

# Les Dolomites de Cortina



## *PRESENTATION*

Randonnée semi-itinérante guidée

7 jours / 6 nuits / 6 jours de randonnée

Une randonnée confortable dans les Dolomites, parmi les plus belles montagnes du monde. Votre première base est Pocol (Cortina d'Ampezzo), pendant 4 jours, au cœur d'une multitude de massifs dolomitiques, comme le Tofane, les Cinque Torri ou le parc de Fanes ; puis vous passerez deux jours autour des fameuses Tre Cime di Lavaredo, emblème somptueux des Dolomites. Chacun de ces massifs recèle une multitude de randonnées de tout niveau ; c'est pourquoi nous avons choisi ces deux sites, pour la variété des paysages et les randonnées tous azimuts dans un rayon assez proche, évitant ainsi de longs déplacements. Le côté culturel n'est pas oublié pendant ce séjour, avec, si vous en avez le temps, la visite du musée ethnographique Regole d'Ampezzo et les galeries du Musée à ciel ouvert de la « Grande Guerre » au passo Falzarego.

# PROGRAMME

## JOUR 1 : Accueil à Cortina d'Ampezzo

Transfert par le bus jusqu'à Pocol (6 km de Cortina). Installation pour 4 nuits à l'hôtel. Présentation par l'accompagnateur de la semaine de randonnée.

Dîner et nuit en hôtel à Pocol.

## JOUR 2 : Les Cinq Torri

Du Passo Falzarego, 2105m, montée à la Forcella (col) Averau, 2435 m, avec un très beau passage sous les falaises d'Averau, jusqu'à la Forcella Nuvolau et le refuge Averau. Nous descendons ensuite au refuge Scoiattoli, étonnant balcon face au Tofane et aux Cinq Torri, étonnantes tours de pierre, royaume de l'escalade. Descente (facile) jusqu'à Cian Zopé, 1732 m. Bus retour à Pocol (5 min).

Dîner et nuit en hôtel à Pocol.

### Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

4h de marche ; +350 m, -715 m.

## JOUR 3 : Le Lac de la Crodadalago

Le lac est situé à quelques km de l'hôtel. Départ du Ponte de Rucurto, 1710 m.

Par l'Alta Via n°1, un beau sentier nous conduit jusqu'au la Cason de Formin, 1843 m, puis nous poursuivons jusqu'au Val Negra et au lac de la Croda et son refuge, 2055 m.

Retour en descente à l'hôtel à pied.

Dîner et nuit en hôtel à Pocol.

### Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

4h30 à 5h00 de marche ; +530 m, -700 m.

## JOUR 4 : Traversée du massif du Tofane

Elle commence à 1985m d'altitude, passe sous le col dei Bois et la face sud de la Tofane de Rozes par

l'Alta via 1, puis rejoint le refuge Dibona et sa terrasse idéalement située face aux Cinque Torri. Descente ensuite via un beau sentier boisé jusqu'à Pocol.

Dîner et nuit en hôtel à Pocol.

### **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

4h00 de marche ; +350 m, -630 m.

### **JOUR 5 : Tre Cime di Lavaredo, faces ouest et nord**

Du J5 au J7, vous découvrirez le massif des Tre Cime de Lavaredo, et admirerez les Tre cime sous toutes les faces !

Transfert privé le matin pour le lac d'Antorno. Vous déposez vos bagages à l'hôtel puis prenez le bus jusqu'au refuge Auronzo, 2320m. Passage de la Forcella de Mezzo, 2315 m ; descente ensuite vers la face Nord des Tre Cime, le petit col Forcellina et ses lacs à 2245 m. Nous rejoignons ensuite le val Rinbon, pour une descente qui nous conduira au val de Rinbianco, pour un retour à l'hôtel, après cette randonnée où nous aurons côtoyé les Tre Cime par l'Ouest et le Nord.

Dîner et nuit en hôtel au Lago d'Antorno ou sur les rives du splendide lac Misurina.

### **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

4h30 à 5h00 de marche ; +450 m, -860 m.

### **JOUR 6 : Les Tre Cime di Lavaredo, faces sud et est**

Depuis le refuge Auronzo que nous rejoignons en bus, nous partons à pied pour le grand tour des Tre Cime, une étape mythique au milieu des aiguilles, tours et autres sommets. Traversée jusqu'au refuge Lavaredo, sous les Tre Cime ; puis tour du Mt Paterno et de la Croda Passaporto par le col de Büllelejoch et les lacs dei Piani. Nous rejoignons ensuite le refuge Locatelli et la face nord des Tre cime, le spectacle est grandiose ! Retour à Auronzo par le col de Lavaredo, puis bus pour le lago d'Antorno au terme d'une journée exceptionnelle.

Dîner et nuit en hôtel au Lago d'Antorno ou sur les rives du splendide lac Misurina.

## **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

4h00 à 4h30 de marche ; +590 m, - 590 m.

## **JOUR 7 : Le refuge Fratelli Fonda Savio**

Dernière demi-journée par un superbe aller et retour au refuge Fonda Savio, 2367 m, avec une vue splendide sur le Cristallo et sur les aiguilles des Cadini di Misurina.

Transfert par le bus ensuite en début d'après-midi à Cortina d'Ampezzo.

## **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

4h00 de marche ; +550 m, -550 m.

## **COMPLEMENT DE PROGRAMME**

Nous pouvons être amenés à modifier l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, éboulements, sentiers dégradés, etc.), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe, etc.). Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

Le J1 à 16h30 à la gare routière de Cortina d'Ampezzo.

Pour ceux qui arrivent directement en voiture, RV à 17h à la réception de l'hôtel. Vous pouvez arriver à partir de 14h et vous installer. Possibilité de garer sa voiture pour la semaine devant le 1er hôtel à Pocol. Retour en taxi collectif, à se partager, pour retrouver sa voiture à la fin du circuit.

## Arrivée en avion

Vols Paris - Venise

Se renseigner sur les horaires et les billets :

Air France : 0892 70 26 54 ou consultez Air France Easyjet : consultez Easyjet

0 820 42 03 15 ou

consultez Vueling

Vols Air France - Départ Paris CDG 10h00 > Arrivée Venise Marco Polo 11h40

Vueling : 0034 931 51 81 58 ou

Exemples d'horaires :

Aller : Paris - Venise : Retour : Venise - Paris :

Vols Air France - Départ Venise Marco Polo 20h30 > Arrivée Paris CDG 22h20

Aller et retour entre Venise et Cortina d'Ampezzo

Bus Cortina Express (environ 2h de trajet) : pour connaître les horaires des bus, consultez le site. Aller et retour entre Cortina d'Ampezzo et Pocol

Bus DolomitiBus n°31/33 : pour connaître les horaires des bus, consultez le site.

## Arrivée en train

Train depuis Paris avec une ou deux correspondances. Se renseigner sur les horaires et les billets :

La SNCF : 36 35 ou SNCF

Les chemins de fer italiens : Trenitalia

Exemples d'horaires : (il faut partir un jour avant)

**Aller : Paris Gare de Lyon - Milano - Venise :**

- Paris Gare de Lyon 08h16 - Milano Porta Garibaldi 13h50 + métro pour Milano Centrale
- Milano Centrale 14h15 - Venise Santa Lucia 17h12 (nécessite une nuit à Venise)

### **Retour : Venise - Paris Gare de Lyon :**

- Venise 10h48 - Milano Centrale 13h34 (correspondance à Bologna) + métro pour Milano Porta Garibaldi
- Milano Porta Garibaldi 14h40 - Paris Gare de Lyon 22h11 (nécessite une nuit à Venise)

### **Aller et retour entre Venise et Cortina d'Ampezzo**

Bus Cortina Express (environ 2h de trajet) : pour connaître les horaires des bus, consultez le site :

<https://www.cortinaexpress.it/en/>

### **Aller et retour entre Cortina d'Ampezzo et Pocol**

Bus DolomitiBus n°31/33 : pour connaître les horaires des bus, consultez le site : <http://dolomitibus.it/>

### **En bus**

Bus Paris - Venise

Se renseigner sur les horaires et les billets :

- Flixbus : 01 76 36 04 12 ou connectez-vous sur le site.

### Exemples d'horaires :

#### **Aller : Paris - Venise :**

- Bus Flixbus : Départ Paris Bercy 18h15 > Arrivée Venise 10h20 (le lendemain) - correspondance à Milano

#### **Retour : Venise - Paris :**

- Bus Flixbus : Départ Venise 11h45 > Arrivée Paris Bercy 05h30 (le lendemain, nécessite une nuit à Venise)

### **Aller et retour entre Venise et Cortina d'Ampezzo**

Bus Cortina Express (environ 2h de trajet) : pour connaître les horaires des bus, consultez le site

: <https://www.cortinaexpress.it/en/>

### **Aller et retour entre Cortina d'Ampezzo et Pocol**

Bus Dolomiti Bus n°31/33 : pour connaître les horaires des bus, consultez le site : <http://dolomitibus.it/>

### **Arrivée en voiture**

Consultez votre itinéraire sur [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr). Mais le mieux, c'est de venir en train ou en avion !

Retour en taxi collectif, à se partager, pour retrouver sa voiture à la fin du circuit.

## Covoiturage

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. En plus d'être plus économique et écologique, ce moyen de transport vous permet de faire connaissance avec les autres participants. Avant le départ et sur demande, nous pouvons vous mettre en relation avec les autres membres du groupe qui le souhaitent. Sinon, rendez-vous sur [www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr).

## Parking

Possibilité de garer sa voiture pour la semaine devant le 1er hôtel à Pocol.

## DISPERSION

Le J7 vers 15h00 à la gare routière de Cortina d'Ampezzo.

## HEBERGEMENT AVANT OU APRES LA RANDONNEE

Nous pouvons si vous le souhaitez réserver des nuits supplémentaires au départ ou à la fin de votre séjour.

### Nuits supplémentaires en chambre double à Pocol :

#### En juin :

- en B&B (nuit avec petit-déjeuner) : 90 €/personne
- en demi-pension : 105 €/personne

#### En juillet/septembre :

- en B&B (nuit avec petit-déjeuner) : 95 €/personne
- en demi-pension : 110 €/personne

#### En aout :

- en B&B (nuit avec petit-déjeuner) : 105 €/personne
- en demi-pension : 120 €/personne

### Nuit supplémentaire en chambre seule à Pocol :

#### En juin :

- en B&B (nuit avec petit-déjeuner) : 120 €/personne
- en demi-pension : 135 €/personne

### En juillet/septembre :

- en B&B (nuit avec petit-déjeuner) : 125 €/personne
- en demi-pension : 140 €/personne

### En aout :

- en B&B (nuit avec petit-déjeuner) : 135 €/personne
- en demi-pension : 150 €/personne

Nuits supplémentaires à Misurina : nous vous facturons le prix de la chambre + 10€ de frais par chambre et par nuit, non remboursables en cas d'annulation ou de modification. En cas d'annulation, nous appliquerons en outre les conditions d'annulation de l'hôtel.

## FORMALITES

Pensez à vous munir de votre Passeport ou de la Carte Nationale d'Identité en cours de validité, ainsi que de votre Carte Européenne d'Assurance Maladie. Pour les formalités liées à l'entrée sur le territoire durant la pandémie de Covid19, merci de consulter [le site du Ministère des Affaires Etrangères](#).

## NIVEAU

Facile à moyen. De 2 à 5/6 h de marche et/ou 300 à 700 m de dénivelé positif et 300 à 1000 m de dénivelé négatif dans la journée, pas de passage technique chemins et sentiers faciles à moyens. Le séjour se déroule en semi-itinérance, avec un seul changement d'hôtel.

## HEBERGEMENT

4 nuits en hôtel 3\* confortable à Pocol (6 km de Cortina) avec sauna, hammam (à réserver et régler sur place) et wifi.

2 nuits en hôtel 3\* confortable au lac Misurina (hôtel Sorapiss ou équivalent).

Hébergement en chambre de 2 (exceptionnellement 3 en cas de nombre impair), avec salle de bain.

Pour le départ du 06 au 12/08, vous serez hébergé 6 nuits en hôtel 3\* confortable à Pocol (6 km de Cortina) avec sauna, hammam et wifi.



## RESTAURATION

En demi-pension du dîner du J1 au petit-déjeuner du J7. Pique-nique à midi, du J2 au J7. Repas du soir et petit déjeuner servis chauds ; pique-nique à midi ; vivres de course.

## ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne français diplômé d'Etat.

## GROUPE

De 6 à 14 participants.

Exceptionnellement, le groupe peut compter une personne de plus, par exemple si un couple vient à s'inscrire alors qu'il ne reste plus qu'une place, ou en cas d'inscriptions simultanées.

## TRANSFERTS INTERNES

Concernant l'organisation du séjour, pour maintenir le meilleur rapport qualité prix et une grande souplesse d'organisation, nous proposons aux participants qui viennent en voiture de réaliser quelques transferts en lieu et place des bus publics prévus. Cela s'accompagne d'une réduction sur le séjour. Bien entendu, si aucune voiture n'est disponible, les transferts sont faits en taxi et bus publics.

## PORTAGE DES BAGAGES

Voyage en semi-itinérance. Vous ne portez qu'un petit sac avec vos affaires de la journée.

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

### **Pour transporter vos affaires**

Un petit sac à dos confortable de 35 à 45 L avec ceinture ventrale pour porter vos affaires personnelles et le pique-nique durant la journée

### **Pour randonner**

- Des chaussures de montagne tenant la cheville avec une bonne semelle crantée, présentant un contrefort et une bonne imperméabilité
- Des chaussettes confortables « spécial randonnée » (3 paires minimum)
- Une fourrure polaire
- Un pantalon confortable pour la marche (matière technique séchant rapidement) - Shorts, tee-shirts et sous-vêtements techniques (matière séchant rapidement)
- Une chemise à manches longues (matière technique séchant rapidement)
- Bâtons de marche (télescopiques), très importants pour faciliter la marche
- Gants, bonnets

Nota : les vêtements techniques synthétiques sont très performants. De nouveaux vêtements en laine de mérinos sont aussi apparus ; ils sont très performants et agréables à porter, et présentent l'avantage de ne pas développer les odeurs de transpiration ! (marque Icebreaker, Ruka, etc...).  
D'une manière générale, proscrire le coton, qui refroidit lorsqu'il est mouillé.

### **Pour le pique-nique du midi**

- Bol, boîte ou assiette en plastique
- Couverts (cuillère, fourchette, couteau)
- Gourde d'un litre et demi minimum (obligatoire)
- Contre le soleil et la pluie
- Crème solaire (haute protection) et lunettes de soleil
- Chapeau, casquette ou bob
- Une cape de pluie ou un « Goretex » et éventuellement un pantalon Goretex
- Après l'effort
- Une paire de tennis style jogging pour le soir
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Trousse et serviette de toilette (mini)
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, masques, gel hydroalcoolique, élastoplaste, biogaze ou « 2ème peau », gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos ... (tout un programme ! mais rassurez-vous, la pharmacie revient souvent intacte de votre semaine de randonnée)
- Un maillot de bain

# DATES ET PRIX

## DATES ET PRIX

A partir de 1150€/personne du 16 juin au 08/09/2024 (dernier départ)

## Options

Nuits supplémentaires (cf rubrique Hébergement avant ou après la randonnée)

Supplément chambre seule

## LE PRIX COMPREND

- l'hébergement en chambre de deux en demi-pension
- la nourriture en pension complète du dîner du J1 au petit-déjeuner du J7 (avec pique-niques le midi)
- les taxes de séjour
- l'encadrement par un accompagnateur en montagne français
- les transferts en bus locaux
- le transfert en taxi de Pocol au lac Misurina

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- l'acheminement
- les boissons
- les assurances
- les visites de sites
- les frais d'inscription
- le taxi retour sur Pocol pour ceux qui viennent en voiture
- tout ce qui n'est pas indiqué dans "Les prix comprennent"

# EN SAVOIR PLUS

## DESCRIPTION

### Langue

Dans les Dolomites : la région est souvent bilingue allemand-italien.

### Indicatif téléphonique

Italie : 00 39

### Adresses utiles

Office Nationale Italien du Tourisme

Numéro de téléphone : 01 42 66 03 66. Consultez [www.italia.it/fr](http://www.italia.it/fr)

### Cartographie

- Cartes TABACCO, Carte e Piante, Turistiche

via Della Rosta, 15 - 33100 UDINE - ITALIE tel 19/ 39 342 21 940 Feuilles 3, 10 et 31 au 1/25000ème.

- Cartes Editions KOMPASS aux 1/50000ème, n°55 et 57

### Bibliographie

Italie

- "Guide Bleu", Italie, Editions Hachette. - "Meine Dolomiten", Rheinold Messner.

## LES DOLOMITES

C'est à un Français de famille noble, Déodat Tancrede Gratet de Dolomieu (1750 - 1801) que l'on doit la découverte de la composition chimique de la roche dolomitique dont les carbonate de calcium et de magnésium s'empourprent à l'aube et au crépuscule. Une émotion qui fait chaud au cœur !

Découvert en 1789, ce nouveau minéral reçut le nom de dolomite en l'honneur de son inventeur, tandis qu'on appela dolomie la roche qui en contenait. Par la suite, en 1864, toute la zone montagneuse où cette roche prédomine prit le nom de DOLOMITES.

Dans ce jardin de pierre que sont les Dolomites, on trouve plus de 1500 espèces végétales différentes, avec des bois mais aussi des forêts qui comptent parmi les plus grandes et les plus variées d'Europe. A la saison des fleurs, c'est une explosion de couleurs. Plus de 50 variétés d'orchidées et d'innombrables fleurs des champs voisinent avec tous les fruits rouges, les edelweiss et autres fleurs solitaires des rochers. On y trouve aussi d'innombrables herbes et plantes médicinales et des champignons de toute espèce. La diversité et la variété du terrain permettent l'éclosion de ce vaste jardin multicolore qui contribue à la particularité des Dolomites.

Peintres, écrivains et poètes, tous ont chanté les louanges des monts de la Vénétie. Pendant des siècles ces montagnes ont été le rêve de grimpeurs téméraires, de chasseurs infatigables, de chercheurs de champignons, mais aussi de simples randonneurs à la recherche d'une nature intacte, cachée, et d'air pur à respirer.

Les montagnes apparaissent enfin à nos yeux, enveloppées dans leur majestueuse splendeur et évoquées par des noms dont l'étymologie est incertaine : Antelao, Sorapiss, Pomagagnon... d'autres portent des noms plus familiers : Cristallo, Civetta, Tofane, Schiara, Sasso Nero, Monte Baldo, Ortigara... L'image produite par ces noms sur la conscience de qui a pu les admirer au moins une fois est forte, clair, indélébile.

Leurs profils nets se découpent, inoubliables, sur les insondables profondeurs célestes de la haute atmosphère, offrant une émotion qu'il faut avoir éprouvée pour comprendre parfaitement. Les Dolomites, montagnes de légende et des escalades extrêmes, avec leurs sommets aigues et leurs teintes d'un pastel brillant, exercent une forte attraction sur tous les êtres.

Elles offrent une possibilité de vivre une expérience inoubliable, une occasion pour tous, sans limite d'âge ou de capacité sportive ; en effet, pour les apprécier et être définitivement conquis par leur beauté il n'est pas obligatoire de les escalader, il suffit seulement de s'en approcher et de les regarder.