

Lacs et refuges des Dolomites

Au cœur des majestueuses Dolomites, ce séjour en randonnée itinérante est une immersion dans la splendeur naturelle de ce paysage alpin unique. En parcourant ces sentiers, vous serez émerveillé par la beauté des crêtes rocheuses qui s'élèvent vers le ciel, éclairées par la lumière douce du lever et du coucher de soleil. Chaque étape vous conduit vers des paysages variés entre les lacs d'un bleu profond et les prairies verdoyantes parsemées de fleurs sauvages. Les refuges de montagne avec leurs vues spectaculaires vous offriront des pauses bien mérités. Une expérience unique au cœur des sommets des Dolomites.

PROGRAMME

Jour 1 : Cortina - Refuge Auronzo - Tour des Tre Cime

Vous commencez l'aventure au cœur du charmant village de Cortina d'Ampezzo. Depuis la gare routière vous prenez un bus régulier jusqu'au refuge Auronzo. Le trajet (d'environ 1h) vous dévoile progressivement les majestueuses Dolomites qui se dressent à l'horizon. Depuis le refuge vous commencez votre randonnée en boucle au pied des célèbres Tre Cime de Lavaredo. Ces imposantes aiguilles rocheuses, célèbres dans le monde entier, vous accueillent au sein d'un décor spectaculaire. Le chemin vous mène ensuite au refuge Locatelli, une pause bien méritée avant de retourner au refuge Auronzo.

DISTANCE : 9 km

HEURES DE MARCHÉ : 3h30

DÉNIVELÉ + : 350 m

DÉNIVELÉ - : 350 m

TEMPS DE TRANSFERT : 30 min

TYPE D'HEBERGEMENT : au refuge d'Auronzo

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 2 : Vallée di Landro - Strudelsattel - Prato Piazza

Aujourd'hui, vous partez à la découverte de la face Nord des Tre Cime, avec une descente pittoresque vers la vallée di Landro. Le paysage change rapidement, et vous entamez une montée assez raide, contournant le Strudelkopf par une traversée aérienne sécurisée par un câble de 50 m. Vous atteignez le col Specie, où un panorama à couper le souffle vous récompense avant de redescendre vers l'alpage de Prato Piazza, un joyau caché au cœur des Dolomites. C'est ici que vous passez la nuit, dans un refuge perché sur ce plateau enchanteur.

DISTANCE : 20 km

HEURES DE MARCHÉ : 7h30 - 8h

DÉNIVELÉ + : 1050 m

DÉNIVELÉ - : 1360 m

TYPE D'HEBERGEMENT : en refuge

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 3 : Prato Piazza - Lac de Braies - Alpage Fodara

Après un court transfert en bus, vous arrivez au légendaire lac de Braies, véritable bijou. Ce lac dans les Dolomites, niché dans un cirque naturel, est fascinant par ses eaux cristallines et ses reflets émeraude. Depuis le bord du lac, vous entamez une montée vers le col Riciogogn (2331m) à travers une combe minérale. Le contraste entre l'eau douce du lac et le paysage rocaillieux est saisissant. Après avoir franchi le col, descente vers l'alpage de Sennes. Installation pour deux nuits dans un refuge accueillant.

DISTANCE : 11 km

HEURES DE MARCHÉ : 5h

DÉNIVELÉ + : 800 m

DÉNIVELÉ - : 400 m

TYPE D'HEBERGEMENT : en refuge

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 4 : Plateau de Sennes - Lac Gran de Foses - Croda del Becco

Aujourd'hui, vous poursuivez votre exploration du vaste plateau de Sennes. Le sentier vous conduit au magnifique lac Gran de Foses, une véritable perle au cœur des montagnes. Après une pause méritée au refuge Biella, possibilité en option de gravir la Croda del Becco, un promontoire exceptionnel qui offre une vue à 360°, s'étendant jusqu'au lac de Braies et à l'Autriche. Depuis le refuge Biella vous terminez la traversée du plateau de Sennes avant de revenir à Fodara pour la nuit.

DISTANCE : 14 km (17 km avec variante)

HEURES DE MARCHÉ : 5h (7h avec variante)

DÉNIVELÉ + : 500 m (970m avec variante)

DÉNIVELÉ - : 500 m (970m avec variante)

TYPE D'HEBERGEMENT : en refuge

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 5 : Pederü - Plateau de Fanes - Becchei Desora

La journée commence par une longue descente depuis Fodara à travers des paysages alpins à couper le souffle, jusqu'au hameau pittoresque de Pederü. Ensuite, vous remontez le vallon de Fanes, où les étranges moraines colorées apportent une touche surnaturelle au décor. Une fois arrivés à Fanes, deux options s'offrent à nous : un détour vers le magnifique Lé Vert ou un aller-retour jusqu'au col Bechei Dessora. L'immersion dans cet environnement sauvage est totale, et vous savourez chaque instant de cette randonnée à travers le cœur battant des Dolomites.

DISTANCE : 11 km (16 km avec variante)

HEURES DE MARCHÉ : 4h (7h30 avec variante)

DÉNIVELÉ + : 500 m (1260m avec variante)

DÉNIVELÉ - : 500 m (1200m avec variante)

TYPE D'HEBERGEMENT : en refuge

ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 6 (version confort) : plateau de Fanes

Découverte de la partie occidentale du plateau de Fanes avec une montée jusqu'au col de Ju dla Crusc puis au col de Medesc et avec sur le retour la découverte du lac Parom. Cette boucle offre un très large panorama en plans successifs sur les sommets des Dolomites. Retour au refuge.

DISTANCE : 14 km

HEURES DE MARCHÉ : 5h30

DÉNIVELÉ + : 800 m

DÉNIVELÉ - : 800 m

TYPE D'HEBERGEMENT : en refuge

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 6 (version classique) : Col de Locia ou Forcela de Lech - Passo Valparola

Traversée du long plateau de Fanes, entouré de gradins dolomitiques. Montée à la Forcela de Lech, fenêtre ouverte dans la montagne qui s'ouvre sur une descente mythique sur le lac Lagazuoi et l'alpage de Scotoni. Encore un effort pour traverser jusqu'au col de Valparola. Possibilité de faire une étape plus courte par le Col de Locia. Nuit en refuge au col.

DISTANCE : 14 km (11 km pour la variante plus courte)

HEURES DE MARCHÉ : 6h (4h pour la variante)

DÉNIVELÉ + : 860 m (150m pour la variante)

DÉNIVELÉ - : 700 m (550m pour la variante)

TYPE D'HEBERGEMENT : en refuge

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 7 (version confort) : Col de Locia ou Forcela de Lech - Passo Valparola - Cortina

Traversée du long plateau de Fanes, entouré de gradins dolomitiques. Montée à la Forcela de Lech, fenêtre ouverte dans la montagne qui s'ouvre sur une descente mythique sur le lac Lagazuoi et l'alpage de Scotoni. Encore un effort pour traverser jusqu'au col de Valparola. Possibilité de faire une étape plus courte par le Col de Locia. Transfert retour en bus sur Cortina d'Ampezzo.

DISTANCE : 14 km (11 km pour la variante plus courte)

HEURES DE MARCHÉ : 6h (4h pour la variante)

DÉNIVELÉ + : 860 m (150m pour la variante)

DÉNIVELÉ - : 700 m (550m pour la variante)

TYPE D'HEBERGEMENT : en refuge

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages (si vous avez choisi cette option)

Jour 7 (version classique) : Valparola - Cortina

Pour cette dernière journée, vous traversez vers le Passo Falzarego. Le sentier continue en balcon sous la majestueuse Tofana de Rozes, offrant des vues incroyables sur la vallée en contrebas. Vous redescendez ensuite vers Cortina, où votre aventure se termine en beauté. Si vous le souhaitez, vous pouvez emprunter le téléphérique pour raccourcir la montée, mais il vous reste toujours un peu de randonnée pour clôturer cette magnifique aventure au cœur des Dolomites.

DISTANCE : 17 km

HEURES DE MARCHÉ : 6h30

DÉNIVELÉ + : 570 m

DÉNIVELÉ - : 1550 m

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Dans le centre de Cortina d'Ampezzo où vous prenez le bus pour Auronzo.

Accès :

En train : (puis transfert en bus)

Paris – Milano- Venise, puis Venise-Cortina en bus, (environ 2h10 et 45€ A/R). Bus : [Cortina Express](#)

Ou bien par Stuttgart, Munich, Fortezza et Dobbiaco, puis Dobbiaco – Cortina en bus (environ 45mn)

En avion :

Venise aéroport international Marco Polo puis transfert en bus entre Venise et Cortina, (environ 2h10 et 45€ A/R) bus : [Cortina Express](#) ou [ATVO](#) : Ligne 29

En voiture :

Par Milan, Vérone, Venise, Belluno et Cortina.

Deux parkings gratuits longue durée en périphérie de Cortina (environ 10 min à pied de la gare/1km) : "Lungo Boite" (à l'ouest) et "Parcheggio Via del Parco" (au sud).

DISPERSION

Après votre randonnée à Cortina d'Ampezzo.

NIVEAU

Niveau 3 : bonne condition physique générale, pratique régulière d'un sport d'endurance tel que la marche ou la course à pied, le vélo, de 3 à 4h par semaine.

Dénivelé cumulé moyen : +/- 850m par jour

Durée des étapes : 4 à 6 heures par jour, avec des extensions possibles.

Difficultés particulières : itinéraire de montagne sur sentiers balisés souvent caillouteux. Quelques passages aériens bien aménagés et sécurisés par des câbles.

L'itinéraire en général est bien indiqué.

HEBERGEMENT

Version Classique :

5 nuits en refuge, en dortoir,

1 nuit en refuge, en chambre de 2 à 4 personnes (selon la taille de votre groupe).

Le linge de lit n'est pas fourni, merci de prévoir un drap de sac et une serviette de toilette.

Version confort (en supplément, selon disponibilité) :

3 nuits en refuge en chambre 2,

3 nuits en refuge en chambre de 2 avec salle de bain privative.

Le linge de lit est fourni dans tous les hébergements, merci d'apporter votre serviette de toilette.

Tous les hébergements sont équipés de douches chaudes, néanmoins en raison des périodes de sécheresse de plus en plus récurrentes, l'accès aux douches n'est pas garanti.

Les repas : sont équilibrés et variés. La cuisine est copieuse, adaptée aux besoins des randonneurs et souvent issus de produits locaux. Les régimes spéciaux doivent être précisés à la réservation afin que nous puissions prévenir les hébergements.

Les pique-niques peuvent être réservés auprès des hébergeurs dès votre arrivée pour le lendemain. Il n'y a pas de pique-nique le premier jour.

TRANSFERTS INTERNES

PORTAGE DES BAGAGES

Selon l'option choisie :

Sans transport des bagages : Vous portez toutes vos affaires personnelles pendant toute la durée du séjour.

Avec transport des bagages : Vous portez seulement vos affaires pour la journée (petit sac à dos). Le reste de vos bagages est transporté entre les hébergements (qu'un seul bagage par personne, privilégiez un sac souple et ne doit pas excéder 12 kg). Dans le cas où le transport des bagages n'est pas possible dans un hébergement, vous emmènerez vos affaires personnelles pour la nuitée aussi. Vous retrouverez vos bagages le jour suivant.

GROUPE

A partir de 2 participants.

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 fins (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

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

Équipement

- 1 paire de lunettes de soleil de qualité, catégorie 3 minimum

- 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 (facultatif)

- 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 (disponible en 4 tailles)

- Boule Quiès (facultatif)

- Papier toilette - crème solaire + stick à lèvres.

MATERIEL PIQUE-NIQUE

- Une boîte plastique hermétique

- Un gobelet

- Des couverts

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

- Les documents de voyage,

- L'hébergement en demi-pension,

- Les frais d'organisation et d'inscription,

- Les taxes de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances,

- Le transports aller-retour jusqu'au point de départ,
- Les pique-niques du midi,
- Les éventuels jetons douche dans les hébergements,
- Les boissons (l'eau du dîner est souvent payante, comptez 4€ pour 1,5 litre), les visites et dépenses personnelles,
- Le bus entre Cortina et Auronzo et l'éventuel bus ou remontée mécanique en fin de randonnée (environ 25€ par personne),
- Le transport des bagages (sauf pour la nuit 5).