Le meilleur des Dolomites

Bientôt célébrés par les jeux olympiques d'hiver de 2026, les Dolomites et la région de Cortina d'Ampezzo sont forcément un lieu que l'on se doit de découvrir l'été !
Ce petit coin de paradis caractérisé par des montagnes aux sommets abruptes et de nombreux lacs ravira les randonneurs et amateurs de grands espaces. Le meilleur moyen pour découvrir cette région où culture autrichienne et italienne se mélangent est de poser ses valises aux abords de Cortina et de papillonner vers les sites aux noms révélateurs.
Tre Cimes, Cinqué Torri, Lago Sorapis... La Vie Sauvage vous transportera dans ces lieux où l'histoire de cette vallée mêlée à une nature exceptionnelle constitueront un trek inoubliable.
Lové dans un hôtel en bordure d'une forêt centenaire, repos et quiétude composeront vos retours de randonnée... en pleine nature !

PROGRAMME

Jour 1 : Arrivée à Cortina d'Ampezzo
Arrivée et installation dans votre hôtel.

TYPE D'HEBERGEMENT : en hôtel***

Jour 2 : Lago Sorapis
Au départ direct de votre hôtel, le lac de Sorapis est probablement l'un des plus beaux endroits des Dolomites. Vous serez sans voix devant le lac bleu turquoise de ce lac à 1 900 mètres d'altitude. La destination d'excursion bien connue est particulièrement populaire en été lorsque les températures grimpent.
Le lac bleu turquoise aux couleurs pastel avec des parois rocheuses blanches et de douces prairies alpines en arrière-plan est vraiment un endroit magique. Ici, vous pouvez laisser votre esprit vagabonder et, entouré par les puissantes Dolomites, oublier le stress et le rythme effréné de la vie quotidienne pendant une courte période.

HEURES DE MARCHE : 4h30
DÉNIVELÉ + : 500 m
DÉNIVELÉ - : 500 m
TYPE D'HEBERGEMENT : en hôtel***

Jour 3 : Pointe Lagazoï
Une journée hors du commun vous attend aujourd'hui, un retour plusieurs décennies en arrière vous attends, sur les traces des maquisards...
Au départ du Passo Falzarégo, la pointe Lagazoï sera votre objectif !
La montée par les fameuses galeries sera le moment fort de votre étape, non pas par sa difficulté, mais par la découverte de ce travail de Titan nécessaire à la construction de ces kilomètres de galeries... la lampe frontale sera d'ailleurs obligatoire.
Le Petit Lagazuoi (2778 m) a été âprement disputé pendant la guerre des Dolomites. Les troupes autrichiennes et italiennes se sont livrées à une guerre des mines acharnée. C'est à cette occasion que sont apparues les nombreuses galeries et positions qui traversent et surmontent la montagne. Un sentier étroit, raide par endroits, avec de nombreuses marches vous permet de monter jusqu'à une large terrasse rocheuse où se trouvait autrefois le bivouac de la Chiesa.
Une boucle spectaculaire et des panoramas à couper le souffle !

HEURES DE MARCHE : 5h
DÉNIVELÉ + : 900 m
DÉNIVELÉ - : 900 m
TYPE D'HEBERGEMENT : en hôtel***

Jour 4 : Les Tre Cimes
S'il y a bien un lieu iconique des Dolomites, ce sont les « *Tre Cime di Lavaredo* ».
Ces trois sommets culminent à 2857 mètres (*Cima Piccola*), 2973 mètres (*Cima Ovest*) et 2999 mètres (*Cima Grande*, la cime centrale) d'altitude. Trois colosses de pierrequi s'élèvent dans le paysage…
Il n'y a qu'une fois sur place que l'on prend vraiment la mesure de ces paysages à couper le souffle. Des images, vous en aurez vu des tas : une fois là-bas, c'était une autre histoire, une vraie claque !

La Vie Sauvage vous propose la boucle intégrale, moins courues que la boucle classique...
Des ambiances lunaires au programme avec en point d'orgue la Carte postale de ce massif iconique depuis la terrasse du refuge Locatelli !
Une journée inoubliable !

HEURES DE MARCHE : 5h
DÉNIVELÉ + : 800 m
DÉNIVELÉ - : 800 m
TYPE D'HEBERGEMENT : en hôtel***

Jour 5 : Les Cinque Torri - Le Pic Nuvolau
Curieusement visibles depuis Cortina... Cap aujourd'hui sur les Cinque Torri... Cinq petites sœurs sculptées à la forme improbable !
Ces 5 aiguilles sont encore une preuve hallucinante de la beauté des Dolomites. Le sentier qui nous emmène aux Cinque Torri, vous transporte dans un monde onirique : les chemins sont bordés de fleurs aux couleurs intenses et variées, le vert de l'herbe, des arbres enroulés dans la brume créent une ambiance douce et mystérieuse. Il est alors très difficile d'imaginer que cette zone était le théâtre de conflits entre les troupes italiennes et austro-hongroises pendant la Première Guerre mondiale.
Par le lac sauvage de Limedes et le Pic Nuvolau (2574 m), vous observerez les Cinque Torri "d'en haut"... Véritable musée à ciel ouvert, vous pourrez déambuler au cœur de ce massif historiquement chargé, sous l'œil discret des grimpeurs accrochés aux parois !
Une boucle au cheminement facile qu'il sera bon d'apprécier à la fraicheur du matin.

HEURES DE MARCHE : 5h00
DÉNIVELÉ + : 750m
DÉNIVELÉ - : 750 m
TYPE D'HEBERGEMENT : en hôtel***

Jour 6 : Les Cascades de Fanes
Dernière belle demi-journée de randonnée avant de reprendre la route… Pour ceux qui souhaitent s'initier à la Via Ferrata, une des variantes vous permettra d'appréhender facilement quelques passages aménagés.
C'est l'une des excursions classiques de Cortina d'Ampezzo et des Dolomites de Belluno qui vous mènera aux cascades de Fanes où nous vous recommandons la promenade spectaculaire sous les cascades elles-mêmes. La route pittoresque et spectaculaire serpente à travers des canyons profonds jusqu'au confluent des vallées de Fanes, Travenenzes et Ra Vales au nord de Cortina.
Ces chutes d'eau sont parmi les plus hautes et les plus grandes des Dolomites.

HEURES DE MARCHE : 4h00
DÉNIVELÉ + : 450 m
DÉNIVELÉ - : 450 m

Votre programme de 6 jours peut être modulé, vous pouvez rajouter ou enlever une journée (nous consulter).
Vous disposerez d'un topoguide numérique à télécharger sur votre smartphone, sur certaines journées, vous disposerez d'autres possibilités de balades non décrites sur ce programme, d'un niveau différent pour satisfaire ceux qui en veulent plus ou moins !

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le J1, en fin d'après-midi, à votre hôtel.

Accès :

En voiture :

Composez votre itinéraire avec votre application favorite... prenez soin de vérifier tous les critères, la traversée de la chaine alpine par des tunnels parfois très cher peut être évitée par quelques kilomètres supplémentaires.

Garer sa voiture :

Possibilité de garer sa voiture pour la semaine devant l'hôtel.

En avion depuis la France :

Depuis Nantes : Vol direct Volotéa
Depuis Marseille : Vol direct Ryanair
Depuis Lyon : Vol direct Easyjet
Depuis Paris : Vol direct Air France

Depuis l'aéroport de Venise, navette pour Cortina d'Ampezzo :

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

Transfert autour de Cortina d'Ampezzo :

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

En train :

L'accès en train est très long, 1 ou 2 correspondances seront nécessaires... comptez une bonne journée de trajet. Le train de nuit parait être une bonne solution, il transite par l'Allemagne.

Se renseigner sur les horaires et les billets :

- La SNCF : 36 35 ou connectez-vous sur SNCF

Depuis l'aéroport de Venise, navette pour Cortina d'Ampezzo :

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

Transfert autour de Cortina d'Ampezzo :

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

DISPERSION

Le J6 après le petit-déjeuner

NIVEAU

Physique :

Dénivelé de 500m à 900m par jour.

Sentier confortables, mais plusieurs passages aménagés seront possibles sur votre circuit avec parfois de petits passages aériens bien aménagés.

HEBERGEMENT
Hôtel 3* situé à 1550 m d'altitude à Pocol, aux portes du Parc Naturel des Dolomites.
Les chambres disposent de salle de bain privatives avec sèche-cheveux, et d'une télévision.
Le wifi est accessible dans l'hébergement. Le petit-déjeuner et le dîner sont servis dans le restaurant de l'hôtel.
Animaux domestiques accepté avec supplément.

En cas d'indisponibilité, vous pourrez être hébergé dans un autre hôtel de la vallée de catégorie équivalente.
Le prix du séjour est calculé sur la base de l'hébergement en chambre standard, un supplément pourra vous être appliqué en cas de disponibilité uniquement en catégorie supérieure.

TRANSFERTS INTERNES
Les transferts en bus (Dolomitibus basé sur la distance du transfert env 5€) et téléphériques (non indispensables) ne sont pas compris dans le prix.
Si vous souhaitez prendre le téléphérique plusieurs fois dans la semaine, il peut être intéressant d'acheter la carte Hiking up ! Points Value Card (pour plus de renseignements) ou Hiking Pass Cortina.

PORTAGE DES BAGAGES
Vous ne portez qu'un petit sac avec vos affaires de la journée. Vous êtes en séjour en étoile : pas de bagages à transporter, vous marchez léger !

GROUPE
A partir d'un participant.

ENCADREMENT
Pas de guide sur ce voyage.
Avant votre départ nous vous remettons un road book spécialement conçu pour ce circuit, composé d'indications précises qui vous permettront d'effectuer vos journées de découverte et de randonnée en toute liberté.
Pour profiter et apprécier pleinement votre voyage de randonnée, vous devez être en mesure d'assurer votre autonomie sur le terrain avec les documents fournis.

MATERIEL FOURNI

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR
Vêtements
• 1 chapeau de soleil ou casquette
• 1 foulard
• 1 bonnet et/ou bandeau
• paire de gants (facultatif)
• T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Éviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc…

• 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues
• 1 veste en fourrure polaire
• 1 short ou bermuda
• 1 pantalon de trekking
• 1 pantalon confortable pour le soir
• 1 veste style Gore-tex, simple et légère
• 1 sur-pantalon imperméable (facultatif)
• Des sous-vêtements
• Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Éviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple
• 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville (semelle type Vibram) de préférence imperméables
• 1 paire de sandales ou chaussures détente pour le soir
• Un maillot de bain et une serviette

Équipement

• 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
• 1 paire de bâtons télescopiques (facultatif) : facilite les montées et les descentes et très utile pour évoluer sur des terrains accidentés ou glissants
• 1 gourde (1.5 l de préférence)
• 1 lampe frontale
• 1 boussole
• 1 couverture de survie (facultatif)
• 1 couteau de poche (facultatif)
• 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent
• Nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence (il existe du savon liquide biodégradable de marque CAO)
• 1 serviette de toilette : il en existe qui sèchent rapidement : marque Packtowl (existe en 4 tailles)
• Boules Quiès (facultatif)
• Papier toilette - crème solaire + stick à lèvres.

Pharmacie personnelle :

• Vos médicaments habituels
• Vitamine C ou polyvitamine
• Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
• Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
• Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
• Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)
• Répulsif anti-moustiques.

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en hôtel*** en nuit + petit-déjeuner ou en demi-pension selon la formule choisie,
- Les documents de voyage,
- Les frais d'inscription et d'organisation.
- Les taxes de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances,
- Les dîners si vous n'avez pas pris la demi-pension,
- Le transport aller-retour jusqu'au point de départ,
- Les transferts en bus ou en voiture,
- Les télésièges ou téléphériques,
- Les boissons et visites,
- Les déjeuners.