



La traversée des Tatras 7 jours... 6 de marche

7 au 14 fév 09	1 395 €	7 au 14 mars 09	1 395 €
21 au 28 fév 09	1 425 €		

Une faible fréquentation, une neige de qualité et des refuges accueillants, le massif des Tatras, le plus alpin de la chaîne des Carpates, offre de superbes possibilités de ski de randonnée... Les versants nord-polonais et ouest-slovaque, aux formes douces, contrastent avec les versants sud de Slovaquie, très accidentés. Entre Pologne et Slovaquie, sur la crête frontière, l'itinéraire explore une grande partie du massif. Un séjour pour les amoureux d'espaces sauvages, de belles randonnées et descentes.

Déroulement et itinéraire

Jour 1 - Paris - Cracovie

Vol Paris - Cracovie. Accueil à l'aéroport de Cracovie, visite libre de la ville et transfert en minibus en soirée (3h30) à Zuberec, en Slovaquie, où nous passerons nos deux premières nuits en pension.

Jour 2 - Predna Spalena - Predny Salatin - Brestova - Predny Sindr'ovec

Court transfert pour une randonnée en étoile depuis Predna Spalena, à 1100 mètres d'altitude environ. Montée jusqu'au Predny Salatin (1624 m), puis nous rejoignons le Brestova (1902 m). Retour sur Predna Spalena en descendant par Zadny Salatin. En fonction des envies, de la météo et de l'état de forme de chacun, il sera possible d'allonger un peu la randonnée. Retour à la pension pour la nuit.

Jour 3 - Mont Rakon - Volovec - refuge Chocholowska en Pologne

Depuis 1050 m d'altitude, nous montons en direction du sommet du Rakon (1876 m) pour une traversée en crête le long de la frontière slovaquo-polonaise jusqu'au sommet Volovec (2063 m). La descente s'effectue sur le versant polonais jusqu'au refuge Chocholowska (1037 m), très confortable, où nous passerons la nuit. Portage des affaires pour 2 nuits.

Jour 4 - Refuge Chocholowska - mont Ornak - refuge Ornak

Départ pour le col Siwa (1812 m), avant d'évoluer le long d'un plateau pour rejoindre le Kotlowa Czuba (1840 m). Une ultime traversée en crête nous permet d'atteindre le sommet Ornak (1854 m). Nous redescendons en direction du refuge du même nom, d'abord sur une pente dégagée, puis dans une forêt à environ 1400 m pour la dernière partie. Arrivée au refuge Ornak (1108 m) très confortable, où nous passerons la nuit.

Jour 5 - Ciemniak - pic Kopa Kondracka - Zakopane

Cette longue journée débute par une montée en forêt puis sur terrain dégagé jusqu'au sommet Ciemniak (2096m). La suite est une succession de petits sommets sur la ligne de crête frontalière entre Slovaquie et Pologne jusqu'au au pic Kopa Kondracka (2005 m). Descente vers Zakopane, le Chamonix polonais, et ses magnifiques maisons en bois. Nuit à l'hôtel à Zakopane.

Jour 6 - Lac Czarny Gasienicowy - mont Zawrat - refuge Piecu Polskich

Montée en téléphérique vers Kasprowy Wierch (1986 m) ou à skis (2h30 de montée) jusqu'au refuge Murowaniec (1500 m). Puis traversée vers le lac Czarny Gasienicowy jusqu'au Zawrat (2158 m) et descente vers le refuge Piecu Polskich (1672 m). Nuit au refuge (moins confortable que les autres). Portage des affaires pour la nuit.

Jour 7 - Col Szpiglasowy - Morskie Oko

Dernière journée de randonnée. Nous remontons vers le sud-ouest jusqu'au col Szpiglasowy (2110 m) et entamons la longue descente sur Morskie Oko (1395 m). Après avoir rejoint le véhicule par une route enneigée, transfert en minibus vers Cracovie (2h30 de route). Nuit à l'hôtel.

Jour 8 - Vol Cracovie-Paris

En fonction de l'horaire du vol de retour, temps libre pour visiter la ville, puis vol vers la France.

Les horaires sont donnés à titre indicatif et calculés pour des marcheurs moyens hors pauses et temps pris pour le pique-nique.

Ces programmes peuvent être modifiés par le guide pour assurer la sécurité du groupe en fonction du niveau des participants et des conditions météorologiques.



- La découverte du parc national des Hautes-Tatras, côté slovaque et côté polonais.
- La soirée à Zakopane, station de renom.
- La visite de Cracovie, capitale historique et artistique de Pologne.

Niveau bonne forme

Etapes de 6 heures en moyenne pour le randonneur très expérimenté et excellent skieur en toute neige (700 à 1000 m de dénivelée positive). Très bon contrôle des virages et des arrêts. Descentes sur des pentes de 35° environ.

Bonne maîtrise du ski indispensable. Quelques passages délicats à négocier. Les conditions météo dictent dans tous les cas le déroulement des étapes et des variantes possibles. Le programme de base comprend des étapes de 5 et 7 heures.

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme au moins une fois par semaine en marchant (15 à 18 km) si possible sur un parcours avec dénivelée (350 m/h), ou en pratiquant une activité sportive développant l'endurance.

Habillement

Pour plus de confort et de sécurité, partez bien équipés.

Nos partenaires



nous ont aidés à sélectionner des vêtements imperméables, légers et respirants, adaptés à nos circuits.

La tête

- Bonnet ou casquette chaude



Exemple : "Trail Cap", idéale grâce à sa matière "Triple Point" qui protège du soleil, de la neige et du vent.

- Lunettes de soleil protection 3 ou 4 (de préférence) "emboîtant" bien le visage ou ayant des protections latérales et un masque de ski par temps de neige ou de brouillard.

- Bandeau en Polartec, polyester, microfibre ou coolmax (Type "Buff")

Le buste

- *Première couche*

Tee-shirt manche longue pour maintenir la chaleur du corps tout en permettant l'évacuation de la transpiration.

Exemple : "Full weight dryflo zipneck".

- *Seconde couche*



En micro-polaire, elle permet de conserver la chaleur tout en évacuant la transpiration.

Exemple : "Microgrid zipneck".

- *Troisième couche*

Veste polaire, pour un apport de chaleur et de confort immédiat.

Exemple : "Delphia Jacket".



- *Veste Goretex*



Utilisable en toute saison, sa membrane "Triple Point" offre imperméabilité et respirabilité. Sa matière "stretch" permet une aisance optimale.

Exemple : "Seam Peak Jacket".

Les mains

- *Gants* qui apportent chaleur et étanchéité. La matière "stretch" procure de l'aisance aux mouvements. + 1 paire de rechange.

Exemple : Les gants "Alpine glove" en **Goretex**.



Les jambes

- *Pantalon* respirant, coupe-vent et imperméable avec genoux pré-formés et guêtres intégrées pour le confort.



Exemple : "Peak Pant" en matière "Triple Point".

- *Collant*, près du corps, permettant de conserver la chaleur tout en évacuant la transpiration.

Exemple : "Full weight dryflo tight".



Les pieds

- *Chaussettes* (2 paires) adaptées à l'activité, présentant de bonnes qualités de thermicité et ayant des renforts adaptés (éviter le coton).

Exemple : chaussettes LTH de



- *Guêtres*.

- *Chaussures* adaptées à l'activité (voir équipement spécifique).

Equipelement de base

Indispensables :

L'ensemble de vos affaires doit être réparti dans trois sacs :

- **Le sac à dos**

Pour vos affaires de la journée. De contenance 30 à 40l. Pour les raids avec portage, sac de 40l minimum.

Pour les séjours à ski de randonnée, il est impératif de pouvoir fixer vos skis sur le sac.

Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale, bretelles et ceinture larges et confortables.

- **Le bagage transporté entre les hébergements** (un seul bagage par personne) contient les affaires non utilisées pendant la journée.

- **Une housse à skis** : obligatoire pour le voyage en avion, elle contiendra skis et bâtons

Préférez un sac de voyage ou sac à dos et évitez les valises rigides.

Attention ! Il ne sera enregistré que deux bagages en soute par personne (18 kilos au maximum pour les deux bagages) : la housse à skis et le sac de voyage.

Divers :

- Thermos (fortement conseillé) ou gourde isotherme, de 1 litre minimum. Pas de gourde en métal ou en plastique car les liquides gèlent.
- Bol avec couvercle étanche (Tupperware).
- Gobelet ou timbale en plastique ou métal.
- Cuillère et couteau de poche.

Quelle que soit l'activité choisie, il est conseillé d'emporter :

- Lampe frontale, exemple : l'ultra légère Tikka de Petzl.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Pharmacie personnelle.
- Quelques sacs plastiques pour protéger vos affaires en cas de pluie ou un sur-sac étanche.
- Papier toilette.
- Jumelles et appareil photo (facultatifs).

Dans une pochette étanche :

- Carte d'identité ou passeport.
- Quelques euros.
- Votre contrat d'assistance et une attestation d'assurance valable en montagne (assurance Visages, carte Caf ou autre).

Equipement spécifique

- 1 paire de crampons légers
- Votre appareil de Recherche de Victimes en Avalanche (ARVA)
- 1 pelle et 1 sonde
- skis de randonnée légers, équipés de fixations adaptées, avec une **semelle entretenue** (nourrie et fartée régulièrement)
- Fart type O-X-O
- Peluches (peaux de phoques) **adaptées à la forme du ski** et pas trop usées **avec un encollage propre**
- Couteaux adaptés aux fixations pour la neige très dure et la glace
- Bâtons de ski (télescopiques ou non) avec des rondelles larges
- Chaussures de ski de randonnée avec chaussons intérieurs amovibles et **semelles type Vibram**. En cas de location, testez-les et protégez efficacement les zones de frottement dès le jour du départ.
- 1 baudrier

Hébergement

Pension, chalets-refuge, hôtel. Il n'est pas nécessaire d'emporter ni duvet ni drap de duvet. Dans les hôtels, les serviettes de toilette sont fournies.

Transferts locaux et portage

Transferts terrestres en véhicules privés ou transports locaux. Uniquement vos affaires de la journée, sauf J3, J4 et J6 (portage des affaires pour la nuit).

Encadrement

Guide de haute montagne pour un groupe de 5 à 10 participants.

Accès

Vol Paris - Cracovie AR sur une compagnie régulière

Départ de Marseille

L'aéroport Marseille-Provence, gestionnaire des parkings, propose un très intéressant système de "**Chèque Parking**". Ce chèque d'un coût de 15 €, en basse saison et de 30 € en haute saison (à partir de janvier 2009), est valable de 2 à 16 jours sur un parking précis indiqué dès l'arrivée à l'aéroport grâce à une signalétique spécifique. Une navette gratuite qui fonctionne 24h/24 vous dépose devant votre terminal de départ. Nous pouvons vous fournir ce chèque si vous le désirez. **Nous le réserver à l'inscription.**

Convocation pour le départ

A l'aéroport. Les lieux et heures exacts vous seront précisés quelques jours avant le départ.

Formalités et santé

Carte d'identité ou passeport en cours de validité.

Le prix

Il comprend

- Le vol international aller-retour Paris - Cracovie en classe économique
- Les taxes d'aéroport
- Les déplacements terrestres en bus privé prévus aux programmes
- L'encadrement par un guide de haute montagne
- La pension complète, base chambre double (ou dortoirs dans les refuges), du J1 au soir au J8 au matin, sauf le dîner à Cracovie le J7.

Il ne comprend pas

- Vos dépenses sur place
- Les boissons, pourboires et dépenses d'ordre personnel
- Les repas à Cracovie du J7 au soir et les éventuels déjeuners des J1 et J8 : prévoir entre 10 et 15 € par repas.
- Les entrées dans les monuments, musées (Cracovie); prévoir 10 € au total
- La location d' ARVA / pelle / sonde (40 €)
- Les frais d'inscription à moins de 45 jours 15 € par dossier (offerts sur

Internet)

- L'assurance assistance/rapatriement (1,5 %)

- L'assurance annulation (2%)

Modalités de paiement

Si vous vous inscrivez + de 3 mois avant le départ, deux avantages :

- vous bénéficiez de 3% de réduction,

- vous versez un acompte réduit de 10%.

Les réductions ne sont pas cumulables et ne s'appliquent pas aux groupes constitués bénéficiant déjà d'un prix spécifique.

Sinon acompte de 30% lors de l'inscription : solde 30 jours avant le départ.

Pour toute inscription à moins d'un mois du départ, il est nécessaire de régler la totalité du circuit.

Conditions de vente

Les conditions générales et particulières de vente sont celles définies dans notre brochure générale.

Assurance

Nous vous engageons vivement à souscrire une assurance "Annulation-Assistance-Rapatriement" même si le paiement avec certaines cartes bancaires peut vous couvrir partiellement. C'est pourquoi Visages a négocié auprès d'EUROP ASSISTANCE une formule d'assurance totalement adaptée aux types de nos circuits. L'Assistance/Rapatriement, vous est proposée au prix de 1% du prix du circuit choisi et l'annulation au prix de 2%. Elles peuvent être souscrites indépendamment l'une de l'autre, doivent être prises à l'inscription et ne peuvent prendre effet qu'après le paiement de l'intégralité du prix du circuit. Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription ou sur simple demande.

Visages

Licence n°005950003

Garantie financière : Crédit Lyonnais - 05200 Embrun

Responsabilité civile professionnelle :

RCP : AXA France - 26 rue DROUOT - 75009 PARIS

Inscription

A l'aide du bulletin d'inscription figurant à la fin du catalogue VISAGES, ou ci-joint, à la fiche technique, accompagné d'un acompte de 30 %. Un exemplaire du bulletin d'inscription vous sera ensuite retourné, validé par nous.

Le pays

- **Capitale** : Bratislava.
- **Superficie** : 49 016 km².
- **Population** : 5 398 000 habitants.
- **Monnaie** : couronne slovaque.
- **Langues** : slovaque (officielle), hongrois, tchèque, ukrainien, ruthène, rom.
- **Régime** : démocratie parlementaire.
- **Chef d'État** : Ivan Gasparovic, depuis avril 2004.
- **Chef du gouvernement** : Mikulas Dzurinda, depuis le 30 octobre 1998, reconduit après les élections de 2002.

Économie

Après une période de crise économique et politique sous le gouvernement Meciar, le Premier ministre Dzurinda tentait de donner une nouvelle impulsion à la Slovaquie grâce à une politique libérale. Fin 1999, on constatait une réduction des déficits et en 2002, un taux de chômage à 18 %. Une situation certes peu florissante, mais qui présentait des signes encourageants de reprise. Ainsi, la Slovaquie était admise dans le premier groupe des candidats à l'élargissement de l'Union européenne, adhésion effective, en compagnie de ses voisins, au 1er mai 2004.

Géographie

La Slovaquie se trouve au coeur de l'Europe Centrale. Des mesures géographiques attestent qu'au sommet de la colline Krahule, à proximité de la ville historique de Kremnica, se trouve le centre géographique de l'Europe. Le relief du pays se caractérise par de grandes différences d'altitude. Le territoire, au nord et en Slovaquie centrale, est montagneux. Il est couvert par le massif des Carpates. Au sud, il s'étend dans la plaine du Danube et la plaine de la Slovaquie orientale qui sont des régions agricoles importantes. Le Danube joue un rôle majeur, c'est une voie fluviale qui relie le territoire slovaque aux ports de la Mer Noire et, par le canal Rhin - Main - Danube, aux ports de l'Europe de l'ouest.

Climat

La République Slovaque possède un climat continental accentué. Elle se trouve dans une zone climatique tempérée avec un rythme régulier des saisons. Les régions les plus chaudes et les plus sèches, se trouvent dans les plaines du sud et de l'est de la Slovaquie.. Le mois le plus froid est janvier (-2 C en moyenne), les plus chauds sont juillet et août (21 C en moyenne). Seule la région de Bratislava échappe un peu aux rigueurs de l'hiver. De mai à septembre, malgré quelques grosses averses, le soleil est au rendez-vous.