nunam aventures
créateurs d'émotions

TRIGLAV JULIAN TRAIL

Carnet Nunam 2027





Massif du Triglav

ALPES JULIAENNES
SLOVÉNIE

EN BREF

Un grand voyage à pied à travers les Alpes Julienne, en Slovénie ,avec un passage au pied de l'emblématique sommet du Triglav, point culminant du pays à 2864 m d'altitude. L'itinéraire chemine entre alpages verdoyants, fôret de pin, lacs aux eaux limpides, parois calcaires et refuges perchés, les paysages slovènes sont marqués par une diversité et une majesté impressionnante.
Depuis Ljubljana, nous partons à Bohinj au cœur du Parc national du Triglav.
La Slovénie possède une culture montagnarde très encrée et une importance pour la préservation de l'environnement mise en priorité. Vous découvrez successivement les vallées glaciaires, les crêtes panoramiques et les alpages traditionnels tout en profitant de l'accueil authentique des refuges.
Le périple s'achève au bord du lac de Bohinj, le plus beau lac naturel de Slovénie.

INFOS CLÉS

Voyage guidé 1 guide pour 10 personnes max

Groupe : 5 à 10 participants
Durée : 11 jours
Niveau : 4 (soutenu)

Itinérance, montagne, alpages, refuges, dépassement

Code voyage: SLO001-27

VOUS ALLEZ AIMER

- Le massif emblématique du Triglav
- Le voyage en train de nuit inclut
- Les refuges authentiques slovènes
- Un bilan carbone réduit
- Les visites de Ljubljana et de Bled

Rq : ce séjour est réservé à des pratiquants expérimentés et à l'aise avec la verticalité et les terrains rocailleux. De courts passages sont exposés et protégés par des câbles pour assurer la progression.

NOTRE AVENTURE

La Slovénie, entre Alpes et Adriatique

La Slovénie séduit par son équilibre unique entre nature préservée, culture alpine et douceur de vivre. Petit pays au grand cœur, il offre sur un territoire restreint une étonnante diversité de paysages : forêts profondes, rivières d'émeraude, plateaux karstiques et sommets enneigés. Le voyageur y découvre une population accueillante, attachée à ses traditions rurales et à la convivialité des refuges de montagne. Ici, chaque vallée a sa fromagerie, chaque alpage sa cabane, et l'on partage volontiers un plat de žganci ou une bière locale après la marche.

Ce voyage propose une grande traversée à pied du parc national du Triglav, cœur des Alpes juliennes, en passant au pied de son sommet emblématique, le Triglav (2864 m). Le parcours relie les vallées glaciaires du nord aux lacs d'altitude du sud, à travers forêts, alpages et refuges perchés. Chaque journée offre une immersion totale dans la montagne slovène : paysages grandioses, ambiances pastorales et rencontres authentiques.

Pour donner à ce voyage un souffle d'aventure douce et durable, les participants rejoignent la Slovénie en train de nuit depuis la France et la Suisse : un acheminement confortable, écologique et déjà teinté d'évasion, qui permet d'arriver reposé à Ljubljana.

Visite de Ljubljana, capitale verte et conviviale, avant de rejoindre la vallée de Krma, point de départ du trek. Après huit jours d'itinérance en montagne, l'aventure se clôt sur les rives paisibles du lac de Bohinj, puis par une découverte du mythique lac de Bled et de son belvédère d'Ojstrica.

Tout au long du séjour, vous êtes accompagnés par un accompagnateur en montagne diplômé, fin connaisseur de l'arc alpin et passionné par la culture slovène. Il assure la sécurité, le rythme, et surtout le lien avec l'environnement : comprendre les paysages, la faune, les traditions montagnardes. Entre effort, convivialité et curiosité, cette traversée est bien plus qu'une randonnée : une immersion alpine au cœur d'un pays discret et fascinant.



Café à Ljubljana



Village de montagne

AU FIL DES JOURS

J1 ATTENTION AU DÉPART !

Transfert : Train de France à Zurich puis de nuit jusqu'à Ljubljana.
Repas inclus : aucun
Hébergement : Voyage en train couchette

Ce séjour est conçu pour vous permettre d'arriver à Ljubljana en train de nuit. Le premier train permet de rejoindre Zurich puis un train de nuit direct jusqu'à Ljubljana.
Le train représente le voyage et c'est un moyen de transport longue distance à faible impact environnemental. L'expérience de s'endormir quelque part et se réveiller ailleurs que permet le train de nuit ajoute une dimension magique au voyage. Testé par votre guide, il est très facilement accessible depuis Lyon ou Paris.

J2 LJUBLJANA, CAPITALE VERTE ET PLAISIBLE

Randonnée : ↗ +100m ↘ -100m ⟷ 10km 🕒 3h
Repas inclus : Petit-déjeuner, dîner
Hébergement : Auberge

Bienvenue en Slovénie !
Installation et visite de la capitale avec un guide local puis librement. Première étape de votre voyage : la douce et vibrante Ljubljana, capitale verte et culturelle du pays. Lovée entre collines et rivières, elle est aussi la porte d'entrée naturelle des Alpes juliennes et du Parc national du Triglav que nous traverserons dans les jours à venir. Aujourd'hui, nous prenons le temps pour que tout le monde arrive. Nous profitons de cette journée dans la capitale pour nous plonger dans l'ambiance et introduire la culture de ce beau pays.

J3 LJUBLJANA - KRMA - VODNIKOV DOM

Randonnée : ↗+1050m ↘ -150m ⟷ 8km 5h
Repas inclus : petit-déjeuner, pique-nique, dîner
Hébergement : Refuge (dortoir)
Transfert : 1h30min (Navette privée)

Départ matinal de Ljubljana pour rejoindre la paisible vallée de Krma, porte d'entrée du Parc national du Triglav. L'itinéraire s'élève progressivement à travers les forêts de hêtres et les alpages jusqu'au col de Bohinjska vratca (1975 m), offrant une première vue spectaculaire sur les hautes Alpes juliennes. La traversée se poursuit sur un terrain plus minéral jusqu'au Vodnikov dom (1817 m), refuge panoramique perché face au Triglav. Installation et dîner en montagne dans une ambiance alpine.

J4 VODNIKOV DOM - ZASAVSKA KOČA

Randonnée : ↗ +950m ↘ -700m ⟷ 10km 7h
Repas inclus : Petit déjeuner, pique-nique, dîner
Hébergement : Refuge (dortoir)

Depuis le refuge, l'itinéraire grimpe vers les hauts plateaux calcaires du Triglav. Une montée soutenue conduit au Dom Planika (2401 m), au pied du sommet emblématique de Slovénie. La traversée se poursuit ensuite par le vaste plateau d'altitude de Hribarice, avant de rejoindre le refuge isolé de Zasavska koča na Prehodavcih (2071 m), au cœur du Parc national. Soirée en ambiance haute montagne. Selon le timing, nous profiterons du lieu en continuant la randonnée aux alentours.

J5 ZASAVSKA KOČA - VALLÉE DES 7 LACS - KOČA POD BOGATINOM

Randonnée : ↗300m ↘ 800m ⟷ 12km 5h30
Repas inclus : petit-déjeuner, pique-nique, dîner
Hébergement : Refuge (dortoir)

Étape splendide et variée à travers la fameuse vallée des 7 lacs du Triglav. Depuis le refuge, descente douce parmi les roches claires et les pins de montagne jusqu'au Koča pri Triglavskih jezerih (1685 m), posé au bord d'un lac émeraude. Après une pause, le sentier continue à travers alpages et forêts vers le sud-ouest, franchissant le col de Bogatin (1803 m) avant de rejoindre le chaleureux Koča pod Bogatinom (1513 m), vestige militaire slovène. Une journée de contrastes entre haute montagne et paysages forestiers.

J6 KOČA POD BOGATINOM - GOMIŠČKOVO ZAVETIŠČE (KRN)

Randonnée : ↗1150m ↘ -550m ⟷ 14km 7h00
Repas inclus : Petit déjeuner, pique-nique, dîner
Hébergement : Refuge (dortoir)

Départ matinal en direction du massif du Krn, point culminant de la partie sud du parc du Triglav. Le sentier franchit d'abord le Bogatinsko sedlo (1803 m) avant de descendre vers le magnifique Krnsko jezero (1391 m), plus grand lac glaciaire de Slovénie, entouré d'alpages fleuris. Après une pause au bord de l'eau, montée soutenue par les pâturages de Planina Leskovca jusqu'au Gomiščkovo zavetišče na Krnu (2182 m), perché sur la crête. Vue spectaculaire sur la mer Adriatique au sud et les Alpes juliennes au nord.

J7 GOMIŠČKOVO ZAVETIŠČE - KOČA NA PLANINI RAZOR

Randonnée : +550m -1350m 18km 7h30
Repas inclus : Petit déjeuner, pique-nique, dîner
Hébergement : Refuge (dortoir)

Une grosse étape depuis le refuge de Krn. Nous entamons la traversée des crêtes de Bohinjsko Tolminske offrant un panorama sur le lac de Bohinj, le massif du Triglav d'un côté et la vallée de la Soca de l'autre. Le sentier large mais technique par endroits, vestige historique de la 1re guerre mondiale, descend en balcon et surplombe les villages montagnards traditionnels où trône fièrement l'église à bulbe. Quoi de mieux ensuite que de faire étape dans l'alpage de Planinni Razor, au refuge éponyme.

J8 KOČA NA PLANINI RAZOR - DOM ZORKA JELINČIČA

Randonnée : +1350m -950m 14km 7h30
Repas inclus : Petit déjeuner, pique-nique, dîner
Hébergement : Refuge (dortoir)

La plus grosse étape du trek. Montée progressive à travers les forêts et alpages jusqu'aux crêtes panoramiques de Vogel (1922 m), belvédère exceptionnel sur le lac de Bohinj et les sommets du Triglav. L'itinéraire suit ensuite la crête d'altitude, le sommet de Rodica, alternant passages rocheux et pâturages suspendus, avant de descendre vers le Dom Zorka Jelinčiča (1835 m). En fin d'après-midi, la vue plongeante sur le lac marque la transition entre montagne et vallée. Soirée paisible dans un refuge typiquement slovène dominant Bohinj.

J9 ZORKA JELINČIČA - LAC DE BOHINJ

Randonnée : +50m -1250m 12km 4h
Repas inclus : petit-déjeuner, pique-nique, dîner
Hébergement : Hôtel

Dernier réveil face aux montagnes ! Depuis le refuge, la descente raide passe à côté du premier refuge de l'association alpine slovène, puis continue à travers la forêt et les alpages vers la vallée. Le sentier rejoint directement les rives du lac de Bohinj pour une baignade célébrant la fin de ce tour. Installation à l'hôtel pour finir cette journée en douceur.

J10 BOHINJ - BLED LJUBLJANA

Randonnée : ↗250m ↘-250m ⟷3km 2h
Repas inclus : Petit déjeuner, pique-nique, dîner
Hébergement : Train couchette

Dernière journée en douceur après la traversée alpine. Départ matinal de Bohinj pour rejoindre Bled. Découverte du site emblématique : son lac turquoise, l'îlot et le château médiéval dominant les eaux turquoises. Une courte randonnée mène au belvédère d'Ojstrica (611 m), offrant l'un des panoramas les plus célèbres de Slovénie sur le lac et les montagnes du Triglav en arrière-plan. Après un déjeuner au bord de l'eau ou une dégustation du célèbre gâteau "Blejska kremšnita", retour en bus vers Ljubljana, récupération des affaires et fin du séjour selon les horaires de départ.

J11 RETOUR EN FRANCE

Transfert : Train de nuit jusqu'à Zurich puis jusqu'à votre quai initial.
Repas inclus : Petit déjeuner

Embarquement immédiat! Retour dans le train couchette pour traverser les Alpes jusqu'à Zurich. Après un dernier café tous ensemble, chacun rejoint sa correspondance en France.

AVERTISSEMENT

Ce programme est donné à titre indicatif. Pour des raisons indépendantes de notre volonté (météorologie, sentiers dégradés ou fermés, réglementation spécifique dans les Parcs, fatigue importante du groupe, etc.), nous pouvons être amenés à le modifier. En particulier sur l'île de Ténérife, la météo complexe due aux alizés peut contraindre les autorités à interdire temporairement certains sentiers pour des raisons de sécurité.

Seul votre accompagnateur reste juge de ce programme et est habilité à prendre les décisions nécessaires pour préserver la sécurité du groupe et le bon déroulement du séjour.

DATES & BUDGET

DATES & PRIX

Du 23 août au 02 septembre 2026 • **2 490€ / personne** *(sous réserve de prix stables sur les billets de train au moment de votre réservation)*
Train inclus au départ de Paris, Lyon (nous contacter pour un départ depuis une autre ville)

Assurance multirisques (facultative) : 163,20€

LE BUDGET EN DÉTAILS

Le prix comprend :

- Les nuitées du jour 2 au jour 10,
- Les billets de train de Lyon ou Paris - Zurich - Ljubljana en couchette
- L'accompagnement par un guide Nunam, accompagnateur en montagne (AeM) français diplômé d'État,
- Les dîners du jour 2 au jour 10,
- Les petits-déjeuners du jour 2 au jour 11,
- Les déjeuners du jour 3 au jour 10,
- Le matériel de sécurité.

Le prix ne comprend pas :

- •L'assurance facultative annulation et/ou rapatriement, perte de bagages,
- L'acheminement vers et depuis la gare de Lyon ou Paris.
- Les éventuelles activités effectuées lors des temps libres,
- Le petit déjeuner du J1, déjeuner des J1, J2, J11, dîner du J1, J11
- Les boissons, dépenses personnelles et pourboires,
- Les douches dans les refuges,
- L'eau dans les refuges
- Tout ce qui n'est pas inclus dans "le prix comprend".
- Les frais réels de séjour supplémentaires en cas de modifications de vol ou pour cause de mauvais temps

Vos dépenses sur place :

• Vos dépenses personnelles
• Les boissons, l'eau en refuge

À propos de l'eau : L'eau du robinet est potable. Dans les refuges, l'eau est très limitée car l'environnement l'impose. Il est conseillé d'emporter un filtre ou vous pouvez acheter de l'eau en bouteille dans les refuges (non inclus dans le prix du séjour).

Le petit plus qui fait plaisir, pas de frais de dossier chez Nunam Aventures !

INFOS PRATIQUES

SUIVEZ LE GUIDE !



Vous serez accompagnés par Clément, guide français diplômé accompagnateur en montagne. Il saura répondre à toutes vos questions et s'assurer du bon déroulement du séjour dans la joie et la convivialité ! Dans chacun de ses séjours, la joie, le dépassement, la découverte, l'effort et le réconfort se mêlent dans un cocktail délicieux. Adepte du travail bien fait, Clément allie rigueur, sens aigu de la sécurité et pédagogie vivante, souvent ponctuée d'un bon mot.

OÙ RETROUVE-T-ON NOTRE GUIDE ?

Clément vous retrouve à la gare de Ljubljana. En se rendant sur place avant vous, cela lui permet de s'occuper des derniers préparatifs, pour vous accueillir dans les meilleures conditions.

TRANSPORTS EN TRAIN

Le transport jusqu'à la Slovénie se fait en train. Cela réduit l'empreinte carbone et ajoute une belle dimension à l'aventure. Vous vous endormez à Zurich et vous vous réveillez à Ljubljana! Il est compris aux départs de Lyon ou Paris à Zurich jusqu'à Ljubljana. Vous préférez un autre moyen de transport? Contactez-nous pour organiser ensemble votre trajet.

NIVEAU PHYSIQUE



Ce séjour est classé **« Niveau 4 : soutenu »** en raison du dénivelé, du portage et de la difficulté du terrain (rocailles, passages cablés). Mais ces randonnées restent accessibles à tout bon marcheur, entraîné!

Pour davantage de détails sur la signification du niveau physique chez Nunam Aventures, se référer à la page https://nunam-aventures.fr/echelle-de-niveau/



Veau dans l'alpage Slovène

COMBIEN SOMMES-NOUS ?

Le séjour est assuré pour un minimum de 5 personnes, et ne comptera pas plus de 10 personnes pour un encadrement optimal sur ce trek.

OÙ DORMONS-NOUS ?

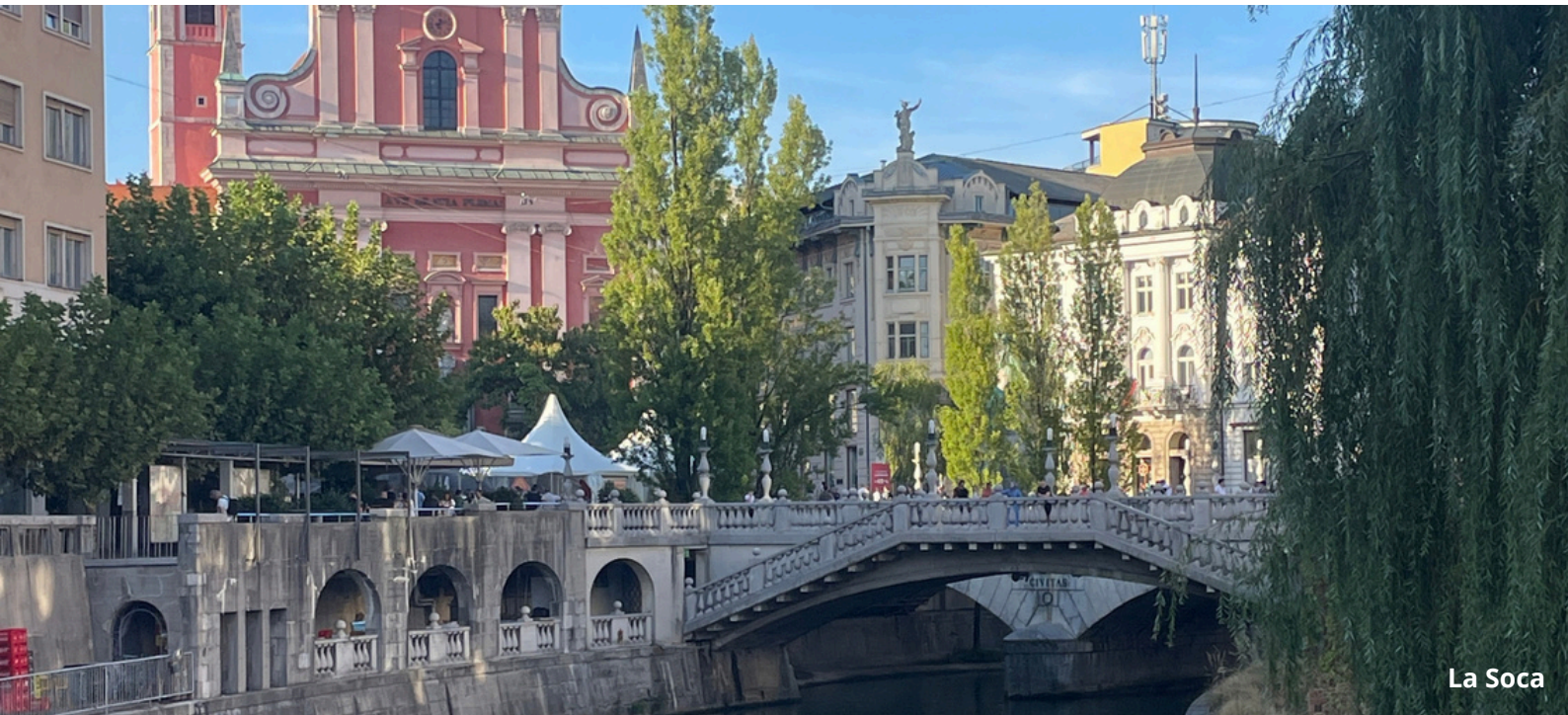
Nous dormirons dans des hébergements différents chaque soir. La première et dernière nuit se fait à bord du train de nuit, un hôtel ou auberge à Ljubljana et Bohinj puis des refuges de montagne pendant le trek. Tous assurent le confort nécessaire même si le train couchette est une expérience peu commune et les refuges rustiques et authentiques.

BON APPÉTIT !

La nourriture est aussi une partie importante dans le voyage. Les repas seront préparés par les hébergements ou en cours de chemin, ce qui permet de découvrir la cuisine et les spécialités locales.

POURBOIRES

Le versement d'un pourboire reste à votre libre appréciation. Il n'est pas obligatoire, mais très apprécié si vous avez été satisfait de votre séjour et des petites attentions portées par votre guide.



La Soca

ÉQUIPEMENT

Nous vous conseillons de porter attention au poids du sac. 40 L sera suffisant pour emporter avec vous de quoi vous changer au refuge ainsi que des sous-vêtements pour 2 jours plus ceux sur vous. Nous pourrons faire une lessive à la main en cours de chemin.

ÉQUIPEMENT EN JOURNÉE

- **sur soi :**
  - une tenue adaptée aux conditions climatiques (températures autour de 20°C-30°C en général au mois de aout, mais variables selon l'altitude) : short ou pantalon, tee-shirt
  - Une bonne paire de chaussures de randonnée (nb : le terrain rocailleux est exigent et pour éviter les ampoules, portez plusieurs fois vos chaussures avant le départ ;-)
  - une paire de bâtons (obligatoire)
  - Chapeau ou casquette
  - Lunettes de soleil

- **dans le sac de randonnée (40L) :**
  - une gourde d'eau (1,5 L minimum) + un filtre (ou pastilles de purification)
  - de la crème solaire, un stick à lèvres
  - une polaire fine
  - une veste imperméable (pas de poncho)
  - un sursac
  - des gants fin
  - un Tupperware + couverts (pour le pique-nique)
  - des barres énergétiques, en-cas, fruits secs, etc.
  - une couverture de survie
  - votre pharmacie personnelle (à minima des pansements double peau)
  - vos papiers d'identité (dans une pochette étanche type Ziploc)
  - de l'argent liquide
  - 3 T-shirts de randonnée
  - 1 pantalon et 1 t-shirt manche longue (pour le soir, des crocs sont disponibles dans les refuges)
  - une petite doudoune légère
  - 3 sous-vêtements de rechange
  - un bonnet
  - un maillot de bain
  - une lampe frontale
  - vos médicaments habituels
  - des médicaments contre la douleur (paracétamol)
  - des pansements adhésifs + compresses désinfectantes
  - des bouchons d'oreille (facultatif ;-)

Cette liste est donnée à titre indicatif, et doit être adaptée en fonction des conditions météorologiques annoncées, mais aussi de vos besoins personnels. Poids maximum : 8/10kg

FORMALITÉS ET SANTÉ

PASSEPORT / BANQUE

Carte nationale d'identité ou passeport
Il est conseillé d'avoir une carte européenne d'assurance maladie (à défaut, la carte vitale)

Banque : contactez votre banque pour qu'elle ne bloque pas votre carte bancaire en cas de retrait ou paiement sur place

Argent : Certains refuges acceptent la CB mais prévoyez de l'espèce pour vos consommations sur place.

VACCINS

Pour les citoyens français et européens, aucun vaccin est obligatoire. Il est toutefois recommandé d'être à jour pour les vaccins habituels (tétanos, diphtérie, typhoïde).
Nous vous conseillons par ailleurs de consulter votre médecin avant votre départ ; celui-ci pourra vous renseigner sur votre état de santé général, ainsi que sur les vaccins et traitements recommandés pour votre séjour.
Important : prévenez votre guide de vos problèmes de santé éventuels. Il portera une attention particulière à votre sécurité et ainsi vous faire passer un séjour plus agréable


Lac de Bohinj

ASSURANCE VOYAGE

PROTÉGEZ VOTRE AVENTURE AVEC NOUS !

Chez **Nunam Aventures**, nous savons qu'un voyage doit rimer avec détente, découverte et plaisir. Mais pour que votre séjour soit vraiment sans soucis, mieux vaut être bien préparé, peu importe où vous allez ! C'est là qu'intervient notre **assurance voyage** : un petit coup de pouce pour voyager l'esprit léger.

POURQUOI SOUSCRIRE UNE ASSURANCE VOYAGE ?

Imaginez ceci : vous êtes sur le point de partir en vacances. Vos billets sont réservés, vos valises prêtes, et votre programme est millimétré. Mais soudain, un imprévu arrive : un accident, une maladie... C'est là que l'assurance entre en jeu !
Avec notre assurance voyage, vous êtes couvert pour une multitude de situations qui pourraient perturber votre voyage. Finies les inquiétudes : on s'occupe des galères, et vous, vous profitez de chaque instant !

NOTRE FORMULE D'ASSURANCE VOYAGE

Nous avons choisi une assurance voyage adaptée à nos séjours en partenariat avec MARSH leader mondial en courtage d'assurance.
Le contrat est : **Assurance Multirisque Voyage, Contrat d'assurance collective à adhésion facultative n°24441**
Conçu pour vous protéger en toutes circonstances des risques inhérents à nos voyages et aux activités pratiquées, ce contrat est parfaitement adapté aux voyages d'aventure.

Nos principales garanties :
• L'assurance annulation toute cause justifiée quelle qu'elle soit, constituant un obstacle immédiat, réel et sérieux (Covid 19 inclus),
• L'assistance rapatriement voyage,
• Les frais d'interruption de séjour ou d'activité sportives,
• Départ ou retour impossible,
• L'assurance bagages (y compris retard de livraison),
• L'assistance aux personnes et rapatriement : frais médicaux et/ou d'hospitalisation à l'étranger (Covid inclus).

LES AVANTAGES DE SOUSCRIRE CHEZ NOUS

• Annulation toute cause justifiée quel qu'elle soit, constituant un obstacle immédiat, réel et sérieux (Covid 19 inclus).
• Assistance 24/7 : peu importe où vous êtes dans le monde, notre service d'assistance est là, prêt à vous aider à n'importe quelle heure.
• Sans prise de tête : vous pouvez souscrire directement lors de la réservation de votre voyage.
• Des garanties solides : nous travaillons avec des partenaires de confiance, leaders dans le domaine des assurances voyages.

COMMENT SOUSCRIRE ?

Souscrire à l'une de nos assurances voyage est ultra simple ! Lors de votre réservation, il vous suffit de sélectionner l'assurance. Vous avez aussi la possibilité de passer un coup de fil à notre équipe qui saura vous guider selon vos besoins.

QUESTIONS FRÉQUENTES

• Dois-je souscrire une assurance si je pars en Europe ?
Oui ! Même si la carte européenne d'assurance maladie **(à demander !)** peut couvrir certains frais médicaux, elle ne remplace pas une assurance voyage complète. L'assurance que nous proposons vous offre une couverture bien plus large, y compris l'annulation, le rapatriement, et bien plus encore.

• Et si je décide d'annuler mon voyage ?
Vous êtes couvert pour des raisons justifiées, comme une maladie, un accident ou un événement soudain empêchant la réalisation de votre voyage.

• L'assurance couvre-t-elle le COVID-19 ?
Oui, incluant les frais médicaux et le rapatriement, si nécessaire.

BESOIN D'AIDE ?

Notre équipe est à votre disposition pour vous aider. Contactez-nous par téléphone ou par e-mail. Parce que chez **Nunam Aventures**, votre voyage, c'est notre priorité.

contact@nunam-aventures.fr
Tel : +33 (0)6 29 88 25 05



Nunam Aventures **www.nunam-aventures.fr**

SAS, capital 8000€, siège social : 40 rue des Pierailles, 73230 Verel Pragondran
RCS/SIREN Chambéry 931051916
N° d'immatriculation Atout france IM073240016, Garantie financière : APST
Assurance Responsabilité Civile et Professionnelle : Hiscox SA - Numéro de contrat : 03511735

#nunamaventures
contact@nunam-aventures.fr

Collectif de guides
producteurs de voyages d'aventure