



Roumanie 2013

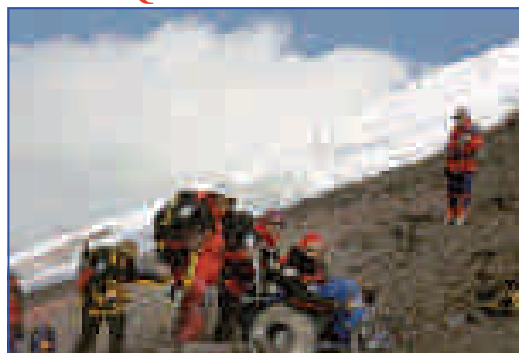
« Trail handi'Carpates »



L'ASVF Montagne et l'ASDA Douanes Lyon proposent à des handisportifs et sportifs de découvrir ensemble les montagnes de Roumanie pendant 10 jours en juin 2013

Dans la continuité :

De L'ÉQUATEUR



Du PÉROU



Du MAROC



De CHAMONIX



Du programme d'activités de l'ASVF montagne et de l'ASDA



Les Cols Mythiques des Alpes



LES CARPATES



De quoi s'agit-il ?

L'ASDA Douanes Lyon et l'ASVF Montagne mettent à profit leurs expériences pour se lancer ensemble dans un nouveau projet handisport en 2013.

En effet, depuis 2000, des projets handisportifs ont vu le jour en France et à l'étranger. Ces deux associations ont réalisé un certain nombre de raid, de trek, d'ascension en montagne (Équateur, Pérou, Maroc, sommets et cols des Alpes ...)

Aujourd'hui, une approche montagnarde des Carpates méridionales dans les massifs de Bucegi, de Piatra Craiului et de Fagaras est proposée à 5 handisportifs et 11 sportifs pendant 10 jours en juin 2013.

Un médecin est également associé au projet.

Le but est de permettre à chacun de trouver sa place, son rythme au milieu du groupe constitué.

Selon le handicap, du matériel spécifique sera mis à disposition.

Un programme progressif ralliera les Ftétistes et les vététistes aux randonneurs pour découvrir ensemble de nouveaux massifs, de nouveaux sommets, la beauté des paysages, la faune, la flore et la vie locale.

L'ASDA Douanes Lyon et l'ASVF Montagne n'ont jamais perdu de vue depuis 1999 la pratique de la montagne pour tous, y compris pour les personnes en situation de handicap.

Cette intégration naturelle permet de favoriser l'autonomie malgré des handicaps très divers parfois lourds, mais aussi de vivre des aventures collectives riches d'expériences et de relations humaines, chacun à sa mesure.

Au-delà de la performance sportive,
c'est partager ensemble un même idéal,
montrer avec simplicité,
à quel point l'autre n'est pas si différent de soi.

Budget :

Bien entendu, cette aventure sportive et humaine a un coût, et c'est grâce au soutien de généreux sponsors financiers, que nous pourrons continuer à organiser et remettre en oeuvre tous les ans un grand défi handisport.

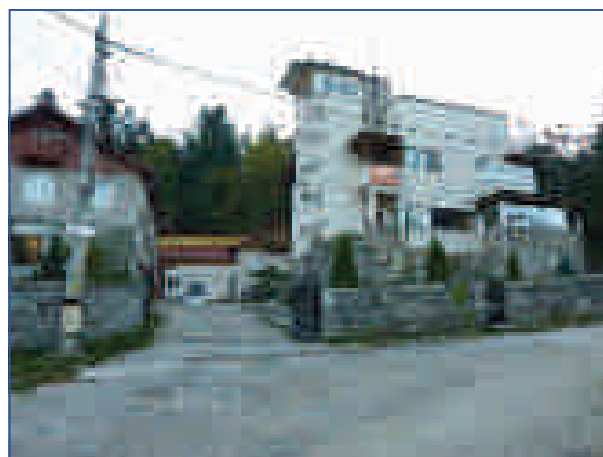
DEPENSES

Budget pour 16 personnes

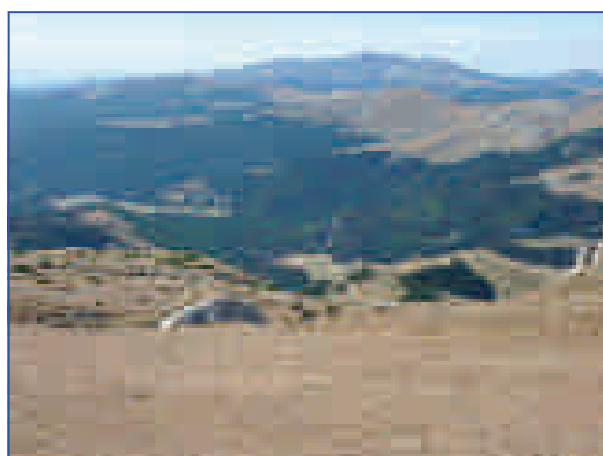
Frais d'hébergement + repas :	5 920 euros
Frais de transport aérien :	3 250 euros
Frais de transport :	6 240 euros
Matériel et aménagement spécifique :	700 euros
Frais médicaux :	100 euros
Frais divers, repérage, photos, vidéo :	2 300 euros
TOTAL :	18 510 euros

Programme Handi'Cap 2013 ROUMANIE

Jours	Destination	Programme
1	Matin	Vol Lyon Bucarest
	Après-midi	Transfert en véhicules de location à SINAIA (station de ski des Carpates)
	Nuit	Pension Hedy



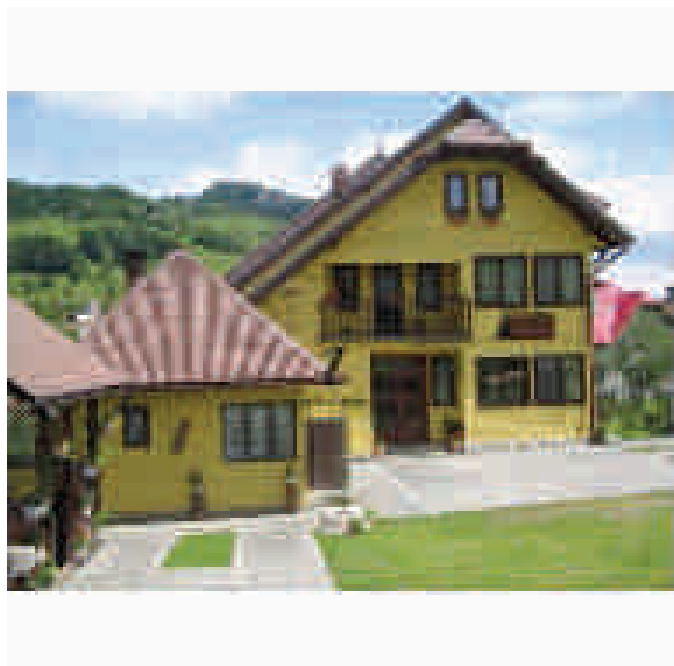
2	Matin	Montée en voiture sur le plateau des Bucegi jusqu'à l'altitude 1900m Piétons, VTT et FTT rejoignent : <ul style="list-style-type: none">- Cabane Babele 2 200 m, 1H30- Cabane Baba Mare 2292 m, 0H30 Pique nique
	Après-midi	Groupe Piétons Ascension du Pic OMUL 2507 m, 3H Descente sur la route du lac BOLBOCI 1 800 m, 2H Groupe FTT/VTT Descente au lac BOLBOCI 1 400 m, 2H30
	Nuit	Pension Hedy





3

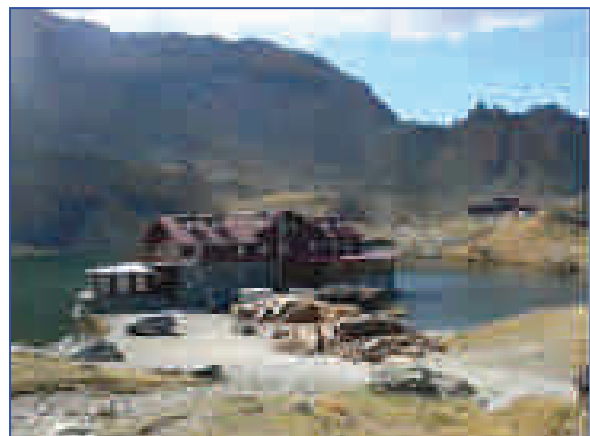
Matin	Transfert à Bran , village où se trouve le château de Dracula. Traversée du village de Zarnesti où nous effectuerons le ravitaillement. Montée au gîte de Magura : casa dobre universul muntelui Pique nique
Après-midi	Groupe Piétons Descente à pied par les sentiers à la Fantana Lui Botorog Groupe FTT/VTT Descente à FTT/VTT à la Fantana Lui Botorog Puis remontée tous ensemble jusqu'aux gorges
Nuit	Magura : casa dobre universul muntelui



4	Journée	<p>Groupe FTT/VTT</p> <p>Montée /descente de Magura à Pestera</p> <p>Descente à Moieciu de Jos</p> <p>Remontée à Magura</p> <p>17 km, DM : 600 m</p> <p>Groupe Piétons</p> <p>Ascension de La OM 2239 m le plus haut sommet du massif de Piatra Craiului</p>
	Nuit	Magura : casa dobre universul muntelui

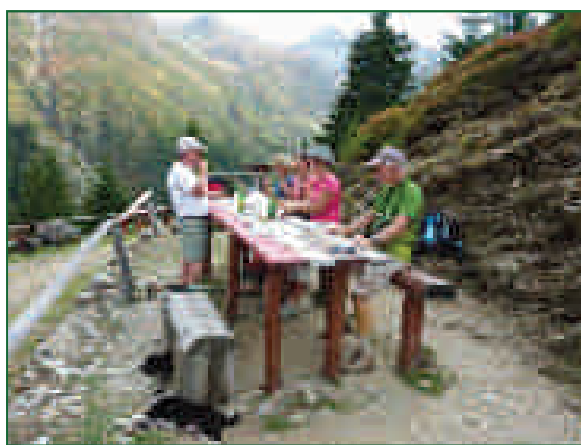


5	Matin	<p>Transfert à Carta</p> <p>Montée en voiture au Lac Baléa</p> <p>Pique nique</p>
	Après-midi	<p>Groupe FTT/VTT</p> <p>Longue descente jusqu'au lac Vidraru</p> <p>Groupe Piétons</p> <p>Ascension du Vanatoarea Lui Butenau 2507 m si le temps le permet, sinon descente le long de la cascade de Baléa jusqu'au bas du téléphérique</p> <p>Visite de l'école et de l'abbaye de Carta</p>
	Nuit	Pension Moara de Piatra, ancien moulin à Carta



6

Matin	Départ de Porumbacu de Jos jusqu'au gîte Casa Kristina Nous monterons tous au refuge Negoiu 1546 m Longue piste d'une quinzaine de kilomètres puis montée de deux heures par un chemin assez raide au refuge. DM : 1 000 m Pique nique tous ensemble au refuge
Après-midi	Groupe FTT/VTT Redescente de ce groupe alors que les marcheurs restent au refuge
Nuit	Refuge Negoiu Gîte Casa Kristina



7

Journée

Groupe Piétons

Ascension du Mont Negoiu 2 535 m, DM : 1 000 m - DD : 2 000 m

Groupe FTT/VTT

Rejoignons en voiture [Avrig](#)

Nous remontons une vallée parallèle à celle de la veille pour un temps à peu près équivalent afin de rejoindre le [refuge Baicariu 1550 m](#)

redescente par le même itinéraire

Nuit

Gîte Casa Kristina



8

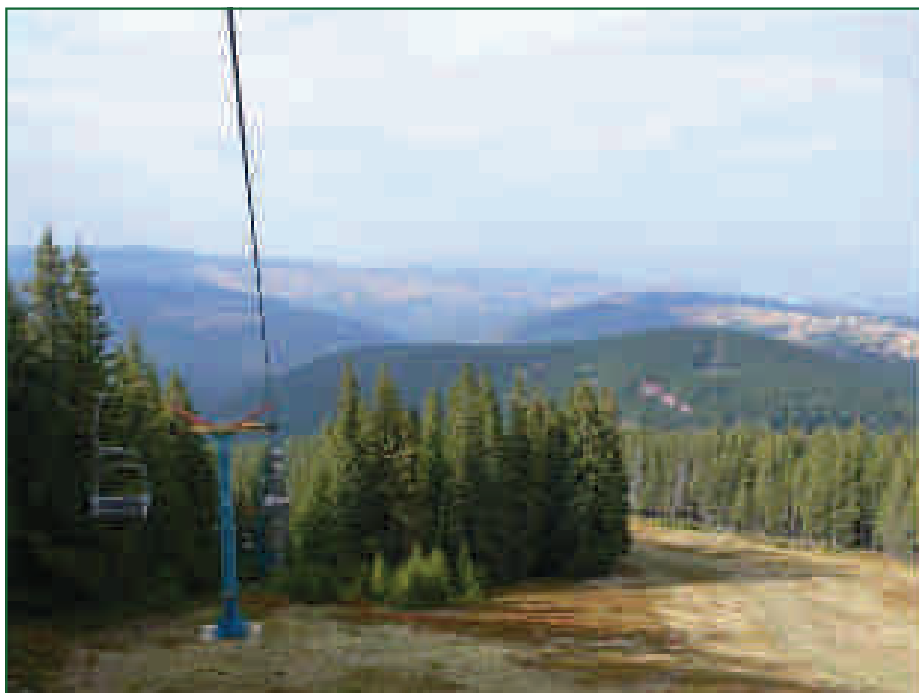
Journée

Transfert en voiture à [SIBIU](#), [RASINARI](#) et [PALTINIS](#)

Montée à un petit sommet (antenne relais) au-dessus des pistes de ski de Paltinis. puis très longue descente de 1 500 m des VTT et FTT jusqu'à Rasinari

Nuit

Pension Mélania



9

Journée

Journée de sécurité en cas de mauvais temps
Visite du château de **Dracula à Bran**
Visite des belles villes de **Sibiu ou Brasov**



10

Matin

Retour à Bucarest

Après-midi

Vol pour la France



