

« Dolomythique »

Séjour dans les Dolomites

8 jours / 7 nuits

Introduction :

Qui n'a jamais rêvé de s'approcher des impressionnantes falaises des Dolomites, de parcourir quelques mètres à travers ses vires, de s'immiscer dans son univers vertigineux ? Le rêve est à votre portée. Sur une durée d'une semaine, nous naviguerons entre les plus emblématiques groupes qui constituent ce massif si particulier. Hébergement en étoile près de Cortina d'Ampezzo au cœur des Dolomites, dans un confortable hôtel 3 étoiles.



Points Forts :

- Transport de France compris
- Séjour en étoile
- Confort
- Véhicule à disposition
- Petit groupe (maxi 8 participants)

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY
04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1
IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

Programme du séjour :

Jour 1 :

Rendez-vous à 8 heures à Chambéry (gare)

Programme détaillé de la journée :

Cette première journée est consacrée au transport. Nous partons des Alpes pour nous rendre directement à notre hôtel tout proche de Cortina d'Ampezzo. 8 heures de route, en grande partie sur l'autoroute.

Pour la pause du midi, votre accompagnateur vous aura préparé le pique-nique.

Arrivée à l'hébergement vers 17 heures. Installation dans les chambres.

Repas compris et nuit : repas du midi fourni par votre accompagnateur, dîner et nuit à l'hôtel Villa Argentina.

Jour 2 :

Programme détaillé de la journée :

Transfert en véhicule 25 minutes.

Le matin, nous partons avec notre véhicule au col de Falzarego à l'Ouest de Cortina.

Nous commencerons à marcher depuis ce col en direction des fameuses Cinqué Torri. Lieu chargé d'histoire et maintenant prisé des grimpeurs. Nous monterons à la Croda Negra (2507 mètres) par un sentier discret loin de la cohue, puis enchaînerons sur la Forcella Averau puis la Forcella Nuvolâu dont nous ferons le tour.

A midi, pique-nique tiré du sac, puis nous continuerons notre randonnée en passant par le lac de Limesdes.

600 m de dénivelé positif - 600 m de dénivelé négatif - 10 km - 4 heures 30 de marche effective

Repas compris et nuit : Petit-déjeuner, repas du midi fourni par votre accompagnateur, dîner et nuit à l'hôtel Villa Argentina.

Jour 3 :

Programme détaillé de la journée :

Transfert en véhicule 25 minutes.

Direction Passo Giau, autre col sublime des Dolomites. Nous marcherons en direction de l'Est pour rejoindre la Croda da Lago par un sentier à travers alpages et chaos rocheux. De la Forcella Ambrizzola, nous gagnerons le lac de Fedèra, petit écrin de paradis encerclé de sapins, l'effet miroir est saisissant.

A midi, nous dégusterons notre pique-nique tiré du sac, puis nous finirons le tour de la Croda de Lago en remontant dans un pierrier entouré de multiples cascades.

900 m de dénivelé positif - 900 m de dénivelé négatif - 18 km - 6 heures de marche effective

Repas compris et nuit : Petit-déjeuner, repas du midi fourni par votre accompagnateur, dîner et nuit à l'hôtel Villa Argentina.

Jour 4 :

Programme détaillé de la journée :

Transfert en véhicule 35 minutes.

Nous changeons de secteur pour cette 4^{ème} journée ; après avoir gravi en transport la petite route sinueuse nous menant au refuge Auronzo, nous marcherons à flanc de montagne pour dépasser le refuge de Lavaredo puis celui de Pian di Cenghia. C'est une ambiance sauvage et minérale qui s'offrira à nous dans laquelle nous pourrions peut-être croiser un berger tyrolien reconnaissable par son chapeau caractéristique. Du col di Cenghia, magnifique panorama sur les lacs de Piani et la torre di Toblin, index levée vers le ciel.

Nous prendrons notre pique-nique non loin du refuge Locatelli avec une vue époustouflante sur les majestueuses et mythiques Tre Cime.

Pour le retour, nous finirons notre boucle sous ces trois sommets emblématiques que nous aurons tout le loisir d'admirer.

Retour en navette depuis le refuge d'Auronzo.

400 m de dénivelé positif - 400 m de dénivelé négatif - 15 km - 5 heures 30 de marche effective

Repas compris et nuit : Petit-déjeuner, repas du midi fourni par votre accompagnateur, dîner et nuit à l'hôtel Villa Argentina.

Jour 5 :

Programme détaillé de la journée :

Transfert en véhicule 25 minutes.

Comme au premier jour, nous commencerons à marcher du col de Falzarego, nous partirons sur l'autre versant, au pied de la montagne de Lagazuoi. La guerre entre italiens et austro- hongrois pendant la première guerre mondiale a marqué toute la partie Est de cette montagne, ou l'on pourra voir les vestiges des tunnels construits à même la roche par les Italiens.

En dépassant la Forcella de Travenanzes, toute la vallée du même nom s'offre à nous. Enclavée entre les parois verticales des Tofanas à l'Est et celle des Piza à l'Ouest. Leurs incroyables vires sont visibles de notre sentier, avec peut-être quelques via-ferratistes accrochés à leurs câbles.

850 m de dénivelé positif - 850 m de dénivelé négatif - 15 km - 6 heures de marche effective

Repas compris et nuit : Petit-déjeuner, repas du midi fourni par votre accompagnateur, dîner et nuit à l'hôtel Villa Argentina.

Jour 6 :

Programme détaillé de la journée :

Transfert en véhicule 20 minutes.

Une boucle nous attend pour cette journée ; nous partons du val di Landro par un sentier pentu à travers la forêt, pour aboutir au mont Specie ou Strudelkopf en allemand (2307 mètres). Point de vue sublime sur les Tre Cime. Nous pique-niquerons avec les chocards habitués des humains, puis redescendrons vers le plateau de Pratopiazza. Nous pourrions apercevoir les fameuses huttes de tradition tyrolienne, au décor grandiose. Un agréable sentier nous mènera en bas de la vallée, ou un service de bus nous conduira à notre point de départ.

900 m de dénivelé positif - 900 m de dénivelé négatif - 13 km - 5 heures de marche effective

Repas compris et nuit : Petit-déjeuner, repas du midi fourni par votre accompagnateur, dîner et nuit à l'hôtel Villa Argentina.

Jour 7 :

Programme détaillé de la journée :

Pour cette dernière journée de randonnée, nous partons directement de notre hôtel à pied. Notre objectif sera d'aller s'émerveiller face aux couleurs turquoise et laiteuse du lac de Sorapis. C'est pour beaucoup de personnes le plus beau lac des Dolomites. Situé au cœur d'un cirque glaciaire sous la pointe du Sorapis, aussi appelé le Doigt de Dieu.

Nous déjeunerons au bord de l'eau, puis retournerons sur notre chemin de l'aller.

250 m de dénivelé positif - 250 m de dénivelé négatif - 13 km - 5 heures de marche effective

Repas compris et nuit : Petit-déjeuner, repas du midi fourni par votre accompagnateur, dîner et nuit à l'hôtel Villa Argentina.

Jour 8:

Programme détaillé de la journée :

Cette journée sera consacrée au retour en véhicule. Comme à l'aller, il faut compter environ 8 heures de route entrecoupées de pauses.

Pour la pause du midi, votre accompagnateur vous aura préparé le pique-nique. La dispersion se fera à Chambéry (gare) vers 18 heures.

Repas compris : Petit-déjeuner, repas du midi fourni par votre accompagnateur.

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant, notamment en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants, de la disponibilité des hébergements ou tout autre événement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

Accueil

Le jour 1, accueil à Chambéry gare à 8 heures.

Dispersion

Le Jour 8, fin du séjour à Chambéry gare à 18h00.

Encadrement du séjour

Nicolas Paris 0672853033

Nicolasparis210@gmail.com

Nombre de participants

Nombre de participants minimum : 6 personnes

Nombre de participants maximum : 8 personnes

Niveau de difficulté

Facile / **Moyen** / Difficile / Très difficile Difficulté
physique de 3 sur 4

Nous réalisons des journées de randonnées de 5 à 6 heures de marche effective.

Les dénivelés n'excèdent pas les 1000 mètres.

Les distances effectuées sont en moyenne de 14 km.

Nous évoluerons sur des sentiers balisés parfois accidentés et avec quelques passages vertigineux. Aucun matériel spécifique n'est demandé.

En préparation à ce séjour, il est nécessaire de s'entretenir physiquement pour profiter pleinement de votre voyage ; réaliser au minimum deux sorties par semaine d'au moins deux heures chacune, si possible sur des sentiers accidentés avec du dénivelé, ou pratiquer une activité sportive de 2 à 3 heures par semaine.

Hébergement / Restauration

L'établissement dans lequel nous logerons est un B&B Hotel 3 étoiles. Situé à 6 km du centre de Cortina d'Ampezzo à Pocol à 1500 mètre d'altitude. Idéalement situé.

Les chambres spacieuses sont doubles ou triples, composées de 2 ou 3 lits simples et d'un grand lit double. Chaque chambre est équipée d'une douche et de toilettes. Les serviettes et draps sont compris.

Nous aurons accès au restaurant pour les petits-déjeuners et les dîners.

Concernant les repas de midi, ils sont fournis par l'accompagnateur. Prévoir de donner vos particularités alimentaires si nécessaire.

Transferts internes

Les transferts sont effectués en minibus 9 places loué par votre accompagnateur pour la durée du séjour, du lieu de rendez-vous au lieu de dispersion.

Prix du séjour

1490 € / personne

Dates du séjour

Du 01/08/2024 au 08/08/2024

Le prix comprend

L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état, l'hébergement en hôtel 3 étoiles, en chambre de 2 ou 3 personnes (draps et linge de toilette fournis), la pension complète du pique-nique de midi du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 8, les transferts en minibus aller-retour pour rejoindre les points de départ / arrivée de la randonnée. Le transport en véhicule depuis notre point d'accueil jusqu'au point de dispersion à J+8.

Le prix ne comprend pas

Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour, les boissons et les achats personnels, les assurances, les frais de dossier d'AEMV de 15 € / bulletin d'inscription et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

Equipement et matériel individuel à prévoir

Vous aurez deux sacs pour ce séjour ; le premier étant celui qui restera à l'hôtel dans votre chambre, et le second, plus léger, que vous porterez pendant les randonnées.

Les vêtements

- Chaussettes de trek (synthétique et/ou laine mérinos)
- Sous-vêtements respirants (à séchage rapide)
- Une paire de gants imperméable
- Chapeau, casquette ou buff
- Bonnet
- Pantalon de trek
- Veste imperméable, coupe-vent et respirante (type Goretex)
- Veste polaire
- Vêtement de pluie (cape ou veste imperméable)
- Surpantalon imperméable

Matériel technique

- Chaussures imperméables à semelle offrant une bonne adhérence (type Vibram, Michelin ou Contagrip)
- Lunettes de soleil (indice de protection 3 minimum)
- Gourde(s) ou poche à eau (contenance d'un litre et demi minimum)
- Sac de randonnée robuste d'une contenance de 40 litres minimum

Matériel divers

- Trousse à pharmacie (anti-inflammatoire, antalgiques, désinfectant, pansements, anti-diarrhéique, plus vos éventuels traitements personnels)
- Boîte pour le pique-nique (type tupperware) avec fourchette, cuillère et verre individuel.
- **Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours.**

Formalités et Assurances

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie pour un séjour dans l'UE / EEE ou en Suisse
- Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs
- **L'assurance assistance / rapatriement est obligatoire.** Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance / rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.

Pour en savoir plus

Pour toutes questions supplémentaires, je suis joignable sur mon téléphone mobile **06 72 85 30 33** ou sur mon mail : **nicolasparis210@gmail.com**