



## Panoramas des Dolomites <sup>(AM31X)</sup>

### *Massif alpin italien - Italie*

**6 jours** (dont 6 jours : Marche et découverte)

*Prix à partir de* **670.00 EUR p.p.**

Niveau	
Type	Individuel
Age minimum	12 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Auberge
Groupe	de 2 à 10 personnes
Repas	Demi-pension
Encadrement	En liberté



### *Les points forts de ce voyage*

- Un village de montagne agréable, idéalement situé au carrefour de plusieurs vallées.
- Un hébergement confortable et l'accueil convivial.
- Un programme de randonnées incluant tous les transferts sur place.
- Un circuit facile pour aborder les Dolomites en douceur.



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

## Votre voyage

**Uniques et incontournables, les Dolomites, mondialement célèbres, regroupent plusieurs montagnes surprenantes et composent d'incroyables citadelles sédimentaires...**

Le Haut-Adige, plus connu comme Sud-Tyrol, fait partie de l'Italie, tout en bénéficiant d'un statut autonome permettant à ses citoyens de pratiquer trois langues officielles : l'allemand, l'italien et le ladin. Dans cette vallée authentique qui mêle différentes cultures, le dépaysement est de taille. De l'imposant massif de la Marmolada et son point culminant (3342 m) aux doux alpages de La Villa Stern, les paysages dolomitiques composent d'incroyables citadelles sédimentaires, qui, au coucher et au lever du soleil, se parent de couleurs de feu. Un séjour dans un cadre verdoyant aux lignes harmonieuses, où orchidées, edelweiss et somptueuses forêts agrémentent les randonnées.

### **Jour 1 ARRIVÉE DANS LES DOLOMITES, À LA VILLA**

Dénivelée positive : 50 m. Dénivelée négative : 50 m. 1 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : soir. Repas libres : matin, midi.

Rendez-vous en milieu d'après-midi et installation pour 5 nuits dans votre hébergement à La Villa (1420 m), village typique du Sud-Tyrol situé au c<sup>1</sup>/<sub>2</sub>ur du Val di Badia. Selon votre heure d'arrivée, découverte du village et de ses environs, le lac de Sompunt, par exemple.

### **Jour 2 DU PASSO VALPAROLA À PLANAC PAR PRALONGIÀ**

Dénivelée positive : 400 m. Dénivelée négative : 250 m. 5 h 00 de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi. Transfert : environ 45 minutes.

Transfert en bus au col de Valparola (2168 m), celui qui trace la limite entre l'Alta Badia et les Dolomites de Cortina d'Ampezzo. La vue sur les fameuses Tofanes est magique ! Vous traversez plein ouest un paysage au "relief rocaillieux" jusqu'aux Pizades (2265 m) qui vous ouvre les portes des merveilleux alpages de Pralongià (2157 m). Au terme de votre randonnée, vous atteignez le refuge de Punta Trieste (2028 m) où un télésiège vous permet de rejoindre facilement Planac (1720 m). Retour en bus local à La Villa.

### **Jour 3 BOUCLE AUTOUR DU JU DE RIT**

Dénivelée positive : de 600 m à 750m. Dénivelée négative : de 600 m à 750 m. De 4 h 30 à 5 h 00 de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi. Transfert : environ 1 h 00.

Transfert jusqu'au village tranquille de La Val (1350m), un lieu loin du "c<sup>1</sup>/<sub>2</sub>ur agité" de l'Alta Badia. Cette randonnée est une découverte unique de la "culture montagnarde des Dolomites" encore très présente de nos jours. Vous marchez de hameau en hameau à travers les alpages, à la rencontre des spécificités du peuple ladin.

### **Jour 4 DU PASSO FALZAREGO À SCOTONI PAR LAGAZUOI**

Dénivelée positive : de 500 à 900 m. Dénivelée négative : 1000 m. De 5 h 00 à 6 h 30 de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi. Transfert : environ 50 minutes.

Transfert en bus jusqu'au col Falzarego, l'un des départs de randonnée les plus courus des Dolomites. Au pied du réputé Lagazuoi, montée au refuge éponyme soit par le chemin soit par les longs tunnels de la Galleria Lagazuoi, souterrains creusés pendant la Première Guerre mondiale.

Vous descendez ensuite à travers un vaste vallon rocheux surplombé de falaises fréquentées par les adeptes de via ferratas. Vous rejoignez ainsi le lac Lagazuoi puis le refuge Scotoni, objectif de balade pour de nombreuses familles italiennes. Fin de descente facile jusqu'au Pont Sciare et retour en bus.

### **Jour 5 TOUR DU SAS CAIMPAC**

Dénivelée positive : 800 m. Dénivelée négative : 800 m. 6 h 00 de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, soir. Repas libre : midi. Transfert : environ 50 minutes.

Aujourd'hui, vous vous retrouvez au coeur du parc national de Puez Odle.

Cette randonnée alpine assez technique vous donne un aperçu des niveaux 3 que nous pouvons proposer. La montée exigeante de cette journée mène à trois cols offrant de très belles vues sur les massifs aux alentours. Puis la boucle revient sur un sentier en balcon au c<sup>1</sup>/<sub>2</sub>ur des alpages, dont la couleur verte contraste avec celle gris clair des tours de calcaire alentours... le charme des Dolomites.

### **Jour 6 BOUCLE AU DESSUS DE CORVARA PAR LE REFUGE KOSTNER ET LE BEC DE ROSE**

#### **TREK AVENTURE**



Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Dénivelée positive : 150 m. Dénivelée négative : 650 m. 5 h 00 de marche.

Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : environ 30 minutes.

Cette randonnée a pour objectif de vous offrir une "incursion" dans les paysages dolomitiques. Les remontées mécaniques permettent de prendre de l'altitude pour une excursion dans le milieu alpin calcaire.

Transfert en bus à Corvara puis, à l'aide des remontées mécaniques au refuge du Lac de Boé (2200 m), au cœur des reliefs dolomitiques du massif de Sella. Vous rejoignez le refuge de Kostner (2500 m) où un panorama magnifique s'ouvre sur la Marmolada (3343 m) et son glacier, le plus haut sommet des Dolomites ! Descente jusqu'au col de Campolongo (1875 m), via le Bec de Rocas et ses étranges aiguilles de calcaires. Retour en bus à La Villa Stern.

NB : les temps de marche sont donnés à titre indicatif. Les transferts en bus ou en remontées mécaniques ne sont pas inclus dans les temps de marche.

M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

## L'organisation du circuit

### L'accès sur place

- En train et bus :

Les gares les plus proches du Val di Badia sont Brunico, Bressanone et Bolzano. Horaires de train à vérifier sur le site [www.trenitalia.com](http://www.trenitalia.com) (compagnie ferroviaire italienne) ou [www.cff.ch](http://www.cff.ch) (Chemins de fer suisses).

Pour les correspondances en bus jusqu'au Val di Badia, vérifier les horaires sur le site <http://www.sii.bz.it> Achat des billets au guichet des gares routières correspondantes (proches des gares ferroviaires d'arrivée).

Aller

- Train de nuit n° 221 : Paris-Bercy 20 h 33 Brescia 6 h 43 / Brescia 7 h 53 Fortezza 11 h 22 / Fortezza 11 h 50 Brunico 12 h 28.
- Train de nuit n° 221 : Paris-Bercy 20 h 33 Verona Porta Nuova 7 h 25 / Verona Porta Nuova 9 h 05 Bolzano 10 h 42.
- Train de nuit n° 221 : Paris-Bercy 20 h 33 Brescia 6 h 43 / Brescia 7 h 53 Bressanone 11 h 09.

Train/bus en correspondance jusqu'au Val di Badia :

- De Bolzano/Bozen : train Bolzano 12 h 41 Bressanone 13 h 09 ; bus n° 1444/1327 Bressanone 13 h 21 San Lorenzo 14 h 14 ; bus n° 1409/3035 San Lorenzo 14 h 18 La Villa Stern 15 h 04. Tarif indicatif 11,5 €.
- De Bressanone : bus n° 1444/1334 Bressanone 11 h 21 San Lorenzo 12 h 14 ; bus n° 1409/3045 San Lorenzo 12 h 18 La Villa Stern 13 h 04. Tarif indicatif 7 €.
- De Brunico : bus n° 1409/3030 Brunico 14 h 11 La Villa Stern 15 h 04. Tarif indicatif 4 €.

Retour

- Train de nuit n° 221 : Brunico 18 h 02 Fortezza 18 h 40 / Fortezza 18 h 46 Verona Porta Nuova 21 h 01 / Verona Porta Nuova 21 h 24 Paris-Bercy 8 h 19.
- Train de nuit n° 221 : Bressanone 18 h 56 Verona Porta Nuova 21 h 01 / Verona Porta Nuova 21 h 24 Paris-Bercy 8 h 19.
- Train de nuit n° 221 : Bolzano 19 h 31 Verona Porta Nuova 21 h 01/ Verona Porta Nuova 21 h 24 Paris-Bercy 8 h 19.

Train/bus en correspondance depuis le Val di Badia :

- Vers Brunico : bus n° 1409/3015 La Villa Stern 15 h 56 Brunico 16 h 49. Tarif indicatif 4 €.
- Vers Bressanone : bus n° 1409/3053 La Villa Stern 15 h 56 San Lorenzo 16 h 42 ; bus n° 1444/1376 San Lorenzo 16 h 48 Bressanone 17 h 38 ; Tarif indicatif 7 €.
- Vers Bolzano/Bozen : bus n° 1409/3053 La Villa Stern 15 h 56 San Lorenzo 16 h 42 ; train San Lorenzo 17 h 07 Fortezza 17 h 40 ; train Fortezza 17 h 45 Bolzano 18 h 29. Tarif indicatif 11,5 €.



### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- En voiture :

- Par l'Italie : autoroute A27 jusqu'à Belluno *via* Venise et continuation par la route nationale SS51 jusqu'à Cortina d'Ampezzo. Suivre la direction du col de Falzarego, qui vous fera basculer dans la vallée de l'Alta Badia. Ou par l'autoroute A22 jusqu'à Belluno, puis suivre la route nationale SS242 (route de Val Gardena) et passer le col de Gardena, qui vous fera basculer dans l'Alta Badia.
- Par l'Autriche (Innsbruck) : passer la frontière au col de Brennero en suivant l'autoroute A22. Sortie Bressanone/Varna, route SS49 (route de Val Pusteria) jusqu'à San Lorenzo. Suivre ensuite la route du Val di Badia SS244 jusqu'à La Villa Stern.

L'hébergement se situe au c<sup>1</sup>/<sub>2</sub>ur du village, vous pourrez vous garer sur le parking privé pendant la semaine. Plus d'information sur [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

- En avion :

Les aéroports les plus proches de l'Alta Badia sont Bolzano, Innsbruck, Trévis, Venise et Vérone.

Pour plus d'information consulter les sites :

<http://www.cheapvols.fr>

<http://www.easyjet.com>

<http://www.bravofly.fr>

<http://www.expedia.fr>

### L'hébergement

Auberge confortable ou hôtel, en fonction des disponibilités au moment de la réservation (base chambre double). Les deux établissements offrent des prestations équivalentes (draps et linge de toilette fournis).

A noter :

- Sur demande, nous pouvons vous réserver des nuits supplémentaires avant/après votre séjour.
- La semaine sainte incluant le 15 août est une période de très haute saison dans les Dolomites. Nous vous conseillons de réserver longtemps à l'avance si vous souhaitez partir pendant cette période.

### Les transports

Vous pouvez effectuer toutes les randonnées sans prendre votre voiture, en empruntant les bus locaux et les remontées mécaniques. Ces services sont gratuits avec l'Alta Badia Mountain Pass, qui vous sera remis à votre arrivée.

**A noter** : avec votre Alta Badia Mountain Pass, vous bénéficiez gratuitement des remontées mécaniques et des lignes d'autobus locales, mais également de remises à la piscine publique et au cinéma de La Villa Stern, à l'Adventure Park de Colfosco, pour les excursions guidées et organisées par l'office du tourisme.

### Les repas

- Les dîners, chauds et copieux, ainsi que les petits-déjeuners, sont préparés par vos hôtes.
  - Les repas de midi sont à votre charge. Sur demande, la veille, votre hôte peut vous préparer un pique-nique (tarif indicatif : 9 €). Sinon, vous trouverez refuges ou gîtes le long du parcours.
- Les repas sont équilibrés et adaptés à l'effort.*

### L'orientation

Vous êtes maître de votre itinéraire et devez savoir utiliser carte et boussole. Le topo fourni au départ vous donne quelques précisions. A chaque étape, vous pourrez vous informer sur l'état des sentiers auprès de vos hôtes.



### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

## Dates et prix

 Promotion  Départs complet  Départ assuré

Destination

Thème

Départ

Retour

Durée



### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

## Info pays



### Massif alpin italien

La frontière Nord de l'Italie de Menton à Trieste épouse presque à la perfection l'Arc Alpin. Les régions traversées par cette frontière sont pour certaines réputées et ont contribué à donner une longue tradition de montagnard aux italiens du Nord. Dans le Nord ouest, on trouve le Piémont, le Massif du Mont Rose et le Massif du Mont Blanc, ainsi que le Val d'Aoste. Un massif montagneux de la partie Nord-Est des Alpes a une allure très particulière: les Dolomites. Le panorama que l'on découvre du Col Falzarego est splendide.

### Formalités administratives

#### Italie

L'Italie étant membre de l'Union Européenne, il suffit d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité pour les ressortissants d'un pays de UEM.

### Conseil(s) santé

#### Italie

La situation sanitaire globale de l'Italie est très proche de celle de l'Europe. Ainsi aucun vaccin particulier n'est-il obligatoire. On conseillera néanmoins de vérifier, notamment pour les campeurs, les mises à jour des vaccinations anti-tétanique. Plus généralement, il est souhaitable de se munir d'un répulsif anti-moustiques.

## Infos pratiques

### Votre budget

**NOTE IMPORTANTE :** Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol ( si applicable ) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport ( Bruxelles, Luxembourg, Genève, ... ) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

### Le prix comprend

- L'hébergement en hôtel ou auberge, base chambre double.
- Les petits-déjeuners du J 2 au J 6.
- Les dîners du J 1 au J 5.
- L'Alta Badia Mountain Pass permettant d'accéder aux remontées mécaniques et bus locaux.
- Le carnet de route (comprenant une carte et les bons de réservation pour un groupe de 2 à 4 participants).

### Le prix ne comprend pas

- L'assurance, l'assistance.
- Les repas de midi.
- Les frais de dossier s'appliquant aux modifications de prestations et prestations supplémentaires (15 eur).

### Autres dépenses sur place

- Les boissons et dépenses personnelles, les pourboires, les vivres de course.
- Les transferts en bus locaux
- Les repas de midi : achat de casse-croûtes ou repas en refuge le long de l'itinéraire.
- Les entrées dans les sites, monuments, musées

### Vous préparer à partir

#### Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme en marchant une fois par semaine (12 à 15 km).

#### Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
  - Un antiseptique.
  - De la crème solaire et de la Biafine.
  - Vos médicaments personnels.
- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
  - Un stick pour les lèvres haute protection

### Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

\* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

\* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich ( désert )
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison )
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique ( suivant la saison )
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure ( voir rubrique ci dessous )
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO  
[www.trekaventure.com/trekking/page/le\\_catalogue\\_milo](http://www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo)

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.



### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- > Pochette antiviol et documents
- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

### A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Un stick pour les lèvres haute protection

### A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Le couchage est fourni par l'hébergeur

### Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.