

## LA SLOVÉNIE en liberté

### La Slovénie en itinérance



Petit pays d'Europe centrale, la Slovénie est le paradis des sportifs qui ont soif de nature et de montagne. Elle regroupe une variété de paysages exceptionnels : les cimes alpines côtoient prairies et vallées verdoyantes, les lacs limpides rivalisent de beauté avec les rivières émeraude, les villes et villages tous à taille humaine, sont animés d'une ambiance authentique et conviviale... Votre voyage se concentre au cœur du Parc National du Triglav, véritable eldorado naturel que nous vous invitons à découvrir au cours de cette randonnée itinérante. Vous entamez votre périple dans les sublimes et sauvages vallées de Bled et Bohinj, dont leurs lacs respectifs sont les points d'orgue. Puis, l'itinéraire se poursuit, avec la traversée de la crête du Mont Vogel à 1922 m puis la descente vers une toute nouvelle vallée, celle de la Soca. Les 3 jours suivants vous cheminez alors dans ce nouvel environnement, le long du chemin de grande randonnée l'Alp Adria Trail, reliant les Alpes juliennes à la mer Adriatique. C'est un itinéraire somptueux, trait d'union entre les montagnes et l'une des plus belles rivières au monde, la Soca. Chaque soir, vous faites étape dans un des agréables villages de la vallée, où se mêlent de façon conviviale, pratiquants de sports outdoor, Slovènes montagnards et visiteurs de passage. En fin de parcours, profitez-en pour découvrir les gorges de Tolmin puis un transfert en train ou en bus plus tard, vous rejoignez Ljubljana, à l'ambiance de dolce vita. Chaque soir, vous appréciez le confort de vos hôtels ou agritourismes, l'accueil chaleureux sans être extravagant des Slovènes, et l'ambiance authentique de chaque village. Ce voyage vous mène à travers les paysages et les sites naturels les plus remarquables de Slovénie, avec le bonheur et la fierté de les atteindre à pied grâce à cette randonnée itinérante exceptionnelle.

 7 jours

 Liberté / sans guide

 Avec ou sans transport de bagages

 Hébergement : Hôtel\*\*

 Niveau : \*\*\*\*

 A partir de : 680€

### Vous allez aimer

- Des sites emblématiques : lac de Bled, Parc National du Triglav, vallée de Bohinj...
- Traversée des crêtes des monts Sija et Vogel
- Découverte d'une des plus belles rivières au monde : la Soca
- Une journée pour découvrir la capitale Ljubljana
- Séjour idéal pour ceux qui souhaitent s'affranchir de la voiture

# Le parcours

## Jour 1

### **BLED**

Arrivée en fin de journée à Bled. La petite ville se situe à 55 km de Ljubljana (liaisons quotidiennes en bus). Immersion instantanée dans ce paysage de carte postale. Nuit et petit-déjeuner en hôtel à Bled.

## Jour 2

### **LE LAC DE BLED - LA VALLEE DE BOHINJ**

Mise en jambe pour ce premier jour de marche avec une petite randonnée à la découverte du fameux lac de Bled. Le chemin en fait le tour puis prend de la hauteur et offre plusieurs points de vue remarquables sur le lac aux reflets turquoise qui abrite la seule île du pays. Après la randonnée, vous aurez le choix entre une baignade dans le lac, la visite des gorges de Vintgar, celle du château qui surplombe le lac depuis sa falaise, ou encore une traversée en barque pour rejoindre l'île et sa chapelle. Transfert en fin de journée en bus régulier pour la sauvage vallée de Bohinj. Nuit + petit-déjeuner en hôtel à Bohinj

*Distance parcourue : 8.5 km - Heure d'activité : 3 h environ - Dénivelé positif : 310 m - Dénivelé négatif : 310 m*

## Jour 3

### **DE BOHINJ A TOLMINSKKE RAVNE PAR LE MONT VOGEL - BOVEC**

Après une montée en télécabine, on profite d'une vue plongeante sur le majestueux lac de Bohinj, avant de commencer l'ascension vers les crêtes des Monts Sija et Vogel. Au sommet, on jouit d'une vue panoramique exceptionnelle sur l'ensemble des Alpes Juliennes et le Triglav, plus haut sommet de Slovénie. Puis passage de l'autre côté du massif avec la traversée du cirque minéral du versant sud du Mont Vogel. La descente se poursuit dans une hêtraie, pour rejoindre le hameau d'altitude de Tolminskke Ravne, lieu de rendez-vous avec le taxi qui vous conduit à Bovec, pour votre étape du soir, à 1 h de route. Nuit + petit-déjeuner en hôtel à Bovec

*Distance parcourue : 11.7 km - Heure d'activité : de 5 à 6 h - Dénivelé positif : 545 m - Dénivelé négatif : 1145 m*

## Jour 4

### **DE BOVEC A KOBARID PAR LA VALLEE DE LA SOCA**

Au départ de Bovec, capitale des activités outdoor, vous entamez votre découverte de la sublime vallée de la Soca, en cheminant sur l'itinéraire le plus célèbre de Slovénie, l'Alp Adria Trail. Le chemin vous mène tout d'abord à la découverte de cascades remarquables avant de rejoindre le sauvage cours de la rivière émeraude, considérée comme l'une des plus belles au monde. Vous terminez votre étape à Kobarid après avoir traversé le pont Napoléon au dessus d'un des sites les plus pittoresques de la vallée, là où les gorges sont particulièrement étroites. Nuit + petit-déjeuner en hôtel

*Distance parcourue : 24 km - Heure d'activité : de 6 à 7 h - Dénivelé positif : 445 m - Dénivelé négatif : 665 m*

## Jour 5

### **DE KOBARID - DREZNICA A TOLMIN PAR LA VALLEE DE LA SOCA**

Après un court transfert en taxi vous rejoignez les hauteurs de Kobarid, au village de montagne de Dreznica. Vous évoluez tout d'abord dans un paysage bucolique de pâtures, au pied du Mont Krn, au cœur de cette région authentique, réputée pour sa gastronomie, en particulier son fromage. Puis une descente progressive vous attend, pour regagner la rivière Soca jusqu'au village de Tolmin. Nuit + petit-déjeuner en hôtel à Tolmin

*Distance parcourue : 23 km - Heure d'activité : de 6 à 7 h - Dénivelé positif : 730 m - Dénivelé négatif : 1085 m*

## Jour 6

### **LES GORGES DE TOLMIN ET LJUBLJANA**

Ce matin, possibilité d'aller visiter les célèbres gorges de Tolmin. Les rivières de Tolminka et Zadlascica ont creusé dans la roche des gorges à la fois étroites et spectaculaires dont la couleur turquoise crée un contraste superbe et magique. Puis transfert en bus ou train pour rejoindre la capitale slovène, Ljubljana, après 2 h 40 de trajet environ. Nuit + petit-déjeuner à Ljubljana

Distance parcourue : 6 à 9 km - Heure d'activité : de 2 à 4 h - Dénivelé positif : de 120 à 340 m - Dénivelé négatif : de 120 à 340 m

## Jour 7

### **LJUBLJANA**

Dernier jour pour profiter de la capitale slovène, à l'ambiance dolce vita. Ljubljana est ce genre de ville où l'on se sent tout de suite bien, tant la cité est sereine, et ses rues, adaptées aux piétons rendent sa découverte si agréable. On se plait à flâner le long de sa rivière, la Ljubljanica, dans ses marchés typiques, et dans ses rues animées.

**Fin du séjour dans la journée à Ljubljana.**

*Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.*

# Le voyage

## NIVEAU \*\*\*

Niveau très soutenu : les étapes entre le jour 3 et le jour 5 sont de niveau très soutenu, avec des itinéraires en montagne, du dénivelé, des sentiers alpins et quelques passages techniques. Les autres jours, les randonnées proposées sont de difficultés plus modérées.

*Voyage réalisé en collaboration avec nos partenaires locaux, soucieux comme nous de vous concocter un séjour authentique.*

## ROAD BOOK

- Un carnet de route complet avec descriptif des randonnées chaque jour
- Les extraits de carte de randonnée au 1/25000
- La carte complète de la Slovénie au 1/150 000

## HÉBERGEMENT

Vous serez hébergé dans des hôtels de qualité, de catégorie \*\*\*. Vous aurez une chambre individuelle avec salle de bains privée

## LES REPAS

Prestation en nuit et petit-déjeuner. Chaque soir, vous pourrez dîner au restaurant de votre hôtel ou dans un restaurant à proximité.

Merci de nous préciser vos allergies et régimes alimentaires **au moment de la réservation.**

## CLIMAT

Le climat est continental dans les terres: les étés sont en général chauds avec quelques précipitations qui permettent de garder des paysages verdoyants. Au Nord, et au coeur des montagnes, le climat est alpin. Il faut privilégier des départs en randonnée tôt le matin, généralement bien ensoleillé, tandis que l'après-midi, les sommets ont tendance à se couvrir progressivement. Les températures sont douces au printemps et à l'automne (parfois fraîches la nuit) et chaudes en été.

# Infos pratiques

## ACCÈS AU POINT DE DÉPART

### Si vous venez en voiture:

Environ 12 h de route depuis Paris, 10 h depuis Lyon. Nous vous conseillons de consulter le site [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr) ou [www.mappy.com](http://www.mappy.com).

À noter qu'il faut s'acquitter d'une vignette pour circuler sur les autoroutes slovènes. En 2021, le coût de la vignette était de 30euros. Le séjour en lui-même n'emprunte pas d'autoroute, mais en venant de l'Italie et pour rejoindre Ljubljana puis Bled, vous pouvez en effet la prendre. Elle est à acheter sur place, au passage de la frontière. Si vous laissez votre voiture à Ljubljana, nous vous conseillons un parking relais, en périphérie de la capitale, sur lequel vous pourrez laisser votre véhicule plusieurs jours, à un prix très raisonnable (environ 1.20euros/jour) et qui comprend le ticket de bus pour rejoindre le centre ville, c'est le cas du parking P+R Barje.

Toutes les informations sur le site : [http://www.lpt.si/en/parkings/personal\\_cars/Barje](http://www.lpt.si/en/parkings/personal_cars/Barje).

### Si vous venez en avion :

Vol de Paris à Ljubljana, compter environ 2 h, avec Air France.

n venant en avion, vous devrez prévoir un transfert en bus de l'aéroport à Bled, où commence le séjour, et qui se situe à 38 km. Pour ce faire, prendre un bus de la compagnie Alpetour pour Bled soit direct, soit avec un changement à Kranj. Prendre le ticket directement dans le bus (environ 4-5euros/pers). Compter environ 1 h 45 de trajet. Sinon, en option, nous pouvons vous proposer un transfert en taxi, à demander à l'inscription.

### Si vous venez en train :

Liaison possible entre Paris et Ljubljana via Stuttgart et Munich, avec la SNCF puis la Deutsche Bahn (compagnie ferroviaire allemande). Renseignements sur [www.sncf-connect.com](http://www.sncf-connect.com), [www.bahn.de](http://www.bahn.de) ou [www.trainline.fr](http://www.trainline.fr)

### Si vous venez en bus :

Des liaisons en bus existent entre Paris (ou province) et Ljubljana. Les compagnies Eurolines et Flixbus proposent ces trajets. Compter une vingtaine d'heures depuis Paris, et 16 h en moyenne depuis Lyon.

Eurolines : tél: 08 36 35 35 35 ou 01 44 63 00 66 - [www.eurolines.fr](http://www.eurolines.fr)

Flixbus : [www.flixbus.fr](http://www.flixbus.fr)

Pour rejoindre le début du séjour, il existe des bus réguliers entre Ljubljana (gare routière, face à la gare ferroviaire) et la Bled. Plusieurs compagnies assurent des liaisons quotidiennes : les compagnies Arriva, Nomago et Alpetour. Compter 1 h de trajet.

### **Fin de séjour à Ljubljana.**

## EXTENSION DE SÉJOUR

Possibilité de nuit + petit-déjeuner supplémentaire à Ljubljana

## ASSURANCE

Conformément à la réglementation, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle. En aucun cas nous ne pouvons nous substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle. Si vous avez choisi l'assurance assistance rapatriement EUROP ASSISTANCE que nous proposons, Altitude Mont Blanc sert seulement d'interface entre le client et l'assureur. Nous ne pouvons influencer sur l'une ou l'autre des parties. Nous nous en tenons aux conditions strictes de vente. Vous êtes responsables du respect des procédures de déclaration de tout sinistre.

Avant de prendre toute décision, contactez EUROP ASSISTANCE.

# Dates & tarifs

## DÉPARTS & PRIX

Circuit 7 jours / 6 nuits, départ aux choix du 15 juin au 20 septembre 2024

### **Sans transport des bagages du 15/06 au 30/06 et du 01/09 au 20/09**

750 € par personne - pour 2 personnes

680 € par personne - pour 3 à 8 personnes

### **Sans transport des bagages du 01/07 au 31/08**

810 € par personne - pour 2 personnes

750 € par personne - pour 3 à 8 personnes

### **Avec transport des bagages du 15/06 au 30/06 et du 01/09 au 20/09**

840 € par personne - pour 2 personnes

720 € par personne - pour 3 à 8 personnes

### **Avec transport des bagages du 01/07 au 31/08**

910 € par personne - pour 2 personnes

790 € par personne - pour 3 à 8 personnes

#### Options disponibles :

> Supplément chambre individuelle (obligatoire pour nombre de clients impairs)

> Nuit supplémentaire à Ljubljana en nuit + petit-déjeuner

## LE PRIX

#### Comprend :

- 6 nuits avec petits-déjeuners
- Les transferts en taxi nécessaires au séjour
- Les transferts de bagages selon formule choisie
- Les taxes de séjour

#### Ne comprend pas :

- Le voyage aller-retour de votre domicile au point de rendez-vous et dispersion.
- Le bus pour rejoindre le départ à Bled
- Les dîners et les pique-niques
- Le bus entre Bled et Bohinj le jour 2 (environ 5 €/pers)
- La montée en télécabine le jour 3 (28€/pers)
- Le billet de bus ou de train pour se rendre de Tolmin à Ljubljana le jour 6 (environ 10€/pers)
- Les boissons et dépenses personnelles
- L'entrée pour les gorges de Tolmin (8€/pers)
- L'assurance
- Les frais d'inscription

**Le tarif s'entend du point de rendez-vous au point de dispersion.**

# Équipement et bagages

## ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

### Pour la randonnée :

- pour un maximum de confort, privilégier un système de vêtements " multi couches " : sous-vêtements chauds (collant + maillot) type " carline " ou " capilène " (fibres creuses évacuant la transpiration) + sweat ou veste polaire + veste de montagne et surpantalon avec membrane imperméable et respirante (type " gore tex " ou équivalent) pour le mauvais temps. De façon générale et en dehors des climats et pays chauds, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.

- pantalon de toile

- shorts

- T-shirts

- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée

- 1 cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très techniques (voir ci-dessus), il est possible de ne recouvrir que le sac à dos avec un protège sac contre la pluie. Le parapluie quant à lui est moins pratique, surtout en cas de vent ou d'orage...

- 1 chapeau de soleil, l'idéal étant une casquette type saharienne avec visière et protection de la nuque

- 1 foulard pour se protéger du soleil et / ou du vent

- 1 bonnet et 1 paire de gants, selon la saison et l'altitude : toujours les avoir au fond du sac.

### Pour l'étape :

- tenues de rechange et chaussures confortables

- boules " Quies " ou bouchons d'oreilles " Ear "

- affaires de toilette minimum + serviette + maillot de bain Globalement, vos vêtements doivent être adaptés en fonction de la saison et de la région choisie.

## Matériel divers

### Pour la randonnée :

- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante, type " gore tex " ou équivalent) dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut " casser " les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...

- 1 (voire 2) paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum

- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)

- 1 gourde de préférence isotherme de 1 L minimum. Boire est indispensable en randonnée, 2 gourdes de 1 à 1,5 L ne seront pas du luxe en période estivale et / ou dans des régions sèches et chaudes

- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet

- 1 bol type tupperware avec couvercle pour les pique-niques

- papier hygiénique, mouchoirs en papier

- 1 paire de bâtons télescopiques, facultatif, mais ils servent à s'équilibrer et alléger le poids du corps en descente, et aident durant la montée en rythmant la marche et en complément de poussée

- 1 boussole (recommandée)

- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...

- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et / ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antisapsmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures)...

### Pour l'étape :

- 1 paire de sandales légères Bagages

- 1 sac à dos de 30 à 35 L aéré, réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de protection, l'appareil photo...

- 1 sac de voyage souple ou valise pour contenir vos affaires de rechange pour la semaine.

# Détails

## MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DE PAIEMENT

- Par courrier : formulaire à remplir ci-dessous.
- Par internet : <http://www.altitude-montblanc.com/>
- Par téléphone : +33 (0)4 50 79 09 16

Merci de préciser si vous souhaitez prendre une assurance annulation (4.2% du prix du voyage).

Nous vous faisons ensuite parvenir, par e-mail, une facture proforma (par couple) avec une demande d'arrhes de 30%, associée aux coordonnées de votre compte chez Altitude Mont-Blanc (rubrique "mon compte"). Vous pouvez faire votre règlement par CB, virement bancaire, chèque ou chèques vacances. Vous recevez ensuite une confirmation d'inscription. Le solde du séjour est à régler 1 mois avant le départ, sans rappel de notre part.

Les conditions de vente, annulation etc. sont disponibles sur notre site.

Nous restons à votre écoute pour toute information.

