

## Liste du matériel conseillé

### Vêtements

Pantalon en toile, short

Cape de pluie (poncho)

Tenue confortable (pour l'auberge)

T-shirt, pull, anorak

Chapeau, chaussettes

Chaussettes de randonnée

### Matériel divers

Un sac à dos

Appareil photo

Crème solaire, lunettes de soleil

Un couteau (canif)

Gourde ou thermos

Sous-vêtements

Nécessaire de toilette

Veste chaude ou anorak

Minimum de pharmacie personnelle

Papier hygiénique

Eventuellement bâtons

Prenez encore ce que vous jugez nécessaire d'emporter (dans la limite du raisonnable) et n'oubliez pas la bonne humeur... ce serait dommage.

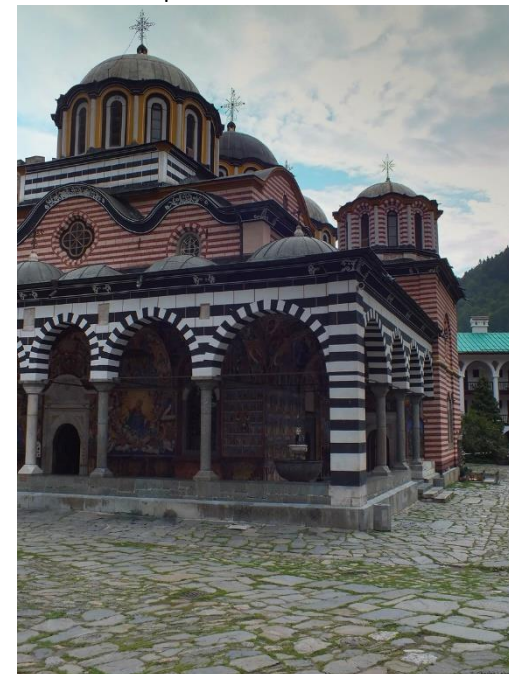
## Les montagnes de Bulgarie Départ le 16 septembre 2017

La Bulgarie est historiquement située au carrefour de différentes influences culturelles. En conséquence, le pays est fascinant du point de vue culturel.

Du point de vue de la randonnée également, on se trouve dans un dépaysement total.

Plusieurs massifs montagneux se trouvent en Bulgarie. Le plus connu est certainement le Vitosha, se trouvant dans les abords immédiats de la capitale, Sofia. Deux autres massifs, situés plus au sud, sont également dignes d'intérêts : le Rila et le Pirin. Ainsi, nous gravirons, dans ce dernier le Vihren, qui est le troisième plus haut sommet des Balkans, derrière le Musala et le Mont Olympe.

Au niveau culinaire aussi, la Bulgarie est fascinante : il faut toujours garder en tête que la Turquie et la Grèce ne sont pas loin.



Destination Montagne

1233 Bernex

Tél.: +41 22 757 67 57

Fax: + 41 22 757 67 58

Mobile: +41 79 629 02 62

E-Mail: [lehmann.charles@destination-montagne.ch](mailto:lehmann.charles@destination-montagne.ch)

<http://www.destination-montagne.ch>

**Jour 1: Transfert Sofia – Sapareva Bania**

Transfert direct vers le massif du Rila. Nuit dans la petite ville de Sapareva Bania, station thermale avec la source la plus chaude d'Europe continentale – 103 degrés.  
(Hôtel)

**Jour 2: Les sept lacs du Rila**

Traversée du cirque fabuleux des Sept Lacs du Rila. Descente vers le village de Govedartzi. Installation dans un gîte familial pour deux nuits. (800m, 7h30, Gîte)

**Jour 3: Mont Malyovitsa**

Ascension du mont Malyovitsa (2729 m), l'un des plus beaux sommets bulgares. Panorama exceptionnel sur tout le massif. (1000m, 6h30, Gîte)

**Jour 4: Traversée monastique**

Grande journée de randonnée jusqu'au monastère de Rila par les lacs et un col à 2500 m. Installation à côté du plus grand ensemble monastique de Bulgarie, fondé au Xe siècle.  
(850m, 7h, Hôtel)

**Jour 5: Visite du monastère**

Journée de détente. Le matin, visite du merveilleux monastère de Rila. Ensuite, balade sur le sentier de pèlerins jusqu'à la tombe de St Jean de Rila. L'après-midi, départ vers le Pirin et la région de Bansko. Visite des vieux quartiers de Bansko. Possibilité de baignade dans les bains thermaux de Bania ou Dobrinishte, des villages voisins.  
(250m, 2h, Hôtel familial)

**Jour 6: Vihren**

Ascension de sommet principal du massif – le Vihren (2914 m), une pyramide de marbre. Belle vue sur tout le massif et les montagnes voisines. Descente en boucle en passant par les lacs. Visite de plus vieux pin de Macédoine en Bulgarie (1300 ans). Retour à Bansko. Nuit au même endroit, repas dans une des nombreuses tavernes du centre-ville avec musique traditionnelle. Nuit au même endroit.  
(1000m, 7h30, Hôtel familial)

**Jour 7: Traversée du massif du Pirin**

Dernière journée importante de randonnée avec la traversée du massif en passant par le col Banderichka. Transfert en passant par la ville de Sandanski vers la ville de Melnik, qui était autrefois un grand centre viticole, et actuellement une cité présentant une architecture préservée et classée. Nuit en pension, repas avec dégustation de vins dans une des vieilles maisons avec cave.  
(600m, 6h30, Pension familiale)

**Jour 8: Retour au calme**

Visite de Melnik et balade à travers les pyramides de sable et les cheminées de fées afin de rejoindre le magnifique monastère de Rojen, l'un de plus beaux en Bulgarie. L'après-midi départ pour Sofia. Visite guidée du centre historique. Dîner libre.  
(250m, 2h, Hôtel)

**Jour 9: Le retour à la maison**

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

**Prix:** CHF 1300.-, € 1218.-

Ce tarif comprend tout sauf:

Le vol pour Sofia (compter CHF 400.- par personne pour un vol Genève-Sofia avec escale à Munich ou Francfort).

Les boissons.

Les entrées dans les sites touristiques.

Les éventuelles remontées mécaniques.

Dépenses personnelles.

3 repas libres (2 déjeuners et 1 dîner).

L'assurance annulation: CHF 45.- (facultative, doit être demandée à l'inscription).

### **Entrée en Bulgarie**

Un passeport ou une carte d'identité valable (Suisse ou Espace Schengen) sont suffisant pour entrer en Bulgarie.

### **Niveau: 9 jours variables**

Ce raid se déroule sur des sentiers ne présentant pas de difficultés techniques particulières. Sans sacs signifie que les randonnées s'effectuent avec un petit sac pour la journée. Le restant est transféré d'un hébergement à l'autre avec un taxi.

Un accompagnateur bulgare s'occupera de l'organisation et de l'encadrement, assisté d'un accompagnateur suisse.

**Hébergement et repas:** Hôtels et gîtes en demi-pension, pique-nique tiré du sac à midi. Les boissons ne sont pas comprises.

**Cartes topographiques:** Domino 1:50 000 Rila  
Domino 1:50 000 Pirin  
[www.bgmountains.org](http://www.bgmountains.org)

**Dates limite d'inscription :** 21 juillet 2017

### **Rendez-vous**

17 septembre à Sofia

### **Fin du séjour**

25 septembre à Sofia