

# AU COEUR DES DOLOMITES



Beaucoup de montagnards s'accordent à dire que les Dolomites sont parmi les plus beaux massifs des Alpes, voire du monde. Il est vrai qu'il est difficile de rester insensible à un tel festival de parois, d'aiguilles, de clochers, d'éperons calcaires semblant défier le ciel.

Plus qu'une chaîne de montagnes à proprement parler, c'est plutôt un ensemble de petits massifs que les Italiens appellent groupes (*gruppi*). La région de Cortina

d'Ampezzo est vraiment particulièrement bien située, au coeur des massifs les plus prestigieux comme les fameuses Tre Cime di Lavaredo.

Notre camp de base sera un hôtel situé dans la forêt au-dessus de Cortina, point de départ idéal pour explorer les environs. Avec la dernière nuit en refuge pour passer la nuit en pleine montagne!

- ▶ Randonnée en étoile de niveau moyen
- ▶ 7 jours - 6 nuits - 6 journées de marche
- ▶ Environ 5 h de marche par jour et 500 m de dénivelé positif quotidien
- ▶ Terrain : bons sentiers avec passages rocailleux
- ▶ Portage : affaires pour la journée - sauf les J6&7 : en plus, les affaires pour le soir
- ▶ Hébergement : hôtel (chambres de 2 ou 4), une nuit en refuge (dortoir)
- ▶ Transferts : avec mon minibus ou votre véhicule
- ▶ Nombre de participants : 5 à 10 personnes

**Période : juillet (& début sept)**

**À partir de 1200€**

**Niveau moyen**

**Séjour encadré par  
Coralie Goussot 06 74 50 26 62**

# PROGRAMME

## Jour 1 : accueil à Cortina - Pocol

Accueil à l'hôtel Villa Argentina à Pocol. Nuit à l'hôtel.

## Jour 2 : les Cinque Torri

Une magnifique boucle pour explorer ce coin célèbre pour l'escalade avec ses tours, premier plan de choix avec derrière, des sommets d'envergure.

+/-450 à 550m, 5h. Nuit à l'hôtel.

## Jour 3 : les Tofane

Au départ du refuge Dibona, montée entre les deux Tofane jusqu'au refuge Giussani, au pied des parois, voire en direction des Tre Dita. Si la forme le permet, retour par un splendide sentier en balcon sous les parois de la Tofana di Roses.

+/-550m, 5h. Nuit à l'hôtel.

## Jour 4 : Sennes (ou Sorapis)

À la rencontre aujourd'hui du massif de Sennes avec une navette pour atteindre l'alpage de Ra Stua. Boucle vers le joli lac Gran de Foses : un endroit très paisible ! Possibilité sinon d'aller au beau lac Sorapis, si la foule ne vous rebute pas, avec retour par la forcilla Marcuoira (passages câblés).

+/-500m, 5h. Nuit à l'hôtel.

## Jour 5 : les Tre Cime

Aujourd'hui, en route pour un lieu très fréquenté, mais si magique!! Boucle autour des Tre Cime par la forcilla de l'col de Medo, le refuge Locatelli et Pian di Cengia.

+/500m, 5h30. Nuit à l'hôtel.

## Jour 6 : Croda da Lago et nuit en refuge

A la découverte aujourd'hui d'un petit écrin! Une belle traversée à l'ambiance montagne par les forcille de Formin ou de Giau suivant le départ choisi, puis la forcilla Ambrizzola nous fait basculer sur le lac et le beau et confortable refuge Croda da Lago.

+300 à 750m selon le départ, -450m, 4h30 à 5h30. Nuit au refuge Croda da Lago.

## Jour 7 : descente du refuge

Descente du refuge Croda da Lago vers le parking par un joli sentier en forêt et fin du séjour.

-300m, 2h30.

Ce programme peut être modifié à tout moment par la professionnelle encadrante en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, elle reste seule juge du programme.



## DÉPART ET ARRIVÉE

- ▶ Accueil le jour 1 à 18h à l'hôtel Argentina à Pocol (Cortina)
- ▶ Fin le jour 7 vers 13h au même endroit

### Pour se rendre à Cortina :

- En avion : vols pour Venise puis bus pour Cortina, horaires [ici](#) (Cortina Express) et [là](#) (atvo)
- En train : train ([trenitalia.it](#)) pour Calalzo di Cadore et bus, ou train de nuit Paris-Venise et bus Cortina Express
- En voiture : pas vraiment d'endroit idéal pour laisser sa voiture à Cortina ; il vaut mieux la laisser à Pocol devant l'hôtel
- Remarque concernant le covoiturage : les transports sont nombreux et très bien organisés dans cette région, mais ce peut être une bonne idée de s'organiser à plusieurs pour covoiturer depuis la France.

## HÉBERGEMENT - RESTAURATION

- Hotel Villa Argentina (3\*) : grand hôtel à 6km/ 10 mn de Cortina, leur site [ici](#). Chambres de 2 ou 4.
- Refuge Croda da Lago : confortable refuge avec dortoirs, sanitaires communs, douche payante (7€, non incluse). Sac à viande obligatoire, sandales conseillées. Leur site [ici](#).

## VIA FERRATA

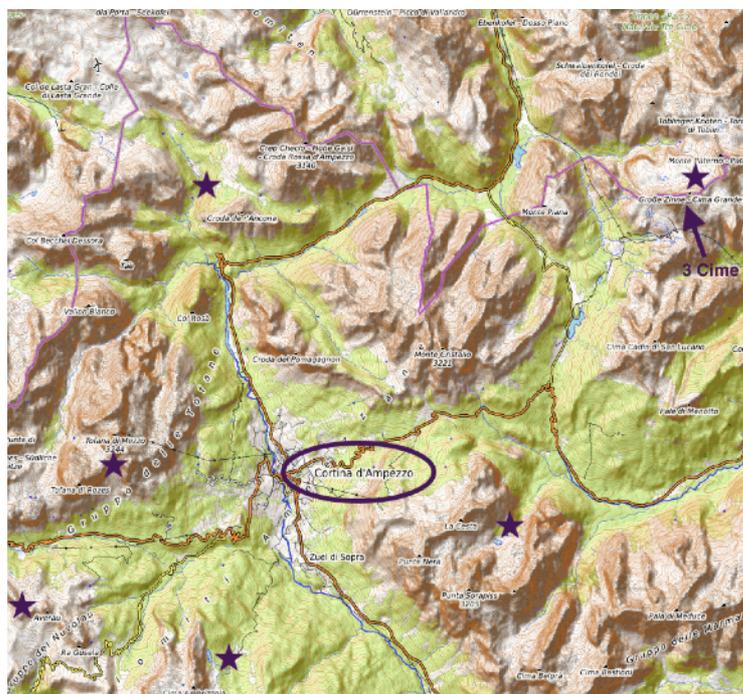
- Possibilité, en option et pour un supplément à régler sur place, de faire, à la place d'une ou d'une partie d'une des randonnées, une via ferrata d'initiation avec la Compagnie des guides de Cortina.
- Tarif selon le nombre de participants (de 80 à 120€ environ). Infos sur [cette page](#).

### Le prix comprend :

- L'hébergement et la restauration durant le séjour du dîner du J1 au petit-déjeuner du J7
- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne diplômée d'Etat

### Le prix ne comprend pas :

- Les boissons et les pique-niques
- La douche au refuge Croda da Lago (5€)
- Le trajet A/R entre chez vous et Cortina
- Une éventuelle option via ferrata
- Les frais de dossier d'AEM Voyages (20€)
- L'assurance annulation (virement conseillée) et l'assistance rapatriement (obligatoire)
- Tout ce qui n'est pas dans « Le prix comprend »



## ÉQUIPEMENT À EMPORTER

Vous allez porter dans votre sac à dos : vos affaires pour la journée + l'eau et le pique-nique. Les jours 6&7, en plus, vos affaires pour la soirée au refuge : attention à avoir suffisamment de place dans le sac.

Attention, il peut faire chaud, mais il peut aussi faire froid. Ne négligez pas vêtements chauds et équipement de pluie.

### Pour la journée :

- Un sac à dos de 35 litres environ, avec une housse de pluie imperméable
- De bonnes chaussures de rando : bon maintien de la cheville, bonne adhérence de la semelle, ni trop usées, ni trop neuves !
- Tenue de randonnée : T-shirt, short
- Eventuellement : un pantalon de marche léger et qui sèche vite (pas de coton)
- 1 polaire légère
- 1 veste type Gore-tex légère à portée de main dans le sac (obligatoire, à portée de main dans le sac) ; surpantalon de pluie (très vivement recommandé)
- 1 bonnet et une paire de gants (obligatoire, à portée de main dans le sac)
- Casquette ou chapeau, lunettes de soleil protection 3, crème solaire
- Gourde(s) ou camel-back : de quoi avoir minimum 1,5 à 2 litres d'eau (obligatoire)
- 1 couteau de poche et une cuillère pour les pique-niques
- Bâtons de rando vivement recommandés, voire obligatoires pour les adultes
- Sacs plastiques étanches pour emballer vos affaires et le pique-nique (obligatoire)

### Pour les soirées et nuits à l'hôtel :

- Chaussures, chaussons ou sandales d'intérieur
- Multiprise pour charger des appareils
- Maillot de bain pour le sauna

### Pour la nuit au refuge Croda da Lago :

- Sac à viande obligatoire
- Lampe frontale
- Boules Quiès
- Une tenue chaude pour le soir : haut à manches longues, chaussettes chaudes, pantalon, polaire ou doudoune

- Sandales type Crocs
- Affaires de toilette réduites à leur plus simple expression, dans un sac type congélation
- Mini-serviette légère et qui sèche vite

### Pharmacie :

- Inutile de vous surcharger car j'ai une pharmacie, mais prenez de quoi soigner les ampoules (compresses désinfectantes, pansements double peau + Elastoplast), et vos médicaments personnels (ordonnance obligatoire).
- Il est de la responsabilité de chacun d'entre vous de m'avertir de tout problème médical.
- N'oubliez pas non plus de me signaler à l'avance une éventuelle allergie alimentaire ou régime particulier.

### Et aussi :

- Argent liquide pour les boissons et le jeton de douche au refuge (ne prend pas la CB)
- Couverture réseau limitée sur les parcours.

## FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité. Veillez à avoir sur vous papier d'identité + carte Vitale + carte d'assurance(s) + carte européenne d'assurance maladie, le tout dans une pochette étanche avec votre argent
- Chaque participant doit être couvert en Responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)
- L'assurance rapatriement est obligatoire. Attention, pour l'Italie, il est vivement conseillé d'avoir une assurance rapatriement couvrant les frais de recherche - secours en montagne (secours payants). Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en avez pas, AEM Voyages propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance-rapatriement, l'assurance annulation - interruption du séjour et bagages - effets personnels.

## INFORMATIONS COVID 19

- L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect des mesures sanitaires et en vigueur aux dates du séjour.
- Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en Italie, consulter ce site.

**IMPORTANT** : les baignades se font sous votre propre responsabilité.

## CARTES

- Carte globale 1/160000 Tabacco Südtirol - Alto Adige - Dolomiti
- Cartes Tabacco 1:25000 n° 017 et 03 ; Kompass au 1:50000

