

DOLOMITES L'INTÉGRALE !

Dolo le Mythe + Dolo mystères de l'ouest

Référence · 213

Document généré le 28/04/2026



DURÉE 14 jours	FORMULE Accompagné / guidé	BAGAGES Avec transport de bagages
HÉBERGEMENT Classique (dortoir)	NIVEAU 3/4 ★★★☆	À PARTIR DE 2 495 €

Quelles étranges montagnes... «La plus belle œuvre architecturale au monde » selon l'architecte le Corbusier. Semblables à une ville dont les gratte-ciels sont de roche et les rues sont des alpages.

Ici c'est la blancheur de la dolomie qui domine et retient si bien la lumière du soir ; le ciel cyan et le vert éclatant des alpages servant de révélateur. Ce trek propose une escapade de 14 jours, à la découverte des images fortes des Dolomites : pics des Tre Cime, haut alpage de Prato Piazza, amphithéâtre de pierre de Fanes, désert insolite des Tofane...

Et après une semaine à travers les Dolomites de Cortina, l'exploration se poursuit autour du Val Gardena : Odles, Puez, Sella, Catinaccio... autant de noms pour autant de massifs aux ambiances encore différentes !

La nature et l'homme ont façonné ici un pays unique, reconnu « patrimoine de l'humanité » par l'Unesco. Car ce qui fait la particularité de ces montagnes, c'est aussi leur histoire. Ballotées entre Autriche, Italie et pays Ladin, elles sont riches de toutes ces influences. A découvrir le long d'une belle et accessible itinérance...

Vous allez aimer

- La traversée de sites majeurs des Dolomites, entre hauts pics et alpages verdoyants
- Traversée de massifs au décor digne de film fantastique, Rosengarten, Sasso Lungo, Sciliar...
- Des hébergements en altitude pour profiter de l'Enrosadira (coucher de soleil si particulier aux Dolomites), une nuit insolite au cœur des Tofane
- Un séjour avec des options possibles selon la forme physique de chacun : ascension de la Croda del Becco, des Tre Dita de Tofane et traversée de la Forcella di Lech
- Le confort et la bonne table des refuges Italiens

L'itinéraire jour après jour

JOUR 1

Rendez-vous à 13h30 à la gare routière de Cortina, au centre du village, puis transfert en bus régulier au refuge Auronzo (30 min). (Prévoyez d'avoir déjeuné).

CORTINA - TRE CIME DE LAVAREDO

Randonnée en boucle au pied des célèbres Tre Cime de Lavaredo, une étape mythique au milieu des aiguilles, tours et autres sommets, en passant par le refuge Locatelli.

3h30h de marche / Dénivelé : +350 m - 350 m

JOUR 2

PLATEAU DES TRE CIME - PRATO PIAZZA

Après la face Nord des Tre Cime, très belle descente dans la vallée di Landro. Suit une montée assez raide, avec un passage aérien bien sécurisé par une rampe en câble (50m), qui contourne le Strudelkopf. Passage au col du Strudelsattel et redescente sur le magnifique alpage de Prato Piazza. Nuit en refuge sur le plateau, avec les bagages.

7h30 de marche / Dénivelé : + 1020 m ; - 1350 m

JOUR 3

PRATO PIAZZA - PLATEAU DE SENNES

Belle traversée en altitude, sous les contreforts de la Croda Rossa. Le sentier traverse ensuite un plateau karstique, véritable jardin alpin, pour rejoindre le col de Sora Forno, au pied de l'élégante Croda del Becco (2810m). Nuit en refuge sans les bagages.

4h30 de marche / Dénivelé : +800 m ; - 450 m

JOUR 4

BIELLA - PLATEAU DE FANES

Ascension matinale du sommet de la Croda del Beco à 2810 m (+/-480 m de dénivelé) pour les volontaires. Retour au refuge et départ pour une traversée panoramique dans le grand alpage de Sennes. Traversée de l'alpage par les sentiers de berger et descente sur la vallée de Tamesc par la piste carrossable « historique », véritable défi à la raideur de la pente ! Belle montée par les moraines glaciaires sur le plateau de Fanes, "image d'épinal" des Dolomites. Nuit en refuge.

5h30 de marche / Dénivelé : +550 m - 850 m

JOUR 5**FANES - SCOTONI**

Traversée du vaste plateau karstique de Fanès, une curiosité géologique, avant de remonter à la fenêtre de Lech, à 2486m d'altitude, passage étroit entre deux faces imposantes. S'ensuit une superbe descente, impressionnante mais très bien aménagée, sur le petit lac de Lagacio et l'alpage de Scotoni. Nuit en refuge, avec les bagages.

4h30 de marche / Dénivelé : +550 m -650 m

JOUR 6**SCOTONI - TOFANE**

Départ matinal pour le col de Travenanzes au pied des Tofane, vaste théâtre des affrontements de la première guerre mondiale. Galeries, casemates et Vie Ferrate témoignent des tumultes du passé. Descente du sauvage Val Travenanzes et traversée sous la Tofana di Rozes. Un court passage câblé permet de monter entre les deux Tofane dans un décor digne d'un film fantastique. Au col se cache un refuge douillet pour la nuit, **sans les bagages**.

5h30 de marche / Dénivelé : +1250 m -650 m

JOUR 7**REFUGE GIUSSANI - CORTINA**

Le matin ascension en option des Tre Dita (2694m), antécime de la Tofana de Rozes, qui offre un panorama spectaculaire sur toutes les Dolomites! Retour au refuge pour un petit café, puis descente vers le refuge Dibona puis sur Cortina.

1h30 de marche / Dénivelé : +/- 140 m pour l'option des Tre Dita

5h00 de marche / Dénivelé : -1380 m du refuge Giussani à Cortina

Fin de la première partie à Cortina d'Ampezzo.

Transfert de Cortina d'Ampezzo à Val Gardena (à votre charge ; nous pouvons vous l'organiser si vous n'avez pas de véhicule).

Nuit en B&B à votre charge.

JOUR 8

Rendez-vous à 13h00 à la gare routière d'Ortisei (St Ulrich), Val Gardena (prévoyez d'avoir déjeuné). Préparez vos affaires personnelles pour deux nuits, rechange et trousse de toilette, pas de transport de bagage les 2 premières nuits.

ORTISEI - MONT DEDORA

Départ du village avec une première montée dans la forêt. Le sentier débouche sur le large alpage du Mont Dedora... Le panorama est exceptionnel sur l'ensemble des Dolomites de Val Gardena, et sur la balade des prochains jours. Nuit en refuge cosy, **sans les bagages**.

4h de marche / Dénivelé : +1100 m

JOUR 9**PARC NATUREL DES ODLE - RIFUGIO FIRENZE**

La journée commence à plat, sur la crête qui rejoint les fabuleuses Odles. Montée à la Forcella Pana, pour un point de vue unique sur le massif. La traversée de l'alpage jusqu'au refuge Firenze se déroule ensuite tranquillement, en passant au plus près des falaises et de la Perialonga.

Nuit en refuge à 2000m d'altitude, en dortoir et **sans les bagages**.

Environ 5h30 de marche / Dénivelé : +800 m ; - 900m / 13km

JOUR 10**TRAVERSEE DU MASSIF DE PUEZ - PASSO GARDENA**

La journée débute dans le magnifique vallon de Sieles pour rejoindre la Forcella de Sieles. Le cheminement se poursuit sur la crête, sécurisé par plusieurs petits passages cablés, avant de rejoindre l'impressionnant cirque de Puez. Terrasses herbeuses et ambiance minérale alternent durant la traversée du plateau qui domine l'immense canyon de la Vallunga et se termine en beauté, à travers les Pizes de Cier et leur drôles de tours rocheuses. Nuit en gîte, avec les bagages, au bord de la route au col.

6h30 de marche / Dénivelé : +900 m ; -800 m / 15 km

JOUR 11**HAUT PLATEAU DE SELLA**

Immersion totale dans l'ambiance minérale des Dolomites pour la traversée de l'un de ses plus hauts massifs : le Gruppo del Sella ! Depuis le col, le sentier rejoint le coeur de cet immense vaisseau de pierre par la brèche du Val Setus, aménagée de câbles et de marches pour sécuriser le passage. Après le replat du refuge Pisciadu, le chemin reprend dans une ambiance de plus en plus lunaire pour rejoindre le haut plateau de Sella, à 2900m d'altitude. Descente par le Val Lastie. Petit transfert pour rejoindre le Passo Sella. Nuit en refuge, avec les bagages.

6h00 de marche / Dénivelé : +900 m ; -1200 m / 10 km

JOUR 12**SASSO LUNGO - CRETES DE SIUSI - ALPE DE TIRES**

Une journée qui se déroule sous le Groupe des Sasso Lungo, emblème du Val Gardena. Traversée par le Sentier Royal Friedrich August puis par la crête "auf der Schneid" ("Sur le Tranchant") qui domine le plus grand alpage d'Europe : l'Alp de Siusi. Cet itinéraire plus tranquille permet de profiter de l'autre facette des Dolomites : vastes alpages, "Grisés du Tyrol" au regard curieux... Une variante plus alpine est possible en traversant le massif par la Forcella Sasso Lungo. Installation pour 2 nuits en refuge à 2440m d'altitude, avec les bagages.

5h de marche / Dénivelé : +700 m ; - 400 m / 12km

6h30 de marche / Dénivelé : +1200 m ; -950 m / 14km par la Forcella Sasso Lungo

JOUR 13**ROSENGARTEN - ANTERMOÏA - ALPE DE TIRES**

Départ pour une autre journée dans un décor hors du commun au coeur des Rosengarten (ou Catinaccio). Molignon, Antermoïa, Val Duron... un voyage à travers toute la palette des nuances minérales des "Monti Pallidi" : ocres, blanc, gris foncé, dolomie, gypse, roches volcaniques...réhaussées par le bleu turquoise du lac d'Antermoïa et le vert soutenu des pins. Un itinéraire haut en couleurs !!!

Retour sur le refuge de Tires pour une deuxième nuit, avec les bagages.

6h00 de marche / Dénivelé : +/-970 m / 13km

JOUR 14**ALTIPLANO DELLO SCILIAR - ALPE DI SIUSI**

Depuis le refuge, l'itinéraire commence par rejoindre l'altiplano de Sciliar, avec la possibilité d'un aller-retour au sommet du Mont Petz afin de profiter d'une dernière vue à 360° sur les Dolomites de Bolzano. Le retour sur l'Alpe de Siusi se déroule ensuite avec une descente en douceur qui permet d'apprécier encore une fois le savoir-faire exceptionnel des Ladins dans l'aménagement des voies de circulation à travers leurs montagnes.

Environ 5h30 de marche / Dénivelé : +450 m ; -1100 m / 14 km

Fin de la randonnée vers 15h à Siusi.

Bus de ligne ou taxi pour Ortisei, Val Gardena ou Bolzano.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

Séjour également disponible à la carte, consultez-nous...



Dates & tarifs

Combinez « [Dolo, Le Mythe](#) » et « [Dolo, Mystères de l'Ouest](#) »

Devis possible pour votre groupe privé, consultez-nous.

LE PRIX

Comprend :

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé ;
- L'hébergement en pension complète et les encas, du diner du jour 1 au déjeuner du jour 7 et du dîner du J8 au déjeuner du J14 ;
- 12 nuits en dortoirs et chambres multiples (nuit 7 pas incluse) ;
- Les éventuels jetons douches dans les refuges (sauf J3 et J6) ;
- Les frais d'organisation et les taxes de séjour ;
- Le transport de vos effets personnels (excepté les Jours 3, 6, 7, 8 et 9) ;
- Les transferts en bus du J1 pour Auronzo et en taxi du J10.

Ne comprend pas :

- Les déjeuners des Jours 1 et 8 ;
- La nuit intermédiaire J7 ;
- Le transfert entre Cortina et le Val Gardena le J7 et la nuit intermédiaire ;
- Le transfert retour depuis Siusi, en bus ou taxi vers Val Gardena ou Bolzano ;
- Les dépenses à caractère personnel (boissons, etc.), (0.5l d'eau sont inclus lors des dîners, les suppléments de boisson sont à votre charge) ;
- L'assurance assistance annulation ;
- Le voyage depuis votre domicile jusqu'au lieu d'accueil et retour.

Le tarif s'entend tout compris du point de rendez-vous au point de dispersion.

Le voyage

NIVEAU ***

Dénivelé : +/- 650m à 750m en moyenne par jour

Temps de marche : 4 à 7h30 par jour, avec des variantes possibles.

Type de randonnée : itinéraire de montagne sur sentiers balisés souvent caillouteux. Pour la montée au refuge Giussani, un court passage câblé. Des rampes câblées sécurisent des passages raides ou exposés les jours 10, 12 et 13.

Pour les itinéraires en option, quelques passages aériens bien sécurisés par des rampes en câble (câbles sur un sentier plat de 50m le jour 2, passage câblé lors de l'ascension de la Croda del Becco le jour 4).

Il est nécessaire d'être en bonne condition physique générale. Pratiquez régulièrement un sport d'endurance tel que la marche, la course à pied, le vélo, de 3 à 4 heures par semaine. Votre préparation physique facilitera votre séjour et vous permettra de l'apprécier d'autant plus.

Découvrez le descriptif des niveaux en cliquant ici : [niveaux des randonnées](#).

ENCADREMENT

Nombre de participants compris entre 6 et 14 personnes encadrés par un professionnel diplômé (accompagnateur en montagne).

En remerciement, il est d'usage de donner un pourboire à votre accompagnateur à la fin de votre randonnée, selon votre satisfaction. Ceci n'est pas obligatoire mais très apprécié.

HÉBERGEMENT

12 nuits en refuge en dortoir.

Les hébergements sont équipés de douches chaudes (ou d'espace toilette pour les nuits 3 et 6 si la ressource en eau est limitée durant certaines périodes sèches). Néanmoins en raison des périodes de sécheresse de plus en plus récurrentes, l'accès aux douches n'est pas garanti.

LES REPAS

Les petits déjeuners et dîners sont servis dans les hébergements.

Pour le midi, votre accompagnateur prépare un pique-nique généralement composé de salades variées et de produits régionaux.

Lors des nuits sans bagages, le pique-nique est commandé dans les refuges pour le lendemain.

Merci de nous préciser vos allergies et régimes alimentaires **au moment de la réservation**.

Nous faisons de notre mieux pour prendre en compte les régimes particuliers (sans gluten, végétarien, etc.). Nous vous encourageons cependant à prévoir quelques produits complémentaires pour vos propres pique-niques.

L'eau est une ressource rare dans les Dolomites pendant certaines périodes... Prévoir d'acheter l'eau quelques fois aux refuges (environ 4€ /litre) ou de pouvoir la purifier (pastilles ou gourdes avec filtre).



CARTOGRAPHIE

Carte Tabacco 03 Cortina d'Ampezzo (1/25000)

Carte Tabacco 10 Dolomiti di Sesto (1/25000)

Carte Tabacco 31 Dolomiti di Braies (1/25000)

Carte Tabacco 05 Val Gardena (1/25000)



Infos pratiques

ACCÈS AU POINT DE DÉPART

Le J1 RDV à 13h30 à la gare routière de Cortina d'Ampezzo (prévoir d'avoir déjeuné).

Le J8 RDV à 13h00 à la gare routière d'Ortisei (St Ulrich) (prévoir d'avoir déjeuné).

EN TRAIN (puis transfert en bus)

Voyage Aller :

Paris - Milano - Venise, puis Venise-Cortina en bus (2h, environ 60€ A/R) : Bus [ATVO](#) / Bus [flixbus](#)

Ou bien par Stuttgart, Munich, Fortezza et Dobbiaco, puis Dobbiaco - Cortina en bus (45mn, environ 20€ A/R)

Renseignements SNCF : 3635 ou [oui.sncf](#)

CORTINA EXPRESS : [cortinaexpress](#)

A la fin de la 1ère semaine, transfert possible avec Altitude Mont Blanc (en option) de Cortina jusqu'à l'hébergement le J7, puis le J8 de l'hébergement à la gare routière d'Ortisei.

Voyage retour :

Fin de la randonnée à Siusi. Bus réguliers entre Siusi / Bolzano / Ortisei, à votre charge (environ 5€ par personne) :

[valgardena.it/en/bus-schedule/](#)

Siusi (Seis) >> Ortisei (St Ulrich), Val Gardena avec le bus 172, un départ toutes les heures, 1h de trajet (*en attente des horaires été*)

Siusi (Seis) >> Bolzano avec le bus [170](#), un départ toutes les heures, 40mn de trajet.

Puis train Bolzano - Vérone - Milano - Paris : renseignements [SNCF](#), 3635

A votre demande, un taxi collectif peut être organisé pendant la semaine par l'accompagnateur.

EN AVION : Venise aéroport international "Marco Polo"

Transfert en bus Venise - Cortina, (2h, environ 40€ A/R)

Bus [ATVO](#)

Bus [flixbus](#)

EN VOITURE

Deux parkings gratuits longue durée en périphérie de Cortina (environ 10 min à pied de la gare/1km) : "Lungo Boite" (à l'ouest de Cortina) et "Parcheggio Via del Parco"(au sud de Cortina).

Par Milan, Vérone, Venise, Belluno et Cortina d'Ampezzo

Par Milan, Brescia, Trento, Bolzano, le plus pratique : Nous vous recommandons de prendre ensuite le train pour Dobbiaco, puis le bus pour rejoindre Cortina (11h10 / 11h55, ou toutes les deux heures).

A la fin de la 1ère semaine, le J8, début de la randonnée à Ortisei. Vous aurez récupéré votre voiture la veille à Cortina.

2 parkings pour cette 2ème semaine :

- à Ortisei (payant): télécabine Alpe di Siusi à Ortisei, 6€ par jour

- à Siusi (gratuit) : télécabine Seiseralm. Du parking, bus 172 pour Ortisei.



Fin de la randonnée samedi vers 15h à Siusi (Seis).

HÉBERGEMENT AVANT ET APRÈS LE SÉJOUR

Office du tourisme de [Cortina](#)

Office du tourisme de [Val Gardena](#).

ASSURANCE

Conformément à la réglementation, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle. En aucun cas nous ne pouvons nous substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle. Si vous avez choisi l'assurance assistance rapatriement EUROP ASSISTANCE que nous proposons, Altitude Mont Blanc sert seulement d'interface entre le client et l'assureur. Nous ne pouvons influencer sur l'une ou l'autre des parties. Nous nous en tenons aux conditions strictes de vente. Vous êtes responsables du respect des procédures de déclaration de tout sinistre.

Avant de prendre toute décision, contactez EUROP ASSISTANCE.

POUR NOUS CONTACTER

Si vous êtes en retard, contactez nous : **+33 (0)4 50 79 09 16** ou **+33 (0)6 42 49 76 07**

Équipement et bagages

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

Vêtements

- Pantalons de randonnée
- Short (1 maillot de bain au cas où)
- Tee-shirts "respirants" ou en laine mérinos
- Caleçon long "respirant" ou en laine mérinos
- Polaire ou pull
- Coupe-vent ou veste Goretex
- Cape de pluie + guêtres ou pantalon type Goretex + une cape de sac
- Une paire de gants et un bonnet léger
- Chapeau ou casquette
- Chaussettes de randonnée (double couche, à bouclettes...1 paire par jour)
- Chaussures de randonnée déjà rodées et à semelles bien crantées
- 1 tenue de rechange pour le soir
- Chaussures de rechange pour le soir

Matériel divers

- Trousse de toilette
- Serviette de toilette (séchage rapide, vendue en boutique spécialisée)
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Gourde ou thermos (1,5 litre minimum)
- Couteau et couverts
- Une boîte hermétique en plastique en guise d'assiette pour vos pique-niques
- Gobelet pour le café
- Petite pharmacie personnelle (antalgique, pansements type compeed...)
- Couverture de survie
- Frontale ou lampe de poche
- Un drap-sac et une taie d'oreiller (les gîtes fournissent des couvertures)
- Deux bâtons télescopiques (fortement recommandés)
- Carte d'identité ou passeport valide

SAC À DOS

Prévoir un sac à dos confortable de 30 à 40 litres pour vos effets de la journée (un vêtement chaud, une cape de pluie, une gourde, boîte et couverts pour le pique-nique, protection solaire et papiers d'identité) et un peu de place pour transporter un pique-nique et des encas.

TRANSPORT DE BAGAGES



Vos affaires de rechange doivent être regroupées en **1 seul sac souple de 8kg maximum par personne**. Votre bagage est acheminé par un véhicule logistique d'étape en étape, sauf les nuits 3, 6, 8 et 9, dans des hébergements dont l'accès n'est pas toujours simple.

Attention, les bagages trop lourds ou trop volumineux ne seront pas pris en charge par les chauffeurs, pensez à leurs dos !

VOTRE SAC À DOS POUR LES NUITS SANS BAGAGES

Pour les nuits 3, 6, 8 et 9, vous n'aurez pas votre bagage à l'hébergement (vous le retrouvez le lendemain). Voici quelques conseils concernant les éléments à rajouter à votre sac à dos (environ 2 kg suffisent !):

- un petit nécessaire de toilette
- votre drap-sac
- vêtements de rechange pour le lendemain (le strict nécessaire !) et vêtements/chaussures confortables pour la soirée.



Détails

MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DE PAIEMENT

- Par courrier : formulaire à remplir ci-dessous.

- Par internet : <http://www.altitude-montblanc.com/>

- Par téléphone : +33 (0)4 50 79 09 16

Merci de préciser si vous souhaitez prendre une assurance annulation (4.2% du prix du voyage).

Nous vous faisons ensuite parvenir, par e-mail, une facture proforma (par couple) avec une demande d'arrhes de 30%, associée aux coordonnées de votre compte chez Altitude Mont-Blanc (rubrique "mon compte"). Vous pouvez faire votre règlement par CB, virement bancaire, chèque ou chèques vacances. Vous recevez ensuite une confirmation d'inscription.

Le solde du séjour est à régler 1 mois avant le départ, sans rappel de notre part.

Les conditions de vente, annulation etc... sont disponibles sur notre site.

Nous restons à votre écoute pour toute information.



Formulaire d'inscription par courrier postal

Complétez ce formulaire et renvoyez-le avec vos arrhes.

Nom	_____
Prénom	_____
Date de naissance	_____
Adresse	_____
Téléphone	_____
Téléphone mobile	_____
Email	_____
Séjour demandé	DOLOMITES L'INTÉGRALE !
Nombre de jours	14
Assurance	_____
Prix du séjour	2 495 €
Arrhes estimatives (30%)	748,50 €
Fait à	_____
Le	_____
Signature	<div style="border: 1px solid #ccc; height: 40px; width: 100%;"></div>

A renvoyer avec vos arrhes à

Altitude Montblanc, 62 Passage du Nant Devant, 74110 Montriond
+33 (0)4 50 79 09 16 · info@altitude-montblanc.com