

SUR LES HAUTEURS

Des plus belles montagnes

BULGARIE

VILLAGES, CRETES & MONASTERES

**A travers les parcs nationaux du Balkan
Central et du Rila**

Sur Les Hauteurs 24 Avenue des Pyrénées 31310 Montesquieu Volvestre Tel & Fax : 05 61 97 66 04 e-mail : info@surleshauteurs.com Association Loi 1901 bénéficiaire de l'agrément ministériel tourisme Apriam AG.073.980001
210 Rue de Guise 73000 Chambéry Garant : BANQUE LAYDERNIER CHAMBERY R.C.P : MMA IARD Cabinet Jean
François Bellet 35, Boulevard Emile Zola BP 27 69600 Oullins Contrat N° : 3.056.234 Code APE 633 Z SIRET :
479.869.166.000.13. TVA intracommunautaire : FR52479869166

Points forts du trek :

- Découverte **de villages et de vallées « hors du temps »**
- Découverte de plusieurs massifs et sites avec **2 nuits en refuge de haute montagne**
- Découverte de **2 massifs le Rila et le Balkan Central** avec toute ses richesses florales et faunistiques
- Un circuit **progressif dans les efforts**, sans aucune difficulté particulière
- Un itinéraire **très complet avec ascension de sommets emblématiques**
- Un **accompagnateur en montagne français** qui part avec vous sur le terrain, gage de **sécurité et de sérieux dans le programme.**

DEROULEMENT DU TREK

Jour 1 : Sofia - village de Beli Ossam

Arrivée à Sofia.

Transfert jusqu'au village de Beli Ossam (environ 180 km) situé au pied du Balkan. Notre itinéraire traverse le Balkan. Installation en pension avec des chambres d'hôtes de charme avec très bonne cuisine.

Jour 2 : Monastère de Troyan – Refuge Dermenkaya

En matinée visite du grand Monastère de Troyan (à 20 km de notre village), troisième monastère orthodoxe du pays (datant du XVII^{ème} siècle) et le plus grand de la chaîne des Balkans. Ensuite nous entreprenons une importante montée vers le **refuge de Dermenkaya (1 530 m)**.

6h30 de randonnée, Nuit en refuge, en chambre de 3-4 lits. Eau chaude et repas chauds. Bagages acheminés.

Jour 3 : Le Balkan Central - Refuge Kozyata Sténa – Refuge Echo

Parcours panoramique sur la crête centrale des Balkans, peu de dénivelée.

7h de marche nous conduisent au **Refuge Echo (1 640 m)** en passant par le refuge Kozya Sténa. Notre marche se déroule entièrement sur le territoire du Parc National du Balkan central (certifié par le réseau Pan Parks pour la qualité de sa nature – c'est le plus vaste et le plus riche en espèces protégées de Bulgarie). Le Balkan est aussi la plus longue chaîne de la péninsule (presque 600 km !) divisant le pays en deux.

Nuit au refuge, dortoirs. Bagages non-acheminés.

Jour 4 : Mt Vézène (2198 m) – Réserve Tsaritchina - Koprivchtitsa

Nous marchons sur les crêtes pour atteindre le sommet principal de cette partie du Balkan (environ 3h). Ensuite nous descendons 3h30 (1 200m de dénivelée) vers la ville de Klissura. Par la route (moins de 1h) nous arrivons à la pittoresque ville de **Koprivchtitsa** déclarée patrimoine national pour son architecture originale de l'époque du Réveil National (18-19^{ème} siècle).

Nuit à Koprivchtitsa en chambres d'hôtes / pension.

Jour 5 : Koprivchtitsa – Zékiritsa - Govedarts

Matinée à Koprivchtitsa. Fin de la visite de la ville qui a marqué le Mouvement d'indépendance de la Bulgarie au XIX^{ème} siècle et qui est classée au patrimoine national. C'est aujourd'hui encore un des plus jolis sites de Bulgarie. Transfert (2h30) vers le massif de Rila et balade de 4h sur la crête panoramique Zékiritsa ou bien montée optionnelle au sommet de Moussala (2 925m) - point culminant de la Péninsule Balkanique – en utilisant la télécabine depuis Borovets (5h de marche). Installation en petit hôtel de style traditionnel dans le village de **Govedarts** ou au Centre de formation aux métiers de la montagne de **Malyovitsa** pour 3 nuits.

Jour 6 : Le Mont Malyovitsa (2729m)

Début de notre exploration du Parc national de Rila. Belle boucle pour faire l'ascension du Mont Malyovitsa – sommet granitique de caractère qui domine cette région emblématique pour les montagnards et les alpinistes bulgares. Retour à notre hébergement et visite optionnelle de la ville de Samokov qui garde encore quelques chefs d'œuvre de l'architecture de l'époque du Réveil National (XVIIIème-XIXème siècle) – couvent, mosquée, fontaine turque, etc. Deuxième nuit à Malyovitsa ou Govédartsî.

(Dénivelé ± 1000, 6h30 de marche).

Jour 7 : Les Sept Lacs du Rila – Monastère de Rila

Randonnée en boucle de 6h pour atteindre le merveilleux cirque des Sept Lacs du Rila, devenu symbole du massif. Marche variée en forêt et autour des lacs avec par endroits des vues superbes sur les crêtes sommitales de Malyovitsa. Transfert de environ 1h30 vers le Monastère de Rila avec arrêt dans les bains chauds de Sapareva Banya (turc, du vrai classique, et après une journée de marche bien intense). Hébergement en hôtel à côté du monastère.

(Dénivelé ± 800 m, 6h de marche)

Jour 8 : Monastère de Rila – Sofia - Envol

Visite de bonne heure du plus bel ensemble orthodoxe de Bulgarie – le Monastère de Rila (1140m), classé au patrimoine mondial de l'Unesco. Transfert vers Sofia (2h), visite piétonne et départ pour l'aéroport.

NIVEAU : pour marcheurs moyens pratiquant déjà la randonnée, étapes de 5h à 6h30 de marche sur sentier en montagne en terrain varié, sans aucune difficulté technique.

PORTAGE : Pas de portage, uniquement les affaires de la journée.

Votre sac de voyage suivra en minibus lors des transferts, vous le retrouverez le soir au gîte ou à l'hôtel, **sauf le Jour 3**.

GROUPE : groupe de 6 à 12 personnes

ENCADREMENT : Par un accompagnateur français assisté d'une équipe locale composée d'un guide local francophone assisté d'une équipe locale pour les transferts des bagages.

HEBERGEMENT : En refuge haute montagne pour 2 nuits pendant le trek et en Chambres d'Hôtes (en chambre double), en hôtel de village.

Single possible, nous la demander à l'inscription.

REPAS : pension complète pendant toute la durée du trek, petit déjeuner, et repas du soir. Le repas du midi à base de différentes salades, sera préparé par vos guides.

Le dernier repas de midi le Jour 8 à Sofia, reste à votre charge.

BIEN MANGER

Fondamentalement traditionnelle, la cuisine bulgare est respectueuse des grands principes qui donnent une saveur incomparable aux plats typiques dont elle a le secret. Un principe crucial – la lente cuisson sur le coin du feu qui exalte les bonnes et délicates odeurs de petits plats savamment dosés où les herbes et les épices, les légumes et les viandes combinent leurs parfums.

Le yaourt et le fromage blanc « fait maison », des recettes uniques telles : tcheverme, patatnik et klin dans les Rhodopes ; kavarma, croquematch et prosenik dans le Nord du pays et bien d'autres – voilà de quoi parler de « tentations bulgares ».

Le symbole de la gastronomie bulgare depuis quelques dizaines d'années est la **salade «Chopska »**. Blanc – vert – rouge : les couleurs du drapeau national sont aussi celles de la salade. Elle porte le nom des habitants autochtones de la région de Sofia. Ingrédients : _ kg de poivrons, 2 piments enragés, 300 g de tomates, 100 g de fromage blanc, 50 g d'huile fine, de l'ail, du persil et du sel. Grillez, épluchez et épépinez les poivrons. Découpez-les en lanières et mettez-les dans le saladier avec les piments, les tomates coupées en petits morceaux et l'ail pilé. Salez, saupoudrez de hachis de persil, assaisonnez à l'huile et recouvrez de fromage râpé. Les Bulgares aiment bien la manger en buvant un petit verre de **rakia**.

NOTES SUR LE PAYS

Un matin, Dieu réunit les habitants de la planète, pour attribuer à chacun d'eux un pays. Comme le Bulgare n'était pas du genre pressé, il se présenta le dernier face au Créateur, alors que la distribution était terminée. Pour ne pas le renvoyer bredouille, Dieu n'eut pas d'autre solution que de lui donner un morceau du Paradis.”(proverbe)

LE PAYS :

Au carrefour des mondes géographiques et culturels de l'Europe et de l'Asie, des parlers slave, méditerranéen et asiatique, des traditions païennes, chrétiennes et musulmanes, la Bulgarie est par excellence un pays de forte identité, un pays de différences. L'héritage humain est aussi riche et varié que celui de la nature. L'archéologie, avec la Nécropole de Varna et les tombeaux thraces, l'histoire, avec l'œuvre des saints frères Cyril et Méthode, l'architecture, avec le Monastère de Rila et la science, avec l'invention de John Atanassov, ont trouvé de hauts lieux dans ce petit pays de montagnes et de civilisations anciennes. La Bulgarie – c'est encore des villages pittoresques, des cloches et des sons de cornemuse, des cépages d'origine, des recettes traditionnelles et un art de vivre qui nous fait redécouvrir l'Europe d'autrefois.

PATRIMOINE NATUREL :

La Bulgarie surprend par la diversité et la qualité de ses paysages. Plus de 30% du pays est couvert de forêts de résineux ou de feuillus, certaines des hêtraies étant parmi les plus beaux domaines forestiers d'Europe. Une longue tradition de préservation de la nature est née dès la fin du 19e siècle. Aujourd'hui il existe plus de 160 aires protégées ce qui représente plus de 6% du territoire ! Entre la Méditerranée et l'Oural, la Bulgarie offre toujours une étonnante biodiversité - 75% des oiseaux d'Europe et plus de 3500 espèces floristiques, dont 270 endémiques, trouvent leur habitat ici.

Le lac de Srébarna situé près du Danube sur la Via Pontica a mérité le surnom de l'Eldorado des oiseaux aquatiques grâce à sa richesse ornithologique : 179 espèces dont 99 qui y nichent. Vedette incontestée de la réserve est le pélican frisé. Les couples nicheurs de cette rare espèce atteignent le nombre de 120 !

Déclarée réserve en 1934, Bayuvi Dupki-Djindjiritza dans le Pirin est un véritable bio-conservatoire. On y trouve certainement une des plus belles forêts paléo-arctiques. Certains secteurs sont âgés de 520 à 550 ans. Le pin dit "Baïkouchéva moura" (Pinus peuce), au pied du sommet Vihren, est estimé à plus de 1300 ans. Si l'ensemble de la flore du Pirin compte quelque 2000 espèces, on en dénombre plus de 1000 dans la réserve, dont la plupart sont des formes endémiques de la montagne. Ces deux sites sont inscrits dans la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO

La liste de l'héritage culturel de l'UNESCO

Le Cavalier de Madara (bas-relief du 9e siècle) ; les tombeaux thraces de Kazanlak et de Svechtari (4e siècle av.JC) ; le Monastère de Rila (10e siècle) ; l'église de Boyana (13e siècle), les églises troglodytiques d'Ivanovo (14e siècle), l'ancienne ville de Nessébar (colonie grecque au 4e siècle av.JC et églises médiévales).

UN PAYS DE MONTAGNES ET DE MONTAGNARDS :

« Montagnes brutes aux accents de wilderness, mentalités et culture balkaniques, musées, écotourisme et tarifs attrayants, forment un cocktail pour le moins attirant. Associant chemins de grande randonnée, itinéraires méconnus et terrains vierges, la Bulgarie pourrait vite devenir la nouvelle Mecque européenne du voyage à pied »
(Thomas Bianchin, «Trek Magazine», mai 2001)

Sur un territoire de 111 000 km² seulement la Bulgarie a de nombreuses montagnes d'aspect différent. Les pics rocheux du Pirin rivalisant avec les lacs du Rila et les énormes espaces de forêts conifères des Rhodopes. Le vaste réseau de sentiers de randonnée, l'existence de nombreux refuges, gîtes et la petite hôtellerie familiale dans les zones de montagnes facilitent le voyage à pied pratiquement tout au cours de l'année et permettent d'explorer une nature remarquablement intacte.

Le Rila est la plus haute montagne de la péninsule (2925m au Mt. Moussala – "le dernier avant Dieu" – appellation d'origine turco-arabe). Climat continental avec des influences méditerranéennes – très froid en hiver avec généralement bon enneigement, "Montagne de l'eau" pour les Thraces et les Slaves, ce massif compte plus de 180 lacs et les sources de l'Iskar et de la Maritsa qui sont les plus importantes rivières des Balkans. La principale richesse du Rila sont les forêts d'épicéa hautes de 50-60m et les animaux protégés : l'aigle royal, l'ours, le loup, les chevreuils et les chamois.

La Balkan, a servi de dénominateur pour toute la péninsule. Dernière prolongation des Alpes Juliennes avant qu'elles ne se "jettent" dans la Mer Noire. Ce massif est long de 550 km et culmine au Mt. Botev 2376m. Il est aussi une véritable barrière géo-climatique qui retient du côté nord les vents froids et secs (de l'Asie) et arrête côté sud les vents chauds et humides (de la Méditerranée). Visible depuis quasiment la moitié du territoire, cette chaîne est présente autant dans les mythes que dans l'histoire du pays. La traversée de ses gorges et cols enneigés durant la guerre de libération de 1877/78 se range parmi les plus grandes réussites militaires de tous les temps. Côté nature cette chaîne abrite un vaste Parc national et plusieurs réserves naturelles avec une riche faune et flore et des sites d'exception tels que les falaises de

Bélogradtchik et de Sliven, les gorges de Vratsa et d'Iskar, les canyons du Mt Botev, les rochers dits "Falaises merveilleuses". Les ensembles monastiques de Véliko Tarnovo, Troyan, Drianovo, Kapinovo, Kiliffarévo, Maglij, Kaloffer, Klissoura, Shipka et les villages d'Arbanassi, Jérvna, Bojentsi, Eléna et Etara sont autant de sites à ne pas manquer... Les ensembles monastiques de Véliko Tarnovo, Troyan, Drianovo, Kapinovo, Kiliffarévo, Maglij, Kaloffer, Klissoura, Shipka et les villages d'Arbanassi, Jérvna, Bojentsi, Eléna et Etara sont autant de sites à ne pas manquer

CLIMAT :

Le climat, continental modéré, explique le large éventail de températures en été, de -5° à +37°C. Les pluies et averses peuvent se transformer en neige au-dessus de 2 200 m

FORMALITE :

Vous devez posséder un passeport valide 6 mois après la date présumée de votre retour. Un visa n'est plus nécessaire depuis Mai 97 pour les séjours inférieurs à 1 mois (ceci est valable pour les ressortissants de la CEE. Pour les autres pays, vérifier auprès des autorités consulaires bulgares).

RENSEIGNEMENTS DIVERS

Superficie : 110 000 km²

Capitale : Sofia 1 200 000 habitants

Régime : République à régime multipartite depuis 1990

Population : environ 8,5 millions d'habitants

Langue : le (avec l'alphabet latin), anglais parlé couramment sur les sites touristiques

Devises à emporter : des Euros en cash, qui seront changés sur place en arrivant.

Décalage horaire :

+1 heure (par rapport à la France)

SANTE : aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs venant d'Europe.

Etre à jour des ses vaccinations.

Cependant les rappels du tétanos et de la typhoïde sont néanmoins conseillés.

DEPLACEMENT : En minibus privé pour tous les transferts.

AERIEN : Vol régulier au départ de Paris avec la compagnie Lufthansa ou une autre en fonction des places disponibles...

CONVOCATION :

Elle vous sera envoyée quelques jours avant votre départ en mentionnant les horaires de départ et de retour.

LISTE DU MATERIEL :

- un sac à dos de 35 à 45 litres pour les affaires de la journée
- une bonne paire de chaussure à tige haute (pour un bon maintien des chevilles)
- **un bon duvet pour la montagne, prévoir un – 5° à – 10°**
- des chaussettes
- des tee-shirts
- pantalon en toile
- fourrure ou un gros pull
- une veste de type Gore-Tex (imperméable et respirante)
- chaussure légères de détente pour le soir à l'étape
- gant et bonnet pour l'ascension du sommet
- protection contre le soleil (crème solaire, stick pour lèvres)
- un short
- sous vêtements de rechange
- une gourde (au minimum 1,5 litre)
- une lampe frontale

- **une petite pharmacie personnelle :** élastoplast, double peau, pansements divers, antidiarrhéique (Immodium ou autre), antalgique (Doliprane ou autre), antibiotique à large spectre, médicament pour la gorge (lysopaine par exemple), pince à épiler, une paire de ciseaux, une boîte de Micropur ou Hydroclonazone afin de traiter l'eau prise dans les sources et les fontaines...
- votre appareil photo
- vos papiers

- et un sac de voyage qui suivra en minibus.

Petits conseils et astuces : vos affaires de rechange, classez-les et ranger-les dans des poches plastiques afin de mieux les protéger de la poussière ou autre durant votre séjour.

DATES :

1 au 8/06/2008
15 au 22/06/2008
29/06 au 06/07/2008
13 au 20/07/2008
27/07 au 03/08/2008
10 au 17/08/2008
7 au 14/09/2008

TARIF : 1095 €

1155 € pour dates en Juillet & Août

Ce tarif comprend : le transport aérien au départ de Paris, les taxes d'aéroport, tous les transferts et déplacements en minibus privés, le transfert des bagages, 1 guide local francophone, tous les repas sur place **excepté le dernier repas de midi le jour**, hébergement en refuge haute montagne pendant le trek, en Chambres d'Hôtes sur Sofia, , la pension Complète du Dîner Jour 1 au déjeuner Jour 8.

Non compris : les boissons en dehors des repas, le **dernier repas de midi le dernier jour**, les pourboires d'usage et l'assurance, les musées.

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- appeler nous au : **05 61 97 66 04**
- envoyer nous un fax au : **05 61 97 66 04**
- un e-mail à : info@surlshauteurs.com
- ou bien un courrier à :

Sur Les Hauteurs
24, Avenue des Pyrénées
31310 MONTESQUIEU VOLVESTRE

EN VOUS SOUHAITANT UN AGREABLE TREK