La traversée de l'Arc Alpin - Massif des Dolomites (Italie)

**Acte 2 13 jours
**

dont 11 jours de randonnée

Vaste massif alpin constitué de "groupes" de montagnes (groupe de la Sella, groupe des Tre Cime di Lavaredo, groupe des Tofanes...), les Dolomites s'étendent sur trois régions italiennes (la Vénétie, le Frioul et le Trentin-Haut Adige) et deux pays (l'Italie et l'Autriche). C'est dire à quel point les influences et les héritages culturels sont présents dans ces montagnes qui ont servi de théâtre à ciel ouvert lors du premier conflit mondial. C'est pour cette raison que nous randonnons dans la zone frontalière du début de la première guerre mondiale. Les montagnes, percées de part et d'autre pour occuper le front, scène et décor de cette guerre, nous révèlent cette histoire-là mais aussi celle des grimpeurs venus de l'Europe entière à l'assaut du sesto grado (le 6° degré). Témoins de cette histoire très récente, ces montagnes n'en sont pas moins dépourvues d'intérêts géologiques (évidemment), et environnementaux. Cela en fait un massif attachant, haut en couleurs et d'une richesse exceptionnelle.

Les plus

- La traversée intégrale de ce massif chargé d'histoire
- La découverte des cultures ladine, sud-tyrolienne et ampezzane
- Passage par quelques monuments naturels alpins

Dates

à la demande pour groupe constitué

Itinéraire

J1 / Merano - Sesto
Rendez-vous à la gare de Merano à 13h30.
Transfert en bus public entre Merano et Sesto.
Temps de transfert : 4h
Nuit en auberge confortable, chambre double.

J2 / Sesto - Tre Cime
Départ de la superbe haute route des Dolomites à travers la forêt pour gagner le massif des Tre Cime, l'une des montagnes les plus insolites des Alpes orientales.

Temps de marche : 5h
Dénivelé + 1000m
Distance : 12 km
Nuit en refuge, dortoir.

?J3 / Tre Cime - Pratto Piazza?
Temps de marche : 6h30
Dénivelé + 800 m/-1250 m
Distance : 11 km
Nuit en refuge, dortoir.

J4/ Pratto Piazza - Rifugio du Biella
Temps de marche : 6h30
Dénivelé + 900 m / - 500 m
Distance : 13 km

Nuit en refuge, dortoir.

J5/ Biella - Lavarella

Temps de marche : 7h

Dénivelé + :750 m / -1050 m

Distance : 9 km

Nuit en refuge, dortoir.

J6 / Lavarella - Gardennaccia

Temps de marche : 7h

Dénivelé + 1100 m / - 1100 m

Distance : 13 km

Nuit en refuge, dortoir.

J7 / Gardennacia - Col Gardenna

Temps de marche : 5h

Dénivelé + 800 m / - 800 m

Distance : 13 km

Nuit en refuge, dortoir.

J8 / Col Gardenna - Rifugio Boe?

Temps de marche : 5h

Dénivelé + 850 m / -100 m

Distance : 8 km

Nuit en refuge, dortoir.

?J9 / Rifugio Boe - Rifugio Pertini?

Temps de marche : 7h

Dénivelé + 650 / - 1100 m

Distance : 15 km

Nuit en refuge, dortoir.

J10 / Rif Pertini - Rif Passo Principe

Temps de marche : 6h30

Dénivelé + 950 m / - 800 m

Distance : 15 km

Nuit en refuge, dortoir.

J11 / Rif Passo Principe - Passo Costa Lungo - Bolzano

Temps de marche : 5h

Dénivelé + 350 m / - 1100 m

Distance : 12 km

Temps de transfert: 1h

Nuit en auberge.

J12 / Bolzano - Meran Hu?tte

Temps de marche : 6h30

Dénivelé + 1100m / - 30 m

Distance : 20 km

Temps de transfert : 10 min (télécabine)
Nuit en refuge, dortoir.

?J13 / Meran Hu?tte - Meran?
Temps de marche : 2h
Dénivelé - 400 m
Distance : 6 km
Temps de transfert : 10 min (télécabine)

Ce programme est modifiable selon le niveau du groupe, les conditions météorologiques.

Niveau

4 / 5. Randonneur.euse en bonne santé capable de marcher 600 à 1100 m de dénivelé positive par jour et autant à la descente et ce pendant 15 à 20 km environ.

Prix

Sur devis

Petit groupe de 5 à 12 personnes maximum.

Compris

- L'encadrement par une accompagnatrice en Montagne
- L'hébergement en demi pension
- Tous les piques-nique de J2 à J12
- Les taxes de séjour
- Les transferts indiqués (Bus public Merano-Sesto J1 /Bus public Passo Costa Lungo- Bolzano J11 / télécabine San Genesio à Bolzano J12 / télécabine Meran2000 J13)

Non compris

- L'assurance annulation et/ou rapatriement
- Les frais supplémentaires entraînés par une éventuelle modification du séjour, indépendant de notre volonté
- Les douches payantes dans les refuges
- Les boissons et les dépenses personnelles non mentionnées
- Le transport jusqu'au départ / arrivée du séjour (Meran/Merano)
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans ''Compris".

Carnet de voyage

Point de rendez-vous / Dispersion :
Le rendez-vous de ce circuit se fait à la gare de Merano (Meran) en Italie le J1 à 13h30. La dispersion se fait au même endroit le J13 en fin de

matinée.

Localisation de la gare de Merano

Adresse de parking gratuit à Merano : Via delle Palade e Via Caserme

Comment arriver à Merano ? www.merano-suedtirol.it

Les formalités administratives :

Italie

Pour les ressortissants français, belges, luxembourgeois et suisses : carte nationale d'identité ou passeport valide, et couvrant la durée du séjour. Pour les personnes majeures de nationalité française, les cartes nationales d'identité délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013, même si elles présentent une date périmée ont, sans modification du document, une validité de 15 ans. Nous vous recommandons de télécharger sur le site : diplomatie.gouv.fr la fiche d'information multilingue expliquant ces règles et de l'emporter avec vous.

Conseil : privilégiez l'utilisation d'un passeport valide à une carte d'identité portant une date de validité dépassée, même considérée comme valide.

Pour les autres nationalités, veuillez vous renseigner auprès des autorités consulaires de votre pays.

Santé :

Vaccins obligatoires : aucun. Vous devez vous conformer aux obligations sanitaires du moment concernant le Covid19.

Vaccins conseillés: nous vous recommandons d'être à jour des vaccinations classiques: DTP, coqueluche, tuberculose, fièvre typhoïde, hépatites A et B.

Dentiste et médecin : nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.

Carte Européenne Assurance Maladie (CEAM): procurez-vous cette carte avant de partir. Elle vous permettra d'attester de vos droits à l'assurance maladie et de bénéficier d'une prise en charge de vos soins médicaux, selon la législation et les formalités en vigueur dans le pays de séjour. Nominatif et individuel, le formulaire est à demander auprès de www.ameli.fr

Equipement

Equipement de base :

- Un sac à dos d'une contenance de 40 à 55 litres pour porter les affaires pour tout le séjour
- Des sous-vêtements respirants
- Une veste en polaire
- Une doudoune
- Une veste imperméable et respirante
- Un pantalon de marche
- Une casquette ou un chapeau,
- Un bonnet
- Une paire de gants
- Des lunettes de soleil
- Une gourde d'1 litre minimum (ou poche à eau, pipette)

Chaussures et matériel technique :

- Des chaussures de montagne à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence

- Des bâtons de marche
- Une petite pharmacie individuelle à valider avec votre médecin : crème solaire, bande adhésive et double peau, antidiarrhéique, antalgique, collyre, médicament contre la toux, antibiotiques à spectre large, pince à épiler, médicaments personnels

Divers :

- Une paire de lacets de rechange
- Un sac à viande (drap sac)
- Une petite serviette de toilette
- Une trousse de toilette (brosse à dents, dentifrice, savon)
- Du papier toilette
- Un couteau de poche
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires
- Une aiguille et du fil
- Une pochette antivol, à garder toujours sur soi, avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance