FICHE TECHNIQUE

# AU COEUR DES DOLOMITES, VERSION TRAIL en Liberté

Les emblématiques Dolomites...en version trail !

Référence · 342

Document généré le 14/10/2026

| DURÉE | FORMULE | BAGAGES |
|---|---|---|
| **6 jours** | **Liberté / sans guide** | **Avec transport de bagages** |

| HÉBERGEMENT | NIVEAU | À PARTIR DE |
|---|---|---|
| **Classique (dortoir)** | **4/4 ★★★★** | **595 €** |

Les Dolomites sont situées à l'extrême nord-est de l'Italie, près de l'Autriche. Cette région, à l'histoire tumultueuse, a souvent été un enjeu important entre l'Empire austro-hongrois et l'Italie. Ici, vous entendrez aussi bien parler allemand qu'italien, car la double culture est encore bien enracinée.
Les Dolomites doivent leur nom à un géologue, M. Déodat de Dolomieu, qui, intrigué par l'aspect étrange des roches, en a étudié et découvert la composition en 1782. Connues pour leurs célèbres via ferrata, les Dolomites possèdent également de nombreux itinéraires de randonnée, et les parcourir au rythme du trail est un délice.
De balcons spectaculaires en vallées verdoyantes, l'itinéraire proposé traverse différents massifs de ces insolites Dolomites, où les sentiers ne demandent qu'à être foulés !

## Vous allez aimer

- Une immersion totale au sein de montagnes parmi les plus impressionnantes au monde
- Une alternance saisissante entre paysages verdoyants et minéraux
- Des sentiers agréables à courir au cœur de la verticalité
- Un itinéraire itinérant au départ de Cortina d'Ampezzo, fief du LAVAREDO ULTRA TRAIL by UTMB®

# L'itinéraire jour après jour

**JOUR 1**

**Depuis le téléphérique de Faloria, au centre de Cortina**

**CORTINA - SORAPIS - AURONZO OU MISURINA**

Une superbe mise en jambes depuis les hauteurs de Cortina, petite capitale des Dolomites. Après avoir pris le télécabine qui vous monte au refuge Faloria, votre itinérance trail débute. Au programme du jour l'iconique « Lago del Sorapis » et le superbe cirque du même nom. Une deuxième partie de journée forestière vous permet de regagner le charmant lac de Misurina.

Installation pour deux nuits à Auronzo (après un court transfert en bus de vallée) ou Misurina (version confort).

*Dénivelé : +1350 m ; -1700 m / 23km*

**JOUR 2**

**FISCALINO – PATERNO ET TRE CIME**

Journée en boucle au départ des célèbres Tre Cime de Lavaredo, une étape mythique au milieu des aiguilles, tours et autres sommets, en passant par les refuges de Locatelli et Zsigmondy Comici. Une étape grandiose, le regard porté vers les sommets. Nuit à Auronzo ou Misurina.

*Dénivelé : +1050 m ; -1050 m / 19km (Si vous séjournez à Auronzo)*

*Dénivelé : +1650 m ; -1650 m / 29km (Si vous séjournez à Misurina)*

**JOUR 3**

**VALLEE DI LANDRO – PRATO PIAZZA**

Une première partie de journée en douceur "roulante" pour rejoindre la vallée di Landro. Puis une montée assez raide, avec une traversée un peu aérienne (bien sécurisée par une rampe en câble), contourne le Strudelkopf. Passage au col Specie et descente sur le magnifique alpage de Prato Piazza. Nuit en refuge.

*Dénivelé : +1000 m ; -800 m / 17km*

*Vous n'en avez pas assez ? **L'aller/retour au Pico di Vallandro est possible**. Dénivelé : +850 m ; -850 m / 8km*

**JOUR 4**

**LAGO DI BRAIES – FORCELA DE RICIOGOGN – PEDERU**

Le programme de cette journée est iconique ! Avant de rejoindre la carte postale du célèbre Lac de Braies, l'option de la Croda del Becco offre un superbe panorama à 360°. Le col Riciogogn (2331m) est la dernière difficulté du jour avant une agréable descente dans le vaste alpage de Sennes. Nuit au refuge Pederu en B&B.

*Dénivelé : +1500 m ; -1950 m / 28km*

*Vous n'en avez pas assez ?* ***L'option au Croda del Becco (2810m) est possible****. Dénivelé : +650 m ; -900 m / 8km*

**JOUR 5**

**PLATEAU DE FANES – FORCELLA DI LECH – PASSO VALPAROLA**

Le vallon de Fanes se remontent le long d'étranges moraines. Une fois à Fanes, boucle sur le plateau en option avant de poursuivre par l'ascension du Forcela di Lech. Du col la vue est plongeante et la descente sur le lac de Lagazuoi technique. Un dernier petit col permet de rejoindre le passo Valparola. Nuit au refuge de Valparola.

*Dénivelé : +1450 m ; -850m / 19km*

*Vous n'en avez pas assez ?* ***L'option du plateau de Fanes est possible*** *: dénivelé : +800 m ; -800 m / 13km*

**JOUR 6**

**GIUSSANI – CORTINA**

Une dernière étape impressionnante qui contourne la Tofana de Rozes, et rejoint le refuge de Guissani perché à 2580m. Pour alléger cette dernière journée, possibilité d'emprunter le téléphérique de Lagazuoi depuis le passo Falzarego. A Guissani, le petit aller-retour aux Tre Dita offre un dernier panorama mémorable avant de rejoindre Cortina via une longue descente.

*Dénivelé : +1050 m ; -2050 m / 22km*

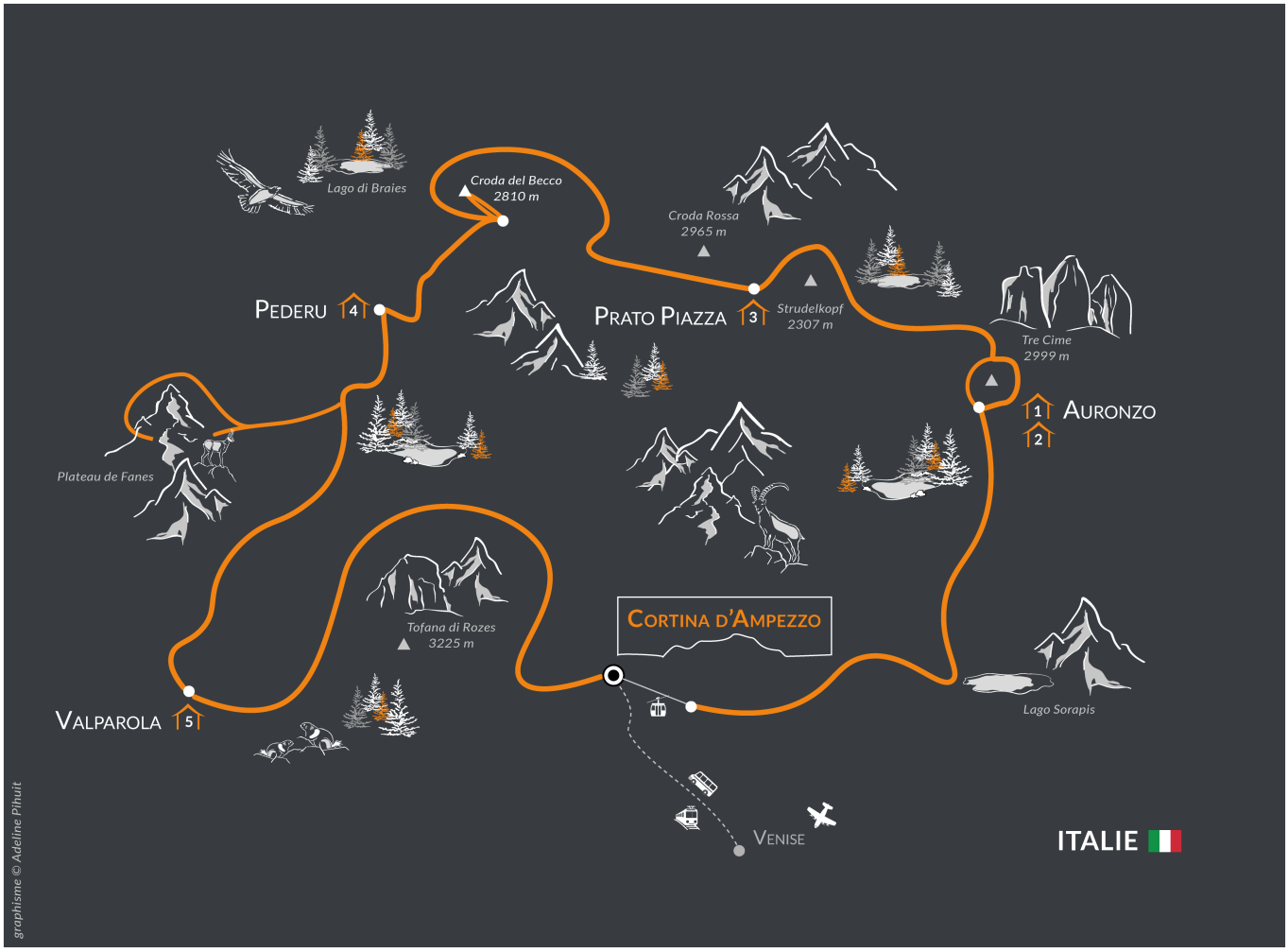
*Vous n'en avez pas assez ?* ***Petit aller-retour possible aux Tre Dita*** *: dénivelé : +130 m ; -130 m / 3km*

*Pour réduire le dénivelé de cette dernière journée, possibilité d'emprunter le téléphérique de Lagazuoi depuis le passo Falzarego : -500m de dénivelé positif.*

**Fin de la randonnée à Cortina d'Ampezzo.**

**Selon les disponibilités dans les hébergements le programme peut légèrement varier.**

*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.*


Lago di Braies
Croda del Becco
2810 m
Croda Rossa
2965 m
Strudelkopf
2307 m
Tre Cime
2999 m
PEDERU 4
PRATO PIAZZA 3
1 AURONZO
2
Plateau de Fanes
Tofana di Rozes
3225 m
CORTINA D'AMPEZZO
VALPAROLA 5
Lago Sorapis
VENISE
ITALIE
graphisme © Adeline Pihuit

# Dates & tarifs

DÉPARTS ET PRIX

**ATTENTION, les Dolomites sont particulièrement demandées ! Anticipez votre départ pour l'été 2026.**

**Départ possible en version classique :** les dimanches, lundis , mardis, mercredis et jeudis du dimanche 5 juillet au dimanche 20 septembre 2026.
**Départ possible en version confort :** les samedis, dimanches et mercredis du samedi 4 juillet au dimanche 20 septembre 2026.

**Sans transport de bagages :**
**645€ par personne en hébergement classique** (4 nuits en dortoir, en demi-pension - 1 nuit en chambre de 2 à 4 personnes, en B&B)
**820€ par personne en hébergement confort - deux personnes minimum** (5 nuits en chambre de 2 à 4 personnes dont 4 nuits en demi-pension et 1 nuit en B&B)

**Version confort avec transport de bagages** :**
Groupe de 2 personnes : 1295€/ personne
Groupe de 3 personnes : 1145€/ personne
Groupe de 4 personnes : 1070€/ personne
Groupe de 5 personnes : 1050€/ personne
Groupe de 6 personnes : 1025€/ personne

**Version classique avec transport de bagages** :**
Groupe de 2 personnes : 1140€/ personne
Groupe de 3 personnes : 980€/ personne
Groupe de 4 personnes : 900€/ personne
Groupe de 5 personnes : 875€/ personne
Groupe de 6 personnes : 850€/ personne

**Un départ d'une personne seule est possible en demande sur mesure.*
***Option transport de bagages, pour une personne seule et les groupes de 7 personnes et plus, est possible en demande sur mesure.*

**Pique-nique :**
45€ par personne, 3 pique-niques

## LE PRIX

Comprend :

- Les demi-pensions dans les hébergements, sauf le jour 4 en B&B ;
- 1 dossier road book papier pour le groupe (1 dossier pour 1 à 4 personnes ; 2 dossiers pour 5 ou 6 personnes) et les traces GPX (traces en .gpx pour une utilisation smartphone sur l'application de votre choix ou sur un gps de randonnée) ;
- Le transport des bagages entre les hébergements, si vous avez choisi cette option ;

- Les frais d'organisation, de réservation et les taxes de séjour.

Ne comprend pas :

- Tous les pique-niques du midi ;
- Les éventuels jetons douche dans les hébergements ;
- Les boissons (l'eau du dîner est souvent payante, comptez 5€ pour 1,5 litre) ;
- Les visites éventuelles ;
- La remontée mécanique du jour 1 et du jour 6 et les éventuels transferts en bus (environ 50€ par personne) ;
- L'encadrement (vous êtes garant de votre sécurité) ;
- 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 : +/- 1400m en moyenne par jour
Temps de marche : 5 à 7  heures de trail/marche sportive par jour, avec des variantes possibles.
Type de randonnée : itinéraire de montagne sur sentiers balisés souvent caillouteux. Quelques passages aériens bien aménagés et sécurisés par des câbles.

**Ce séjour s'adresse à un public averti pratiquant régulièrement le trail (ou randonnée sportive) et déjà bien entraîné.** Il faut être capable de faire aisément 40 km de marche (en plaine) ou un semi-marathon en moins de 2h10 (ou équivalent). Vous retrouverez toutes les possibilités pour écourter les étapes trop longues (téléphérique, bus...). Notez que ce parcours est réalisable à un rythme soutenu et sans courir.
Découvrez le descriptif des niveaux en cliquant ici : niveaux des randonnées

Le roadbook fournit les informations nécessaires pour effectuer votre randonnée. Il reste cependant indispensable de savoir maîtriser la lecture de carte au 1:25'000 et d'être suffisamment autonome en montagne pour pouvoir aborder l'itinéraire sereinement, quelle que soit la météo (brouillard, neige,...). L'encadrement d'un professionnel n'est pas inclus dans le forfait liberté.
Vous risquez de traverser des zones blanches, sans réseau téléphonique. Pour votre sécurité, vous pouvez vous munir d'une radio ou d'un téléphone de dernière génération pouvant contacter un satellite.

## ROAD BOOK

Un mois avant votre randonnée, nous vous ferons parvenir vos documents de voyage.

La version "papier" que nous envoyons par voie postale. Elle est composée de :
- Les cartes Tabacco
- 1 road-book comprenant tous les renseignements nécessaires pour la randonnée,
- 1 porte carte,
- La liste des hébergements,
- Les traces GPX par mail.

## HÉBERGEMENT

CLASSIQUE
4 nuits en refuge, en dortoir
1 nuit en refuge, en chambre de 2 à 4 personnes (selon la taille de votre groupe)

Tous les hébergements sont équipés de douches chaudes, néanmoins  en raison des périodes de sécheresse de plus en plus récurrentes, l'accès aux douches n'est pas garanti.

CONFORT
5 nuits en chambre de 2 à 4 personnes (selon la taille de votre groupe et les disponibilités)

## LES REPAS

Les petits déjeuners et dîners sont servis dans les hébergements.
Les pique-niques sont non compris et peuvent être commandés la veille dans chaque hébergement.

Merci de nous préciser vos allergies et régimes alimentaires **au moment de la réservation.**
*Les hébergements font de leur 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.*

## CARTOGRAPHIE

Carte Tabacco 03 Cortina d'Ampezzo (1/25000)
Carte Tabacco 10 Dolomiti di Sesto (1/25000)
Extraction de la carte Tabacoo 07 Alta Badia Arabba - Marmolada map (1/25000)

# Infos pratiques

## ACCÈS AU POINT DE DÉPART

**Depuis Cortina d’Ampezzo, de la téléphérique de Faloria .**

EN TRAIN (puis transfert en bus)
Paris – Milano- Venise, puis Venise-Cortina en bus, (environ 2h10 et 50€ A/R)
>> Bus : Cortina Express
Ou bien par Stuttgart, Munich, Fortezza et Dobbiaco, puis Dobbiaco – Cortina en bus (environ 45mn)

EN AVION
Venise aéroport international Marco Polo
Transfert en bus Venise – Cortina, (environ 2h10 et 50€ A/R)
>> Bus : Cortina Express
>> Bus : ATVO : Ligne 29

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

**Fin de la randonnée à Cortina d’Ampezzo.**

## HÉBERGEMENT AVANT ET APRÈS LE SÉJOUR

L'hébergement à Cortina pour une nuit peut être cher et difficile à trouver. Vous pourriez essayer : Hôtel Fiames , Hôtel Menardi , Hôtel Aquila ou l’Office du tourisme de Cortina.
Office du tourisme de Cortina http://www.cortina-tourism.com

## 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 influer 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** .

## NOUS CONTACTER

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

# Équipement et bagages

## ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

**Vêtements**

- Short de running trail
- Tee-shirts "respirant"ou en laine mérinos
- Coupe-vent ou veste Goretex
- Doudoune légère
- Pantalon imperméable pour courir par temps pluvieux et venteux sur toutes distances
- Une paire de gants et un bonnet léger
- Chapeau / casquette / bandeau
- Chaussettes de course à pied trail
- 1 tenue de rechange pour le soir
- Chaussures de trail (bien rodées et à semelles bien crantées)
- 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
- Flasques &/ou poche à eau (1,5 litre minimum)
- Couteau et couverts pour le pique-nique (éventuellement)
- 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 spécifiques trail (fortement recommandés)
- Carte d’identité ou passeport valide

## SAC À DOS

Prévoir un sac à dos confortable de 10 à 15 litres pour vos effets de la journée (un vêtement chaud, des vêtements de pluie, une gourde/poche à eau, 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, 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 !**

# 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.

Nous vous faisons ensuite parvenir, par e-mail, une facture proforma (par couple) avec une demande d’arrhes de 35%, 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** | **AU COEUR DES DOLOMITES, VERSION TRAIL en Liberté** |
| **Nombre de jours** | **6** |
| **Assurance** | |
| **Prix du séjour** | **595 €** |
| **Arrhes estimatives (30%)** | **178,50 €** |
| **Fait à** | |
| **Le** | |
| **Signature** | |

**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