 m

De Kotor à Zanjev-Do, montée courte mais raide sur chemin balisé, bivouac gratuit et libre sans sanitaires, resto En face très conciliant et prêt à rendre service.

## **Vendredi 8 : 6 km, + 50 m, - 900 m**

De Zanjev-Do à Kotor en passant par le fort Saint-Jean, nuitée à Kotor.

## **Samedi 9 : Bus Kotor / Duvrovnik (Gruz) visite de la ville, hébergement à réserver : AJ ou camping.**

## **Dimanche 10 : Retour sur Paris à partir de Dubrovnik gare routière de Gruz :18h00 – Paris : Mardi 12 mai 8h15**

**Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'encadrant se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants (es) doivent avoir le niveau physique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.**

## **EQUIPEMENTS**

- **Nuitée** : Tente légère, sac de couchage performant, matelas en mousse ou autogonflant.
- **Papiers** : Carte d'adhésion au CAF-IDF, coordonnées de l'encadrant, CB et espèces (€)  
Papiers d'identité (CNI ou Passeport valide)
- **Marche et portage** : Chaussures de marche étanches, bâtons recommandés, sac à dos  
De 40 à 60 litres, poche à eau ou gourde de 2 litres.
- **Alimentation** : Matériel de cuisine, réchaud.
- **Pluie et froid** : Polaire, coupe-vent imperméable et respirant, surpantalon, guêtres.
- **Sécurité** : Pharmacie personnelle, sifflet, couverture de survie, téléphone portable et  
Batterie externe, lampe frontale.

## **INSCRIPTION**

Dès la diffusion de cette fiche, vous pouvez postuler pour une inscription en ligne sur le site du CAF-IDF ou auprès du secrétariat en retournant le bulletin d'inscription. Un règlement de **14 €** vous sera demandé. Date de validation le **vendredi 6 février 2026** selon Les modalités en vigueur et dans la limite des places disponibles. Voir en ligne les conditions générales de vente.

- Ce prix comprend : uniquement les frais administratifs du CAF.
- Ce prix ne comprend pas : les trajets A/R Paris / Dubrovnik, les trajets en bus : Dubrovnik -Hercég Novi et Kotor – Dubrovnik environ : 40 € /1, les nuitées en camping et hébergements en dur, tous les repas.

**Nota : Chaque participant (e) devra être autonome en matériel et nourriture.**

Et n'hésitez pas à me contacter pour tout renseignement complémentaire :

<https://clubalpin-idf.com/kifaikoi/denoual.philippe>

## **EN CAS D'ACCIDENT GRAVE**

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles au lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.

