

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

LES DOLOMITES FANTASTIQUES DE BOLZANO

Randonnées accompagnées, en itinérance et sans portage

Séjour 7 jours, 6 nuits, 7 jours de marche

En refuge, en dortoir pendant tout le trek

				Saison			Départ garanti 			
4 Chaussures	En refuge	En itinérance	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	À partir de 6 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Cet itinéraire totalement exclusif, du **Val Gardena** au **Massif du Latémar**, parcourt le massif prestigieux du **Oddle Geisler**, de **Puez**, de **la Sella**, du **Sasso Longo**, qui domine le plus grand alpage d'Europe, l'**Alpe di Siusi**.

Ce trek se termine en apothéose par la traversée spectaculaire du **Rosengarten** avec ses pics élancés comme des flèches pointées vers le ciel. Les refuges sont tous situés au-dessus de 1685 m, leurs balcons spectaculaires succèdent aux plateaux arides et aux belles et verdoyantes vallées.

Cette traversée enchantera les incondtionnels des Dolomites, qui pensent, comme nous, qu'elles sont parmi les plus belles montagnes du monde !

NOS POINTS FORTS

- Une des plus belles randonnées qui puissent se faire dans les Alpes, itinéraire pour bon marcheur, sans difficulté technique particulière.
- Alternance frappante de paysages minéraux puis verdoyants, d'une grande variété : forêts, alpages, plateau minéral, falaises, aiguilles ; impression d'insolite.
- Ambiance montagne omniprésente, tour à tour douce ou austère en fonction de l'altitude.
- Confort et ambiance des refuges !

DATES & TARIFS

20/07 au 26/07/2025	1390 €
10/08 au 16/08/2025	1420 €
24/08 au 30/08/2025	1420 €
31/08 au 06/09/2025	1420 €

LE TARIF COMPREND

- L'encadrement,
- L'hébergement,
- La nourriture du dîner du Jour 1 au repas du midi du Jour 7,
- Les transferts internes prévus au programme,
- Les transports de bagages indiqués.

LE TARIF NE COMPREND PAS

- L'acheminement,
- Les éventuelles douches payantes dans les refuges (environ 15€ à de budget douche à prévoir),
- Les boissons,
- Les assurances,
- Les frais d'inscription.

RÈGLEMENT

A l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

POURBOIRES

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage.

Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

LES ASSURANCES

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

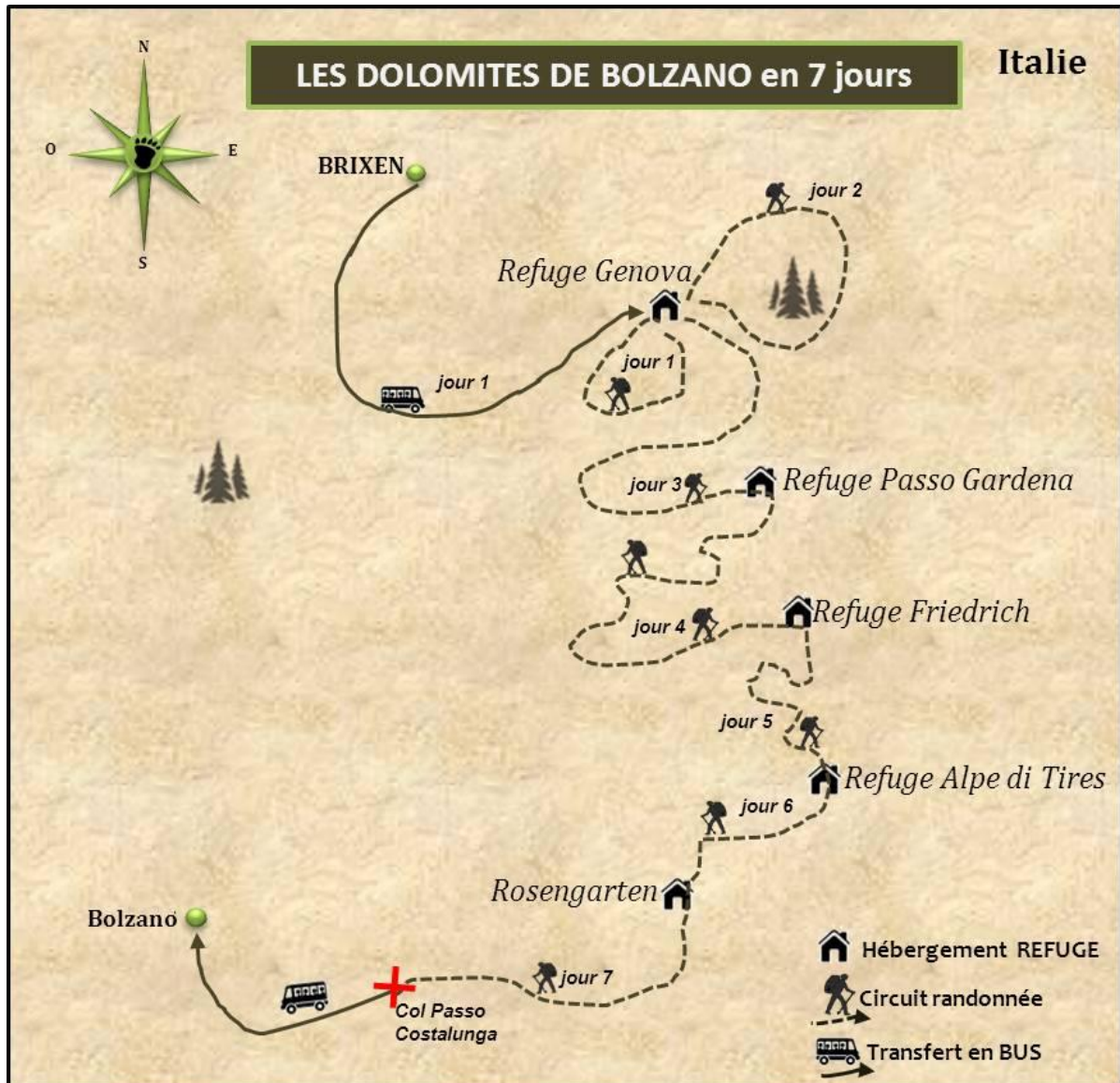
Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (3,4% du montant du séjour).

Assurance Assistance Rapatriement + RC + pandémie et épidémie (2% du montant du séjour).

Assurance Multirisques : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (4,8% du montant du séjour).

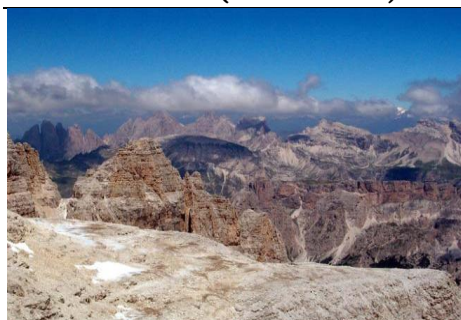
Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

VOTRE ITINÉRAIRE



DÉROULEMENT DU TREK

Jour 1 : BRIXEN (Bressanone) – REFUGE GAMPENALM (2062 m)



Accueil à la gare de **Brixen** le dimanche à **15h**. Transfert dans le **Val Funes** (Villnössertal), à Zannes, 1685m.
Randonnée vers le **refuge de Gampenalm** (Val Funes/Villnössertal), à 2062 m.

*Dîner et nuit au refuge Gampenalm.
Dénivelé + 380 m,
Environ 1h15 à 1h30 de marche*

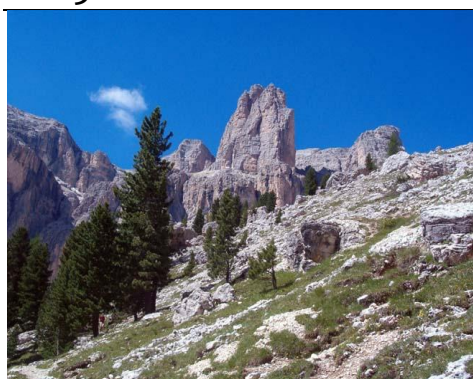
Jour 2 : GRUPPO DELLA PUTIA



Tour du **Aferer Geisler**, par le Kälbergarten (2168 m), le sentier Günther Messner (frère de Reinhold) et le Passo Putia (2357 m). Un tour très varié et spectaculaire.

*Dîner et nuit au refuge Genova.
Dénivelé + 1050 m et – 800 m
Environ 6h de marche*

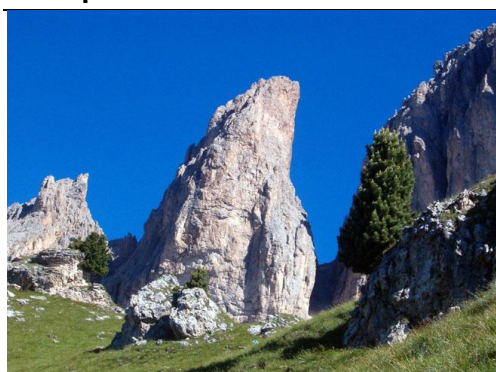
Jour 3 : GENOVA – REFUGE GARDENACCIA



Descente dans la **vallée de Lungiaru** au cœur du pays ladin, nous retrouverons la verdure avant de franchir le **col de Puez**, 2500 m et son désert de pierre. Passage au refuge de Puez puis traversée de l'altiplano gigantesque nous conduisant au **refuge de Gardenaccia**, installé dans un cadre enchanteur, offrant une vue exceptionnelle sur les falaises orangées du **Kreuzkofel** et du **Piz Lavarella**.
Portage allégé (pour 2 jours).

*Dîner et nuit au refuge Gardenaccia.
Environ 6h30 de marche pour un dénivelé de + 1290 m et - 1540 m*

Jour 4 : GARDENACCIA – PASSO SELLA



Traversée de l'étonnant **plateau de Puez** par la Forcella de Gardenaccia, 2548 m, dominant le **canyon de Vallunga**, puis descente très facile jusqu'à la **Forcella de Ciampei**, 2366 m, avant de remonter la Forcella (petit col) de Crespeina, 2528 m.
Descente par le Val Chedul jusqu'à **Val Gardena**.
Transfert en bus privé pour atteindre le **Passo Sella**.
Sac allégé. Vous retrouverez vos bagages à la fin de l'étape.

*Dîner et nuit en refuge ou hôtel au Passo Sella.
Environ 5h30 de marche pour un dénivelé de + 810 m et - 1360 m*

Jour 5 : PASSO SELLA – REFUGE ALPES DI TIRES



Traversée très spectaculaire du **massif du Sassolungo**, par un col (2681 m) situé entre ses deux cimes, **Sassopiatto** et **Sassolungo**. Descente par le refuge Vincenza sur les hauteurs du plus grand alpage d'Europe : **l'Alpe di Siusi** sur un sentier en balcon, dans une ambiance très verdoyante. Montée jusqu'au refuge de **l'Alpe di Tires** (2440m), situé sur un col au pied des **Dents de Terra Rossa**. Portage allégé (pour 2 jours).

Dîner et nuit au refuge Alpes di Tires.

Environ 6h de marche pour un dénivelé de + 1200 m et - 1070 m

Jour 6 : REFUGE ALPES DE TIRES – ROSENGARTEN



Traversée du **Rosengarten**, probablement un des plus beaux et spectaculaires massifs des Dolomites : le Passo Molignon (2604 m), la Conca del Principe, tours et aiguilles comme les célèbres **Tour de Vajolet**, falaises imposantes comme le Catinaccio d'Antermmoia, se succèdent.

Sac allégé. Vous retrouvez l'ensemble de vos bagages à la fin de l'étape.

Dîner et nuit au refuge de Stella Alpina à 2000 m.

Environ 3h30 de marche pour un dénivelé de + 430 m et - 900 m (supplément de 2 à 2h30 ; +/-400 m, si accès au Passo Santner, facultatif).

Jour 7 : ROSENGARTEN – PASSO COSTA LUNGA



Dernière étape spectaculaire jusqu'au **Passo Costa lunga** face à l'énigmatique **massif du Latemar**, dans les forêts et les alpages. Auparavant nous aurons franchi **le Passo delle Zigolade** (2550 m) et ses curieuses aiguilles.

Vous retrouvez l'ensemble de vos bagages au Passo Costa Lunga. Transfert à **Bolzano** en bus public (**arrivée vers 15h**).

Environ 3h30 de marche pour un dénivelé de + 600 m et - 840 m






À NOTER

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, éboulements, sentiers dégradés, etc...), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe, ...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort.

INFO TREK

NIVEAU : 4 CHAUSSURES

De 3 à 6h de marche, avec 380 à 1000 m de dénivelé positif par jour, excepté pour 2 jours avec un dénivelé positif d'environ 1200 m (montées régulières faciles). Peu de passages techniques, alternance de chemins et sentiers. Quelques cols en altitude. Altitude : de 1700 m (mini) à 2681 m (maxi).

	NIVEAU	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

PORTAGE :

J1 et J2 : vous retrouvez l'ensemble de vos bagages au refuge

J3 : vous portez un minimum d'affaires pour la nuit

J4 : vous retrouvez l'ensemble de vos bagages au refuge

J5 : vous portez un minimum d'affaires pour la nuit

J6 : vous retrouvez l'ensemble de vos bagages au refuge

J7 : vous retrouvez l'ensemble de vos bagages au Passo Costa Lunga

À noter : les jours où vous portez vos affaires nécessaires pour une nuit, le surplus dans votre sac reste limité (les refuges sont confortables et disposent de couvertures).

HÉBERGEMENT :

Refuges gardés confortables, en chambre collective ou petit dortoir (excepté à Gardenaccia, où vous serez logés en chambre de 2 ou 3 avec balcon). Tous les refuges sont situés en altitude : de 1685 m (mini) à 2440 m (maxi).

Les refuges des Dolomites sont très confortables, vous serez surpris par la qualité des prestations offertes. L'accueil est toujours très chaleureux.

REPAS :

On mange très bien dans les Dolomites. Certaines salles de restaurant offrent des vues panoramiques sur les massifs alentours. Les dîners et petits déjeuners sont servis chauds par nos hôtes et toujours très copieux. Vous aurez parfois le choix du menu (notamment au superbe refuge Gardenaccia).

Pique-niques à midi préparés par votre accompagnateur, équilibrés et adaptés à la marche en montagne ; vivres de course.

ENCADREMENT :

Par un accompagnateur en montagne diplômé connaissant bien le pays, le massif et les parcours. Professionnel enthousiaste, il sera à même de vous faire partager ses connaissances et son engouement pour le milieu naturel et ceci en toute sécurité. Sa passion du métier l'engage à s'adapter aux conditions météorologiques, aux contraintes du terrain et autres aléas, à gérer le rythme et la condition physique de chacun, tout en restant disponible

LE GROUPE :

Groupe composé de 6 à 13 personnes.

RENDEZ-VOUS : dimanche à 15h à Brixen (Bressanone) Italie.

DISPERSION : samedi vers 15h à Bolzano.

► EN AVION

Se renseigner sur les horaires et les billets :

Air France : 0892 70 26 54 ou consultez www.airfrance.fr

Transavia : 0892 05 88 88 ou consultez www.transavia.com

Lufthansa : 0892 23 16 90 ou consultez <https://www.lufthansa.com/fr/fr/homepage>

ITA Airways : 0039 06 85 96 00 20 ou consultez www.ita-airways.com

Vueling : 0034 931 51 81 58 ou consultez www.vueling.com

Easyjet : 0820 42 03 15 ou consultez www.easyjet.com

Pour vous rendre dans le centre et à la gare de Mestre depuis l'aéroport Marco Polo, prenez les lignes de bus ACTV n° 15 et 45. Ces lignes partent de l'arrêt de bus situé à quelques mètres de la sortie de l'aéroport (porte B), tout près de l'arrêt de l'Aérobuser. Liaison Gare de Mestre – Gare de Brixen.

► EN TRAIN

Train pour Brixen à l'aller, depuis Bolzano au retour.

Se renseigner sur les horaires et les billets :

La SNCF : 36 35 ou connectez-vous sur le site

Les chemins de fer italiens : connectez-vous sur Trenitalia ou Ferrovie Dello Stato

► EN BUS

Bus Paris – Vérone ou Venise (Mestre) – Paris. Se renseigner sur les horaires et les billets :

- Flixbus : 01 76 36 04 12 ou connectez-vous sur le site

► EN VOITURE

Pour arriver à BRIXEN (Bressanone, en italien)

- Venant de Paris, passer par Innsbruck, le Col du Brenner, Brixen

- Par les Alpes, passer par Milan, puis direction Vérone, et aller sur Bolzano et Brixen

Consultez votre itinéraire sur ViaMichelin. Mais le mieux, c'est de venir en train ou en avion !

► Garer sa voiture

Se garer à Brixen : Gratuit au sud de la ville près de la discothèque Max ; Via Laghetto (Fishzuchtnes).

Se garer à Bolzano :

- City Parking P2 (à proximité de la gare) - Via Perathonerstr.

Tel. +39 0471 982656 / environ 60,00 € pour 7 jours / 7J/7, 24h/24.

- Parkplatz Walther P3 (à proximité de la gare) - Piazza Waltherplatz

Tel. +39 0471 970289 / environ 80,00 € pour 7 jours / 7J/7, 24h/24.

- Parkplatz Central Parking P6 (à côté de la gare) - Piazza Stazione – Bahnhofplatz

Tel. +39 0471 970500 / environ 90,00 € pour 11 jours / lundi au vendredi : 05 au 21h ; samedi : 05 au 19h ; fermé le dimanche.

Covoiturage :

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. En plus d'être plus économique et écologique, ce moyen de transport vous permet de faire connaissance avec les autres participants. Avant le départ et sur demande, nous pouvons vous mettre en relation avec les autres membres du groupe qui le souhaitent. Sinon, rendez-vous sur Blablacar.

[Homepage Terravision](#)

Tel.: 0039 06 3244152

Helpdesk: 0039 3317814916

[Homepage Südtirol Bus](#)

Tel.: 0039 0471 665244

Helpdesk: 0039 348 7037 894

Vous pouvez nous rejoindre au refuge Gampenalm, tel 0472 840 001 ou 348 2721 587, où nous passons la 1^{ère} nuit, mais seulement en taxi. Vous pouvez vous y faire conduire par le Taxi Niederstätter, tel 0472 84 01 86 (ou, bien sûr, tout autre taxi). Compter 140 à 150€.

Nuits supplémentaires :

Nous pouvons si vous le souhaitez réserver des nuits supplémentaires au départ ou à la fin de votre séjour. Nous vous facturons le prix de la chambre + 10€ de frais par chambre et par nuit, non remboursables en cas d'annulation ou de modification. En cas d'annulation, nous appliquerons en outre les conditions d'annulation de l'hôtel.

BAIGNADE :

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vous êtes seuls juges de l'opportunité d'une baignade ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

INFORMATIONS DIVERSES :

- Office National Italien du Tourisme : 23 rue de la Paix, 75002 Paris, Tél. : 01 42 66 03 96
- Devises : Euro
- Chemins de Fers Italiens : tel 0039 06 85 48 890 ; fax 0039 06 44 10 36 15 ; web www.trenitalia.it
- Langue : l'allemand, dans les Dolomites, c'est la première langue parlée, même si bien sûr la région est bilingue !... Nous sommes ici dans l'ancien Tyrol Sud, autrichien.
- Code **téléphonique depuis la France** : 00 39, et on garde le 0 en début de n°.

FORMALITÉS :

Pensez à vous munir de la Carte Sanitaire Européenne délivrée par la sécurité sociale (cette carte donne droit, aux ressortissants de la communauté européenne, à bénéficier, gratuitement en Espagne, de soins médicaux, transport en ambulance ou hélicoptère sanitaire, hospitalisation etc...)

Contacts Utiles :

- **Office National Autrichien du Tourisme**
58 rue de Monceau, 75068 Paris
Tél 01 53 83 95 20
Fax 01 45 61 97 67.
- **Office National Italien du Tourisme**
23 rue de la Paix, 75002 Paris
Tél 01 42 66 66 68 ou 08 36 68 26 28
- **Chemins de fers italiens** : www.trenitalia.com

ZOOM SUR LES DOLOMITES :

C'est à un Français de famille noble, **Déodat Tancredi Gratet de Dolomieu** (1750 – 1801) que l'on doit la découverte de la composition chimique de la roche dolomitique dont les carbonate de calcium et de magnésium s'empourpent à l'aube et au crépuscule. Une émotion qui fait chaud au cœur !

Découvert en 1789, ce nouveau minéral reçut le nom de dolomite en l'honneur de son inventeur, tandis qu'on appela dolomie la roche qui en contenait. Par la suite, en 1864, toute la zone montagneuse où cette roche prédomine prit le nom de DOLOMITES.

Dans ce jardin de pierre que sont les Dolomites, on trouve plus de 1500 espèces végétales différentes, avec des bois mais aussi des forêts qui comptent parmi les plus grandes et les plus variées d'Europe. A la saison des fleurs, c'est une explosion de couleurs. Plus de 50 variétés d'orchidées et d'innombrables fleurs des champs voisinent avec tous les fruits rouges, les edelweiss et autres fleurs solitaires des rochers. On y trouve aussi d'innombrables herbes et plantes médicinales et des champignons de toute espèce. La diversité et la variété du terrain permettent l'éclosion de ce vaste jardin multicolore qui contribue à la particularité des Dolomites.

Peintres, écrivains et poètes, tous ont chanté les louanges des monts de la Vénétie. Pendant des siècles ces montagnes ont été le rêve de grimpeurs téméraires, de chasseurs infatigables, de chercheurs de champignons, mais aussi de simples randonneurs à la recherche d'une nature intacte, cachée, et d'air pur à respirer.

Les montagnes apparaissent enfin à nos yeux, enveloppées dans leur majestueuse splendeur et évoquées par des noms dont l'étymologie est incertaine : Antelao, Sorapiss, Pomagagnon... d'autres portent des noms plus familiers : Cristallo, Civetta, Tofane, Schiara, Sasso Nero, Monte Baldo, Ortigara... L'image produite par ces noms sur la conscience de qui a pu les admirer au moins une fois est forte, clair, indélébile.

Leurs profils nets se découpent, inoubliables, sur les insondables profondeurs célestes de la haute atmosphère, offrant une émotion qu'il faut avoir éprouvée pour comprendre parfaitement. Les Dolomites, montagnes de légende et des escalades extrêmes, avec leurs sommets aigues et leurs teintes d'un pastel brillant, exercent une forte attraction sur tous les êtres.

Elles offrent une possibilité de vivre une expérience inoubliable, une occasion pour tous, sans limite d'âge ou de capacité sportive ; en effet, pour les apprécier et être définitivement conquis par leur beauté il n'est pas obligatoire de les escalader, il suffit seulement de s'en approcher et de les regarder. C'est tout l'objet de ce séjour.

BIBLIOGRAPHIE :

Italie

- "Guide Bleu", Italie, Editions Hachette.

- "Meine Dolomiten", Rheinold Messner

NÉCESSAIRE ET INDISPENSABLE

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (Liste non exhaustive)

La météo peut vite changer en montagne. Un équipement adéquat vous permettra de passer ce séjour dans les meilleures conditions.

Pour transporter vos affaires



- Un sac de voyage ou une valise pour vos affaires des 7 jours (pas de bagage trop encombrant)
- Vos affaires de rechange
- Un drap de sac
- Une trousse de toilettes / serviette microfibre
- Une paire de chaussures légères, pour le soir
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Équipement vestimentaire pour la randonnée

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

1. Couche respirante
2. Couche isolante
3. Couche protectrice

POUR LA RANDONNÉE :

 ÉQUIPEMENT VESTIMENTAIRE	 MATÉRIEL
<ul style="list-style-type: none">• Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)• Veste chaude ou sweat polaire type Polartec• Une doudoune légère ou une micropuff• Gilet sans manche coupe-vent• Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)• Un pantalon de randonnée léger et stretch ou un pantalon transformable• Un surpantalon imperméable• Une cape de pluie (facultatif)• Un short• Paires de chaussettes de marche, semi montantes ou basses, en laine ou spécifique rando (à bouclettes)• Casquette ou chapeau de soleil• Tour de cou• Bonnet• Gants légers ou sous-gants en soie.	<ul style="list-style-type: none">• Un sac à dos de 30/50 litres avec une ceinture ventrale• Une housse de protection de sac à dos (si pas intégré dans le sac à dos)• Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville• Une paire de bâtons de marche• Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos• Protection solaire (crème et stick à lèvres)• Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4• Une gourde isotherme• Une lampe frontale• Couverts, couteau et gobelet• Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)• Papier toilette avec une petite poche (pour ne pas le laisser dans la nature)• Un briquet (facultatif)• Une couverture de survie• Une paire de lacets de rechange



Une petite pharmacie personnelle

- Vos médicaments si traitement
- Aspirine / Paracétamol
- Un antiseptique
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Pansements et double peau type Compeed
- Antihistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- Bande de strapping
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- Pince à épiler (facultatif)
- Petits ciseaux (facultatif)
- Pince à tiques
- Un répulsif anti-moustiques
- Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

En vous souhaitant un agréable trek dans les Dolomites de Bolzano ...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- Appelez nous au : 05 61 97 66 04
- Un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- Ou bien un courrier à :

SUR LES HAUTEURS
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04

www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442