

TRAVERSÉE 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*) : cette traversée est-ouest permet d'en relier certains, parmi les plus fameux, depuis le prestigieux massif des Tre Cime di Lavaredo, au-dessus de Cortina d'Ampezzo, jusque sur les hauteurs de la ville de Bolzano. Avec des refuges confortables où l'on mange bien, quelques passages techniques, voire un ou deux sommets si possible, voilà qui promet d'être un grand voyage !!

- ▶ Randonnée en itinérance de niveau sportif
- ▶ 10 jours - 9 nuits - 9,5 journées de marche
- ▶ 5 à 7h de marche par jour, dénivelés positifs quotidiens d'environ 1000m
- ▶ Terrain : bons sentiers, passages équipés de câbles
- ▶ Portage : affaires pour les 10 jours
- ▶ Hébergement : gîtes et refuges (dortoirs)
- ▶ Transferts : en bus de ligne
- ▶ Nombre de participants : 5 à 8 personnes

Période : juillet (& début sept)

À partir de 1800 €

Niveau soutenu à sportif

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

PROGRAMME

Jour 1 : accueil au rifugio Auronzo - rifugio Locatelli

Accueil à 15h devant le refuge Auronzo facilement accessible en bus depuis Cortina ou Dobbiaco. Randonnée au pied des fameuses Tre Cime pour rejoindre le refuge Locatelli, situé juste en face : du grand spectacle!

+200m, -100m, 3h. Nuit en refuge (2405m ; attention, pas de douche).

Jour 2 : rifugio Locatelli - rifugio Vallandro

Jolie descente dans le val de Rienza puis montée assez raide dans une forêt de résineux (un passage câblé) qui contourne le Strudelkopf. Arrivés au col de Strudelsattel (2200m), nous débouchons sur le magnifique alpage de Prato Piazza.

+800m, -1200m, 6h. Nuit en refuge (1991m).

Jour 3 : rifugio Vallandro - malga Ra Stua

Splendide traversée en balcon sous les falaises rouges de la Croda Rossa, montée au col Cocodain (2332m) et descente sur le lac Gran de Foses : nous sommes dans le massif de Sennes, et une bonne piste nous conduit au confortable refuge de Ra Stua, dans un vallon bucolique.

+500m, -830m, 6h. Nuit en refuge (1668m).

Jour 4 : malga Ra Stua - rifugio Giussani

Descente matinale en forêt pour rejoindre le départ du long et magnifique vallon de Travenanzes, que l'on remonte sous le grandiose massif des Tofane. Montée entre les deux Tofane (passage câblé) et arrivée au refuge Giussani situé au pied des parois.

+1250m, -300m, 7h. Nuit en refuge (2580m).

Jour 5 : rifugio Giussani - rifugio Gardenacia

Une grande traversée aujourd'hui, avec un magnifique sentier en balcon sous la Tofana de Rozes, le passage de trois cols, et la descente du plateau incliné de Lagazuoi jusqu'à rejoindre la route. Court transfert en bus pour le village de La Villa, d'où il reste à remonter sous les mélèzes pour atteindre le refuge Gardenacia, un petit paradis face aux parois orangées des Fanes.

+900m, -1200m, 6h30. Nuit en refuge (2050m).

Jour 6 : Gardenacia - passo Gardena

Montée au col Gardenacia (2548m), traversée de l'immense et étonnant plateau minéral de Puez, passage de deux autres cols et descente sous les aiguilles de Cir, face au majestueux groupe de Sella, jusqu'au Passo Gardena.

+650m, -550m, 5h. Nuit en refuge (2121m).

Jour 7 : passo Gardena - rifugio Boè

Aujourd'hui pour cette journée courte mais technique, voyage au coeur de l'extraordinaire gruppo de Sella. Montée spectaculaire jusqu'au refuge Pisciadù, avec un passage équipé de câbles, puis traversée jusqu'au refuge Boè, haut perché sur son plateau. On est sur la lune!! Grande ambiance et ascension possible du Piz Boè voisin (3152m).

+850m, -50m, 4h ; +/-300m, 2h pour le sommet. Nuit en refuge (2871m).

Jour 8 : rifugio Boè - rifugio Sasso Piatto

Belle descente dans le minéral vallon de Lasties, nous traversons la route sous le passo Sella et rejoignons un sentier en balcon qui nous mène au très confortable refuge Sasso Piatto. Si le temps et la forme le permettent, aller-retour en option au sommet du Sassopiatto (2958m).

+350m, -950 m, 4h ; +/-700m, 4h pour le sommet. Nuit en refuge (2300m).

Jour 9 : rifugio Sasso Piatto - rifugio Bergamo

Magnifique parcours panoramique sur les hauteurs de l'Alpe di Siusi, le plus grand alpage d'Europe. Montée jusqu'au refuge de l'Alpe di Tires, au pied des dents de Terra Rossa. Nous pénétrons dans l'incroyable massif du Rosengarten, avec le passo Malignon (2604m) qui nous fait basculer dans la Conca del Principe. Au fond du cirque se niche le joli rifugio Bergamo, notre dernier refuge.

+400m, -550m, 5h30. Nuit en refuge (2165m).

Jour 10 : rifugio Bergamo - passo Costalunga - Bolzano

Montée matinale au passo Principe (2599m) et grandiose parcours en balcon sous aiguilles et sommets (tours de Vajolet, Catinaccio d'Antermoia, Rosengarten). Après le passo delle Zigolade (2547m), c'est la descente dans les alpages sur le passo Costalunga (1745m). Transfert à Bolzano en bus public (arrivée vers 16h-16h30).

+750m, -1150 m, 6h.

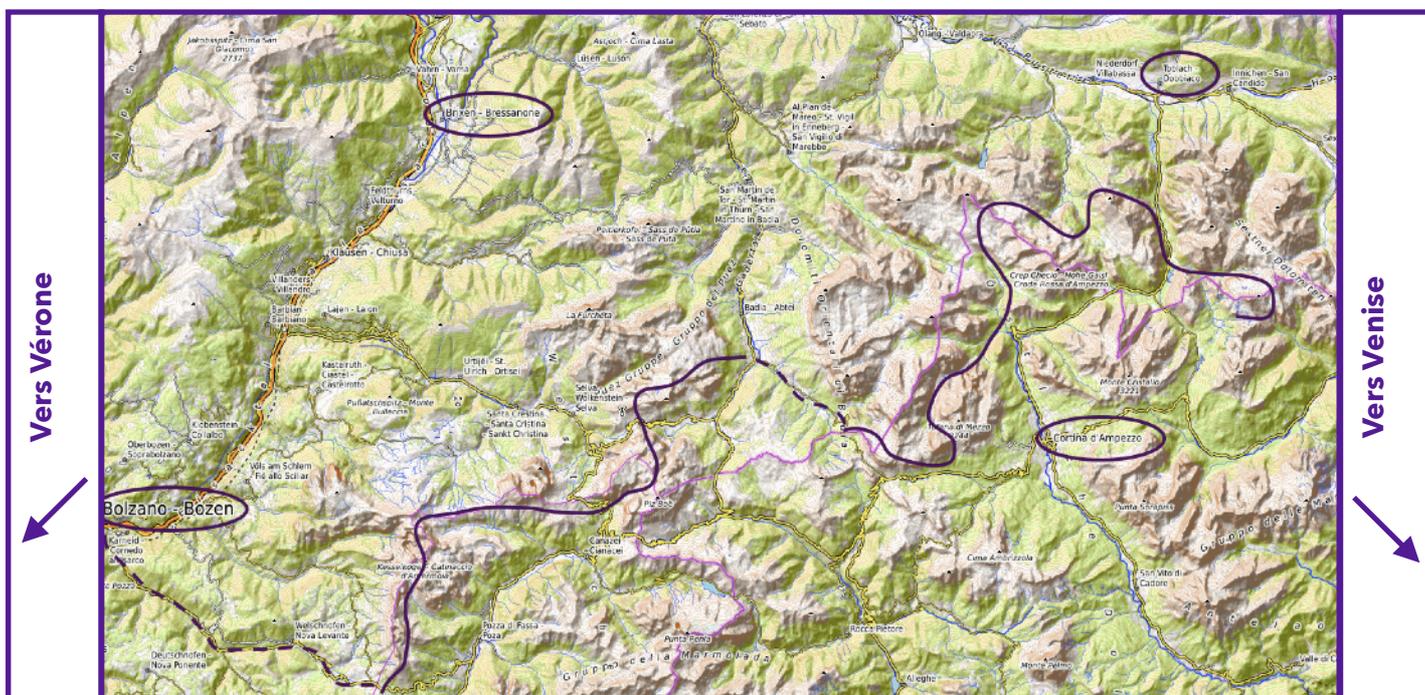
Ce programme peut être modifié à tout moment par la professionnelle encadrante en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, elle reste seule juge du programme.

Le prix comprend :

- L'hébergement et la restauration durant le séjour du dîner du J1 au pique-nique du J10
- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne diplômée d'Etat
- Les transferts prévus au programme

Le prix ne comprend pas :

- Les boissons et complément d'en-cas
- Les transferts aller chez vous - refuge Auronzo et retour Bolzano - chez vous
- Les jetons de douche en refuge (5€ environ)
- Les frais de dossier d'AEM Voyages (20€)
- L'assurance annulation (vivement conseillée) et l'assistance rapatriement (obligatoire)
- Tout ce qui n'est pas dans « Le prix comprend »



DÉPART ET ARRIVÉE

- ▶ Accueil le jour 1 à 15h au refuge Auronzo au-dessus de Cortina d'Ampezzo
- ▶ Fin le jour 10 vers 16h30 à la gare ferroviaire de Bolzano

Pour se rendre au refuge Auronzo :

- Le refuge est très bien desservi par les transports publics. Prendre de la marge dans les horaires.
- Depuis le sud (province Vénétie) : bus réguliers Dolomitibus depuis Calalzo di Cadore (la gare la plus proche), Auronzo et Cortina, infos [ici](#).
- Depuis le nord (province Trentino Alto Adige): train Bolzano-Dobbiaco ([trenitalia.it](#)) puis bus depuis Dobbiaco, horaires [ici](#), achat [ici](#)

Pour se rendre à Cortina & environs en transports :

- 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 Dolomitibus ([horaires](#)), ou train de nuit Paris-Venise et bus Cortina Express ou atvo.

Pour repartir de Bolzano en transports :

- En avion : train Bolzano-Vérone (et navette aéroport) puis avion depuis Vérone (escale) ; ou train Bolzano-Venise et vol depuis Venise
- En train : train pour Milan et de Milan, trains directs pour Lyon et Paris (lien [ici](#))

Si vous venez en voiture et devez laisser votre véhicule quelque part :

- Cortina : attention, le dernier jour, arrivant à Bolzano vers 16-17h, vous n'avez pas le temps de prendre le train pour Dobbiaco (2h) puis le dernier bus pour Cortina le soir même

- Bolzano : vous laissez votre véhicule à Bolzano le jour 1 matin et vous prenez le train pour Dobbiaco (2h) puis le bus Dobbiaco - refuge Auronzo (cf plus haut). Parkings en ville gardés mais payants, voir [ce site](#).
- Bressanone/Brixen (parking gratuit pas loin de la gare - jour 1 : train Bressanone-Dobbiaco puis bus Dobbiaco - Tre Cime ; jour 10 : train Bolzano - Brixen) ; ou Dobbiaco/Toblach.

Remarque concernant le covoiturage :

Les transports sont nombreux et bien organisés dans cette région, mais ce peut être une bonne idée de s'organiser à plusieurs pour covoiturer depuis la France. Merci de bien vouloir m'indiquer au plus vite pour quelle solution vous optez, pour pouvoir éventuellement organiser entre vous un transport en véhicule (pas forcément le mien, car soit je serai déjà sur place, soit je viendrai en train).

HÉBERGEMENT - RESTAURATION

- Refuges : standard de confort bien plus élevé que chez nous! Dortoirs, sanitaires communs, douches chaudes (en règle générale) parfois avec jetons (non inclus, de l'ordre de 5€).
- Pique-niques pas mémorables mais dîners en général excellents et copieux!
- Drap-sac obligatoire, sandales conseillées.

LOGISTIQUE

- Attention, sauf si vous vous organisez pour cela personnellement, vous n'aurez pas moyen de laisser des affaires au départ de la randonnée et de les récupérer après.



IMPORTANT - À LIRE

- Inscription : merci de réserver ce voyage au plus tôt, pour être sûr d'avoir un billet d'avion ou de train (mais avant d'acheter des billets non remboursables, assurez-vous d'abord que le circuit est bien confirmé), et parce que les refuges attendent le nombre exact d'inscrits. En cas d'annulation de votre part et selon les délais prévus par les refuges pour la non-restitution des arrhes, il est possible qu'AEM Voyages ne vous restitue pas autant que ce que prévoient les conditions d'annulation du séjour.
- Attention, il peut être très aléatoire de réserver un billet retour dès le jour 10 au soir.
- Vous êtes peut-être surpris par les faibles dénivelés annoncés pour un itinéraire dit sportif. Ce choix s'explique par la météo souvent capricieuse des Dolomites : il est nécessaire d'avoir une marge de sécurité, quitte à faire des options s'il fait beau. Équipez-vous... et attendez-vous éventuellement à ce qu'on puisse shunter le petit-dej pour pouvoir partir tôt avec Thermos et biscuits.
- Les Dolomites sont connues dans le monde entier : attendez-vous à voir beaucoup de monde partout!
- Les baignades se font sous votre propre responsabilité.

ÉQUIPEMENT À EMPORTER

Vous allez porter : vos affaires pour la semaine + l'eau et le pique-nique du jour + les en-cas pour plusieurs jours = **pas plus de 8-10 kg tout compris!**

Faites le plus léger possible, mais attention, il peut faire chaud, mais il peut aussi faire très froid. Ne négligez pas vêtements chauds et équipement de pluie, c'est important!

Pour la journée :

- Un sac à dos de 45 litres, avec un sursac protecteur imperméable (obligatoire)
- Chaussures de rando : bonne semelle, étanches, ni trop usées, ni trop neuves!
- 2 T-shirts ou 3 max ! (1 sur vous, 1 de rechange et/ou 1 pour le soir)
- 1 short ou pantacourt (ou 2 max)
- 2 ou 3 paires de chaussettes et jeux de sous-vêtements, pas plus !!!
- 1 micro polaire ou équivalent
- 1 doudoune légère (à défaut 1 polaire chaude et légère), obligatoire
- 1 veste type Gore-tex légère à portée de main dans le sac et 1 surpantalon léger et imperméable (obligatoires - cape de pluie peu adaptée)
- Bonnet et gants : obligatoires, à portée de main dans le sac.
- Casquette ou chapeau, lunettes de soleil cat. 3, crème solaire minérale et biodégradable
- Gourde(s) ou camel-back : de quoi avoir minimum 1,5 à 2 litres d'eau
- 1 couteau de poche + 1 cuillère
- Bâtons plus que vivement recommandés voire obligatoires
- 2 ou 3 grands sacs plastiques ou, mieux, sacs étanches pour emballer vos affaires + pour mettre la nourriture + qq petits pour servir de poubelle : obligatoire
- Si vous en avez un, un micro sac à dos pliable (un exemple [ici](#)) pour les sommets en route
- Couverture de survie

Pour les soirées et nuits :

- Sac à viande obligatoire
- Lampe frontale avec piles neuves ou récemment changées (départs matinaux)
- Boules Quiès
- Une tenue chaude pour le soir : haut à manches longues type Mérinos, et chaussettes chaudes + collant type Mérinos ou pantalon léger : il est impératif d'avoir de quoi se couvrir les jambes au cas où
- Sandales type Crocs

- Affaires de toilette réduites à leur plus simple expression: mini-brosse à dents, mini-dentifrice, mini-savon-shampoing écologique, et contenant léger type sac congélation.
- Mini-serviette légère et qui sèche vite
- Papier toilette et briquet
- Savon bio pour la lessive + pinces et fil à linge

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 si traitement en cours).
- 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 : beaucoup de refuges ne prennent pas la carte bleue, il y en a beaucoup en route!
- Possibilité de charger des appareils en refuge limitée (beaucoup de monde) et payante, et couverture réseau moyenne sur le 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 de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour.
- Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en Italie, consulter [ce site](#).

CARTES

- Carte globale 1/160000 Tabacco Südtirol - Alto Adige - Dolomiti
- Cartes Tabacco 1:25000 017, 03, 07 et 06 ; ou bien les Kompass au 1:50000

