

# TREK AU COEUR DE LA NATURE SAUVAGE

## Parc National Triglavski, Slovénie



Durée totale : 8 jours | Durée du trek : 5 jours

Niveau : modéré

Nombre de participants : de 6 à 10



Un vrai trek en itinérance et portage !

L'itinéraire exclusif préparé par Natur'All

Voyage avec 2 guides accompagnateurs

### Rejoignez-nous pour vivre une nouvelle aventure !

En plein coeur de l'Europe, dans le Parc National Triglavski, nous vous proposons un trek de 5 jours, de refuge en refuge.



Le but de ce voyage est de découvrir par la randonnée en itinérance une nature encore préservée et splendide !

De nouveaux paysages seront à découvrir lors de chaque journée de marche, sous le regard bienveillant du mythique Mont Triglav.

# DÉROULEMENT DES JOURNÉES

J1

Accueil à l'aéroport de Ljubljana par les 2 guides Natur'All !  
Un transfert en minibus sera réalisé par un chauffeur slovène pour nous emmener au départ de notre trek, au refuge de Planinska koča na Uskovnici, situé à 1154m d'altitude, juste au dessus de Stara Fuzina.

C'est un endroit plus que chaleureux grâce à son hôte Agatha, au coeur d'une prairie verdoyante.

**2h de transfert en véhicule privé | Nuit en refuge**

J2

Le 1er jour de notre trek ! Il faudra compter de 4 à 6 heures pour rejoindre l'arrivée, en fonction du rythme du groupe. Nous emprunterons un sentier facile qui vous surprendra avec ses deux ambiances. Au départ, une ambiance très forestière avec des essences de mélèze et d'épicéa puis la transition se fera assez rapidement vers une ambiance proche de la haute montagne pour ensuite atteindre le refuge de Vodnikov dom na Velem polju (1817m), situé sur les hauteurs d'un cirque impressionnant.

**8km | 500m à 600m D+ | 4 à 6h de marche | Nuit en refuge**

J3

Si la visibilité est bonne, nous pourrions apercevoir le fameux Mont Triglav au départ de cette 2eme journée de marche.

La végétation commencera à se faire rare lors de notre progression, sur un incroyable plateau karstique, typique des abords du Mont Triglav.

Point culminant de notre aventure, nous dormirons au refuge Triglavski dom na Kredarici (2515m), un refuge qui fait aussi office de station météorologique. Nous devrions avoir une vue imprenable sur le parc national et nous retrouver au pied du mythique Triglav.

**6km | 600m à 700m D+ | 4 à 6h de marche | Nuit en refuge**

# DÉROULEMENT DES JOURNÉES (SUITE)

J4

Cette partie intermédiaire du trek nous fera monter plusieurs cols. Certaines petites portions du tracé seront plus techniques et devront être abordées en toute sécurité. Nous poursuivrons notre marche itinérante le long des contreforts du Kanjavec, le voisin du Mont Triglav. Juste avant le refuge de Zasavska, nous découvrirons de petits lacs de couleur turquoise. Toujours postés à un peu plus de 2000m, nous aurons vue sur la vallée de Trenta en contrebas et sur l'est des Alpes italiennes.

**8 Km | 500m à 600m D+ | 4 à 5h de marche | Nuit en refuge**

J5

Toujours sur le plateau karstique, c'est lors d'une belle étape de descente que nous traverserons la Vallée des 7 Lacs.

Le commencement de cette journée est particulièrement intéressant avec une grande zone de lapias.

Au fur et à mesure des kilomètres nous retrouverons la végétation, les mélèzes et les épicéas du début de séjour.

Par endroit, comme par magie, des lacs d'une eau limpide vous donneront à coup sûr envie de vous arrêter. Il n'est pas rare au détour d'un chemin d'y voir des marmottes.

**11 Km | 800m D+ et - 300m D- | 4 à 5h de marche | Nuit en refuge**

J6

C'est une journée presque exclusivement dédiée à la descente, vers Stara Fuzina.

Nous traverserons l'épaisse forêt de résineux avec une alternance de clairières qui se présenteront à nous.

En fin d'après midi et après une visite de Stara Fuzina nous prendrons un taxi qui nous emmènera dans la ville incontournable de Bled.

**7 Km | 1000m D- | 3 à 5h de marche | Nuit en refuge**

# DÉROULEMENT DES JOURNÉES (SUITE)

J7

Avec son monastère au milieu d'un lac et un château qui surplombe l'ensemble, il est impossible de venir en Slovénie sans visiter Bled. Nous avons choisi d'être accompagnés sur cette matinée par un guide historique spécialiste de la ville.

En fin de journée nous prendrons la route pour Ljubljana, toujours grâce à un chauffeur privé.

Votre soirée sur Ljubljana est libre, vous pourrez donc flâner dans les rues de la capitale et prendre le temps de ces derniers moments en terre slovène.

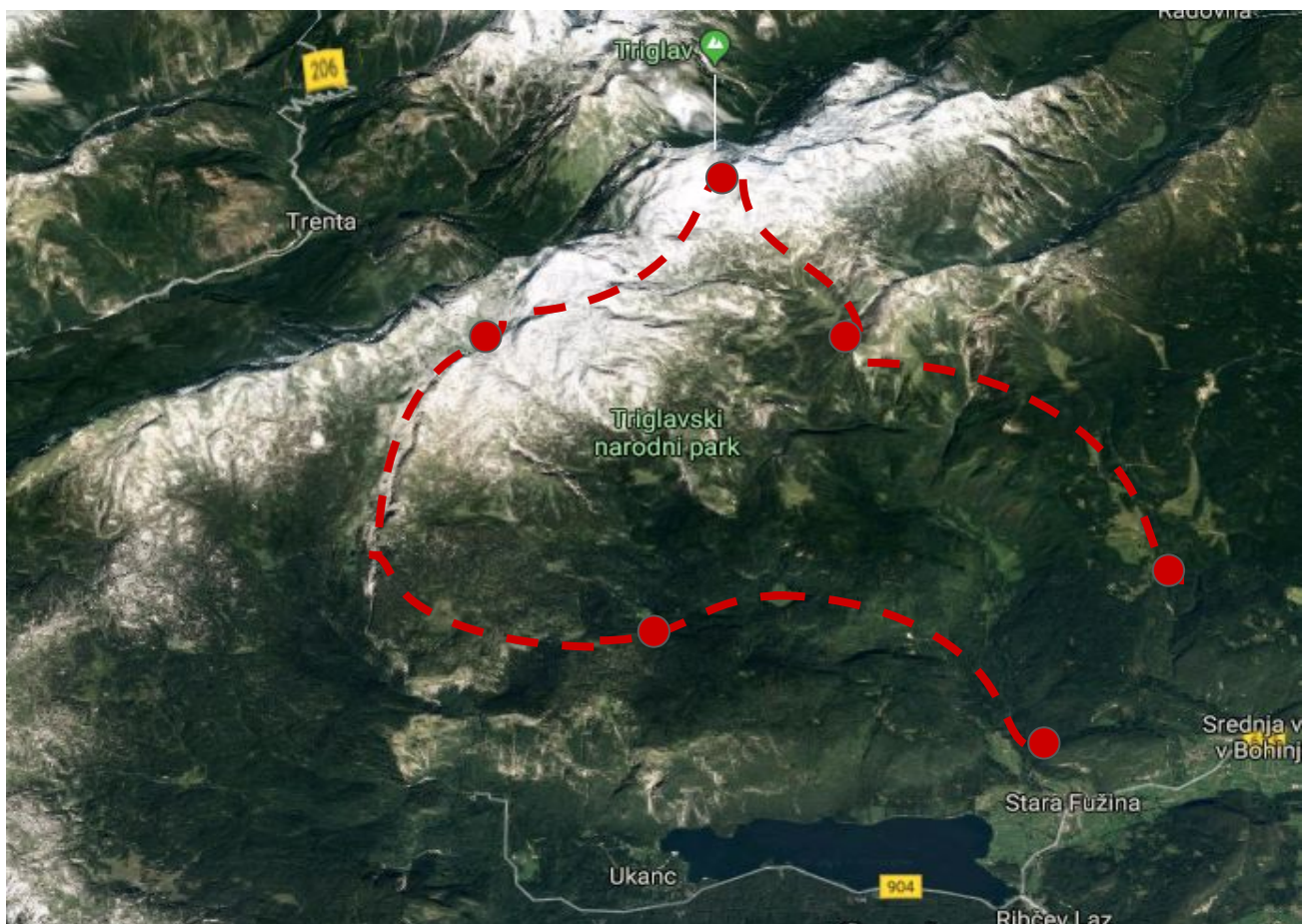
2h de visite avec un guide historique | Nuit en guesthouse

J8

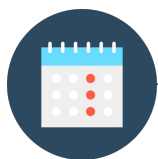
Journée dédiée au retour. Nous prenons en charge le transfert vers l'aéroport de Ljubljana et au moins 1 guide sera présent pour vous accompagner. Fin de l'aventure et avec elle plein de beaux et bons souvenirs passés au sein de la Team Natur'All !

30min à 1h de transfert vers l'aéroport

# CARTES SIMPLIFIÉES



# DATES DES SÉJOURS



**Séjour 1** : du **15** au **22 septembre 2018**  
**Séjour 2** : du **22** au **29 septembre 2018**

# PRIX PAR PARTICIPANT



**895,00 Euros**

## **INCLUS :**

Les transferts depuis et vers l'aéroport de Ljubljana  
6 nuitées en refuge de montagne  
1 nuit en gîte ou guesthouse le dernier jour  
Les dîners (menu du jour) aux saveurs locales dans les hébergements  
Les pique-niques  
Les collations  
L'encadrement en montagne  
L'assurance pour les activités de plein air (déduction de 45,00 Euros du prix du voyage si Licence FFCAM valide)  
L'adhésion à l'association Natur'All

## **NON INCLUS :**

Les billets d'avion A/R  
Les boissons, alcoolisées ou non  
Le dîner du dernier soir (soirée libre à Ljubljana)

# INFOS SUR PLACE

## **Le nombre de participants**

Pour que le groupe soit homogène, nous serons entre 6 et 10 participants, encadrés par les 2 guides.

## **Le niveau physique**

Ce trek que nous avons créé est réalisable par toute personne en bonne condition physique et motivée à l'idée d'effectuer une randonnée de 5 jours consécutifs. Il n'y a aucune difficulté technique sur le tracé. Les dénivelés cumulés positifs et négatifs sont compris entre 500m et 1200m au maximum. La distance parcourue sera toujours inférieure à 15km.

Quoiqu'il en soit, des variantes existent et les guides sauront s'adapter au groupe et à la météo lors de chaque jour de marche.

## **Les hébergements**

Concernant les hébergements réservés, qu'il s'agisse des guesthouses ou des refuges de montagne, ils disposent tous du nécessaire pour passer une nuit convenable dans un hébergement collectif. Les draps sont bien entendu fournis et pour les plus frileux, bien souvent une couverture d'appoint peut vous être procurée sur demande. Néanmoins, nous vous conseillons d'apporter un duvet léger.

Les logements sont collectifs (dortoirs) comme évoqué plus haut, ce qui implique une certaine tolérance mêlée à du savoir vivre pour le respect du sommeil de chacun.

## **Les saveurs locales**

Dans les Alpes Juliennes et qui plus est dans un parc national, vous l'aurez compris les infrastructures routières sont rares voire inexistantes. Les refuges se ravitaillent donc par hélicoptère mais vous ne manquerez de rien : ragoûts, soupes, riz et charcuteries locales sont des exemples de ce qui nous sera proposé chaque soir.

## **Quelques éléments de bon sens**

Vous l'aurez compris, partir avec Natur'All c'est un peu plus que de partir en groupe, Le but durant ce voyage est de former une véritable équipe avec des participants qui interagissent entre eux dans la bonne humeur pour créer un esprit unique. L'équipe de guides constituée d'Hugo et Charles est garante de la sécurité du groupe. Ils possèdent aussi des qualités d'animation. Cependant, chaque participant devra faire preuve de bonne volonté, d'entraide et de tolérance pour que le séjour soit inoubliable pour tous.

## **Budget supplémentaire éventuel**

Nous avons fait en sorte qu'un minimum de dépenses soient à prévoir sur place une fois arrivé en Slovénie. Toutefois, pensez à prévoir une enveloppe pour l'achat de souvenirs, pour la soirée libre à Ljubljana et éventuellement pour manger quelque chose avant votre vol de retour.



# INVENTAIRE DU MATÉRIEL

S'agissant d'un vrai trek et donc d'un voyage à pied en itinérance, ce voyage est avec portage. Cela signifie que vous aurez votre sac à dos sur les épaules durant les 5 jours de marche. Ce sera votre unique bagage.

Il est donc vivement recommandé de ne pas excéder les 15kg pour les hommes et 12kg pour les femmes (prévoir au moins 1,5l d'eau en plus). Ce sac à dos doit être réglable et déjà utilisé, d'une contenance allant de 35 à 60 litres. Plus vous serez inférieur à cet indice, plus vous serez à l'aise en montagne et profiterez du parcours.

## LES INDISPENSABLES D'UN TREK :

- 1 veste imperméable type Gore-Tex ou OutDry
- 1 cape de pluie légère
- 1 pull chaud ou polaire
- 1 sous vêtement thermique manche longue en Mérinos
- 1 t-shirt respirant
- 1 pantalon de randonnée
- 1 sur-pantalon imperméable
- 1 collant thermique
- Plusieurs paires de chaussettes de randonnée
- 1 tenue de rechange pour le soir
- 1 paire de chaussure de randonnée tige haute
- 1 paire de chaussure légère pour le soir
- 1 paire de bâtons télescopiques
- 1 bonnet
- 1 cache cou pouvant aussi servir contre le soleil
- 1 couteau pliant
- 1 jeu de couverts d'extérieur pliable
- 1 thermos
- 1 boîte plastique hermétique pour les pique-niques
- 1 gourde isotherme si vous préférez à la bouteille d'eau



## HYGIÈNE ET PHARMACIE :

- 1 nécessaire de toilette minimum avec produits biodégradables
- 1 serviette de toilette à séchage rapide
- Papier de toilette biodégradable
- 1 crème solaire haute protection
- 1 rouleau d'elastoplast et des pansements "double peau"
- Vos médicaments personnels
- 1 couverture de survie
- Boules Quies (pour ne pas entendre les ronfleurs)
- Du fil et une aiguille



# FORMALITÉS ET SANTÉ

## Documents d'identité

La Slovénie faisant partie de l'Union Européenne et donc de l'Espace Schengen, il vous est possible de vous y rendre en présentant un passeport ou une Carte Nationale d'Identité (CNI) en cours de validité pendant la durée du séjour.

ATTENTION : Si votre CNI a été émise pour une personne majeure entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013, sa validité passe de 10 à 15 ans depuis le 1er janvier 2014.

Cela dit, vous prenez le risque de vous voir refuser l'embarquement par certaines compagnies aériennes ou de rencontrer des problèmes avec les autorités locales une fois sur place. Néanmoins, vous pouvez présenter le document téléchargeable à l'adresse ci dessous.

- <https://media.interieur.gouv.fr/interieur/cni-15ans/document-a-telecharger-slovenie.pdf>

## Précautions sanitaires

Aucun vaccin n'est obligatoire en Slovénie. Cependant, il est préférable d'être à jour pour les vaccins courants en France tel que :

- tétanos, poliomyélite, hépatite A et B entre autres

Les tiques ne devraient (en principe) pas être présents lors de notre présence sur place en ce début d'automne. Cependant, vous pouvez prendre vos précautions par une inspection régulière. En portant systématiquement un pantalon et non pas un short en montagne, vous multipliez les chances d'éviter ces petites bêtes.

Pensez à vous laver les mains de régulièrement pour éviter au maximum la transmission de bactéries.

# EN CAS D'URGENCE

## **Numéro d'URGENCE du Pays: 112**

L'encadrement est assuré par deux diplômés en secours  
(PsC1 et PSE2).

Numéros utiles en Slovénie :

UNIVERZITETNI KLINIČNI CENTER LJUBLJANA (hôpital public à Ljubljana)

Zaloska cesta 2, 1000 LJUBLJANA

Téléphone : +386 (0) 1 522 50 50