

ITALIE

# LES PLUS BEAUX SENTIERS DES DOLOMITES

- › Les randonnées les plus emblématiques des Dolomites
- › Un seul hébergement à Cortina pour rayonner en toute tranquillité
- › Un transport privé ou votre propre voiture pour davantage de commodité

À PARTIR DE

**1 195 €**

DURÉE

6 jours

THÉMATIQUE

Entre amis / En couple

Ce **voyage dans le nord de l'Italie** vous invite à arpenter les plus beaux sentiers des Dolomites, où se succèdent les sommets verticaux et acérés, et de vastes vallées d'altitude.

Confortablement installés à Cortina, vous rayonnez chaque jour grâce aux transports publics ou privés, ou avec votre voiture de location : à votre guise ! Vous découvrirez toutes les richesses naturelles de ce massif, en passant par ses spots les plus emblématiques : les Cinque Torri, les Tofana di Rozes et bien sûr les Tre Cime ! Un voyage en Italie idéal pour déconnecter, prendre un grand bol d'air frais et en prendre plein la vue. En été ou avec les couleurs de l'automne, les Dolomites méritent décidément leur renommée.

## QUAND PARTIR ?

Voici les meilleures périodes pour réaliser ce voyage. N'hésitez pas à demander plus de conseils à nos experts locaux !

janvier

février

mars

avril

mai

juin

juillet

août

septembre

octobre

novembre

décembre

# LE PROGRAMME JOUR PAR JOUR

## JOUR 1

### DÉBUT DE VOTRE SÉJOUR DANS LES DOLOMITES

- > Hébergement : Hôtel
- > Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

À votre arrivée à Cortina d'Ampezzo, vous visitez cette ville située au cœur des Dolomites, dans une vaste vallée entourée d'imposants sommets comme la Croda del Lago et les Tofane que vous découvrirez les prochains jours. Vous vous installez confortablement dans votre hébergement pour 5 nuits.

## JOUR 2

### TOUR DE L'AUVERAU & DES CINQUE TORRI

- > Transport : 40 km
- > Marche : 5h
- > Dénivelé négatif : 800 m
- > Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Ce matin, un transfert en bus vous amène vers le passo Falzarego : c'est le point de départ de la randonnée des Cinque Torri, l'une des montagnes emblématiques des Dolomites.

Le sentier commence à monter doucement. Petit à petit, l'environnement devient minéral. Vous avancez bientôt dans un magnifique champ de pierres et arrivez au pied de l'Averau, citadelle rocheuse culminant à 2649 mètres d'altitude. Vous en faites le tour et arrivez au col Nuvolau. À partir de là, il est possible de faire l'ascension du sommet du même nom : la vue panoramique mérite largement les 150m de dénivelé positif supplémentaires !

Vous rejoignez les Cinque Torri, réputées auprès des grimpeurs et lieu d'intérêt historique majeur : elles furent le théâtre de violents combats entre les troupes italiennes et austro-hongroises pendant la première guerre mondiale. Les vestiges de ces batailles sont encore visibles aujourd'hui.

En fin de journée, vous retournez à Cortina d'Ampezzo pour y passer la nuit.

## JOUR 3

# VUE À 360 AU SOMMET DU LAGAZUOI

- > Transport : 40 km
- > Marche : 5h
- > Dénivelé négatif : 1000 m
- > Hébergement : Hôtel
- > Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Au départ du col Falzarego, vous débutez votre journée par la belle ascension jusqu'au Lagazuoi, une montagne au sommet de laquelle vous aurez une vue à 360 degrés. Au loin, vous apercevrez la Marmolada, le toit des Dolomites, culminant à 3343m d'altitude ! Au cours de votre ascension, vous découvrirez des vestiges militaires qui, comme la veille, datent de la première guerre mondiale.

Vous redescendez ensuite au pied d'impressionnantes falaises verticales dans un agréable vallon, pour arriver au refuge Scotoni, fréquenté par les familles italiennes. De là, vous remontez jusqu'à un col où vous prenez le bus pour revenir à Cortina.

## JOUR 4

# RANDONNÉE EMBLÉMATIQUE AU TOFANA DI ROZES

- > Transport : 30 km
- > Marche : 7h
- > Dénivelé négatif : 900 m
- > Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Les Tofana di Rozes sont le septième sommet des Dolomites, culminant à 3225 m d'altitude, et l'une des montagnes emblématiques des Dolomites. Ces hautes parois rocheuses sont également un lieu connu de via ferrata.

Aujourd'hui, vous en ferez le tour au départ du refuge Dibona, par un magnifique sentier en balcon vous offrant des vues sur les sommets environnants. Parmi ceux-ci les Cinque Torri, que vous avez découvert la veille, et la Croda del Lago que vous découvrirez le lendemain. Votre panorama comprend également la belle vallée de Travenanzes. Une randonnée mythique !

Le soir venu, vous rentrez à Cortina en transfert privé.

## JOUR 5

# RANDONNÉE JUSQU'À LA CRODA DEL LAGO

- > Transport : 30 km
- > Marche : 6h
- > Dénivelé négatif : 800 m
- > Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Ce matin, un transfert en bus au col Giau vous mène au départ de votre randonnée du jour. Celle-ci vous permet de voir l'extraordinaire diversité des paysages qu'offrent les Dolomites.

Vous débutez dans un environnement doux, sur un beau chemin qui vous mène à de verts alpages. Autour de vous, les montagnes sont comme affûtées par les éléments. Vous faites le tour de la Croda del Lago, falaise impressionnante, abrupte et verticale. Vous redescendez doucement jusqu'au Lago di Federa, sur un sentier d'abord panoramique, puis dans une belle forêt, avant de regagner la route et de rentrer à Cortina.

## JOUR 6

# DÉCOUVERTE DES 3 SOMMETS MYTHIQUES DES DOLOMITES : LES TRE CIME

- > Transport : 45 km
- > Marche : 4h
- > Dénivelé négatif : 500 m
- > Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Ce matin, vous allez terminer votre séjour par le meilleur... Cap sur la perle des Dolomites : les Tre Cime !

Un transfert privé vous emmène jusqu'au refuge Auronzo. Votre matinée de marche se déroule alors autour des trois mythiques montagnes des Dolomites. Arrivés au pied de ces géants de pierre, vous voyez de plus près la Cima grande, le sommet le plus élevé des trois (2999m d'altitude), bien entouré par la Cima Ovest et la Cima Piccola.

Vous vous rendez ensuite au refuge Locatelli d'où vous découvrez l'incroyable vue sur la face nord de ces trois icônes des Dolomites. En milieu d'après-midi, vous retournez à Cortina d'Ampezzo et faites vos adieux aux Dolomites. Vous avez découvert les plus beaux sentiers, mais il en reste encore tant : revenez ! :-)

# PRIX

## Budget

**SANS TRANSFERTS** Ce voyage nécessite une voiture (personnelle ou de location) du 15JUIN au 30 JUILLET du 01 SEPTEMBRE au 30 SEPTEMBRE

2 à 4 personnes (chambre double ou triple) : à partir de 495 € par personne du 01 AOUT au 31 AOUT

2 à 4 personnes (chambre double ou triple) : 795 € par personne **AVEC TRANSFERTS PRIVATIFS**

(lorsque nécessaire: jour 4 et jour 6) Ce voyage ne nécessite pas de voiture du 01 JUIN au 30 JUILLET du 01 SEPTEMBRE au 30 SEPTEMBRE

2 personnes (en chambre double) : à partir de 665 € par personne

3 personnes (en chambre triple) : à partir de 605€ par personne

4 personnes (en chambre double) : à partir de 565€ par personne du 01 AOUT au 31 AOUT

2 personnes (en chambre double) : 975 € par personne

3 personnes (en chambre triple) : 905 € par personne

4 personnes (en chambre double) : 870 € par personne

Ce budget est indiqué par personne, selon disponibilité et hors vol. Ton agent local te fera parvenir un devis personnalisé avec le prix exact. En effet, ce dernier peut varier en fonction de plusieurs éléments (disponibilité, niveaux de prestations, période, nombre de participants, délai de réservation, etc.).

## Le prix comprend

- L'hébergement en plein coeur de Cortina
- Les petits déjeuners
- Pour l'option "Avec transferts privés" (voir plus haut): Les transferts privés le jour 4 vers et depuis le refuge Dibona, et le jour 6 vers et depuis le refuge Auronzo
- Notre assistance 24h/24 et 7j/7
- Le carnet de voyage avec explications de la logistique et descriptif détaillé des randonnées

## Le prix ne comprend pas

- L'acheminement vers et depuis Cortina à l'arrivée et au retour
- Les déjeuners et les diners
- Le véhicule de location
- Pour l'option "Sans transferts privés" (voir plus haut): Les transferts privés le jour 4 et le jour 6
- Les transferts en bus selon le programme
- Les parkings
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les taxes de séjour : entre 1,50 et 4€ par personne et par nuit selon les villes

# DÉTAIL DU VOYAGE

## Niveau

Niveau 4/5

### Niveau requis

Une bonne condition physique est nécessaire pour partir sur ce séjour, les dénivelés peuvent atteindre les 1000m positifs

## Encadrement

Vous partez en autonomie, sans guide, avec un roadbook qui vous sera remis avant votre départ. Votre roadbook contient toutes les informations nécessaires au bon déroulement de votre séjour, votre itinéraire, vos randonnées et la logistique sont détaillés. Etant donné la formule liberté, vous êtes libres de le suivre à la lettre, ou de vous autorisez quelques petits écarts !

## Alimentation

La formule proposée est une formule en chambre + petit-déjeuner.

Vous trouverez sans aucun problème de quoi vous préparer de copieux pique nique à Cortina.

Le soir, vous trouverez de nombreux restaurants dans la ville de Cortina. Nous vous donnerons quelques bons plans à ne pas rater dans votre carnet de voyage

## Hébergement

Selon les disponibilités au moment de la réservation, nous serez logés dans un hôtel confortable dans le centre ville de Cortina

## Déplacement

Le jour 1, vous vous rendez à Cortina par vos propres moyens. L'aéroport d'arrivée le plus proche est Venise. De là, vous devez prendre un bus jusqu'à Cortina d'Ampezzo. Nous consulter pour plus de détails

Les jours 2, 3 et 5, vous prenez des bus publics pour vous rendre au point de départ des randonnées et pour retourner à Cortina à la fin de la journée. Dans votre carnet de voyage, nous vous donnons les itinéraires et les horaires. La fréquence et la régularité des transports publics sont de mise dans les Dolomites !

Les jours 4 et 6, Si vous choisissez l'option "avec transferts privés", notre partenaire taxi viendra vous chercher à votre hébergement le matin, vous emmènera aux points de départ des randonnées du jour et vous ramènera à Cortina.

Si vous choisissez l'option "sans transferts privés", une voiture (personnelle ou de location) sera nécessaire.

## **Bagages**

Nous vous conseillons de répartir vos affaires de la façon suivante :

- Un petit sac à dos (35-40 litres muni d'une ceinture ventrale) : vous le conserverez avec vous dans l'avion en bagage à main et vous le porterez chaque jour (gourde, appareil photo, pull, pique-nique...)
- Un sac marin ou sac de voyage : il contiendra l'ensemble de vos affaires
- Une pochette antivols : portée au cou ou à la ceinture, recommandée pour les papiers.

# ÉQUIPEMENT

## Vêtements à prévoir

Voici l'équipement indispensable à votre séjour dans les dolomites en Italie.

- › Chaussures de randonnée à tiges hautes de préférence. Ce sont les meilleures amies du randonneur. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville, et imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes et relativement rigides type "Vibram".
- › Chaussures légères (tennis ou sandales) pour enfiler le soir dans les villes et villages
- › Sous vêtements. C'est la première isolation que vous aurez, soignez la ! Des fibres techniques fines, comme la Carline ou la Polartec, sont très efficaces, chaudes, souples, confortables et légères. Elles sèchent très rapidement
- › Pantalons de randonnée.
- › Shorts.
- › Vestes polaires. Ces dernières sont résistantes, chaudes, légères et sèchent rapidement. Les plus adaptées, bien connues des montagnards, sont les fibres Polartec, Carline et Ulfrotté.
- › Tee-shirts (techniques de préférence)
- › Cape de pluie ou veste imperméable type Gore-tex.
- › Chapeau ou casquette
- › Maillot de bain et serviette de bain

## Equipement à prévoir

- › Trousse de toilette
- › Serviette de toilette
- › Paire de lunettes de soleil
- › Crème de protection solaire (visage et lèvres)
- › Lampe de poche ou frontale avec piles de rechange
- › Gourde de 1.5 litres minimum, légère et isotherme
- › Papier hygiénique et briquet
- › Gel hygiénique
- › Boîte plastique et hermétique de type "tupperware" pour le transport de vos pique-niques ainsi que des couverts
- › Couteau de poche, multi-usages de préférence (à mettre en soute si vous prenez l'avion)
- › Nous vous conseillons des bâtons de randonnée. Ils sont d'une aide précieuse pour économiser vos genoux à la descente (jusqu'à 30% de votre poids + celui de votre sac sont supportés par les bâtons) et soutenir votre effort à la montée (les bras aident en plus des jambes)
- › Boussole

## **Pharmacie**

Il est recommandé aux participants d'apporter leurs médicaments : doliprane ou aspirine, antiseptique local, petits ciseaux, tricosténil, crème de protection solaire visage et lèvres, pommade cicatrisante

Pensez également à vos pieds : pansements, compeed...

# FORMALITÉS & SANTÉ

## Passeport

Oui.

Depuis 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :

- Pièce d'identité valide du mineur : carte d'identité ou passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site [diplomatie.gouv.fr](http://diplomatie.gouv.fr) )
- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : carte d'identité ou passeport
- Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

## Visa

Non

## Carte d'identité

Oui

Depuis 2014, la durée de validité des cartes nationales d'identité (CNI) délivrées aux personnes majeures passera de 10 à 15 ans. Attention, cette prolongation ne concernera pas les CNI délivrées aux mineurs qui resteront toujours valables 10 ans. Cet allongement de 5 ans concernera à la fois : les nouvelles CNI délivrées à partir du 1er janvier 2014, les CNI délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013.

## Vaccins

Depuis la pandémie, la plupart des pays n'accueillent que des personnes vaccinées contre la COVID, pensez à vous informer régulièrement sur les conditions sanitaires, et gardez en tête qu'elles sont évolutives.

## Recommandations sanitaires

Carte européenne d'assurance maladie (remplace le formulaire E111).

Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs".

## Spécificités

Passeport

Oui mais non obligatoire (une carte d'identité suffit)

Visa

Non

Carte d'identité

Oui

Vaccins obligatoires

Non

Santé / recommandations sanitaires

### Recommandations

Nous vous conseillons d'apporter votre carte européenne d'assurance maladie (CEAM). Elle permet de bénéficier d'une prise en charge sur place de vos dépenses de santé (soins médicaux et pharmaceutiques, hospitalisations). Au moins deux semaines avant votre départ, demandez le formulaire à votre Centre de Sécurité Sociale. Toute les informations concernant cette carte sont disponibles sur le site : <http://www.ameli.fr>

En été, l'Italie connaît des températures très élevées dont doivent tenir compte en particulier les personnes âgées et les familles avec de jeunes enfants, surtout lorsqu'elles circulent en automobile, ou lors de certaines excursions.

# ASSURANCE

## Assurances au choix

- > **Assurance multirisque** : 4,3 % du voyage par personne
- > **Assurance multirisque avec extension épidémie** : 5,1 % du voyage par personne
- > **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 5 % du voyage par personne
- > **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.