



Alta-Via 1 des Dolomites – 6 Jours

Randonnée itinérante

7 jours / 6 nuits / **6 jours de randonnée**

Cette **Haute-Route** est la **première** créée **dans les Dolomites** (Il en existe aujourd'hui 11 !). Elle « commence fort », en partant du plus célèbre lac des Dolomites (Lago di Braies). Mais elle est **sans difficulté technique** (pas de via-ferrata), bien qu'elle traverse des massifs escarpés constitués de **sommets vertigineux** et difficiles d'accès typiques des Dolomites (Falaises calcaires). Les diverses régions traversées sont successivement de **culture Tyrolienne, Ladine puis Italienne**. Le style des refuges, la gastronomie et la toponomie en sont les témoins. A la richesse des paysages s'ajoute une diversité culturelle pour un **dépassement** garanti !

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 : Arrivée à Schmieden/Ferrara

Arrivée et installation dans votre hôtel familial, situé dans le petit village pittoresque de Ferrara (Schmieden en Germanique), à l'ambiance typiquement Tyrolienne. Nuit en hôtel.

Jour 2 : Lago di Braies (1494 m) - Forcela Sora Forno (2389 m) - Ucia Pederü (1548 m)

Vous montez en navette régulière (10 mn) au Lago di Braies (Pragser Wildsee). On se croirait dans les montagnes rocheuses du Canada : eaux vert turquoise, dans lesquelles se reflètent les vastes forêts de sapins dominées par les falaises calcaires. Vous entrez dans le Parc Naturel de Fanes-Senes-Braies que vous allez parcourir pendant 3 jours. Montée à la Forcela (Col) Sora Forno d'où vous bénéficiez d'un magnifique panorama. Passage au refuge Biella (gardé). Pause pic-nic au bord du Lac de Foses. Passage aux chalets d'alpage et au refuge Ucia Fodara Vedla. Descente raide jusqu'au creux de la profonde vallée glaciaire de Rudo (Tamersc en ladin). Nuit au superbe refuge (Ucia, en langue ladine) Pederü.

Temps de marche : 5h00 / M : 950 m - D : 900 m / Env. 16,5 km

Jour 3 : Alpages de Fanes (2000 m) - Forcela dl Lêch - Rifugio Scotoni (2040 m)

Vous remontez la vallée jusqu'aux vastes alpages de Fanes où se trouvent de nombreuses « Ucia » (refuges / fermes). Des troupeaux de vaches et chevaux en liberté paissent paisiblement sur les rives de petits lacs dominés par d'immenses parois verticales de plus de 3000 m. Puis vous quittez les alpages verdoyants pour monter dans un univers minéral jusqu'à l'étroit passage du col du Lac. Descente raide jusqu'au magnifique petit lac de Lagazuoi, un diamant dans lequel se reflètent les falaises de 1000 mètres. Descente dans le verdoyant vallon de Lagacio. Nuit au petit refuge Scotoni.

Temps de marche : 5h00 / M : 1100 m - D : 610 m / Env. 16 km

Jour 4 : Pic Lagazuoi (2778 m) - Rifugio Averau (2413 m)

Montée par le vaste vallon glaciaire suspendu de Lagazuoi, jusqu'au refuge puis au pic du même nom d'où vous jouissez d'un panorama à couper le souffle sur les Dolomites (Glaciers de la Marmolada au loin). Les falaises alentours sont truffées de galeries militaires datant de la 1^{er} guerre mondiale. Descente dans un univers minéral typique des Dolomites jusqu'au creux de la vallée de Fouzargo. Remontée jusqu'au col Nuvolau, en passant près des « 5 Torri » (Magnifiques petites tours rocheuses). Nuit au refuge Averau.

Temps de marche : 6h00 / M : 1250 m - D : 850 m / Env. 14 km

Jour 5 : Passo Giau (2236 m) - Col Duro (2295 m) - Rifugio Passo Staulanza (1766 m)

Traversée panoramique, à plus de 2000 mètres en passant par de nombreux petits cols pour rejoindre l'imposant sommet du Pelmo (3168 m). Nuit en refuge-hôtel.

Temps de marche : 6h00 / M : 500 m - D : 1150 m / Env. 17 km

Jour 6 : Forcela Coldai (2191 m) - Rifugio Tissi (2250 m)

Traversée du Haut Val di Zoldo, du massif du Pelmo vers celui de la Civetta (3220 m). Passage au refuge Coldai, puis au col du même nom, pour redescendre sur magnifique lac homonyme. Vous poursuivez par une superbe traversée sous l'immense falaise de la Civetta (la Chouette) qui s'étend sur 7 km de long et près de 1 200 mètres de haut. Montée au refuge Tissi, nid d'aigle d'où vous pourrez admirer le coucher de soleil sur la Civetta. Nuit en refuge.

Temps de marche : 4h00 / M : 1050 m - D : 550 m / Env. 13,5 km

Jour 7 : Forcela del Camp (1933 m) - Passo Duran (1600 m) - Ferrara

Aujourd'hui vous contournez le massif de la Civetta en passant sous d'immenses aiguilles Dolomitiques, la plus belle étant la Torre Venezia. Au Sud du massif vous traversez une zone chaotique et sauvage où subsistent des névés tout l'été. L'étape se termine au Col Duran. Transfert et retour en taxi à Ferrara (2h00).

Temps de marche : 6h30 / M : 1300 m - D : 650 m / Env. 17 km

Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et n'incluent pas les pauses.

M : Montée (dénivelé positif total) - D : Descente (dénivelé négatif total).

Qu'est-ce-que la Randonnée « Liberté » ?

Ce séjour s'effectue sans accompagnateur. Nous effectuons les réservations des hébergements et les transferts de personnes et de bagages prévus au programme. Vous devez savoir lire une carte topographique et être capables de vous orienter avec une boussole. Nous vous fournissons un « Carnet de Route » contenant toutes les indications nécessaires au bon déroulement de votre randonnée. Vous devez également gérer votre temps et le rythme de parcours pour ne pas arriver en retard et ne pas vous épuiser outre mesure.

Documents fournis

- Un « topo-guide » ou « road-book » : description écrite et détaillée de l'itinéraire, jour par jour.
- Des cartes (échelle 1/25.000e) avec le tracé de l'itinéraire.
- Des bons d'échange (vouchers) que vous remettrez à chacun des hébergements.
- Des étiquettes à accrocher à vos bagages (si transfert de ces derniers).

Nombre minimum de participant(s) : 2

Niveau



Entre 4 et 5

Étapes de **5h00 de marche et 900 m de dénivelé positif en moyenne**. Avec **2 étapes de près de 1300 m de montée et 6h de marche**. Vous devez donc être en bonne forme physique et randonner assez régulièrement. Itinéraire balisé, sur sentiers.

Hébergement et nourriture

En **Hôtel (Chambre privative de 2 à 4 places)** la première nuit.

Puis **Refuges gardés (Dortoirs collectifs ou chambres/dortoirs privatif de 2 à 4 places)** les nuits suivantes.

Pour les nuits en refuge vous avez le choix (en fonction des disponibilités) entre :

Version « Dortoir » : Dortoirs collectifs de capacité **4 à 12 personnes**, en moyenne, avec sanitaires sur le palier. Draps (du dessus) et serviettes de bain non fournis. Couettes ou couvertures, drap-housse et taie d'oreiller fournis. Prévoir « sac à viande » et serviette de bain.

Version « Chambre » : possibilité de **chambres/dortoirs privés** (doubles, triples ou quadruples) **selon les disponibilités** et en payant un supplément. Les salles de bains et wc sont quand même parfois partagés ; mais les draps et serviettes de bain sont fournis. Au **dernier refuge**, ce ne sera pas une chambre mais un **dortoir privatif** (draps et serviettes de bain non fournis).

Séjour en ½ pension (Dîner+Nuit+Pdj).

Le repas du soir et le petit déjeuner sont servis dans l'hébergement. La cuisine est traditionnelle et copieuse, adaptée aux randonneurs, surtout en Italie !

Les pique-niques de midi ne sont pas inclus. Mais vous pourrez aussi les commander auprès de vos hébergements (la veille pour le lendemain). Vu que les pique-niques préparés par les refuges sont de piètre qualité, nous vous recommandons de faire quelques courses à l'épicerie de Ferrara pour les pique-niques des premiers jours. Au cours de presque chaque étape vous passerez à un refuge vers midi où vous pourrez manger un plat (pasta, polenta, omelette).

Aucune épicerie pour le ravitaillement en cours de route.

Portage

Si vous avez choisi l'**option « Transfert des Bagages »**, vous porterez dans votre sac à dos uniquement vos affaires et votre pique-nique de la journée. Le reste de vos bagages sera acheminé par taxi entre les hébergements, **SAUF le dernier soir** au refuge Tissi.

Point de départ et de retour

Village de Ferrara/Schmieden (Italie).

Retour au même endroit le dernier jour.

Accès au point de départ

En train

Gare ferroviaire la plus proche : Villabassa/Niederdorf

Puis bus n°442 pour Ferrara toutes les 30 minutes (6 € environ).

En voiture

Visualisez votre itinéraire sur www.viamichelin.fr ou www.mappy.com

Hébergements à proximité du point de départ

La nuit avant la première étape du trek est incluse.

Mais si vous désirez arriver encore une nuit avant ou dormir au retour du trek, nous pouvons vous réserver des nuits supplémentaires en Hôtel à Ferrara.

Tarifs indicatifs (à partir de) par personne en ½ pension en chambre double : 75 €

Stationnement à proximité du lieu de Rdv

Vous pouvez vous garer dans le village de Ferrara pour la semaine.

Dates et prix

Départs possibles tous les jours **SAUF le LUNDI**, de fin juin à mi-septembre (Selon enneigement**)

Prix par personne (en dortoir collectif)		
Nombre de participants	Sans transfert bagages	Avec transfert bagages
4 participants et plus	780 €	1045 €
3 participants	835 €	1155 €
2 participants	940 €	1465 €
Supplément Chambre Privative*	110 €	

*Selon les disponibilités. Chambres ou dortoirs privés de 2 à 4 places, occupées par vous seuls (salles de bain collectives dans certains refuges).

**en début d'été (jusqu'à la mi-juillet), il peut subsister des névés importants au passage des cols les plus élevés.

Le prix comprend :

- L'hébergement 6 nuits : en hôtel (première nuit) puis refuges gardés (5 nuits).
- Les petit-déjeuners et les dîners = ½ pension.
- Le transfert en taxi du dernier jour.
- La documentation (carnet de route) : topo-guide + les cartes (1 documentation pour 4 participants).

Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement de votre domicile au point de départ, ni le retour.
- Le transfert en bus du matin du Jour 2 (6 € env.)
- La douche au refuge Tissi (5 € env.).
- Les pique-niques (à commander sur place).
- Le transfert des bagages (en option).
- Les boissons, vivres de course (en-cas) et toutes dépenses personnelles.
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement/interruption.

Assurance Multirisque Complémentaire

Elle est facultative mais nous avons l'obligation légale de vous les proposer.

Le paiement du séjour par carte bancaire peut, dans certains cas, vous couvrir en partie.

Nous vous proposons une assurance offrant de nombreuses garanties :

• Annulation • Assistance/Rapatriement • Interruption • Dommage bagages

Son montant est de **4,85% du prix total du séjour**. Elle doit être souscrite et réglée en totalité dès l'inscription. Les détails du contrat et la procédure à suivre en cas de besoin, vous seront adressés avec votre confirmation d'inscription ou sur simple demande.

ATTENTION : en Italie les secours en montagne sont payants, contrairement à la France. Il est impératif de vérifier si vous avez une assurance assistance-rapatriement qui couvre les secours en montagne à l'étranger et notamment les frais d'hélicoptère (Plusieurs milliers d'euros). Sinon nous vous conseillons fortement de souscrire à notre assurance multirisque qui prendra en charge le coût des secours en montagne à l'étranger.

Modalités de paiement

Si vous vous inscrivez plus de 3 semaines avant le départ, nous vous demandons un acompte de 30% du prix du séjour.

Le solde restant devra ensuite être réglé au plus tard 3 semaines avant le départ.

Si vous vous inscrivez moins de 3 semaines avant le départ, vous réglez la totalité du prix du séjour.

Conditions de vente

Les conditions générales (voyages et séjours) et particulières légales de vente sont disponibles sur simple demande ou [sur notre site Internet](#).

Votre habillement

En montagne le temps change vite et en quelques heures la température peut chuter de plus de 10°C. Le soir, en altitude, la température est souvent inférieure à 10°C. Même si vous randonnez en été, équipez-vous « chaudement ». **Comment vous habiller « de la tête aux pieds »**

La Tête

- Chapeau ou casquette
- Lunettes de soleil protection 3 ou 4

Le Buste

La « règle des 3 couches » :

- Première couche : Tee-shirt ou chemise (manche courte ou manche longue) respirant favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester) mais pas 100% coton.
- Seconde couche : Veste ou sweat polaire, pour garder la chaleur, tout en évacuant la transpiration.
- Troisième couche : Veste imperméable, type Gore-Tex, pour protéger du vent et de la pluie.

Les Jambes

- Pantalon de randonnée, solide, respirant et "déperlant", en matière synthétique (éviter le 100% coton) pour une protection contre les déchirures, le vent et la pluie.
- Short de randonnée : pour ceux qui ne craignent pas le froid, la pluie, les égratignures ou les piqûres d'insectes.
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir

Les Mains

- 1 paire de gants légers

Les Pieds

- Chaussures montantes, pour un bon maintien de la cheville, avec une membrane type Goretex pour une bonne étanchéité et évacuation de la transpiration. Semelle avec de bon crampons (bonne accroche), pas trop usés, de type Vibram. Nous vous recommandons **d'utiliser vos chaussures chez vous avant de participer à une randonnée** d'une semaine afin que vos pieds s'y adaptent.
- Chaussettes de randonnée en matière synthétique (pas 100% coton) pour une bonne évacuation de la transpiration et limitation des frottements (prévention des ampoules).
- Des chaussures légères (sandales ou baskets) pour le soir.

Matériel divers

Les indispensables

- Gourde de 1 litre minimum.
- 1 ou 2 bâtons télescopiques
- Bâche de protection du sac à dos (étanche)
- Papier hygiénique pour la journée
- 1 lampe de poche ou frontale pour se déplacer la nuit dans les dortoirs
- 1 couteau de poche
- Petite pharmacie personnelle : élastoplast ou deuxième peau contre d'éventuelles ampoules ; anti-inflammatoire : Aspégic, Doliprane...; pastilles contre le mal de gorge : Strepsil.... ; boules Quiès contre les ronflements ... et tous vos médicaments personnels habituels.
- Crème solaire protectrice pour la peau et "stick" pour les lèvres.
- Couverture de survie légère en aluminium.
- Vos affaires et une **serviette de toilette** (pour la version dortoir et chambre).
- **Drap-sac pour la dernière nuit uniquement.**

Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Les sacs

Si vous avez choisi l'option « transfert des bagages »

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée, ainsi que votre pique-nique, dans votre sac à dos. Le **reste de vos affaires sera acheminé par taxi.** Sauf au dernier refuge.

• Le sac à dos de randonnée

Pour vos affaires de la journée. De contenance 35 litres env.

Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale rigide, bretelles et ceinture larges et confortables. Prévoir une bâche de pluie pour protéger le sac en cas de pluie.

• Le bagage transporté entre les hébergements

Un seul bagage par personne et **15 kg (strict) par bagage maximum.**

Il contient toutes les affaires non utilisées pendant la journée. Préférer un **sac de voyage ou sac à dos (Souples)** et éviter les valises (Rigides). N'oubliez pas d'y attacher l'étiquette que nous vous aurons fournie.

Si vous n'avez pas choisi l'option « transfert des bagages »

Vous utiliserez **votre unique sac à dos** pour transporter **vos affaires personnelles de la semaine** et le pique-nique de la journée.

Votre sac à dos doit avoir une contenance de 40 litres env.

Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale rigide, bretelles et ceinture larges et confortables. Prévoir une bâche de pluie pour protéger le sac en cas de pluie.

Le poids total de votre sac une fois plein ne devra pas dépasser 15% de votre poids corporel.

Pour une personne de 60 kg, le poids maximum sera donc de 8-9 kg.

Informations légales

TrekAlpes EURL au capital de 7500 €

Inscription au RCS de Gap sous le SIREN n°530 670 546 le 7 mars 2011

Garantie financière 100.000 € par Groupama

Responsabilité civile professionnelle par MMA

Licence d'agence de voyages n°IM005110006 par Atout France – 75008 Paris

Pour nous contacter

www.trekalpes.com

Mél : contact@trekalpes.com

Tél : 04 92 50 82 93

Mise à jour 21-10-22