



VOYAGE CARITATIF AU PAYS DE LA MONTAGNE NOIRE : UN DÉFI RELEVÉ ET UN JOYAU À DÉCOUVRIR

Ce trek au Monténégro était très attendu par les 11 marcheurs qui s'étaient engagés à le faire en 2019. Reporté à deux reprises en raison de la pandémie, il aura posé son lot d'incertitudes jusqu'à la toute dernière minute. C'est donc avec beaucoup de fébrilité et d'excitation que le 26 juin 2022, notre groupe, ayant amassé 21 530 \$ pour la recherche sur le diabète, était fin prêt à relever ce beau défi. Un énorme merci à tous les participants du trek et aux donateurs !

PAR CAROLINE DUGUAY

TREK AU MONTÉNÉGRO



LE MONTÉNÉGRO DEVIENT RÉALITÉ

Le dimanche 26 juin, nous sommes fébriles et heureux de nous retrouver à l'aéroport pour amorcer cette belle grande aventure ensemble! Nous constatons rapidement que voyager en temps de pandémie n'est pas de tout repos, mais malgré certains aléas, nous arrivons tout de même à partir (dans un délai raisonnable) à bord du vol nous menant à notre première escale en Autriche.

C'est le 27 juin au matin que nous posons le pied à l'aéroport de Podgorica à Golubovci au Monténégro. Depuis quelques jours, le pays est aux prises avec une canicule que l'on sent bien présente.

Nous sommes heureux de retrouver nos deux guides de Karavaniers, Richard et Alexandre, qui nous conduisent à bord de nos deux fourgonnettes dans le nord-ouest du pays en direction de Nedajno, dans le parc national du Durmitor, inscrit depuis 1980

au patrimoine mondial de l'UNESCO. Ce dernier comprend le massif montagneux du Durmitor ainsi que la vallée formée par le canyon de la rivière Tara.



Nos guides pour le voyage, Alexandre et Richard, des Karavaniers.



Tunnel taillé dans les montagnes

À PROPOS DU MONTÉNÉGRO

Le Monténégro a une superficie de 13 812 km². Il est donc le plus petit pays de la péninsule balkanique et partage ses frontières avec la Bosnie-Herzégovine, la Serbie, le Kosovo et l'Albanie. Les Monténégrins nomment leur pays « Montagne noire » (*Crna Gora*). On attribue souvent ces termes aux forêts sombres qui recouvraient autrefois les Alpes dinariques.

Au cours des siècles, le Monténégro a subi plusieurs influences étrangères : grecque, romaine, byzantine, turque, vénitienne et austro-hongroise.



Vue spectaculaire de la route panoramique

Nous avons un aperçu de la capitale administrative et économique du Monténégro. Podgorica semble être en pleine effervescence et transformation avec de nombreux édifices en construction. Nous empruntons une route panoramique nous permettant d'apprécier et de découvrir de magnifiques paysages, dont d'impres-sionnantes montagnes, des ponts majestueux, des lacs translucides et des tunnels taillés à même les montagnes.

Nous sommes fascinés par les beautés qui nous entourent jusqu'à notre arrivée dans le village de Nedajno, dans la municipalité de Plužine. Un peu épuisés de notre voyage, nous arrivons dans une typique auberge de campagne, le Nedajno Guest House, tenue par Jelena, sa mère Chaka et son père Ranko, une famille accueillante, chaleureuse et attentionnée. Nous y passerons les deux prochaines journées.

Nedajno Guest House



TREK AU MONTÉNÉGO



Départ pour notre première journée de trek!

À LA DÉCOUVERTE DU PARC NATIONAL DU DURMITOR

Jour 1: Enfin, c'est le début du trek! Dès notre lever, nous constatons le caractère paisible et authentique de notre auberge. Après une bonne nuit de sommeil et un déjeuner copieux, nous partons à la découverte des environs.

Quelques minutes plus tard, nous arrivons à un belvédère surplombant un magnifique canyon. Nous sommes éblouis par cette première vue spectaculaire!

Nous explorons les plaines fleuries dans la campagne

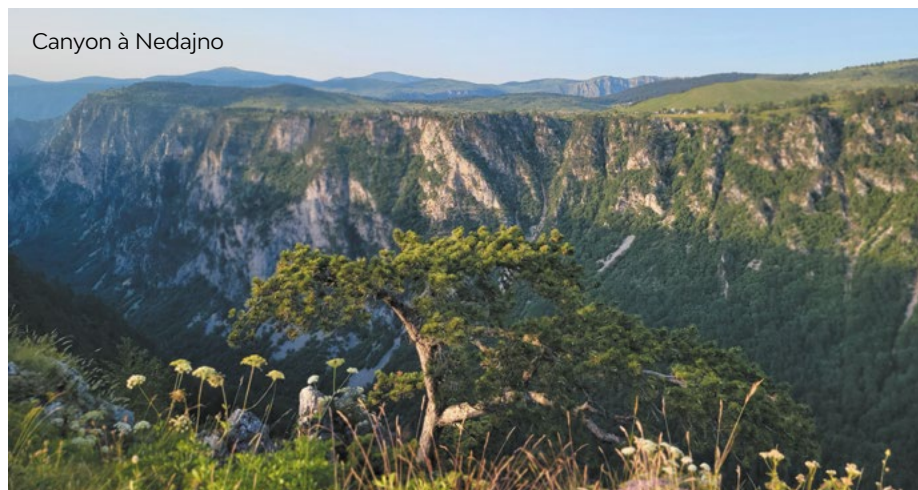
de Nedajno en empruntant des sentiers encore utilisés par les bergers à travers les *katuns*. Traditionnellement, les *katuns* étaient des installations temporaires estivales servant de bergeries aux agriculteurs. De nos jours, ils font plutôt office d'hébergement pour les touristes.

Notre ascension nous mène jusqu'à un col nous permettant d'apprécier l'environnement alpin de la région et de casser la croûte dans un paysage de rêve! Au retour, nous croisons l'une des vaches de Jelena qui s'empresse de récupérer la fugitive.

Après une première journée sous une chaleur intense, nos hôtes nous servent un succulent repas à saveur locale. Nous tombons de fatigue, mais nous sommes enchantés par ce début de trek et avons hâte à la suite!

Jour 2: Nous empruntons la route pour nous rendre au Planinasrki dom Susica situé à proximité du lac Sušičko Jezero, l'un des plus beaux attraits de la région. Signe que la canicule est encore bien présente et fait son œuvre, c'est avec une certaine déception que nous constatons que ce magnifique lac habituellement recouvert d'eau émeraude est maintenant complètement asséché!

Sous une chaleur extrême, malgré les montées et descentes



Canyon à Nedajno



Vache croisée dans la vallée

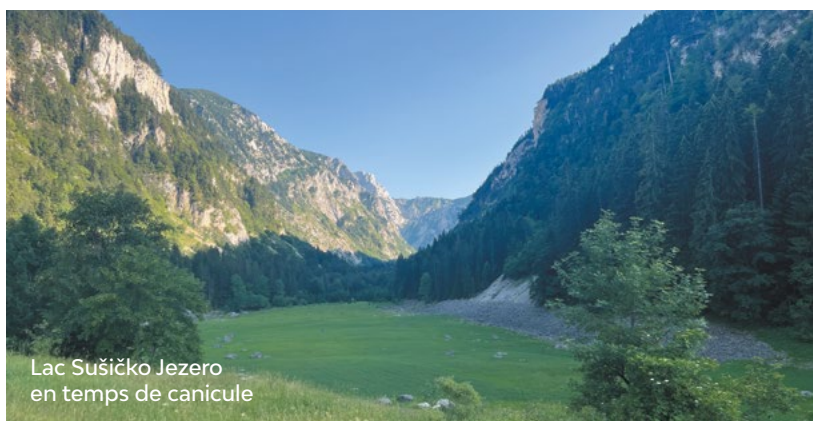


Coucher de soleil à Nedajno

hasardeuses à cause d'un sol très rocailleux, de variations de glycémies ainsi que de malheureuses chutes et blessures, nous avons réussi cette randonnée grâce aux efforts remarquables, à la persévérance et à la solidarité dont a fait preuve le groupe tout au long de la journée.

Heureusement, notre journée fut récompensée par un délicieux repas à saveur locale (l'un des favoris de notre voyage). Au menu : de la saucisse de veau (*cevapcici*, une spécialité culinaire de la péninsule balkanique composée de viande mélangée avec des oignons et grillée), du porc en chapelure, des patates et de la salade de chou à l'ail. Un pur délice après une journée très éprouvante !

Demain, nous mettons le cap vers l'est en direction de notre prochaine destination à découvrir.



Lac Sušičko Jezero en temps de canicule



Aperçu du lac Sušičko Jezero lorsqu'il n'y a pas de canicule



Pont Djurdjevica surplombant la rivière Tara

EN ROUTE VERS KOMOVI

Jour 3 : Nous faisons nos adieux à Jelena et à ses parents et quittons notre havre de paix. Cette journée de transition et de repos bien méritée nous mènera jusqu'au massif de Komovi.

En route, nous faisons quelques arrêts pour apprécier le panorama. D'abord, nous contemplons la magnifique montagne Prutaš, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO. S'élevant à 2 393 m au-dessus du niveau de la mer, elle doit son nom à ses falaises verticales en forme de brindilles.

Ensuite, nous roulons vers un magnifique point de vue du canyon de la Tara, le plus profond d'Europe (jusqu'à 1 300 m). Toutefois, à notre arrivée, la route est barrée pour cause d'une manifestation contre le gouvernement, ce qui nous force à rebrousser chemin. Qu'à cela ne tienne, nos guides nous conduisent au pont Djurdjevica avec ses cinq



Montagne Prutaš,
parc national du Durmitor



Rivière Tara



Vue du pont Djurdjevica

grandes arches surplombant le canyon de la Tara et sa rivière aux eaux turquoise traversant tout le parc national du Durmitor sur 80 km.

À quelques pas, nous dînons sous une pergola dans un endroit paradisiaque sur le bord de cette même rivière prisée par les adeptes de rafting. Nous sommes éblouis par tant de beauté ! Alexandre profite de l'occasion pour nous faire une leçon d'histoire concernant le schisme de 1054, lorsque l'orthodoxie est née de la scission des Églises chrétiennes d'Orient et d'Occident. C'est un sujet fort intéressant et instructif. De nos jours, le Monténégro est un pays multiconfessionnel alors que 72 % de la population est de confession orthodoxe, que 19 % de la population est de confession musulmane et que 3 % de celle-ci est de confession catholique.

Nous poursuivons notre route vers le monastère orthodoxe serbe Dobrilovina dédié

à Saint-Georges (*Sveti Djordje*). L'endroit est paisible et sublime. Nous avons la chance de visiter la chapelle avec l'une des deux moniales qui y habitent.

Après notre journée de route, nous arrivons à notre hébergement pour les prochains jours, le Etno Selo Stavna, situé à l'intérieur du parc naturel de Komovi. Nous sommes

chaleureusement accueillis par notre hôte Branko dans ce cadre magnifique et enchanteur qui nous séduit dès l'instant où nous y posons le pied.

Ce soir, nous avons droit à un repas réconfortant. Un succulent spaghetti avec une sauce maison. Nous nous délectons tout en prenant des forces pour notre journée de demain.



Etno Selo Stavna,
parc naturel de Komovi

TREK AU MONTÉNÉGRO

En route vers Kom Vasojevici

Jour 4 : La vue est encore une fois splendide ! Aujourd'hui, nous faisons une randonnée autour du Kom Vasojevici (l'un des cinq plus hauts sommets de Komovi culminant à 2 460 m) et nos guides nous annoncent qu'il s'agira probablement de notre plus longue randonnée du voyage. Nous sommes prêts !

La matinée est toute en montée et, par moments, plutôt difficile. Nous devons redoubler

de prudence à cause des conditions des chemins (possibles éboulements, roches instables, etc.). En guise de récompense, notre pause dîner nous offre un point de vue spectaculaire du Kom Vasojevici.

On nous avait promis une longue journée, et c'en était toute une ! Les dernières heures de cette randonnée de 22 km d'une durée de 12 h étaient sous le couvert des arbres d'une forêt,

qualifiée d'interminable.

Tout au long de la journée, il y a eu des rires, des pleurs, de malheureuses chutes et blessures, mais tous se sont surpassés et se sont soutenus ! Les encouragements et l'entraide étaient une fois de plus au rendez-vous !

Nous arrivons très tard à notre auberge et, pour nous reconforter, nos hôtes nous ont préparé un succulent repas à l'extérieur avec des chandelles et un feu de joie. C'est un baume sur notre difficile journée très haute en rebondissements et forte en émotions !

Jour 5 : Nous prenons une journée de récupération bien méritée et partons en fourgonnettes à la découverte du parc national de Biogradska Gora, le plus petit des parcs nationaux et la plus ancienne réserve naturelle du pays.

Après une courte visite d'un petit musée à l'entrée du parc, nous marchons dans les sentiers

En route vers Kom Vasojevici



Pause bien méritée,
Kom Vasojevici





Repas,
Ethno Selo Stavna

sous les arbres et nous sommes fascinés par la beauté des lieux. Notre guide, Alexandre, nous attend sous une pergola au bord du lac du parc, le Biogradska Jezero, avec un appétissant pique-nique. L'ambiance est féérique et nous apprécions grandement ce délicieux repas.

De retour à notre hébergement en fin d'après-midi, nos guides nous entretiennent sur l'histoire du Monténégro et de la dissociation des pays balkans de l'ex-Yougoslavie. Nous en apprenons beaucoup sur le sujet. D'ailleurs, c'est lors d'un référendum en 2006 que le Monténégro proclame son indépendance.

Nous préparons nos bagages en vue de notre prochaine destination.



Parc national de Biogradska Gora



Parc national de Biogradska Gora



Ville de Plav,
massif des Prokletije



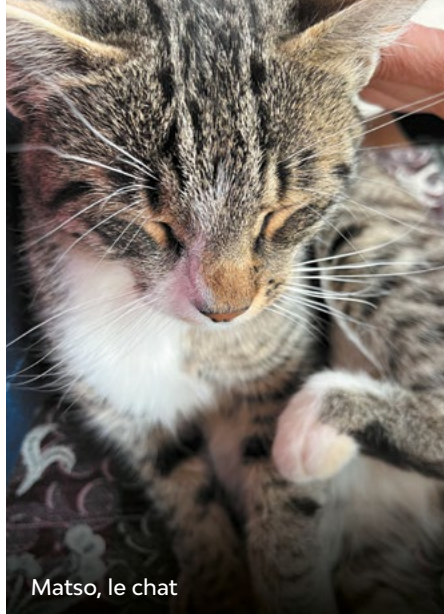
Notre hébergement,
le Samelova Koliba, Prokletije

DERNIÈRE ÉTAPE DE NOTRE TREK (PARC NATIONAL DES PROKLETIJE — LES MONTAGNES DITES « MAUDITES »)

Jour 6 : Nous faisons nos adieux à notre hôte Branko et quittons ce beau coin de pays en direction des Prokletije, également connues sous le nom d'« Alpes albanaises ».

Notre objectif pour la journée est l'ascension du sommet de Tromeda, se situant à la jonction des frontières de trois pays : Monténégro, Albanie et Kosovo.

En route, nous passons par la plus grosse ville de la région, Plav, porte d'entrée du parc national des Prokletije. Posée sur les rives du Plavsko Jezero (« lac Bleu »), Plav est dominée par un mur de montagnes. Le panorama est splendide. Ça augure bien pour le reste du voyage !



Matso, le chat

TREK AU MONTÉNÉGRO



Panorama spectaculaire de notre hébergement, le Samelova Koliba, Prokletije

Un peu plus loin, nous amorçons notre première ascension dans une magnifique vallée à Bajrovića Katun. Nous sommes sous le charme ! Pour l'une des rares fois, nous croisons d'autres randonneurs aussi venus atteindre le Tromeda (cette ascension semble populaire). Quelques heures plus tard, nous apercevons à l'horizon le sommet que nous rêvons d'atteindre. Après un bon repas, nous parcourons le dernier bout de sentier nous y reliant et posons véritablement le pied aux frontières du Monténégro, de l'Albanie et du Kosovo ! Nous sentons tous un élan de fierté et prenons le temps d'apprécier le panorama !

Après cette journée haute en émotions, nous sommes ravis de notre nouvel hébergement, le Samelova Koliba, tenu par Ermina et ses enfants qui nous y attendent : un endroit rustique et charmant dans une vallée donnant sur les Prokletije ! Le paysage est grandiose et nos hôtes sont accueillants.

En prime, nous faisons la connaissance du chat d'Ermina, Matso. Très sociable, il prend vite ses aises avec nous.

La découverte des lieux ainsi que le délicieux repas servi devant un splendide coucher de soleil font en sorte que nous rêvons déjà de découvrir la suite demain...

Jour 7 : Nous partons à pied pour notre randonnée dans les environs du refuge. Nous faisons un court arrêt à l'un des plus grands lacs du Monténégro, le lac Hridsko, devenu le symbole de Bogičevica. D'une clarté limpide, il se situe à 1 970 m d'altitude. Nous y reviendrons

pour faire une pause en fin de journée.

Nous reprenons l'ascension du mont Hridski Krš jusqu'au col. Cette montée n'est pas de tout repos, mais la vue imprenable à cet endroit justifie l'effort fourni pour y arriver ainsi que le temps pris pour notre pause dîner bien méritée. Malgré une difficile descente, c'est un pas à la fois que nous y parvenons tous très bien. Ce bel accomplissement nous rend fiers !



Sommet de Tromeda aux frontières du Monténégro, du Kosovo et de l'Albanie

TREK AU MONTÉNÉGR

En guise de récompense, nous prenons une longue pause pour admirer le lac Hridsko. Quel immense rafraîchissement de nous y tremper les pieds après une journée de randonnée! Selon la croyance locale, ce lac glaciaire a un effet curatif sur ceux qui ont le courage de s'y baigner. Comme Mélanie, l'une des participantes au trek, en a fait l'expérience, nous avons décidé de rebaptiser le lac «Melanecevic» en son honneur!

De retour au refuge, nous prenons notre fameux 5 à 7 *pivo* («bière», en monténégrin), suivi d'un copieux repas. La vue de la terrasse externe sur les montagnes est toujours magnifique!



Lac Hridsko,
parc national des Prokletije



Repas traditionnel monténégrin,
servi au Samelova Koliba

Jour 8: Nous prenons une journée de récupération. En passant par Plav, nous nous rendons en fourgonnettes dans la vallée de Grbaja pour une courte marche. Nous sommes entourés par les montagnes, par 360 degrés de splendeurs, et ce sera le lieu idéal pour dîner et écouter notre guide Alexandre et son sujet du jour: l'Islam.

De retour à notre hébergement, nous constatons qu'il a beaucoup plu et que des nuages menaçants s'approchent. En effet, une pluie torrentielle prend d'assaut notre *katun*, mais nous sommes tous bien à l'abri. Heureusement, cet épisode s'estompe juste à temps pour nous permettre de déguster un bon repas

traditionnel composé d'une polenta au fromage (*kachamak*) et d'un feuilleté accompagné d'un lait sur.

Alors que le ciel s'éclaircit, nous avons droit à un spectacle remarquable de couleurs et de textures fascinantes.

Après le repas, certains suivent Ermina à l'étable. C'est le moment de traire les vaches et ils veulent la voir à l'œuvre et essayer d'en faire autant. Une expérience qu'ils ne sont certainement pas prêts d'oublier!

Pour terminer notre soirée sur une bonne note, Ermina nous offre un verre de *rakija* (une eau-de-vie traditionnelle des Balkans habituellement à base de prune ou de raisin), ce qui



Vue spectaculaire après l'orage,
Samelova Koliba

nous donne l'occasion d'en apprendre davantage sur son refuge construit il y a environ trois ans. Comme les routes sont impraticables l'hiver à cause de la neige abondante, elle peut seulement recevoir des visiteurs l'été. Elle assume presque toutes les tâches nécessaires au bon fonctionnement du refuge avec l'aide de ses enfants!

Jour 9: Au lever, la température est plus fraîche que celle des derniers jours. Nous faisons nos adieux à nos hôtes. Quel beau séjour nous avons eu en leur compagnie! Après un déjeuner costaud, nous partons vers Vusanje afin de rejoindre les jeeps qui nous mèneront au début de notre randonnée dans la vallée de Ropojana. Astuce

à retenir: l'importance de bien s'accrocher pour éviter de basculer à l'intérieur du véhicule!

Nous faisons la connaissance d'Essad, notre guide local pour les deux prochaines journées. Le début de la randonnée se passe en forêt. Une montée de 3 km ne cause pas trop de soucis. Au passage en Albanie, nous apercevons un premier lac



Étable,
Samelova Koliba



Lac glaciaire en Albanie

TREK AU MONTÉNÉGRO



Moonlight House



Vue de la terrasse du
Moonlight House

émeraude. C'est à couper le souffle! Quelques kilomètres plus loin, un autre magnifique lac glaciaire nous invite à faire une longue pause pour le dîner. Il faut prendre du temps pour l'apprécier, l'admirer et, pourquoi pas, nous y tremper les pieds. Un moment rafraîchissant!

L'après-midi est tout en descente, assez difficile par endroits, mais comme toujours nous demeurons solidaires et ne

lâchons pas afin d'atteindre notre objectif ensemble! Nous retrouvons nos jeeps et revenons à la case départ de la journée.

Arrivés à notre prochain hébergement à Vusanje, le Moonlight House, pour les deux prochaines nuits, nous constatons que le village est en ce moment en transformation et que le tourisme y est bien présent. Toutefois, la vue de la terrasse arrière sur la vallée

et les montagnes est spectaculaire et les chambres sont des plus confortables!

Après le souper, nous nous couchons tôt, car une grosse journée nous attend demain.

Jour 10: Ce matin, le temps est plutôt frisquet. On sillonne les routes de Vusanje en fourgonnettes en constatant le mélange des styles des maisons pouvant être très hétéroclites. Pour notre dernière



Bonne fête
Geneviève!



Objectif atteint —
Félicitations à tous les marcheurs!



Vue du sommet
de Gipfel Volusnica

randonnée du voyage, nous nous rendons dans la vallée de Grbaja. Nous sommes prêts!

Nous nous attaquons à une montée d'environ 700 m pour atteindre le sommet de Gipfel Volusnica culminant à 1 876 m. La randonnée nous mène à travers une forêt, passant ensuite par une clairière pour finalement atteindre une crête par un sentier étroit. Arrivés au sommet, nous sommes à bout de souffle à cause de l'effort, mais aussi par la beauté de notre environnement!

Quel meilleur endroit que celui-ci pour souligner l'anniversaire de Geneviève, la seule participante à avoir pris part à tous les treks de Diabète Québec! Quel engagement! Pour l'occasion, elle reçoit

un dessert et des ballons qui l'accompagneront le reste de la journée. Quel beau moment!

Pourquoi précipiter notre départ quand nous sommes assis confortablement pour contempler les magnifiques montagnes qui nous entourent? Parce qu'un invité inattendu, un serpent, sème tout un émoi lorsqu'il nous frôle. Fort heureusement, il y a eu plus de peur que de mal...

Qu'à cela ne tienne, nous poursuivons notre randonnée jusqu'à notre point de départ de la journée signifiant à ce moment la fin de notre trek et l'atteinte de notre objectif! Fiers et heureux de notre bel accomplissement, on se tape dans les mains, on se félicite, on rit, on pleure. Nous avons

tous le sentiment d'avoir réalisé un défi de taille! Nous célébrons notre réussite devant une bonne bière froide au pied de cette même montagne que nous venons tout juste de gravir!

LA FIN DU VOYAGE APPROCHE... DERNIER ARRÊT: KOTOR

Jour 11: La portion randonnée du trek est terminée et nous nous déplaçons vers la ville fortifiée de Kotor sur la côte Adriatique du Monténégro pour la dernière étape de notre fabuleux voyage.

En chemin, nous visitons le monastère de Morača situé au centre du Monténégro dans le canyon de la rivière Morača. Fondé en 1252, ce monastère orthodoxe serbe est l'un des



Monastère
de Morača



Aperçu des 25 lacets
pour atteindre Kotor

sites culturels et religieux les plus fréquentés du Monténégro.

Nous ne pouvons échapper aux 25 lacets de routes sinueuses pour nous rendre à la ville fortifiée de Kotor; nous nous en approchons tranquillement. Malgré la pluie et la brume, le panorama est sensationnel! Arrivés à la hauteur de la mer Adriatique, nous comprenons pourquoi Kotor est très visitée par les touristes venus des quatre coins du monde. Nous avons très hâte de la découvrir.

Nous déposons nos valises et nous nous retrouvons pour notre 5 à 7 *pivo* quotidien. Après un succulent souper italien, nous faisons une courte marche dans la ville puis à l'extérieur des remparts avant de nous coucher. Comme c'est la fin de semaine, les rues sont envahies par des gens venus y faire la fête.

Jour 12: Très tôt le matin, certains d'entre nous partent explorer la ville à la découverte de ses plus beaux secrets. Nous découvrons rapidement que les chats sont rois et maîtres à Kotor; d'ailleurs, un musée leur est consacré! Nous en profitons pour déambuler dans les rues presque désertes et nous arrivons à un marché local

qui fourmille déjà d'activités alors que des marchands locaux semblent y faire des provisions pour leurs commerces. C'est en nous baladant dans les rues et en constatant une architecture typique que nous prenons la mesure des quatre siècles de domination vénitienne.

Ce matin, nous profitons d'une visite guidée de l'intérieur de la ville avec notre guide local Llija qui nous en apprend davantage sur

Vue de Kotor aux abords
de la mer Adriatique



Vue de Kotor
du haut des montagnes





Dernier souper
du voyage, Kotor



Tour de l'horloge,
Kotor

Nous demeurons sans mots devant son témoignage. D'ailleurs, c'est à la suite de cette catastrophe que la ville et sa baie furent classées au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Comme nous avons du temps libre en après-midi, certains en profitent pour magasiner des souvenirs et d'autres, pour visiter les environs. Partout où l'on regarde, c'est beau !

En fin de journée, nous avons

rendez-vous au restaurant pour nos derniers 5 à 7 *pivo* et repas du voyage. Nous sommes nostalgiques à l'idée que le voyage tire à sa fin, mais heureux de tout ce que nous avons réussi à accomplir ensemble ! Devant un somptueux repas de fruits de mer, nous nous remémorons à quel point l'aventure que nous avons vécue était extraordinaire. Monténégro, ce n'est qu'un au revoir...

l'histoire de la cité médiévale de Kotor, dominée par les ruines d'une forteresse et entièrement encerclée de remparts d'une longueur totale de 4,5 km. Nous découvrons des églises et édifices d'intérêt ayant marqué l'histoire (cathédrale Saint-Tryphon, tour de l'horloge, palais de Kotor, ancienne prison devenue un lieu de création artistique et musée maritime, pour n'en nommer que quelques-uns) et apprenons la signification de chacune des portes de la ville. Notre guide nous renseigne aussi sur l'important séisme de 1979 ayant détruit la moitié de Kotor et causé des morts.



Remparts vus
de l'extérieur, Kotor

UN GROUPE SOLIDAIRE AU GRAND CŒUR

Nous étions un groupe tissé serré de 11 personnes ayant pour désir de nous surpasser pour soutenir la cause du diabète et les personnes qui en sont atteintes. Ce fabuleux voyage nous a permis de découvrir un pays riche en culture, en paysages et en rencontres inoubliables.

Ensemble, en 12 jours de trek, nous avons parcouru 135 km, gravi l'équivalent de 900 étages, et ce, en quelque 55 heures tout en surmontant les nombreux obstacles, un pas à la fois!

Félicitations à tous d'avoir relevé ce défi avec brio et courage! Vous avez prouvé une fois de plus qu'en persévérant, il est tout à fait possible d'y parvenir, que l'on vive ou non avec le diabète. Vous pouvez tous être très fiers de votre réussite! Un énorme merci à tous les généreux donateurs qui, par leur contribution, permettront de faire avancer la recherche dans l'espoir de trouver la solution afin d'enrayer le diabète. Enfin, merci à nos guides, Richard et Alexandre, de nous avoir accompagnés de manière exemplaire tout au long de ce périple afin de nous permettre de découvrir ce magnifique pays à la façon Karavaniers.

Cette fabuleuse expérience avec un groupe hors du commun restera à jamais gravée dans nos souvenirs et je suis fière et reconnaissante d'en avoir fait partie. Au final, on était bien!



Témoignages

GENEVIÈVE O'GLEMAN

C'était mon sixième défi pour Diabète Québec, et chaque fois, je suis soufflée par la beauté des destinations choisies et surtout le grand privilège que nous avons de nous sentir loin de tout, hors des sentiers battus. Le Monténégro est une destination incomparable, presque vierge et encore épargnée par le tourisme de masse. Quelle chance de le visiter dans ses régions les plus reculées, de rencontrer ses habitants et de fouler ses sentiers! Des montagnes dramatiques, des points de vue spectaculaires et des paysages dignes du cinéma. Aucun doute, ce pays a sorti son grand jeu pour nous charmer et a réussi. Et que dire du groupe d'humains fabuleux avec qui j'ai eu la chance de découvrir ce magnifique pays! Bravo à toute l'équipe! On reprend ça dans deux ans?



BERNARD CONSTANTINEAU

Relever le défi de la randonnée au Monténégro n'était pas une aventure de tout repos! Les membres du groupe, les guides, le paysage et les Monténégrins ont fait en sorte que le voyage soit inoubliable! Nos participants diabétiques nous rappellent quotidiennement leur défi de gérer la maladie du diabète. Ils sont des exemples de persévérance et de discipline à suivre dans la vie.

Malheureusement, pour les diabétiques qui ne peuvent participer à cette aventure ou même profiter pleinement de la vie à cause du terrible impact de la maladie sur leur santé... Nous marchons pour vous!



DENISE GUILMETTE

Notre dernier trek pour Diabète Québec vient de se terminer. Nous avons fait 10 journées de randonnée pédestre au Monténégro, pays près du Kosovo, dans les Alpes dinariques. Un petit pays méconnu, mais d'une extraordinaire beauté. La vue des montagnes chaque jour est une récompense pour les yeux. Merci à tous ceux qui m'ont encouragée encore une fois pour ce cinquième trek. Merci à toute la gang de marcheurs que j'ai côtoyée chaque jour et merci à Diabète Québec ainsi qu'à Karavaniers pour cette fabuleuse aventure.



LINE ARSENAULT ET MARCEL JULIEN

Le Monténégro : nouvelle destination, concoctée par Karavaniers, pour réaliser un autre défi pour Diabète Québec. Nous avons gravi des montagnes magnifiques. Nous avons traversé des forêts mémorables. Nous avons marché sur des sentiers de toute nature. Nous avons gambadé dans des champs fleuris. Toutes ces images imprégnées dans nos mémoires côtoient ce qui s'avère être le plus précieux des souvenirs pour nous : nos compagnes et compagnons de randonnée. À chaque jour, leur générosité dans l'entraide et le soutien et leur bienveillance dans les attentions et les soins nous ont permis d'avancer sur les sentiers, à notre rythme, pour finalement réussir ce trek. Nous voulons aussi souligner les compétences et la qualité de l'accompagnement des guides, Richard et Alexandre. Avec eux, la magie a été au rendez-vous. Merci !



MARLÈNE JULIEN

Un pas à la fois ! Quel beau défi que ce trek au Monténégro. Belles rencontres, belles randonnées, magnifiques montagnes. Une expérience unique avec un groupe extraordinaire. Entraide, solidarité, générosité, bienveillance... On est une belle gang ! Bravo à tous nos randonneurs, surtout à Marcel



et Mélanie ! Nous avons repoussé nos limites et atteint nos objectifs. Un voyage inoubliable. Bravo à Diabète Québec de soutenir la recherche et de nous permettre de vivre de telles expériences. J'ai déjà hâte de découvrir la prochaine destination !

ALAIN DUMONT

Le Monténégro, tout simplement wow, un pays à découvrir ! C'était vraiment extraordinaire, nous étions seuls pendant des heures à contempler les forces de la nature. Mais aussi, ça a été pour moi une expérience sur le dépassement de soi, avec des gens tous aussi magnifiques les uns des autres. Je suis très heureux d'avoir pu contribuer à ma façon à aider pour la recherche sur le diabète !



FRÉDÉRIC JETTÉ

Pour mon deuxième trek avec Diabète Québec, nous avons visité le Monténégro. Je ne connaissais pas ce petit pays avant la rencontre avec Karavaniers et je ne m'attendais pas à voir d'aussi beaux paysages. Chaque jour, les points de vue sur les montagnes étaient différents et tous magnifiques. Merci à Diabète Québec et Karavaniers de nous avoir fait découvrir ce pays. Merci aussi aux randonneurs pour tous les souvenirs intarissables que je garderai de vous.



TREK AU MONTÉNÉGRÓ

MÉLANIE CHOUINARD

Il y a déjà quelques semaines que nous sommes de retour et j'ai toujours ces majestueuses montagnes en tête, ces arômes de verdure dans les narines, ce goût de pâtes aux champignons, mais aussi de confiture de framboises sur les papilles, et encore dans mon cœur le souvenir de nos hôtes dévoués et de mes compagnons de marche extraordinaires.

C'est grâce à la recherche sur le diabète et aux nouvelles avancées technologiques que j'ai pu en profiter autant. J'espère sincèrement que le récit de cette aventure saura vous inspirer à participer à notre prochain trek et à soutenir la recherche sur le diabète.



LIETTE LEMAY

Quelle aventure ! Ce trek m'a permis de faire le plein d'incroyables souvenirs auprès d'une gang de bienveillants et joyeux lurons. Une limite après l'autre, le Monténégro s'est révélé dans toute sa splendeur grâce à un itinéraire fort bien mené. Un séjour inoubliable.



CAROLINE DUGUAY

Ce trek, je l'attendais avec impatience ! J'ai découvert un petit pays aux mille merveilles. Des paysages à couper le souffle, des montagnes grandioses, des lacs translucides émeraude et un peuple accueillant et chaleureux. Par-dessus tout, j'ai eu le bonheur de partager des moments



inoubliables avec les 10 autres marcheurs et nous avons atteint notre objectif ensemble. Je me sens choyée de faire partie de ce groupe incroyable. Félicitations à toute l'équipe et plus particulièrement aux personnes qui vivent avec le diabète qui nous ont prouvé une fois de plus que tout est possible ! Enfin, merci aux Karavaniers qui nous ont permis de découvrir ce magnifique pays. ■

