

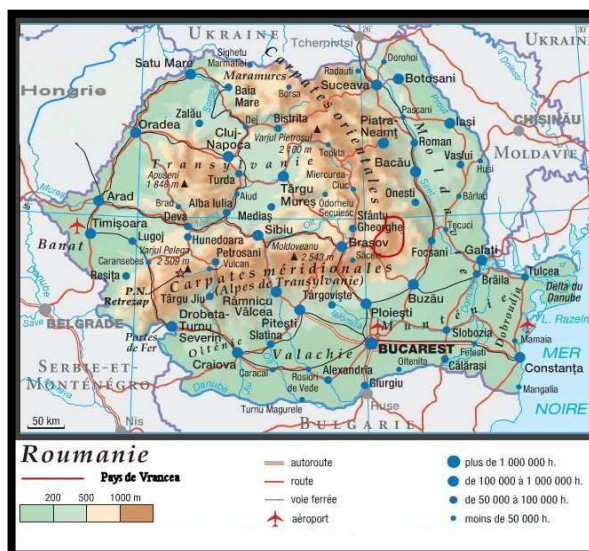


FICHE TECHNIQUE

Roumanie : Le cœur des Carpates VTT /Randonnée au pays de Vrancea

Circuit en étoile, avec accompagnateur
8 jours 7 nuits dont 3j VTT/2j rando/1j culture

Niveau physique 2/3
Niveau technique 2/3



Le pays de Vrancea nous réserve son hospitalité, ses paysages pastoraux uniques et les charmes d'une montagne vivante. Immergés chez Costica et Maritica au hameau de Tauca, accessible uniquement en vélo, en charrette ou à pied, nous partons à la rencontre des Vrancenis. Nous traversons les villages et profitons des chemins de charrette et des sentiers pour parcourir les vallées du pays de Vrancea. Nous partageons la traite des brebis avec le berger, l'odeur du foin coupé avec les faucheurs, la forêt avec les animaux sauvages....

POINTS FORTS :

- ✓ Un terrain idéal pour le VTT et la randonnée
- ✓ Une faune riche et variée : Ours, Loup, cerfs, Lynx
- ✓ Séjours en immersion chez l'habitant

SARL LaRébenne - 9 chemin de Malet .09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 📞 Portable : 06.81.53.77.75
contact@larebenne.com www.larebenne.com

RCP : 115 769 365 MMA Licence de voyages : LI 009 08 0001

Garant : Crédit Agricole de Foix N°P05839016PR. N°SI RET : 502 157 076 00014

PROGRAMME

J1 : France – Bucarest - Tauca

Vol pour Bucarest. Accueil à l'aéroport, puis transfert en minibus vers les montagnes de Vrancea et le gîte de Tauca (environ 3h). Installation et repas.

J2 : Entre collines et villages (VTT)

Boucle à partir du gîte pour rejoindre une piste en crête en passant par le village de Paulesti. Nous basculons depuis la crête vers le village de Bodesti par une jolie descente. Nous rejoignons la vallée de Muncei par une piste à charrette jusqu'au col de blana stanei qui nous permet de basculer sur le gîte.

Distance : env.25 km/dénivelé : +/- 650m

J3 : A la rencontre de l'ours (rando)

Transfert vers le village de Lepsa (20 min). Randonnée dans les gorges de tisita, observation possible d'ours et de loups. Repas puis visite du monastère en bois de Lepsa et de la cascade de Putna. Retour au gîte.

J4 : La vallée de Negrilesti (VTT)

Nous partons du gîte pour rejoindre le bourg de Tulnici grâce à une descente technique sous forêt de conifères. Nous traversons Tulnici pour prendre la direction de Sovéja en suivant des pistes de charrettes. L'itinéraire alterne montées /descentes jusqu'à Sovéja ou nous mangeons. Retour par une piste forestière qui nous ramène vers le village de Tulnici. Transfert en minibus jusqu'au gîte si nécessaire (1h min).

Distance : 40 km/dénivelé : +/- 900m

J5 : La bergerie de Cristianu (rando)

Nous partons du gîte en charrette pour un « transfert ballade » (1h30) vers la bergerie de Izvoare. Nous poursuivons à pied jusqu'à la bergerie de Cristianu. Rencontre avec le berger et repas à la bergerie. Retour à pied par un sentier en crête jusqu'au gîte.

Env. 6h de marche et +500m dénivelé

J6 : Vallée de Muncei (VTT)

Départ du gîte vers le col de blana stanei. On rejoint ensuite le village de Plostina par piste à charrette en lisière de forêt. Puis longue descente monotrace vers le village de Muncei. Nous retrouvons alors une piste plus roulante qui nous conduit au village de Haulisca. Belle montée sur la crête de Gainoi puis descente sur le gîte par un monotrace.

Distance : env.25 km/dénivelé: +/- 550m

J7 : Tauca-Volcans de Berca-Bucarest

Transfert minibus (2h) jusqu'au site volcanique de Berca. Nous visitons ce site unique en Europe pour repartir vers Bucarest après le repas. Arrivée à l'hôtel en fin après midi puis visite du vieux centre.

J8 : Bucarest- France

Transfert de l'hôtel à l'aéroport, ou visite de Bucarest en fonction des horaires d'avion.

Remarque : l'itinéraire peut être modifié au cours du voyage et les conditions et lieux d'hébergement sont susceptibles de changer suivant les conditions atmosphériques et l'évolution du groupe.

SARL LaRébenne - 9 chemin de Malet .09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 📞 Portable : 06.81.53.77.75

contact@larebenne.com www.larebenne.com

RCP : 115 769 365 MMA Licence de voyages : LI 009 08 0001

Garant : Crédit Agricole de Foix N°P05839016PR. N°SI RET : 502 157 076 00014

PENDANT VOTRE SÉJOUR

ENCADREMENT :

VOTRE ACCOMPAGNATEUR : Vous serez encadré par un brevet d'état accompagnateur en montagne qualifié moniteur cycliste français.

Sur place, l'agence met à votre disposition un accompagnateur français roumanophone qui aura le plaisir de partager sa passion et ses connaissances des montagnes de Vrancea et plus largement de la Roumanie.

PORTAGE DES BAGAGES :

Vous ne portez que les affaires de la journée et le pique-nique. Les bagages sont transportés par véhicule.

VOTRE HÉBERGEMENT :

Vous êtes hébergés chez Costica et Maritica qui ont aménagé leur bergerie d'automne afin de vous accueillir. Le gîte se situe dans le hameau de Tauca à deux kms de Paulesti, le village le plus proche. En terme de confort il est pourvu d'une grande chambre (4/6 personnes), de 3 chambres doubles et d'une salle de bain avec douche et toilettes et machine à laver le linge.

LA NOURRITURE :

Pas question de faire un régime pendant votre séjour mais plutôt l'occasion de goûter à la cuisine locale. Nous attachons une grande importance à la qualité de la nourriture : équilibre diététique, apport énergétique et spécialité du pays sont les ingrédients de chaque repas.

A titre d'exemple :

Petit déjeuner : Thé, café, confiture, fromage, Cosunak

Déjeuner : fromage fumé, légumes frais en salade

Souper : Soupe, Sarmalé (feuilles de vignes), Mamaliga (polenta)

Le tout arrosé de vins et alcools locaux

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

À partir de 6 personnes, et volontairement limité à 10 personnes (sauf pour les groupes constitués)

AVANT VOTRE DÉPART

TARIFS :

Voir la grille des prix sur notre site Internet

S'INSCRIRE :

La Rébenne privilégie le contact avec ses voyageurs. Nous aimons vous parler de nos voyages et souhaitons garder cette relation avec vous. Echange, partage et plaisir restent notre ambition pour les voyages La Rébenne.

Pour nous contacter et vous inscrire, c'est simple ! Appelez-nous ou envoyez-nous un mail rapide :

contact@larebenne.com
Tél/Fax +33(0)5 61 65 20 93
ou +33(0)6 81 53 77 75

Contrat de vente et acompte

Nous vous envoyons le contrat de vente, le formulaire d'assurances ainsi que les conditions particulières et générales de vente. L'inscription est effective lorsque nous recevons le contrat signé accompagné d'un acompte de 40 % du montant du séjour. Un accusé de réception vous est ensuite envoyé.

Paielement du solde :

Le solde doit être versé un mois avant la date de départ. Si vous vous inscrivez moins d'un mois avant le départ, vous payez l'intégralité du prix du voyage lors de l'inscription.

Validation et convocation :

A réception du règlement du solde, vous recevez votre dossier séjour (le lieu de rendez-vous, la liste de matériel à emporter ainsi que les contacts nécessaires...).

FORMALITÉS :

- ✓ Carte d'identité ou passeport valable plus de 6 mois après le voyage
- ✓ Carte européenne d'assurance maladie conseillée : c'est une carte attestant de vos droits à l'assurance maladie (les soins en cas de nécessité sont pris en charge) partout en Europe. individuelle et nominative, elle est gratuite et valable un an. Vous pouvez l'obtenir sur simple demande à votre Caisse d'assurance maladie (par téléphone ou au guichet) ; vous n'avez pas de documents à fournir. Vous recevrez votre carte sous 15 jours. Si le délai est court, vous pouvez obtenir une attestation.
- ✓ Assurance rapatriement obligatoire
- ✓ Certificat médical d'aptitude à la marche obligatoire

NIVEAU :

Physique : 2/3

Des étapes de 6 heures en moyenne avec des dénivelés de 400 à 900 mètres. Vous avez une bonne condition physique et pratiquez régulièrement le VTT au moins une partie de l'année

Technique : 2/3

Vous maîtrisez le freinage en descente et la trajectoire du vélo. Des passages techniques sur sentiers de montagne roulants.

PÉRIODE :

De mi-mai à fin septembre.

SARL LaRébenne - 9 chemin de Malet .09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 ☎ Portable : 06.81.53.77.75

contact@larebenne.com www.larebenne.com

RCP : 115 769 365 MMA Licence de voyages : LI 009 08 0001

Garant : Crédit Agricole de Foix N°P05839016PR. N°SI RET : 502 157 076 00014

DÉPART ET RENDEZ-VOUS :

Accueil aux aéroports de Bucarest : Otopeni / Baneasa

AVION

- Soit vous achetez votre billet d'avion vous-même auprès de votre agence de voyage préférée ou par Internet, mais faites-le seulement lorsque nous aurons confirmé par écrit le départ de votre voyage.
- Soit nous réservons votre billet d'avion (séjour tout compris).

LE PRIX COMPREND :

L'accueil à l'aéroport, les services de l'accompagnateur, les transferts du groupe et des bagages, la demi-pension + les piques niques à partir du dîner du J1 jusqu'au petit déjeuner du J8.

LE PRIX NE COMPREND PAS:

L'avion, les taxes d'aéroport, le pique-nique du J1 et les repas du J8, les assurances, les boissons, les VTT, le matériel personnel de marche et VTT, et les dépenses personnelles.

OPTIONS :

- ✓ Bien que l'avion ne soit pas compris dans le forfait, nous pouvons sans supplément de notre part, nous charger de la réservation des vols
- ✓ Supplément chambre individuelle (voir tarif sur le site Internet)

NOUS CONSULTER

ASSURANCES :

Conformément à la réglementation de notre profession, LaRébenne est assuré en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.

Toute assurance complémentaire est facturée par personne et doit être obligatoirement souscrite le jour de l'inscription au voyage.

Nous vous proposons 3 formules au choix : Tousrisques, Annulation et Complémentaire.

Forfait n° 1 : Tousrisques

Elle offre un combiné de garanties complètes en annulation, perte de bagages, assistance rapatriement, frais médicaux, interruption de séjour.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie TMS Assurances

Forfait n° 2 : Annulation

Elle vous garantit exclusivement en cas d'empêchement avant le départ.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie TMS Assurances

Forfait n° 3 : Complémentaire

Elle complète et relève les garanties proposées par la carte bancaire de votre client ou les garanties incluses dans le prix du séjour.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie TMS Assurances.

Option : Annulation plus

La garantie est acquise, si vous annulez en raison d'un évènement extérieur, soudain, imprévisible, justifié, indépendant de votre volonté vous empêchant de voyager et survenu entre la date de souscription du présent contrat et la date de votre départ.

Pour les motifs d'annulation autres que ceux mentionnés au paragraphe "nature de la garantie", la franchise appliquée par personne assurée, est de 20% du montant de l'indemnisation avec un minimum de 152€ pour les forfaits et 76€ pour les vols secs. Dans le cas de l'annulation d'une location ou d'une traversée maritime, la franchise s'applique par dossier.

Reportez-vous à la grille des tarifs sur le site Internet, rubrique infos pratiques - assurances :

<http://www.larebenne.com/infos-pratiques/assurances.html>

MATÉRIEL CONSEILLÉ À EMPORTER (liste non-exhaustive) :

Car une bonne préparation est souvent synonyme de séjour réussi, voici quelques conseils pour que votre voyage se passe dans les meilleures conditions.

VELO

Afin que votre séjour ne se transforme pas en stage de mécanique, il convient d'effectuer une révision minutieuse de votre vélo avant dans l'emmener sur nos parcours :

- > Pour les groupes un mulet (1 vtt de rechange en cas de casse)
- > Un compteur vélo bien réglé
- > Les pneus sont bien gonflés et en bon état
- > Les câbles et la chaîne sont en bon état
- > Les éléments de transmission sont propres et huilés
- > Il n'y a pas de fuite au niveau des suspensions
- > Les roues sont bien serrées
- > Les freins sont en bon état (usure + fuites éventuelles)
- > Le jeu de direction a été vérifié

Et n'oubliez pas qu'on repère plus facilement les anomalies sur un vélo nettoyé...

MATERIEL REPARATION

Pour se mettre à l'abri des soucis mécaniques, mieux vaut être prévoyant et avoir toujours sur soi le matériel de base du vététiste :

- > 3 chambres à air (anti-crevaisons fortement conseillées, ou bandes anti-crevaison)
- > une pompe
- > des démonte-pneus
- > un kit de réparation de chambre à air constitué de rustines et de colle
- > un outil multiple
- > une petite pince
- > 1 pneu de rechange
- > un morceau de pneu
- > un dérive chaîne

En plus de ça, vous pouvez vous constituer votre propre caisse à outils que nous transférons en même temps que vos bagages. Dans celle-ci vous mettez :

- > un câble de frein (AV et AR)
- > Gaines de câble
- > Serrage rapide de tige de selle
- > un câble de dérailleur
- > une patte de dérailleur
- > de l'huile pour la chaîne
- > un chiffon

EQUIPEMENT

L'habit ne fait pas le moine, et le cuissard moulant ne vous transformera pas en champion du vélo. Toutefois, un minimum d'équipement spécifique au VTT sera nécessaire pour être à l'aise sur ses pédales :

- > un casque de VTT (obligatoire !)
- > des gants de VTT
- > des lunettes
- > des chaussures adaptées (pas de semelles lisses)
- > un cuissard ou un short
- > T-shirt respirant (éviter le coton)

SARL LaRébenne - 9 chemin de Malet .09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 📞 Portable : 06.81.53.77.75
contact@larebenne.com www.larebenne.com

RCP : 115 769 365 MMA Licence de voyages : LI 009 08 0001

Garant : Crédit Agricole de Foix N°P05839016PR. N°SI RET : 502 157 076 00014

SAC A DOS JOURNEE

Parce qu'il est désagréable de rouler avec un sac à dos trop chargé, il sera préférable de bien réfléchir à la composition du sac pour la journée :

- > une poche à eau et/ou une gourde et/ou des bidons sur le vélo (3L/jour/personne minimum)
- > des vivres de course (barres énergétiques, fruits secs...)
- > le matériel de réparation de base pour votre VTT (voir ci-dessus)
- > un coupe-vent (imperméable)
- > le pique-nique
- > une lampe frontale dans le sac VTT
- > un couteau
- > de la crème solaire (+ protection pour les lèvres)
- > du papier toilette et un briquet
- > une pharmacie (voir ci-dessous)
- > 2 piles neuves (ou rechargeables) LR6 pour chaque jour (pour le GPS)
- > votre téléphone portable
- > une boussole pour les séjours en liberté, un altimètre (facultatif)
- > un porte carte pour les séjours en liberté (à fixer sur le vélo)

PIQUE-NIQUE

Afin d'éviter la production de déchets inutiles à l'heure du pique-nique, pensez à prendre avec vous :

- > une boîte en plastique hermétique avec initiales marqués sur couvercle et boîte+ élastiques larges.
- > des couverts réutilisables (fourchette et couteau de poche)

SAC DE VOYAGE

Vos bagages sont transférés durant la journée et vous les retrouvez avec plaisir chaque soir chez l'hébergeur. A condition bien sûr de ne pas avoir oublié l'indispensable :

- > un sac à viande (pour les séjours en gîte)
- > des vêtements de rechange
- > une paire de chaussures légères pour le soir
- > un gros pull ou une veste polaire
- > une petite trousse de toilette avec une serviette

PHARMACIE

Sur tous les séjours accompagnés, le moniteur dispose d'une trousse de premier secours. Cependant, il est indispensable d'emporter une pharmacie personnelle. Voici une liste du minimum à emporter sur soi :

- > répulsif contre les insectes.
- > du désinfectant et des bandes de gaze
- > du sparadrap
- > de la crème de protection pour les fesses
- > vos médicaments personnels
- > des pastilles micropur (désinfectant pour l'eau)
- > une couverture de survie

Une trousse à pharmacie plus complète devra être constituée avec votre médecin.

LE PATRIMOINE DE LA RÉGION EN QUELQUES MOTS

Au cœur des Carpates les montagnes de Vrancea constituent la partie la plus à l'est de ce massif. Ces montagnes sont au carrefour de la Transylvanie, la Moldavie et la Valachie les trois régions historiques de la Roumanie

Patrimoine naturel :

Les montagnes de Vrancea possèdent une grande diversité de paysages : Pâturages, forêts, villages et hameaux disséminés. Au sein de multiples vallées. La faune est riche de la présence de nombreuses espèces rares en Europe : ours loups lynx grand tétras.

Patrimoine culturel :

Les Vranceni sont organisés en communautés villageoises qui gèrent les ressources agro-sylvo-pastorales
Si chacun cultive son terrain privé, la gestion de la forêt et des estives est mis en commun. Une organisation qui façonne le paysage du séjour.

Climat :

La Roumanie jouit d'un climat tempéré continental. L'hiver est sec et rude ; le printemps est agréable parfois humide ; l'été est chaud ; l'automne est assez long et ensoleillé. Les périodes les plus agréables pour visiter la Roumanie sont sans aucun doute mai, juin, la 1^{ère} quinzaine du juillet et septembre.

APRÈS VOTRE RETOUR

Faites-nous part de vos impressions ! Et pour que ces bons souvenirs de voyage perdurent, nous serions très heureux de recevoir vos photos, vidéos, montages, commentaires... que vous avez effectués lors de votre circuit. Si vous avez la merveilleuse idée de nous envoyer un cd, nous vous rembourserons bien sûr l'envoi de celui-ci.

A VOTRE SERVICE

Toute l'équipe de La Rébenne est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, alors n'hésitez pas à nous contacter : nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.

Vous pouvez nous contacter par :

- Téléphone: 05.61.65.20.93 ou portable 06.75.26.70.20
- Fax : 05.61.65.20.93
- Mail : contact@larebenne.com
- Courrier : 9 chemin de Malet 09 000 FOIX