

## Italie - Dolomites mythiques, le best of

7 jours / 6 nuits - Niveau Modéré



## VOTRE VOYAGE EN LIBERTÉ

Pour beaucoup de montagnards, (de toutes nationalités et pas seulement pour les Italiens...), les Dolomites sont les plus belles montagnes du monde. Pas moins !

Elles sont, en tous les cas, certainement parmi les plus insolites et quiconque a aperçu un jour ces tours solennelles, ces ruines crénelées, ces décors lunaires s'écroulant parfois jusqu'à nos pieds, ne peut les oublier.

Pour des questions d'enneigement tardif, les randonnées proposées ne peuvent se dérouler qu'à partir de la mi-juin. Selon le moment que vous aurez choisi, vous pourrez y admirer les variations de couleurs sur les parois, la flore si typique des montagnes dites calcaires (bien que la roche essentielle du massif, la dolomie, ne soit pas à proprement parler, du calcaire), et bien sûr la faune montagnarde habituelle à ces altitudes : marmottes, chamois, bouquetins, pour les grands mammifères, aigles royaux et faucons, ou, plus modestement, traquets motteux, pour les oiseaux, et une quantité prodigieuse d'insectes adaptés à ces conditions rudes.

Région à l'histoire tumultueuse, souvent enjeu des rivalités entre l'Italie et l'Empire Austro-hongrois (ces chemins sont autant de traces de la Guerre 1914-1918, sentiers qui sont d'ailleurs surnommés les Sentiers de la Paix, la 1ère guerre mondiale y ayant laissé de nombreux vestiges que vous apercevrez en certains points du parcours) les Dolomites vous séduiront également par leur double culture, à la fois germanique et italienne. Vous y entendrez parler l'allemand et l'italien, parfois aussi l'idiome local original qu'est le ladin. À ce propos vous trouverez fréquemment les indications topographiques dans ces 3 langues, soit alternativement, soit même simultanément ! Ne vous étonnez donc pas si vous voyez les différentes indications de " Forcella ", de " Scharte " ou de " Jù " pour le col vers lequel vous vous dirigez, ou si le refuge où vous passez la nuit s'intitule indifféremment " Rifugio ", " Hütte " ou " Ütia "...

## Vous apprécierez

- Condensé des plus beaux sites des Dolomites
- Découverte de la double culture germanique et italienne
- Des randonnées modulables selon le niveau
- La convivialité et confort des hébergements

## Programme

Randonnée en autotour : tous les déplacements entre les sites sont réalisés en véhicule personnel ou de location.

En fonction de votre itinéraire d'arrivée, le programme peut être réalisé en sens inverse, à savoir nuits des jours 1, 2, 3 et 4 au lac de Misurina et nuits des jours 5 et 6 à Zoldo Alto.

JOUR 1 : ZOLDO ALTO

Arrivée au sud des Dolomites vers le massif de la Civetta. Installation à l'hébergement pour 2 nuits. En fonction de l'horaire d'arrivée, ascension du monte Crot (2 166 m) pour un point de vue imprenable sur l'imposante masse rocheuse du monte Pelmo, sur la Civetta et sur les montagnes environnantes.

Distance parcourue : 4 km - Heure d'activité : de 2 à 2.5 h - Dénivelé positif : 310 m - Dénivelé négatif : 310 m

Hébergement / repas : Nuit en demi-pension en refuge de montagne confortable

#### JOUR 2 : LAGO DI COLDAI / MONTE PELMO

2 randonnées au choix :

Court transfert en véhicule jusqu'à Casera Vescova (15 min environ). Beau parcours dans les alpages par la célèbre Alta Via N°1 pour rejoindre le rifugio Sonino, puis le lago Coldai (2 143 m), petit lac de montagne gardé par une colonie de marmottes. De sa rive nord, vue sur le village de Alleghe 1 000 m en contrebas et au col Negro di Coldai vue imprenable sur la paroi nord-occidentale du monte Civetta, la -paroi des parois- comme l'ont définie les alpinistes dans le monde entier.

Distance parcourue : 11 km - Heure d'activité : 4.5 h environ - Dénivelé positif : 600 m - Dénivelé négatif : 600 m

Type de transfert : Environ 15 min

Hébergement / repas : Nuit en demi-pension en refuge de montagne confortable

Variante : Pour les plus sportifs, à partir du passo Staulanza (1 773 m), randonnée autour du monte Pelmo par le rifugio Venezia et la haute route de la forcella Val d'Arcia, en empruntant la Alta Via N°1. Possibilité d'observer des empreintes de dinosaures fossilisées dans la roche calcaire.

7 h de marche environ - montée : 820 m - descente : 820 m

#### JOUR 3 : ASCENSION DU NUVOLAU

Route pour le passo Giau (2 236 m). Tour et ascension du Nuvolau (2 574 m) pour un point de vue extraordinaire sur le massif des Dolomites. Après la randonnée, trajet en véhicule à Cortina d'Ampezzo, village olympique en 1956 et capitale des Dolomites, et vous poursuivez par le passo Tre Croci jusqu'aux eaux cristallines du lago di Misurina. Installation à l'hébergement pour 4 nuits.

Distance parcourue : 9 km - Heure d'activité : de 4 à 5 h - Dénivelé positif : 450 m - Dénivelé négatif : 450 m

Type de transfert : Environ 1 h

Hébergement / repas : Nuit en demi-pension en hôtel\*\*\*

#### JOUR 4 : VAL DI POPENA

Route pour le ruisseau Popena. Montée progressive dans le Val di Popena, tantôt dans la forêt de pins, tantôt à découvert mais toujours avec une flore de montagne très riche (surtout au printemps). Du col, entre le Monte Popena et la Forc. de Popéna, la vue sur le lac de Misurina et sur les montagnes environnantes est magnifique. Belle descente jusqu'à Misurina.

Distance parcourue : 5.5 km - Heure d'activité : de 3 à 4 h - Dénivelé positif : 440 m - Dénivelé négatif : 380 m

Type de transfert : De 5 à 15 min environ

Hébergement / repas : Nuit en demi-pension en hôtel \*\*\*

Variante : LAGO DEL SORAPIS

Court transfert en véhicule (15 min environ) au passo Tre Croci (1 805 m). Belle randonnée sous les Zimes de Marcuoira jusqu'au petit lac glaciaire de Sorapis situé au pied du Doigt de Dieu. Superbe retraite dans cet environnement préservé où la roche dolomite donne une teinte particulière au lac. Retour sur la Alta Via N°3 par la forcella Ciadin (2 378 m) où les rencontres avec les chamois sont nombreuses.

6 h de marche - montée et descente 740 m

#### JOUR 5 : TRE CIME DI LAVAREDO

Route pour le refuge Auronzo. Randonnée en boucle autour des célèbres Tre Cime, parcours panoramique vers le rifugio A. Locatelli des Tre Cime et retour par la forcella de col de Medo.

Distance parcourue : 10.5 km - Heure d'activité : de 4 à 5 h - Dénivelé positif : 365 m - Dénivelé négatif : 365 m

Type de transfert : Environ 25 min

Hébergement / repas : Nuit en demi-pension en hôtel \*\*\*

#### JOUR 6 : LE DURRENSTEIN ET LE STRUDELKOPF

Route pour Ponticello puis bus de ligne pour Pratopiazza (20 min environ). Randonnée en boucle au départ du refuge : ascension du Dürrenstein ou Picco di Vallandro (2 839 m) et du Strudelkopf (2 307 m). Superbes vues sur le Monte Cristallo et sur les Tre Cime di Lavaredo.

Distance parcourue : 13 km - Heure d'activité : de 3 à 5 h - Dénivelé positif : de 500 à 1000 m - Dénivelé négatif : de 500 à 1000 m

Type de transfert : Environ 45 min

Hébergement / repas : Nuit en demi-pension en hôtel \*\*\*

#### JOUR 7 : LAGO DI BRAIES

Route pour le lago di Braies. Au pied de l'imposante Croda del Beco, dans son écrin de verdure, tour du lac.

Distance parcourue : 3 km - Heure d'activité : de 1 à 1.5 h - Dénivelé positif : 50 m - Dénivelé négatif : 50 m

Type de transfert : Environ 45 min

Variante : Autre randonnée possible :

montée à Kaserhütte et sur le Schwarzberg puis descente sur Grünwaldalm avant de rejoindre les rives du lago di Braies.

4 h de marche - montée et descente 640 m

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.

## Niveau

En moyenne 5 h de marche par jour sur des sentiers de montagne, 300 à 1 100 m de dénivelé à la montée et à la descente. Chaque jour, deux possibilités de niveaux (modéré ou difficile) ; pour le niveau difficile, quelques courts passages techniques équipés de mains courantes (câbles) notamment pour la randonnée autour du Monte Pelmo et du lago del Sorapis.

## Hébergement - repas

Hébergement :

Dans la région de Zoldo Alto, accueil en demi-pension en chalet de montagne ou petit hôtel\*\* de village très confortables.

A Misurina, accueil en hôtel \*\*\* avec espace bien-être, bain turc et sauna.

Chambres de 2 personnes (ou chambre individuelle sur demande, avec supplément).

Repas :

Dîners et petit-déjeuners sont pris dans les restaurants des hébergements. Pour les déjeuners (non compris), certaines randonnées offrent la possibilité de se restaurer dans les refuges d'altitude rencontrés, pour les autres il faudra prévoir un panier pique-nique.

## Assistance locale

Pas d'assistance locale pour ce circuit.

## Extension de séjour

Nuit(s) supplémentaire(s) à Zoldo Alto, Misurina et Bolzano, nous consulter.

## Documentation fournie

- 1 carte routière
- 1 carte topographique
- extraits de cartes avec le tracé des randonnées
- 1 topo-guide (descriptif des étapes jour par jour)

## Balisage

Aucun balisage spécifique n'a été effectué pour cette randonnée. Nous vous fournissons des extraits de cartes et un descriptif des itinéraires très détaillé. Une bonne lecture de cartes est toutefois indispensable.

Pour ce circuit nous fournissons gratuitement les traces GPS (format gpx compatibles toutes marques) dont les relevés ont été effectués sur le terrain. Après avoir soldé votre voyage vous pourrez, depuis notre site internet [www.chamina-voyages.com](http://www.chamina-voyages.com), télécharger facilement ces traces sur votre GPS.

## Le prix comprend

- L'hébergement en hôtel\*\*, hôtel\*\*\* et chalet de montagne très confortable
- La demi-pension du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 7
- Le Carnet de Route, 1 exemplaire par dossier d'inscription

## Le prix ne comprend pas

- Les déjeuners
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les déplacements en véhicule personnel ou de location
- Le péage pour la route du refuge Auronzo - randonnée des Tre Cime (environ 30 euros / véhicule)
- Les éventuels frais de parking à Ponticello et au Lago di Braies (2 à 5 euros / véhicule / parking)
- Le bus de ligne Ponticello - Pratopiazza (environ 4 euros / personne)
- Les taxes de séjour (\*)
- L'assurance
- Les frais d'inscription

(\*) Taxes hôtelières de séjour : 1 à 3 euros / pers / nuit (prix indicatifs sous réserve d'augmentation du gouvernement italien).

## Accès

La plupart de nos séjours sont spécialement conçus de gare à gare, une incitation à utiliser le moyen de transport le moins polluant. Pour les destinations joignables par voie aérienne, nous incluons le coût de l'absorption carbone induite par les vols que nous vous réservons.

Si vous réservez vos trajets (avion, train ou voiture) de votre côté, notre label Agir pour un Tourisme Responsable est partenaire de la fondation Goodplanet qui peut vous permettre de compenser en ligne grâce à son calculateur : <https://www.goodplanet.org/fr/calculateurs-carbone/>

Pour vos préacheminements en véhicule personnel, pensez également au covoiturage avec [www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr) par exemple.

#### EN TRAIN

Avec la compagnie ferroviaire privée THELLO, train de nuit pour Venise ou Vérone au départ de Paris ou Dijon. Informations complémentaires horaires et prix sur le site internet : [www.thello.com](http://www.thello.com)

#### EN VOITURE

Itinéraires disponibles sur les sites internet : [www.mappy.fr](http://www.mappy.fr) ou [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

- Le village de Zoldo Alto est situé au sud des Dolomites à 135 km de Venise.

- Le village de Dobbiaco est situé au nord des Dolomites à 100 km de Bolzano (Italie) et à 130 km d'Innsbruck (Autriche).

#### EN AVION

Vols pour Vérone, Venise, Bolzano et Innsbruck, nous consulter.

Service plus : Chamina Voyages réserve vos billets de train SNCF. Vous bénéficiez d'un tarif et d'une place garantis, vous pouvez alors vous inscrire en toute sérénité. Pour recevoir une proposition de chez vous à la gare de départ de la randonnée ou en préacheminement pour l'aéroport, contactez-nous : [transport@chamina-voyages.com](mailto:transport@chamina-voyages.com).

---

## LE PAYS

### A LA DECOUVERTE DU PAYS

Pays d'Europe du Sud, l'Italie est, grâce à sa culture et à son climat, une des destinations les plus prisées au monde. Forte de son économie et membre fondateur de l'Union Européenne, c'est un acteur majeur de la scène internationale. Cette démocratie parlementaire est la septième puissance économique mondiale grâce à sa longue tradition de fabrication de qualité et à son dynamisme commercial.

### SUR LES CHEMINS...

Entre mers et montagnes, la péninsule italienne jouit d'une grande diversité de paysages. La botte s'avance longuement dans la Méditerranée, ce qui lui confère un rayonnement important. Elle est bordée d'est en ouest par les mers Adriatique, Ionienne, Méditerranée et Tyrrhénienne. Le territoire comprend également de nombreuses îles dont les plus importantes sont la Sicile et la Sardaigne.

La topographie est très marquée par les montagnes : les Alpes s'étendent de Gênes à Trieste à travers les régions septentrionales et la chaîne des Apennins va de Gênes à la Sicile. Au nord est la plaine du Pô est fortement peuplée, c'est à la fois une zone agricole et industrialisée. Le pays connaît une forte activité sismique avec ses trois volcans encore en activité : le Vésuve, près de Naples, l'Etna en Sicile et le Stromboli dans les îles Eoliennes.

La forte présence humaine a fait disparaître certaines espèces animales, cependant les zones de montagnes présentent une faune et une flore riches et peut être aurez-vous la chance d'apercevoir lynx, ours, marmottes ou chamois.

### TRAVERSEE HISTORIQUE

Berceau de l'Empire romain et de la Renaissance, l'histoire de l'Italie nous transporte à travers des époques de splendeur, de faste mais aussi d'affrontements. Si Rome ne s'est pas construite en un jour, sa fondation mythique est datée en 753 avant J.C. Commence en 509 avant J.C l'expansion de la République qui deviendra Empire avec Auguste en 27 avant J.C. Rome étend son pouvoir sur tout le monde méditerranéen jusqu'à la séparation de l'empire au IVème siècle. Le Haut moyen âge est une période d'invasions durant laquelle s'affrontent lombards, germains, arabes... Au Bas moyen âge, la conquête normande aboutit à une réunification mais s'en suivront des divisions politiques entre guelfes et gibelins et de nombreuses cités du Nord se constituent en communes libres. Dominée aux XIIIème et XIVème par la dynastie angevine, l'Italie sera divisée en 1559 par l'annexion par les espagnols du Milanais, des royaumes de Naples, de Sicile et de Sardaigne qu'ils conserveront jusqu'au XVIIIème. Napoléonienne puis autrichienne, l'Italie acquiert l'indépendance en 1870. Elle participe à la première guerre mondiale aux côtés des Alliés. L'ère mussolinienne commence en 1922 et prend fin avec la proclamation de la république en 1946.

### SENTIERS D'ARTS

Depuis l'antiquité l'Italie est un foyer important d'art et d'architecture. L'art italien trouve ses racines dans la Rome classique qui elle-même s'inspirait des créations grecques et étrusques. Des vestiges de cette période sont visibles dans tout le pays. Outre l'époque classique, la Renaissance est un des grands moments de création artistique. Avec l'appui de riches mécènes les peintres florentins révolutionnent la peinture du XVème siècle. Les artistes du Quattrocento les plus cités sont : Michel Ange, Botticelli, De Vinci... A la période de la contre réforme, l'Eglise catholique cherche à impressionner. C'est l'époque du baroque avec notamment

le Caravage. Lors de vos déambulations vous aurez l'occasion d'admirer vestiges, églises ou village emplis de cet héritage.

## Environnement

### 1- Politique :

À ce jour, l'Italie compte 20 parcs nationaux, 89 parcs régionaux, 270 réserves régionales et 142 nationales, 47 zones humides et 7 zones maritimes. En tout, 10 % du territoire italien est recouvert par des espaces protégés, tous les milieux naturels étant concernés : Alpes, région des Lacs, zones côtières, volcaniques et même périurbaines ! Les premiers parcs datent des années 1920, avec la création du parc national du Gran Paradiso et du parc national des Abruzzes. Le ministère de l'Agriculture gère aussi près de 100 000 hectares de forêts. Au souci de l'État de préserver le patrimoine naturel italien, s'ajoute un militantisme écologiste fort actif représenté notamment par Legambiente et le WWF.

### 2 - Préservation de l'environnement :

Au sud du massif, dans la région de Bellune, au-dessus de la vallée du Piage, se trouve depuis 1990 le Parc National des Dolomites bellunesi, sur une superficie de 31 512 ha. De plus, de nombreux parcs naturels régionaux ont été créés, comme ceux du Puez-Geisler, de Fanes-Sennes-Prags, de Sciliar-Catinaccio, de Paneveggio-Pale di San Martino, ou encore des Dolomites de Sesto.

### 3- Une flore exceptionnelle :

En haute altitude, de nombreux pâturages sont présents, comme par exemple à l'Alpe de Siusi, le plus grand pâturage en altitude d'Europe, ou aux Hauts-plateaux d'Ampezzani. Jusqu'à 1800 mètres versant nord et 2200 mètres versant ensoleillé, la végétation est formée par des forêts principalement de conifères : sapin rouge, sapin blanc et pin sylvestre, et plus haut pin cembro et pin des montagnes. Nombre d'espèces de fleurs sont protégées : le campanule, le crocus, l'ancolie des Dolomites, l'orchidée des Alpes, l'edelweiss, l'oeillet des Alpes, l'achillée des Alpes, etc. Beaucoup d'alpages sont connus pour leur magnificence et leur prospérité au printemps.

### 4- Recommandations :

Les randonnées se déroulent dans des espaces sensibles et à ce titre toute activité se doit d'en respecter l'environnement : respect du patrimoine naturel, respect du patrimoine culturel et des habitants, respect des ressources naturelles (eau, sols, habitats, faune, flore, climat) et lutte contre les pollutions et tous les impacts sur l'environnement : on ne dérange pas les animaux qui sont chez eux et on n'arrache pas les fleurs car elles ne repoussent pas ! Il est aussi très important de prendre garde au risque d'incendie lors des randonnées.

## Climat

Le climat est montagnard c'est-à-dire qu'il peut fraîchir rapidement en altitude (le parcours évolue grosso modo entre 1 800 et 3 000 m), que le soleil peut s'y montrer redoutable et le temps y changer rapidement. Il est donc indispensable de vous équiper en conséquence et de vous renseigner quotidiennement sur les conditions météorologiques (bulletins météo en principe disponibles dans les offices de tourisme).

## Formalités

Se munir de sa carte nationale d'identité ou son passeport en cours de validité. Ne pas oublier une attestation d'assurance et les coordonnées de votre service d'assistance si vous en bénéficiez.

Ne pas oublier votre permis de conduire pour la location du véhicule selon le programme choisi.

## Santé

Aucun vaccin n'est obligatoire ; nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques (diphtérie, tétanos, typhoïde, polio). Pour faciliter la prise en charge d'éventuels soins sur place, se munir de votre carte d'assurance européenne délivrée par votre Caisse d'Assurance Maladie.

## Devises

L'euro.

## Décalage horaire

Aucun décalage avec la France.

## Souvenirs

Nombreuses spécialités gastronomiques : Limoncello (liqueurs de citron), fruits confits, épices et aromates, miel, pâtisseries locales ; objets artisanaux en faïences, poteries ; articles réalisés avec du papier local, vieilles estampes, gravures.

## Photos

Discrétion, confiance et respect sont les maîtres mots du photographe responsable. Demandez l'autorisation avant d'appuyer sur le

déclencheur, également auprès des parents pour les enfants. Et si vous promettez l'envoi d'un cliché, honorez votre engagement dès votre retour, ou ne promettez rien !

## Pourboires

Le pourboire signifiait comme son nom l'indique un verre qu'on offrait en remerciement d'un service rendu ou un sou pour s'offrir ce verre. Aujourd'hui, il est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité. Pour son montant, évaluez le niveau de vie puis calquez ce que vous auriez laissé naturellement.

En Italie, le pourboire était encore mal vu il y a peu de temps, considéré comme une offense envers les patrons : le pourboire sous-entendait que ceux-ci paieraient mal leurs employés. De nos jours, il est pourtant apprécié mais non obligatoire (prévoir environ 10 à 15 % de la note). Au restaurant, les couverts sont encore parfois rajoutés à la note et le service n'est pas toujours compris, il peut être rajouté en plus du total. Pour les portiers, comptez 1 euro par sac, pour les taxis arrondissez la somme, pour les chauffeurs comptez environ 1.5 à 3 euros par jour, et le double pour les guides.

---

## ÉTHIQUE ET TOURISME RESPONSABLE



### Tourisme responsable et durable

#### AGIR POUR UN TOURISME RESPONSABLE

Chamina Voyages est labellisé Agir pour un Tourisme Responsable par Ecocert, une reconnaissance de notre engagement pour le respect de la planète et des hommes. La labellisation ATR repose sur les critères de transparence, de partenariat et de cohérence, elle nous permet d'améliorer sans cesse nos bonnes pratiques.

Plus d'informations concernant ATR sur [www.tourisme-responsable.org](http://www.tourisme-responsable.org)

#### LA CHARTE EUROPÉENNE DU TOURISME DURABLE DANS LES ESPACES PROTÉGÉS

En 2014, Chamina Voyages a obtenu une nouvelle distinction pour ses engagements : l'agrément au volet III de la Charte Européenne du Tourisme Durable dans les espaces protégés. Créée et développée par la Fédération Europarc, la CETD a pour vocation de développer et d'affirmer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Le volet III de la CETD permet de nouer une véritable collaboration entre l'espace protégé et le voyageur afin de tendre vers plus d'excellence, cet agrément atteste que Chamina Voyages est engagée dans le développement d'un tourisme responsable, sur les plans économique, social et environnemental. <http://www.europarc-fr.org/index.php/fr/>

Chamina Voyages a été particulièrement soutenue par IPAMAC, <http://www.parc-massif-central.com/>, association qui fédère tous les Parcs Naturels du Massif Central, et sa candidature a été portée par le Parc National des Cévennes.

## Recommandations pour un séjour responsable

Chamina Voyages a pris un certain nombre d'engagements que vous pouvez consulter sur notre site Internet : <http://www.chamina-voyages.com/nos-engagements.html>.

Nous recommandons à tous nos clients d'adopter durant leur séjour une attitude fidèle aux engagements d'ATR. Ces recommandations sont déclinées à travers la charte éthique du voyageur que vous pouvez consulter ici : <http://www.tourisme-responsable.org/voyager-responsable/charte-ethique-voyageur>. Nous pouvons également vous l'envoyer, sur simple demande de votre part.

---

## SE PRÉPARER POUR LE DÉPART

### Vêtements

Pour la randonnée :

- pour un maximum de confort, privilégier un système de vêtements "multi couches" : sous-vêtements chauds (collant + maillot) type " carline " ou " capilène " (fibres creuses évacuant la transpiration) + sweat ou veste polaire + veste de montagne et surpantalons avec membrane imperméable et respirante (type "gore tex" ou équivalent) pour le mauvais temps

De façon générale et en dehors des climats et pays chauds, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées

- pantalon de toile - shorts - T-shirts
- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée
- 1 cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très techniques (voir ci-dessus), il est possible de ne recouvrir que le sac à dos avec un protège sac contre la pluie. Le parapluie quant à lui est moins pratique, surtout en cas de vent ou d'orage...
- 1 chapeau de soleil, l'idéal étant une casquette type saharienne avec visière et protection de la nuque
- 1 foulard pour se protéger du soleil et / ou du vent
- 1 bonnet et 1 paire de gants, selon la saison et l'altitude : toujours les avoir au fond du sac

Pour l'étape :

- tenues de rechange et chaussures confortables
- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles "Ear"
- affaires de toilette minimum + serviette + maillot de bain

Globalement, vos vêtements doivent être adaptés en fonction de la saison et de la région choisie.

## Matériel divers

Pour la randonnée :

- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante, type "gore tex" ou équivalent) dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut "casser" les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...
- 1 (voire 2) paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)
- 1 gourde de préférence isotherme de 1 L minimum. Boire est indispensable en randonnée, 2 gourdes de 1 à 1,5 L ne seront pas du luxe en période estivale et / ou dans des régions sèches et chaudes
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet
- 1 bol type tupperware avec couvercle pour les pique-niques
- papier hygiénique, mouchoirs en papier
- 1 paire de bâtons télescopiques, facultatif, mais ils servent à s'équilibrer et alléger le poids du corps en descente, et aident durant la montée en rythmant la marche et en complément de poussée
- 1 boussole (recommandée)
- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...)
- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et / ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antispasmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures)...

Pour l'étape :

- 1 paire de sandales légères

Pour randonnées avec hébergements en gîtes d'étape et / ou refuges :

- 1 lampe de poche ou lampe frontale

## Bagages

- 1 sac à dos de 35 à 40 L aéré, réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de protection, l'appareil photo...
- 1 sac de voyage souple (valises rigides exclues) pour contenir les affaires de rechange pour la semaine à confier aux transporteurs. Attention ! Un seul sac par personne ne dépassant pas 10 kg. Tout surplus pourra être refusé.

## Assurance

Le contrat d'assurance voyage que nous proposons est spécialement adapté à notre contrat de voyage défini par nos conditions particulières de vente.

Il comprend des garanties d'assistance que vous ne trouvez pas dans les autres contrats :

Garanties spécifiques d'assistance - rapatriement :

- remboursement des frais médicaux jusqu'à 200 000 euros
- vos bagages sont assurés pour un transport public et privé (location de voiture, transport par un prestataire)

Garanties spécifiques d'annulation :

- annulation « tout sauf » : si un évènement aléatoire, indépendant de votre volonté et justifiable, vous empêche de partir, vous êtes couvert
- remboursement des frais d'annulation jusqu'à 25 000 euros par personne
- voyage de compensation en cas de rapatriement
- garantie départ et retour impossible en cas de conditions climatiques hors norme (tempête de neige, éruption volcanique, cyclone etc.)

Attention : pour toute prise en charge d'assistance, un appel préalable à l'assureur est nécessaire, sous peine de ne pas bénéficier de vos garanties.

## Adresses et téléphones utiles

Ambassade d'Italie en France : 51, rue de Varenne -75343 PARIS CEDEX 07 - Tél. 01 49 54 03 00

## Bibliographie

GUIDES :

Guide du Routard : Italie du nord

ROMANS :

Dino Buzzati : Montagnes de verre

Tia Piazz : Le diable des Dolomites

BEAUX LIVRES :

Gino Buscaini : Les Dolomites orientales

Pascal Sombardier : Dolomites, les plus belles via ferrata

## Lexique

LES MOTS ELEMENTAIRES

Oui : Sì

Non : No

Où : Dove

Quand : Quando

S'il vous plaît : Per favore

Merci : Grazie

De rien : Prego/di niente

Comment : Come

Pardon : Mi scusi

Désolé : Scusi

Bonjour : Ciao / Buon giorno

Bienvenue : Benvenuto

A tout à l'heure : A tra poco

Au revoir : Arrivederci

A plus tard : A dopo

Je ne comprends : Non capisco

Comment dit-on ? : Come si dice?

Que signifie ? : Cosa significa?

Vous parlez... ? : Parla italiano...?

L'hôpital : L'ospedale

VOYAGER

Voyager : Viaggiare

Quand arrive-t-il ? : Quando arriva...?

L'hôtel : L'hotel

Le restaurant : Il ristorante

Arriver : Arrivo

Partir : Partenza

Billet : Biglietto

Le bateau : Il traghetto

Le bus : L'autobus

Le vélo : La bicicletta

Le train : Il treno

L'avion : L'aereo

Où se trouve le ... ? : Dov'è il/lo/la...?

Proche : Vicino

Loin : Lontano



Tout droit : Sempre dritto  
Droite : A destra  
Gauche : A sinistra  
Rue : Via  
Avenue : Viale  
Gare : Stazione  
Aéroport : Aeroporto  
J'aimerais aller à ... : Voglio andare a...  
Combien de temps faut-il ? : Quanto tempo ci vuole?

**POUR VOUS INSCRIRE RENDEZ-VOUS SUR NOTRE SITE INTERNET :  
WWW.CHAMINA-VOYAGES.COM OU CONTACTEZ-NOUS AU 04 66 69 00 44**

## **CHAMINA VOYAGES**

S.A.S Chamina Sylva au capital de 270 000 euros - Siège social et administration : 43 place de Jaude 63000 CLERMONT-FERRAND - tél : 04 73 900 500 - RCS B 389 249 426 - Code APE 7911Z - IM063100042 - Assurance Responsabilité Civile et Professionnelle : MMA ? 14, boulevard Marie et Alexandre Oyon 72030 Le Mans Cedex 9 - Contrat n°146 161 560 - Garantie financière : ATRADIUS CREDIT INSURANCE NV. (RCS Nanterre 417 498 755) 44 Avenue Georges Pompidou - 92596 Levallois-Perret Cedex - Agrément IATA numéro 20253671.

Dernière mise à jour le 10/01/2020.