

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

Arrivée à Cortina d'Ampezzo. Depuis le centre de Cortina, vous rejoignez la gare routière pour prendre un bus régulier jusqu'au refuge Auronzo.

Depuis le refuge vous commencez votre randonnée en boucle au pied des célèbres Tre Cime de Lavaredo, une étape mythique où vous serez entourés des aiguilles et sommets. En chemin vous passez par le refuge Locatelli. Retour au refuge d'Auronzo où vous passez la nuit.

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

Après avoir parcouru la face Nord des Tre Cime, très belle descente dans la vallée di Landro.

Le chemin se poursuit par une montée raide, et une traversée un peu aérienne bien sécurisée par une rampe en câble (50 m), ainsi vous contournez le majestueux Strudelkopf.

Après avoir passé le col Specie, vous descendez par l'alpage de Prato Piazza. Montée possible également par le Val Specie. Nuit en refuge sur le plateau.

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

Aujourd'hui traversée en altitude au pied de la Croda Rossa avec un court passage câblé, avant d'atteindre un petit col puis descente sur le lac de Braies. Le contraste entre, les sommets alentours dévoilant leur géologie minérale unique et les alpages alpins, rend la vue grandiose !

Le parcours se poursuit par une belle descente le long d'un pierrier caractéristique des Dolomites. Nuit en hôtel au bord du lac.

DISTANCE : 14 km

HEURES DE MARCHÉ : 5h30

DÉNIVELÉ + : 600 m

DÉNIVELÉ - : 1100 m

TYPE D'HEBERGEMENT : en hôtel

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

Jour 4 : Forcela de Riciogogn - Plateau de Sennes

Depuis le lac de Braies, en plein coeur d'un cirque naturel, vous montez par une combe minérale jusqu'au col Riciogogn (2331m). De multiples variantes sont possibles pour

la descente dans le vaste alpage de Sennes : refuge de Biella, sous la Croda del Becco, alpage de Munt de Sennes, ou par le sommet de la Croda del Beco pour les plus courageux (+/- 450m supplémentaires) ! Nuit au refuge, en nuit + petit-déjeuner (dîner réservé mais non compris dans votre séjour).

DISTANCE : 9 km

HEURES DE MARCHÉ : 4h

DÉNIVELÉ + : 850 m

DÉNIVELÉ - : 250 m

TYPE D'HEBERGEMENT : en refuge

ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 5 : Pederü - Plateau de Fanes

Variante possible par le plateau de Fanes afin de profiter de la vue et des lacs d'altitude de Gran de Foses, puis vous descendez dans le vallon de Crosc. Le chemin monte puis traverse le hameau d'alpage de Fodara. Descente jusqu'à Pederü puis vous remontez au lac et refuge de Fanes.

DISTANCE : 18 km

HEURES DE MARCHÉ : 7h (sans la variante : 4h)

DÉNIVELÉ + : 1000 m (sans la variante : +600m)

DÉNIVELÉ - : 1050 m (sans la variante : -650m)

TYPE D'HEBERGEMENT : en refuge

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

Jour 6 : Forcela de Lech - Passo Valparola

L'itinéraire vous emmène sur le long plateau de Fanes, entouré de sommets dolomitiques. Vous montez ensuite à la Forcela de Lech, fenêtre ouverte dans la montagne qui s'ouvre sur une descente mythique par le lac Lagazuoi et l'alpage de Scotoni. Le sentier remonte pour traverser jusqu'au col de Valparola.

Variante plus courte possible 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 : Valparola - Cortina

L'itinéraire débute par la traversée du Passo Falzarego, puis continu par un sentier en balcon sous la Tofana de Rozes. Possibilité de prendre le téléphérique pour la montée (mais il reste encore un peu de randonnée). Descente jusqu'à Cortina. Fin de la randonnée.

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

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 :

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

1 nuit en gîte, en chambre de 4 personnes à partager,

4 nuits en refuge, en dortoir.

Version confort :

Supplément confort (selon disponibilité) : 6 nuits en chambre 2 à 4 personnes (selon la taille de votre groupe). Les groupes de 4 personnes sont regroupés en chambre quadruple.

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 (dîner du soir 4 à Sennes non inclus dans votre séjour).

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.

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. 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

Dès 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 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 (sauf dîner du soir 4 à Sennes, repas à la carte à régler sur place),
- 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 et le dîner du soir 4 à Sennes ;
- 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.