

ÉTÉ 2019

## LES DOLOMITES DU SUD TYROL

De Dobbiaco à Cortina d'Ampezzo  
7 jours, 6 nuits, 5 jours de marche



Lago di Braies et Croda del Becco



Sentier « équipé » des Dolomites !

*Les Dolomites ont une structure et une physionomie qui leur sont propres, falaises gigantesques, aiguilles élancées et élégantes, vastes forêts et vertes prairies font le charme mystérieux de ce monde enchanteur. Les Dolomites « font exception et il suffit d'y passer une seule journée pour ne plus jamais les confondre avec les autres... » (Andrea Innocenti)*

*Parmi ces nombreux massifs tous aussi beaux les uns que les autres, je vous propose de découvrir le **Haut Adige** (sud Tyrol en allemand) et **les Dolomites de Braïès-Fanès** proche de Dobbiaco, puis **les Dolomites de Sesto** proche du lac de Musurina pour découvrir les célèbres Tre Cime et les charmes du secteur des Cadini, puis nous terminerons par **les Dolomites de Cortina d'Ampezzo** et son incontournable massif des Tofanes aux sommets majestueux. Une superbe découverte entre la rigueur à l'autrichienne et la fantaisie italienne !*

### **Nos points forts...**

- Un programme alternant toutes les « richesses » des Dolomites
- La découverte de Cortina d'Ampezzo, la capitale des Dolomites
- La variété des hébergements et la richesse gastronomique de la région

**DESTINATIONS QUEYRAS**  
**8 ROUTE DE LA GARE – 05600 GUILLESTRE – FRANCE**  
**Tel : (+33) 04 92 45 04 29**

e-mail : [contact@randoqueyras.com](mailto:contact@randoqueyras.com) - web : [www.randoqueyras.com](http://www.randoqueyras.com)

# PROGRAMME

## **Jour 1 (Dimanche) Voyage vers Dobbiaco et le Lago di Braies (Sud-Tyrol)**

Rejoindre le Val Pusteria qui est la voie de pénétration directe du Sud-Tyrol en direction de Brunico puis de Dobbiaco. Peu avant Dobbiaco, emprunter la petite route du Val di Braies jusqu'au lac du même nom (Pragser Wildsee). Au bord de ce lac de montagne on découvre une grande bâtisse dans un style autrichien d'un autre temps ! Cet hôtel d'un charme unique et célèbre d'une histoire étonnante, associé à la beauté incroyable du site laisse sans voix ! Ici on croit changer de siècle et nous sommes tout de même dans le lieu de villégiature de la fameuse princesse Sissi !

**RDV avec votre accompagnateur à 18h30 à l'hôtel**

**Nuit à l'hôtel du Lago di Braies**

## **Jour 2 (lundi) LES DOLOMITES DE BRAIES ET FANES - LE TOUR DE LA CRODA DEL BECCO**

Superbe première journée en parcourant la plus belle randonnée du Parc de Braies-Fanès ! Cette boucle autour d'un sommet majeur qui domine le lac est très variée et offre des paysages époustouflants. Les alpages à l'autrichienne du Val Di Foresta (ou Grünwaldtal en Allemand !) et le petit vallon de la Forcella di Rociogogn (2331 m) nous plonge immédiatement dans l'ambiance dolomitique !

Le franchissement du col donne accès à un paysage verdoyant qui tranche avec le monde minéral du versant nord. Traversée panoramique vers le refuge Biella (2327 m) sur l'ensemble des Dolomites. Retour par la Forcella Sora Forno (2388 m) pour une superbe descente par des ressauts rocheux jusqu'au lac où nous emprunterons sa rive Est pour regagner l'hôtel.

Dénivelés : + 1000 m et - 1000 m      Horaire : 6h00 de marche environ

**Transfert en véhicule au refuge Auronzo (2320 m) au pied des Tre Cime par le lac de Misurina (45 mn à 1h de route).**

**Nuit au refuge Auronzo à 2320 m (réputé pour ses couchers de soleil sur les Dolomites !)**

## **Jour 3 (mardi) LES DOLOMITES DE SESTO - LE GRAND TOUR DES TRE CIME ET MONTE PATERNO**

En route pour « LA » rando des Dolomites Orientales : Les Tre Cime, que l'on vient voir du monde entier ! Sur le sentier « autostrada » on côtoie les peuples de la terre, qu'ils soient grimpeurs, randonneurs ou simples touristes ! Japonais, Chinois, Coréens, Américains, Germaniques, Anglophones, Slovaques, Tchèques, Polonais, Russes... tous ce sont donner rdv là et le même jour que nous ! Bon rassurez-vous, cette ambiance est bien sympa et nous allons rapidement bifurquer pour des chemins plus tranquilles ! Nous franchissons le Pian di Cengia (2522 m) pour parcourir le versant nord du Monte Paterno, un des lieux de batailles historiques ou la victoire de 1918 s'est jouée ! Nous apercevons de nombreux vestiges militaires. Nous gagnons l'entrée de l'impressionnante galerie Innerkofler que nous allons parcourir (baissez la tête et n'oubliez pas la frontale !). Ce lieu panoramique sur les Tre Cime est immortalisé par les nombreuses cartes postales de tous les grands photographes internationaux et nous sommes au cœur de cette carte postale !

Selon la météo, pour terminer le tour des Tre Cime, nous emprunterons la sente du versant ouest du Paterno, ou celle du versant nord des Tre Cime pour regagner le refuge Auronzo.

Dénivelés : + 750 m, - 750 m      Horaire : 6h00 de marche environ selon le parcours

**2<sup>e</sup> nuit au refuge Auronzo**

## **Jour 4 (mercredi) LES DOLOMITES DE SESTO - LA TRAVERSEE DU MASSIF DES CADINI Nous quittons le refuge Auronzo pour un court transfert de 10 mn et revenir sur les rives du Lago d'Antorno (1866 m).**

De là, commence « la rando Struddle » que l'on ne peut éviter ! Elle a le mérite de traverser le cœur du magnifique massif des Cadini pour atteindre le refuge Fonda Savio (2367 m) réputé dans tout le Sud Tyrol (et bien au-delà !) pour la qualité de cette spécialité locale que l'on arrose d'un petit pétillant local !

Le vallon des Tocci, sauvage et austère, gravit le versant nord de l'immense cirque des Cadini dominé par d'impressionnantes aiguilles de roches. Un petit passage technique et sécurisé par

un câble permet de prendre pied sur la terrasse panoramique du refuge et de découvrir un beau versant sud ou alpages et forêt vont accompagner notre descente vers le lac d'Antorno. Vue sur les Tre Cime, les Dolomites de Braies, la Croda Rossa, le Cristallo, le Val di Landro  
Dénivelée : + 550 m, - 550 m      Horaire : 4h30 de marche

### **Pique-nique au bord du lac de Misurina vers 13h**

**Transfert pour Cortina d'Ampezzo (30 mn de route) Visite découverte de Cortina (dégustation de gellati et ravitaillement pour les jours suivants)**

**En fin d'après-midi, en 30 mn de route puis de piste forestière nous rejoignons en véhicule le refuge Dibona (2083 m) situé au pied des immenses falaises colorées du massif des Tofane (exceptionnel !)**

### **Jour 5 (jeudi) LES DOLOMITES DE CORTINA D'AMPEZZO - LE TOUR DE LA TOFANA DI ROZES**

Ce lieu des Tofane (di Rozes, di Mezzo et di Dentro), d'une incroyable beauté et à l'atmosphère unique, demande 2 ou 3 jours d'immersion pour en apprécier les richesses ! Le chemin en balcon qui court sous l'imposante face sud offre des vues à couper le souffle et nous permet de découvrir le départ de la célèbre grande ferrata des Dolomites : « La Lipella » !

Le passage du col de la Forcella dei Bos (2331 m) est impressionnant car la terre et les années n'ont pas encore ensevelis les nombreux débris des combats de la dernière guerre... Nous descendons le magnifique Val Travernanze, superbement coloré par la nature, puis une vire nous permet de remonter dans un immense chaos de blocs sous l'immense face sud de la Tofana di Mezzo. Ici ont été tourné les scènes historiques du film « Le désert des Tartares » de Dino Buzzati.

Dénivelés : + 850 m, - 500 m      Horaire : 5h30 de marche environ

**Nuit au refuge Giussani (2580 m)**

### **Jour 6 (vendredi) LES DOLOMITES DE CORTINA D'AMPEZZO - ASCENSION DE LA TOFANA DI ROZES**

Ce pic est l'un des sommets majeurs de la région de Cortina ! Du haut de ses 3225 m il offre un panorama unique à 360° sur les grands massifs des Dolomites : Tofane di Dentro et Mezzo, Pelmo, Marmolada, Cristallo, Civetta... Pour accéder au sommet, il est possible de gravir la célèbre « Lipella », une via ferrata d'envergure qui traverse son immense face sud de plus 1300 m mais nous allons nous contenter de sa belle voie normale, qui reste déjà une ascension réservée à de bons « randonneurs alpins » dotés d'une solide expérience des 3000 ! Au départ du refuge, quelques sentes serpentent dans tout le versant NE parmi quelques gradins rocheux ou il n'est pas rare de s'aider des mains ou de chercher son chemin ! Puis nous prenons pied sur son immense épaule NO conduisant au sommet. Dans ce terrain très alpin, la descente demandera beaucoup de vigilance en fonction de la fréquentation. Nous repassons au refuge pour récupérer nos affaires et prendre une petite collation avant de plonger sur le refuge Dibona et reprendre la route vers le Lago di Braies.

Dénivelés : + 650 m, 1150 m      Horaire : 4h00 pour l'ascension en A/R puis 1h30 du refuge Giussani au **refuge Dibona**

**NOTA : attention ! l'ascension de la Tofana di Rozes demande de très bonnes conditions (terrain, météo...). Si ces conditions n'étaient pas favorables, nous pourrions éventuellement modifier le programme pour inverser les 2 jours. L'ascension se ferait alors le jeudi avec un départ matinal du refuge Dibona et en allégeant nos sacs en passant au refuge Giussani (+1150 et -650 m) et le tour de la Tofana s'effectuerait le vendredi pour terminer le séjour**

**Transfert de Cortina à l'hôtel du jour 1 au Lago di Braies (1h de route)**

**Nuit à l'hôtel du Lago di Braies**

### **Jour 7 (samedi)**

**Séparation et fin du séjour après le petit déjeuner**

## **AVERTISSEMENT**

En fonction d'une surcharge éventuelle d'un hébergement ou pour toutes autres raisons indépendantes de notre volonté, nous pouvons être amené à exceptionnellement modifier ce programme. **Lors du séjour, votre accompagnateur reste le seul juge du programme** qu'il peut modifier à tout instant pour des raisons pouvant nuire à la sécurité du groupe et au bon déroulement du séjour.

# **FICHE PRATIQUE**

## **ACCUEIL / DEBUT DU SEJOUR**

Le J1 (dimanche) à 18h30 à l'hôtel du Lago di Braies

### **Comment rejoindre le Lago di Braies**

Depuis l'autoroute qui relie Vérone à l'Autriche par le col du Brenner, sortir à Bressanone pour rejoindre le Val Pusteria qui est la voie de pénétration directe du Sud-Tyrol en direction de Brunico puis de Dobbiaco. Peu avant Dobbiaco, emprunter la petite route (à droite/bien indiquée) du Val di Braies jusqu'au lac du même nom (Pragser Wildsee) ou se trouve l'hôtel.

## **DISPERSION DU SEJOUR**

Le J7 (samedi) après le petit déjeuner à l'hôtel du Lago di Braies

## **NIVEAU**

### **3 à 4 chaussures**

Journées de 5 à 7 heures de marche en moyenne pour 800 à 1200 m de dénivelées positives journalières. Randonnée sur sentiers bien tracés la majeure partie du circuit, avec des passages ponctuellement plus accidentés ou sur terrain caillouteux de haute altitude (ascension de la Tofana di Rozes à 3225 m). Quelques brefs passages exposés peuvent être équipés d'un aménagement de sécurité (chaîne ou câble, ou petits barreaux d'échelles)

Ce séjour est réservé à des randonneurs expérimentés dotés d'un bon équipement.

Ce programme nécessite une bonne forme physique au moment du départ. Les bâtons de marche sont conseillés sur ce séjour.

## **ENCADREMENT**

Accompagnateur en montagne diplômé d'état connaissant parfaitement le Grand Paradis

Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques, organisation d'un secours...
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- Etre disponibles et à votre écoute.

## **GROUPE**

Séjour « à la carte » organisé pour un groupe privatisé de 6 à 11 participants et encadré par le professionnel de leur choix.

## **SÉCURITÉ/SECOURS**

Les Dolomites ne sont pas couvertes d'un réseau radio de secours et seule la téléphonie mobile permet d'alerter les services de secours. La couverture des réseaux est plutôt bonne même si quelques « zones blanches » persistent dans quelques secteurs isolés.

Vérifiez bien votre contrat personnel d'assistance en « recherches et secours en montagne » et renseignez-vous sur le montant de cette prise en charge car **une demande de secours dans les Dolomites est souvent facturée !**

## **FORMALITES**

Durant la randonnée, vous devez être en possession dans votre sac à dos :

- de votre **téléphone portable**

- de votre **carte d'identité** en cours de validité ou de votre **passport**.
- de votre **carte d'assuré social** et **carte mutuelle**
- du **contact de votre assurance** voyage
- de **l'argent** en espèces
- de votre **CB**

**Pour les ressortissants français** : lorsque vous voyagez dans un Etat de l'Union européenne ou de l'Espace économique européen (UE/EEE) ou en Suisse, vous pouvez vous procurer la carte européenne d'assurance maladie (CEAM). Elle vous permettra d'attester de vos droits à l'assurance maladie et de bénéficier d'une prise en charge de vos soins médicaux dans le pays du séjour (en fonction des formalités en vigueur du pays). Le formulaire est à demander auprès de [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr).

## **HEBERGEMENT DURANT LE SEJOUR**

- Le J1 à l'hôtel de Lago di Braies en chambre de 2
- Le J2 et le J3 au refuge Auronzo en chambre de 2 à 3 avec douche chaude
- Le J4 au refuge Dibona en petit dortoir 6 à 8 personnes avec douche chaude
- Le J5 au refuge Giussani en chambre de 4 à 6 ou en petit dortoir avec douche chaude
- Le J6 à l'hôtel de Lago di Braies en chambre de 2

Le service douche chaude est payant dans les refuges Auronzo et Giussani (de 3 à 5€)  
Tous les hébergements sont accessibles en véhicule, sauf le refuge Giussani.

## **TRANSFERTS INTERNES**

Ils sont effectués à l'aide du minibus de Destinations Queyras. Si le groupe dépasse 8 personnes, il faudra compléter avec un véhicule personnel du groupe.

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL**

Vêtements : pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante.
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable.

Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable. Ces 3 couches doivent toujours être dans votre sac à dos car en montagne le temps change très vite. Prévoir des vêtements qui séchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

- sac à dos de 30/40 litres
- bâtons télescopiques.
- grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- sous-pull à manches longues en matière respirante.
- veste chaude en fourrure polaire ou équivalent
- veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- chapeau ou casquette contre le soleil
- petit bonnet léger avec des petits gants en polaire pour se protéger du froid ou du vent
- pantalon de trekking ample.
- chaussures de randonnée hautes, tenant bien la cheville et imperméables,
- paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.
- crème solaire et stick à lèvres protecteur.
- maillot de bain (facultatif)
- gourde (1,5 litre minimum).
- petite pochette étanche (pour argent, carte d'identité, carte vitale, assistance...)
- boîte hermétique + gobelet + couteau
- lampe frontale ou lampe de poche.
- couverture de survie
- t-shirts manches courtes en matière respirante de préférence
- chaussettes de randonnée

- nécessaire de toilette (prévoir des échantillons ou kits de voyages pour la nuit au refuge Giussani pas accessible en véhicule )
- serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Boules Quiès ou tampon Ear
- **Pharmacie personnelle** (médicaments habituels, médicaments contre la douleur, bande adhésive type Elastoplaste en 8cm de large, pansements adhésifs + compresses désinfectantes, double peau (type Compeed ou SOS ampoules), pince à épiler...

### **CONSIGNES IMPORTANTES**

**Pour les nuits aux refuges, il vous faut prévoir un drap-sac pour la nuit.** Ces refuges offrent de bonnes conditions de confort et de propreté (douches chaudes, petites chambres ou petits dortoirs avec couchage individuel et couette). Salle de bain commune et à l'étage.

#### **Les chaussures de randonnée**

Pour randonner en sécurité dans les terrains rocheux d'altitude et sur les sentiers très caillouteux des Dolomites, nous vous conseillons d'être équipé de chaussures à **tige haute** indispensable à une bonne tenue du pied et une bonne protection des chevilles. Les semelles doivent être crantées et en bon état (type Vibram conseillé).

#### **Les chaussures basses.**

Même si ces modèles connaissent un engouement croissant, aidés en cela par la mode du trail et du tout léger en randonnée, ce type de chaussures ne convient pas à toutes les randonnées (protection malléole) des sentiers des Dolomites. Surtout, elles ne vous protègent pas en cas de mauvaises conditions météo (pluie ou neige parfois). Nous vous déconseillons donc de prévoir uniquement ce type de chaussures.

#### **Les bâtons de marche**

Pour ce circuit, il est indispensable d'être équipée d'une paire de bâtons de marche. Ils permettent de s'économiser physiquement lors des dénivelés importants (surtout en descente) et les longues marches sur des sentiers difficiles et sont nécessaires à votre sécurité.

### **DATES ET PRIX**

**7 JOURS / 6 NUITS / 5 JOURS DE RANDONNEE**  
**Du 21 JUILLET au 27 JUILLET 2019**

Tarif/pers calculé pour un groupe privatisé de **6 à 11 participants**

➤ <b>Pour un groupe de 6 à 7 participants</b>	<b>985 €</b>
➤ <b>Pour un groupe de 8 à 9 participants</b>	<b>885 €</b>
➤ <b>Pour un groupe de 10 à 11 participants</b>	<b>830 €</b>

#### **LE PRIX COMPREND**

- L'organisation du séjour
- Les transferts en minibus nécessaires aux randonnées
- 6 nuits en ½ pension en hôtel et refuges de montagne confortables
- 5 piques niques de midi
- L'encadrement du séjour par un accompagnateur en montagne diplômé d'état
- Les taxes de séjour

#### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les jetons de douche dans certains refuges
- Les boissons et le vin pendant les repas
- Les assurances annulation et rapatriement
- Tout ce qui n'est pas dans le prix comprend

**DÉPOSEZ VOS AVIS SUR VOTRE SÉJOUR,  
PARTAGEZ VOS PHOTOS ET VIDÉOS DE VOYAGE  
SUR NOTRE SITE INTERNET,  
SUR FACEBOOK, TWITTER OU SUR INSTAGRAM !!**



***#destinationsqueyras***

**CONTACT@RANDOQUEYRAS.COM  
WWW.RANDOQUEYRAS.COM**

## **INSCRIPTIONS, ANNULATIONS ET ASSURANCES**

### **ASSURANCES**

Notre assurance comprend : l'annulation, elle permet le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons graves à moins de 30 jours du départ (voir la page "Conditions générales"). Elle comprend également l'assistance rapatriement. Le prix de l'assurance correspond à 3,90% du prix du séjour.

### **REGLEMENT**

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

**À l'inscription** : Acompte de 30 % du prix du séjour

**Un mois avant le départ** : Le solde sans appel de notre part

### **CONTACT**

**Destinations Queyras**  
8 route de la gare  
05600 GUILLESTRE  
Tel. (33) 04.92.45.04.29  
Fax. (33) 04.92.45.00.49  
[contact@randoqueyras.com](mailto:contact@randoqueyras.com)  
[www.randoqueyras.com](http://www.randoqueyras.com)

Agence de voyage N° IM005100004  
SARL Randoqueyras au capital de 10 000 €  
RCS Gap 484 591 235  
RCP MMA 113.326.666  
Garant : APS 15 avenue Carnot 75017 PARIS  
Agrément Jeunesse et Sports 00598ET0048 -  
SIREN 484 591 235 APE 633Z