



Compagnie des Guides de Chamonix

90 place de l'église - 74400 Chamonix – France - Tél : + 33 (0)4 50 53 00 88

www.chamonix-guides.com - e-mail : info@chamonix-guides.com

RANDONNÉE - LES DOLOMITES DE CORTINA D'AMPEZZO (ITALIE) - 7 JOURS

Durée : 7 jours

Difficulté : ▲▲▲▲▲

À partir de : 1 195 €

L'Himalaya, les Montagnes Rocheuses et les Alpes sont des chaînes montagneuses très différentes. Pourtant quand on regarde d'un œil distrait une photo, il n'est pas toujours facile de les distinguer. Un sommet rocheux, des arbres accrochés aux pentes, de la neige à l'ombre des couloirs, ce sont autant de traits communs à toutes les montagnes, toutes ou presque... Car les Dolomites font exception et il suffit d'y passer une journée pour ne plus jamais les confondre avec les autres ! Montagnes de corail : cette particularité géologique n'est pas le seul attrait des Dolomites. Sa faune, sa flore et surtout son histoire en font une région riche en découvertes ! La beauté des paysages, ajoutée à tous ces éléments, fait des Dolomites une destination grandement appréciée des amoureux de la Montagne. Notre randonnée se déroule dans la région proche de Cortina d'Ampezzo.

Les transferts, les bagages, et les pique-niques sont assurés par vos accompagnateurs en montagne. Vous ne portez que vos affaires de la journée et profitez pleinement de votre randonnée.

Pour toute information complémentaire, n'hésitez pas à contacter Anaïs au +33 4 50 53 92 78 ou anaïs@chamonix-guides.com

ITINÉRAIRE

Jour 1 : Cortina d'Ampezzo

RDV à l'hôtel Villa Argentina à Pocol au-dessus de Cortina à 18h. Présentation de la randonnée. Dîner et nuit à l'hôtel.

Jour 2 : Refuge Palmieri - Mondeval - Passo Giau

Après un transfert, nous monterons en direction du refuge Palmieri au pied de l'imposante Croda da Lago. De la Forcella Ambrizola, nous pourrions admirer les alpages de Mondeval. Pendant des siècles, le site était connu des locaux comme un excellent alpage où l'herbe était abondante et de bonne qualité jusqu'au jour où quelqu'un y trouva des outils et des restes datant du Néolithique. En traversant ce site extraordinaire, on comprend mieux pourquoi il a attiré les hommes depuis si longtemps. La Nature y est resplendissante, l'eau et l'herbe en abondance en font aujourd'hui un paradis pour les troupeaux de vaches et les chevaux. Nous poursuivons notre route vers le Passo Giau. Nous retrouvons le bus qui nous ramène vers l'hôtel de Pocol.

Dénivelé positif : 920 m - négatif : 400 m

Jour 3 : Cortina d'Ampezzo - Tre Cime di Lavaredo

Transfert matinal de Cortina via le Lac Misurina jusqu'au pied des fameuses *Tre Cime di Lavaredo*, trois aiguilles verticales atteignant presque 3000 m, haut lieu de l'escalade. Randonnée facile sur un bon chemin autour des Trois Cimes. Site majestueux, où nous pourrions aussi découvrir de nombreux vestiges de la 1ère guerre mondiale. Le tour du massif nous ramènera au point de départ de la marche. Nous dormons à Pocol.

Dénivelé positif : 350 m - négatif : 350 m

Jour 4 : Refuge Lavarella

Après un court transfert au col de Falzarego, le téléphérique nous hisse au pic du Lagazuoi. Quel décor ! Et que d'histoires à vous raconter... Ici, les vestiges des innombrables galeries et bunkers témoignent de la rudesse, du courage et des folles entreprises des combattants Autrichiens et Italiens. Les premières Via Ferrate sont originaires des Dolomites, elles étaient un procédé militaire permettant de se hisser au sommet des montagnes afin de gagner des positions stratégiques avantageuses. De nos jours, la Via Ferrata est une pratique sportive qui connaît de nombreux adeptes et qui requiert de l'engagement et une bonne condition physique. En suivant l'Alta Via Dolomiti, nous traverserons de superbes paysages jusqu'à la Forcletta del Lago. Le sentier file ensuite dans une large vallée afin de rejoindre le refuge Lavarella.

Dénivelé positif : 400 m - négatif : 1 000 m

Jour 5 : Refuge de Fodara

Dans ces vallées isolées pendant des siècles, les gens ont gardé une forte identité culturelle ; le Ladin, langue issue d'un mélange d'influence latine et allemande. À notre réveil, les marmottes jouent déjà dans les prairies autour du refuge, prêtes à se faire photographier. Le sentier descend jusqu'à Pederù. Nous remontons une piste militaire taillée dans la montagne jusqu'au refuge de Fodara. Le site est exceptionnel et de toute beauté. Du refuge, il est possible de continuer la randonnée jusqu'à un sommet. La Cime Lavinore. Ce sommet est superbe et offre un panorama grandiose.

Dénivelé positif : 500 m - négatif : 580 m

Jour 6 : Croda Rossa

Une piste nous conduira au milieu des prés fleuris. Une belle montée sur un plateau traversant prairies et roches sédimentaires. Après un bref passage au refuge Biella, nous pourrions envisager de monter en A/R au sommet de la Croda Rossa. Désormais, le sentier descend dans le Vallon Scuro en direction de notre bus qui nous ramène ce soir à l'hôtel Argentina.

Dénivelé positif : 750 m - négatif : 1 300 m

Jour 7 : Passo Giau - Refuge Averau - Col Falzarego

Du col Giau, nous poursuivons notre route sur la Grande Traversée des Dolomites. Nous gravirons le sommet du Nuvolau, où le refuge du même nom sera le bienvenu pour une pause contemplative. À la descente, nous traverserons de nombreux vestiges de la Grande Guerre. Au pied des Cinque Torri, certaines tranchées ont même été reconstituées pour nous faire découvrir un pan d'histoire. Notre bus nous attend au Passo Falzarego. Retour à Chamonix dans la soirée.

Dénivelé positif : 350 m - négatif : 470 m

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions météorologiques et/ou du niveau technique et physique des participants.

FORMULE COLLECTIVE

DATES 2019

- Du samedi 29 juin au vendredi 5 juillet
- Du dimanche 4 au samedi 10 août
- Du samedi 7 au vendredi 13 septembre

TARIF 2019

1195€/personne (pour un minimum de 6 participants)

Ce prix comprend

- L'organisation et l'encadrement
- Les demi-pensions en refuge et hôtel
- La nuit à Cortina, Jour 1
- Les pique-niques
- Les remontées mécaniques
- Les transports pendant la randonnée
- Le transfert aller-retour depuis Chamonix

Ce prix ne comprend pas

- Les souvenirs et les boissons (prévoir des euros)
- L'assurance rapatriement (obligatoire).

INFOS PRATIQUES

RENDEZ-VOUS

Jour 1, à 8h00 au Bureau de la Compagnie des Guides, 190 Place de l'Eglise, 74400 Chamonix, ou à 18h00 à Cortina, à l'hôtel Villa Argentina. Une réunion d'information avec votre accompagnateur, vous est proposée la veille du départ à 18h00 à la Compagnie des Guides.

NIVEAU

3/5 - Les Dolomites de Cortina d'Ampezzo est une randonnée de difficulté modérée. Un minimum de 700m de dénivelée positive et 5h à 7h de marche en moyenne par jour. Randonnée sur des sentiers de montagne généralement bien entretenus mais pouvant parfois se dérouler sur des itinéraires hors sentiers faciles. Une bonne condition ainsi qu'une préparation physique sont fortement souhaitées. Une expérience de la randonnée est recommandée.

ENCADREMENT

Le groupe sera constitué de **6 à 12 personnes maximum**, par accompagnateur, diplômé d'Etat ; ceci afin de vous assurer un meilleur confort de dialogue et une réelle convivialité.

Remarque : Aucune inscription possible en collective pour les personnes de moins de 18 ans sans tuteur légal.

HEBERGEMENT

4 nuits en hôtel, (chambre double/twin sur la base de 2 pers/chambre*) et 2 nuits en refuge (chambre quadruple et/ou petit dortoir).

** Pour les personnes s'inscrivant seules, nous ne garantissons pas le partage de la chambre avec une personne du même sexe.*

FORMALITES

Assurance assistance-rapatriement obligatoire. L'assurance annulation est fortement conseillée. Vous pouvez souscrire à ces deux assurances au moment de votre inscription.

ÉQUIPEMENT

Chaussures de marche

- Chaussures de randonnée montantes avec semelles Vibram.
- Pour les chaussures neuves, faites-les d'abord à votre pied en les portant avant.
- Si vous êtes sujet aux ampoules : talc appliqué sur les pieds secs et dans la chaussure le matin.

Sac à dos

- Volume minimum 30 L (mieux vaut trop grand que trop petit).
- Prévoyez assez de place pour le pique-nique.
- Un conseil en cas de pluie : même si vous avez un sur-sac à dos, protégez toujours vos affaires dans un sac plastique (grand sac poubelle), à l'intérieur du sac à dos.

Bagage

Un sac de voyage compacte et solide, 8 à 10 kg.
Évitez de prendre des sacs à roulettes.

Textiles

Pour plus de confort concernant les sous-vêtements (T-shirts, caleçons, chaussettes), évitez le coton qui est lourd, froid et sèche très lentement. Privilégiez les textiles techniques synthétiques, ou bien la laine qui fait son grand retour. Ils sont plus chauds et sèchent très vite.

Le Climat

C'est un climat alpin avec de brusques changements, il peut faire très froid très vite en altitude. Il n'est pas rare d'avoir de la neige en plein été. Aussi, ne faites pas l'impasse sur les vêtements chauds, même si la météo vous semble favorable ! À l'inverse le soleil peut être brûlant !!! En bref, sans l'alourdir, il faut toujours avoir dans le sac à dos de quoi faire face à une météo capricieuse et rigoureuse.

POUR LA JOURNÉE

- 1 T-shirt manches courtes + 1 T-shirt manches longues (textile technique)
- 1 fourrure polaire + 1 petite doudoune (ou 2ème polaire)
- 1 short + 1 pantalon de randonnée
- 1 paire de chaussettes (textile technique)
- 1 veste Gore-tex
- 1 cape de pluie ou 1 sur-sac
- 1 sur-pantalon imperméable (le top c'est le Gore-tex light mais c'est très cher, sinon sur-pantalon type K.way)
- 1 gourde (capacité 1l mini, 1,5l c'est mieux !), 1 couteau, 1 fourchette (type « spork »)
- Casquette, lunettes de soleil, crème solaire, lipstick
- 1 bonnet et une paire de gants
- 1 paire de bâtons télescopiques

POUR L'ENSEMBLE DE LA RANDONNÉE

- Affaires de rechange (textile technique)
 - 1 drap sac
 - 1 caleçon jambes longues (textile technique)
 - Lampe de poche ou frontale
 - Pharmacie personnelle : élastoplast, pansements « seconde peau », compresses, médicaments pour maux courants : diarrhée, constipation, maux de gorge, maux de tête, douleurs, allergies, " et votre traitement personnel.
- Ne vous surchargez pas, l'accompagnateur a une pharmacie de premiers secours.*
- 1 paire de chaussures confortables
 - Nécessaire de toilette : serviette de toilette, bouchons d'oreilles, "
 - Pièce d'identité + argent pour vos dépenses personnelles
 - Un peu de savon pour la lessive
 - Facultatif : Guêtres basses (début de saison), appareil photo, jumelles, parapluie, etc "

ENGAGEMENT PRIVÉ

Vous êtes un groupe pré-constitué, bénéficiez d'une prestation privative !

LES AVANTAGES :

- **Exclusivité d'un accompagnateur pour votre groupe**
Une relation plus étroite et personnalisée entre votre équipe et un professionnel.
- **Liberté dans le choix de vos dates**
Dans la mesure des places disponibles dans les refuges, choisissez votre date de départ.

- Flexibilité et souplesse

Selon les conditions météorologiques, votre niveau et vos attentes, le professionnel pourra vous proposer des variantes dans l'itinéraire.

Contactez Anaïs pour un devis personnalisé au 04 50 53 92 78 ou anaïs@chamonix-guides.com

PHOTOS



Compagnie des Guides de Chamonix Mont-Blanc. 190, place de l'église 74400 Chamonix
SAS au capital social de 364 400€ - R.C.S Annecy - SIRET 448 519 306 000 14 - Code APE 7911 Z
TVA intracommunautaire FR 23 448 519 306 - Immatriculation ATOUT France IM074 150011
Responsabilité civile professionnelle : MMA IARD - 14 Bd Marie et Alexandre Oyon - 72 000 Le Mans - Police 125 901 025
Garantie financière : GROUPAMA ASSURANCE - 5, rue du Centre - 93199 Noisy le Grand Cedex - Contrat #4000713874/1