

# INCROYABLES DOLOMITES



Beaucoup de montagnards s'accordent à dire que les Dolomites sont parmi les plus beaux massifs des Alpes, voire du monde. Il est vrai qu'il est difficile de rester insensible à un tel festival de parois, d'aiguilles, de clochers, d'éperons calcaires semblant défier le ciel.

Plus qu'une chaîne de montagnes à proprement parler, c'est plutôt un ensemble de petits massifs que les Italiens appellent groupes

(*gruppi*) : cette traversée permet d'en explorer quelques-uns depuis les hauteurs de la ville de Bolzano : le massif du Sasso Lungo et du Catinaccio-Rosengarten, entre hautes falaises impressionnantes et alpages verdoyants fleurant bon le Tyrol.

Avec des refuges confortables où l'on mange bien, quelques passages techniques, voilà qui promet d'être un grand voyage !!

- ▶ Randonnée en itinérance de niveau moyen à soutenu
- ▶ 7 jours - 6 nuits - 5 journées de marche
- ▶ 5 à 6h de marche par jour, dénivelés positifs quotidiens d'environ 800 à 1000m
- ▶ Terrain : bons sentiers, terrain rocailleux, quelques passages équipés de câbles
- ▶ Portage : affaires pour les 5 jours
- ▶ Hébergement : auberge de jeunesse, refuges (dortoirs)
- ▶ Transferts : en bus de ligne
- ▶ Nombre de participants : 6 personnes

**7-12 juillet 2024**

**975 €**

**Niveau soutenu**

**Séjour encadré par  
Coralie Goussot 06 74 50 26 62**

Le prix est calculé par personne pour un groupe de 6 personnes.

En cas d'annulation d'un ou plusieurs participants, il sera recalculé en fonction du nouveau nombre de personnes et des conditions d'annulation des refuges.

# PROGRAMME

## Jour 1 : dimanche 7 : accueil à Bolzano

Accueil à 18h à l'auberge de jeunesse de Bolzano située juste à côté de la gare. Dîner en ville (non inclus) et nuit à l'auberge.

## Jour 2 : lundi 8 : Bolzano - passo Costalunga - rifugio Vajolet

Transfert matinal de Bolzano en bus de ligne (1h) jusqu'au passo Costalunga (1745m). Montée vers le passo delle Zigolade (2547m) et son passage câblé, puis un grandiose parcours en balcon nous mène sous aiguilles et sommets (tours de Vajolet, Catinaccio) jusqu'au grand refuge Vajolet. Nous pénétrons dans l'incroyable massif du Rosengarten.

+800m, -300m, 5h. Nuit en refuge.

## Jour 3 : mardi 9 : rifugio Vajolet - rifugio Sasso Piatto

Montée au passo Principe (2599m) puis au passo Antermoia (2770m) et descente dans le spectaculaire vallon d'Antermoia avec son lac et ses airs de Pakistan! Descente dans le vallon de Duron jusqu'à la malga Micheluzzi. De là, nous attaquons la remontée (gardez de l'énergie!) vers le refuge Sasso Piatto, où nous resterons deux nuits.

+1000m, -950m, 6h. Nuit en refuge.

## Jour 4 : mercredi 10 : massif du Sasso Lungo

Une journée sacs légers pour aller explorer le massif du Sasso Lungo avec un sentier longeant le bas falaises puis une incursion au pied des aiguilles. Si les conditions de neige le permettent en ce début juillet, nous traverserons le massif par le passo Sassolungo (2727m), sinon nous en ferons le tour au pied des parois. Retour à notre beau refuge Sasso Piatto.

+/-800m, 5 à 6h. Nuit en refuge.

## Jour 5 : jeudi 11 : rifugio Sasso Piatto - rifugio Alpe di Tires

Si le temps et la forme le permettent, aller-retour en option au sommet du Sassopiatto (2958m). Puis nous attend un magnifique parcours champêtre sur les hauteurs de l'Alpe di Siusi, le plus grand alpage d'Europe. Montée jusqu'au refuge de l'Alpe di Tires, au pied des dents de Terra Rossa.

+100 à 300m, 250 à 450m, 3h et +/-700m pour le sommet, 3h30. Nuit en refuge.

## Jour 6 : vendredi 12 : rifugio Alpe di Tires - Siusi - Bolzano

Traversée du superbe altipiano (plateau) del Scillar puis descente dans des alpages verdoyants jusqu'à l'un des hameaux de l'alpage de Siusi, où nous prendrons le bus qui nous ramène à Bolzano (50 mn).

+400m, -1000m, 6h. Dîner en ville (non inclus) et nuit à l'auberge de jeunesse de Bolzano.

## Jour 7 : samedi 13 : fin du séjour

Fin du séjour après le petit-déjeuner.



Ce programme peut être modifié à tout moment par la professionnelle encadrante en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, elle reste seule juge du programme.

## DÉPART ET ARRIVÉE

- ▶ Accueil le dimanche 7 juillet à 18h à Bolzano (auberge de jeunesse)
- ▶ Fin le samedi 13 juillet à 8h au même endroit

### Pour se rendre à Bolzano :

- En voiture depuis Port-de-Bouc : autoroute via Monaco, Plaisance, Brescia. Compter 9h de route (bouchons possibles).
- L'auberge de jeunesse est à côté de la gare.
- Il existe plusieurs parkings gardés et payants à Bolzano avec des tarifs semaine, voir [ce site](#).

## HÉBERGEMENT - RESTAURATION

- Refuges : standard de confort bien plus élevé que chez nous! Dortoirs, sanitaires communs, douches chaudes non incluses, de l'ordre de 5€.
- Pique-niques pas mémorables mais dîners en général excellents et copieux!
- Drap-sac obligatoire, sandales conseillées.
- Dîners à Bolzano non inclus les J1 et J6.
- Je viendrai en train et n'aurai peut-être pas beaucoup de place pour emmener les en-cas (fruits secs) : merci d'en prévoir un peu aussi!

### Le prix comprend :

- L'hébergement et la restauration durant le séjour de la nuit du J1 au petit-déjeuner du J7
- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne diplômée d'Etat
- Les transferts prévus au programme

### Le prix ne comprend pas :

- Les boissons et compléments d'en-cas
- Les dîners des J1&6
- Le transfert aller-retour à Bolzano
- Le parking payant à Bolzano
- Les jetons de douche en refuge (5€ environ)
- Les frais de dossier d'AEM Voyages (15€)
- L'assurance annulation (vivement conseillée) et l'assistance rapatriement (obligatoire)
- Tout ce qui n'est pas dans « Le prix comprend »



## IMPORTANT

- Annulation pour les groupes constitués :
  - ▶ En cas d'annulation totale du séjour, les frais déjà engagés auprès des prestataires qui ne pourraient être récupérés (des arrhes, par exemple) seront retenus sur votre remboursement (en effet, la plupart des refuges des Dolomites ne restituent pas les arrhes).
  - ▶ En cas d'annulation d'un ou plusieurs participants, pour maintenir le séjour, il sera facturé à celui (ceux) qui annule(nt) les frais permettant de maintenir le prix établi en fonction du nombre de participants pour ceux qui maintiennent leur départ (= pour ne pas pénaliser ceux qui restent, on fait supporter ce surcoût à ceux qui annulent).
- La météo est souvent capricieuse dans les Dolomites, donc 1) Par rapport au rythme de marche, il est nécessaire d'avoir une marge de sécurité 2) Équipez-vous en prévision!
- Les Dolomites sont connues dans le monde entier : attendez-vous à voir beaucoup de monde!
- Les baignades se font sous votre propre responsabilité.

## ÉQUIPEMENT À EMPORTER

Vous allez porter : vos affaires pour la semaine + l'eau et le pique-nique du jour + les en-cas pour plusieurs jours = **pas plus de 8-10 kg tout compris!**

Faites le plus léger possible, mais attention, il peut faire chaud, mais il peut aussi faire très froid. Ne négligez pas vêtements chauds et équipement de pluie, c'est important!

### Pour la journée :

- Un sac à dos de 45 litres, avec un sursac protecteur imperméable (obligatoire)
- Chaussures de rando : bonne semelle, étanches, ni trop usées, ni trop neuves!
- 2 T-shirts ou 3 max ! (1 sur vous, 1 de rechange et/ou 1 pour le soir)
- 1 short ou pantacourt (ou 2 max)
- 2 ou 3 paires de chaussettes et jeux de sous-vêtements, pas plus !!!
- 1 micro polaire ou équivalent
- 1 doudoune légère (à défaut 1 polaire chaude et légère), obligatoire
- 1 veste type Gore-tex légère à portée de main dans le sac et 1 surpantalon léger et imperméable (obligatoires - cape de pluie peu adaptée mais vous pouvez la prendre)
- Bonnet et gants : obligatoires, à portée de main dans le sac.
- Casquette ou chapeau, lunettes de soleil cat. 3, crème solaire minérale et biodégradable
- Gourde(s) ou camel-back : de quoi avoir minimum 1,5 à 2 litres d'eau
- 1 couteau de poche + 1 cuillère
- Bâtons plus que vivement recommandés voire obligatoires
- 2 ou 3 grands sacs plastiques ou, mieux, sacs étanches pour emballer vos affaires + pour mettre la nourriture + qq petits pour servir de poubelle : obligatoire
- Couverture de survie

### Pour les soirées et nuits :

- Sac à viande obligatoire
- Lampe frontale avec piles neuves ou récemment changées
- Boules Quiès
- Une tenue chaude pour le soir : haut à manches longues type Mérinos, et chaussettes chaudes + collant type Mérinos ou pantalon léger : il est impératif d'avoir de quoi se couvrir les jambes au cas où
- Sandales type Crocs
- Affaires de toilette réduites à leur plus simple expression: mini-brosse à dents, mini-dentifrice, mini-savon-shampoing écologique, et contenant léger type sac congélation.
- Mini-serviette légère et qui sèche vite
- Papier toilette et briquet

- Si nécessaire : savon bio pour la lessive + pinces et fil à linge

### Eau chaude :

- Si vous souhaitez boire un café avant l'heure du petit-déjeuner, je peux vous prêter un Thermos de 0,5l à faire remplir le soir d'eau chaude par le refuge (c'est un service généralement payant). J'aurai besoin de mon Thermos de 1l pour fournir au groupe de l'eau chaude en journée. J'aurai du café lyophilisé.

### Pharmacie :

- Inutile de vous surcharger car j'ai une pharmacie, mais prenez de quoi soigner les ampoules (compresses désinfectantes, pansements double peau + Elastoplast), et vos médicaments personnels (ordonnance obligatoire si traitement en cours).
- Il est de la responsabilité de chacun d'entre vous de m'avertir de tout problème médical.
- N'oubliez pas non plus de me signaler à l'avance une éventuelle allergie alimentaire ou régime particulier.

### Et aussi :

- Argent liquide pour les boissons : beaucoup de refuges ne prennent pas la carte bleue, il y en a beaucoup en route!
- Possibilité de charger des appareils en refuge parfois limitée (beaucoup de monde), et couverture réseau moyenne sur le parcours.

## FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité. Veillez à avoir sur vous papier d'identité + carte Vitale + carte d'assurance(s) + carte européenne d'assurance maladie, le tout dans une pochette étanche avec votre argent
- Chaque participant doit être couvert en Responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)
- L'assurance rapatriement est obligatoire. Attention, pour l'Italie, il est plus que vivement conseillé d'avoir une assurance rapatriement couvrant les frais de recherche - secours en montagne (les secours sont payants). Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en avez pas, AEM Voyages propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance-rapatriement, l'assurance annulation - interruption du séjour et bagages - effets personnels.
- COVID 19 : L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour. Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en Italie, consulter ce site.

