

# Du Catinaccio aux Tre Cime di Lavaredo (Dolomites)

Randonnée montagne 13-RW73  
Avec Jean-Charles Ricaud (☎ 06 72 20 85 29)  
Du samedi 31 août au dimanche 15 sept. 2013  
Niveau physique : moyen+  
Niveau technique : ▲▲▲  
Camping : non  
Type : itinérant avec portage  
Transport : libre  
Budget prévisionnel : 890 €  
Ouverture des inscriptions : 23 avril 2013



## Présentation

Rocheux et sauvage dans le Catinaccio, lunaire dans le groupe Sella, acéré autour des Tre Cime di Lavaredo, le relief des Dolomites va nous dévoiler ses saisissants contrastes au cours d'une grande traversée d'ouest en est. L'aspect contemplatif sera privilégié ; toutefois nous n'hésiterons pas à emprunter quelques passages plus impressionnants, tantôt aériens, tantôt souterrains, qui font partie du charme des Dolomites. Quelques passages en via ferrata seront également proposés en option.

## Transport

Le transport est libre et à la charge de chacun. Néanmoins nous nous adapterons aux horaires des trains suivants, que je vous conseille donc de prendre (sur [www.thello.com](http://www.thello.com)) :

- Aller (dans la nuit du vendredi 30 au samedi 31 août) :  
Paris - gare de Lyon 19h59 → Vérone - gare Porta Nuova 7h25.
- Retour (dans la nuit du dimanche 15 au lundi 16 septembre) :  
Venise - gare Santa Lucia 20h01 → Paris - gare de Lyon 9h30.

## Programme

**Samedi 31 août** : Notre périple commence au petit village de Völs/Fiè, à une quinzaine de km à l'est de Bolzano. Après une ascension facile sur les flancs verdoyants ceinturant le massif de Sciliar, nous atteignons la très accueillante auberge Hofer Alpl.

⇒ *Durée : 4h30. Dénivelé cumulé : +1270m / -20m.*

**Dimanche 1 septembre** : Géologiquement, le Sciliar est formé d'un ancien récif de corail, typique de la partie ouest des



Dolomites. Nous accédons à son plateau sommital, sur lequel s'étendent de vastes prairies, puis traversons celui-ci jusqu'à son rebord oriental, où se situe le refuge Alpe di Tires.

⇒ *Durée* : 6h15. *Dénivelé cumulé* : +1340m / -240m.

**Lundi 2 septembre:** Matinée consacrée au parcours du Sentiero Massimiliano (Maximilian Way), en boucle (optionnelle, donc) à partir du refuge Alpe di Tires. Cette via ferrata aérienne permet d'accéder à la Cima di Terrarossa (2655m), d'où la vue plongeante sur l'Alpe di Suisi est spectaculaire.



Nous filons ensuite plein sud et, par un sentier chaotique et accidenté, gagnons le refuge Vaiolét, au cœur du Catinaccio.

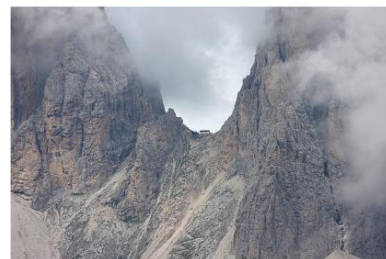
⇒ *Durée* : 6h30. *Dénivelé cumulé* : +700m / -900m.

**Mardi 3 septembre:** "La via ferrata Passo Santner est souvent décrite comme l'une des plus belles des Dolomites. Ce n'est pas la partie équipée qui plaît tant aux Italiens, mais plutôt les paysages que l'on traverse lors de la boucle du retour. Le vallon du Gartl abrite en effet les trois Tours de Vaiolét, un des joyaux des Dolomites. Leurs formes exceptionnellement élancées frappent l'imagination et elles symbolisent toute l'étrangeté du relief dolomitique" (P. Sombardier). En boucle à partir du refuge Vaiolét.

⇒ *Durée* : 5h30. *Dénivelé cumulé* : +720m / -720m.

**Mercredi 4 septembre:** Nous contournons par le sud la grande barrière rocheuse de Larsech, puis remontons jusqu'au refuge d'Antermoia par le tortueux Sentiero delle Scalette. En fin de journée, nous sommes accueillis au confortable refuge Micheluzzi, situé dans les pâturages du Val Duron, qui sépare les massifs du Catinaccio et du Sassopiatto.

⇒ *Durée* : 7h. *Dénivelé cumulé* : +880m / -1260m.



**Jeudi 5 septembre:** De multiples légendes tentent d'expliquer les formes étonnantes du Sassopiatto-Sassolungo, massif hérissé de pointes rocheuses dépassant les 3000m, dans lequel nous pénétrons aujourd'hui. Nuit au petit refuge Demetz, perché à 2681m et coincé entre la Cinque Dita (2998m) et la Spallone (3081m).

⇒ *Durée* : 5h30. *Dénivelé cumulé* : +1150m / -330m.



**Vendredi 6 septembre:** Du refuge Demetz, un sentier zigzague abruptement jusqu'au col Passo Sella. Derrière celui-ci se dresse le massif Sella (ou groupe Sella, selon la terminologie locale), forteresse minérale d'aspect lunaire. Nous en atteignons son point culminant, le Piz Boè (3152m), puis finissons la journée au refuge Kostner, sur le versant oriental du massif.

⇒ *Durée* : 7h30. *Dénivelé cumulé* : +1100m / -1280m.

**Samedi 7 septembre:** Descente en téléphérique à Corvara, dans le val Badia, où nous nous ravitaillons avant de remonter, par un sentier vertigineux, sur le plateau karstique des Fanès. Nous terminons

la journée dans un paysage plus verdoyant, où se situe le refuge Fanès, un des plus réputés des Dolomites.

⇒ *Durée* : 5h. *Dénivelé cumulé* : +620m / -920m.

**Dimanche 8 septembre :** En aller-retour depuis le refuge Fanès (et donc optionnel), parcours de la longue via ferrata Furcia Rossa, qui traverse un univers minéral tout à fait fascinant.

⇒ *Durée* : 6h. *Dénivelé cumulé* : +700m / -700m.

**Lundi 9 septembre:** Nous suivons l'Alta Via n°1 vers le sud, jusqu'au refuge Lagazuoi, perché à 2752m d'altitude et célèbre pour son vaste panorama sur l'ensemble des Dolomites.



⇒ *Durée : 6h. Dénivelé cumulé : +1060m / -370m.*

**Mardi 10 septembre:** Du refuge Lagazuoi, une étrange galerie souterraine (lampe obligatoire), vestige de la 1<sup>ère</sup> guerre mondiale, permet de descendre au col Falzarego. Nous y prenons un bus qui nous amène à Cortina d'Ampezzo, capitale très huppée des Dolomites. Visite de la ville. Nous reprenons un bus jusqu'au lac Misurina, d'où nous montons au refuge Col de Varda (à pied ou en téléphérique).



⇒ *Durée : 3h. Dénivelé cumulé : +350m / -650m.*



**Mercredi 11 septembre:** Le Sentiero Bonacossa se faufile bon gré mal gré dans un paysage tortueux et contrasté, jusqu'au refuge Auronzo. Les Tre Cime di Lavaredo, symbole photogénique des Dolomites, se révèlent petit à petit au regard, vision envoûtante qui ne nous quittera pas pendant 2 jours ! Nuit au refuge Lavaredo.

⇒ *Durée : 6h15. Dénivelé cumulé : +1160m / -930m.*

**Jeudi 12 septembre:** Journée en boucle à partir du refuge Lavaredo. Dans la matinée : petite via-ferrata permettant d'accéder au sommet de la Torre Toblino (2617m). Pause de midi au refuge Locatelli. Dans l'après-midi : parcours du spectaculaire Sentiero De Luca/Innerkofler (via ferrata facile), creusé à l'intérieur du Monte



Paterno et permettant d'accéder au sommet de celui-ci (2744m).

⇒ *Durée : 6h30. Dénivelé cumulé : +790m / -790m.*

**Vendredi 13 septembre:** Nous tournons le dos aux Tre Cime et poursuivons notre chemin vers l'est, puis contournons par le sud la grande crête issue de la Croda dei Toni. Ce soir, nous sommes accueillis au paisible refuge Carducci, trônant au milieu d'un étonnant cirque rocheux et étape classique de l'Alta Via n°5.

⇒ *Durée : 5h15. Dénivelé cumulé : +780m / -830m.*

**Samedi 14 septembre:** Au nord, les murailles encerclant le refuge Carducci présentent une faiblesse vers laquelle nous nous empressons, le col Giralba. Deux possibilités s'offrent alors pour rejoindre notre hébergement du soir (la Talschlussütte) : soit par la via ferrata Strada degli Alpini, soit par une descente directe et tranquille dans le Val Fiscalina.

⇒ *Par la Strada degli Alpini : Durée : 5h45. Dénivelé cumulé : +510m / -1260m.*

⇒ *Par le Val Fiscalina : Durée : 3h. Dénivelé cumulé : +180m / -930m.*

**Dimanche 15 septembre :** Descente jusqu'au village de Sesto, puis, en car et en train, nous rejoignons Venise et la Mer Adriatique, sur laquelle nous pourrions réhabituer à l'horizontalité notre regard perturbé par deux semaines passées dans la verticalité des Dolomites !

⇒ *Durée : 1h45. Dénivelé cumulé : +0m / -250m.*

Comme toujours en montagne, le programme est susceptible d'être modifié si les conditions météorologiques l'exigent.

## Équipement

### Vêtements :

- Casquette, bonnet
- 1<sup>ère</sup> couche haut (sous-vêtement / T-shirt)
- 2<sup>ème</sup> couche haut (polaire)
- 3<sup>ème</sup> couche haut (veste imperméable)
- Gants (deux paires : une légère et une grosse)

- 1<sup>ère</sup> couche bas (sous-vêtement type carline) (éventuellement)
- 2<sup>ème</sup> couche bas (pantalon déperlant-respirant)
- Chaussettes (grosses)
- Chaussures de montagne
- Chaussons (pour les hébergements)

### Équipement :

- Sac à dos
- Bâtons de marche (éventuellement)
- Lampe frontale

### Via ferrata :

- Baudrier
- Casque
- Longe de via ferrata (en Y)





- Longe courte (40 cm) avec moustiquon à large ouverture (si pas intégrée à la longe de via ferrata)

#### Sécurité :

- Couverture de survie
- Sifflet

#### Petite protection :

- Lunettes ou sur-lunettes de soleil
- Crème solaire
- Protège-lèvres
- Petite pharmacie personnelle

#### Toilette :

- Trousse de toilette
- Serviette

#### Boire, manger :

- Gourde ou thermos
- Couteau-fourchette-cuillère
- Pique-niques du midi (sachant qu'il n'y a pas de ravitaillement possible avant le 8<sup>ème</sup> jour mais qu'il est possible d'acheter des pique-niques dans les hébergements, à chacun de décider du nombre de pique-niques emmenés dans le sac à dos au départ de la randonnée)

- En-cas énergétiques (éventuellement)

#### Orientation, cartographie :

- Cartes Tabacco 029, 05, 07, 03, 010 (éventuellement)
- Boussole (éventuellement)
- Altimètre (éventuellement)

#### Divers :

- Boules Quiès (éventuellement)
- Drap-sac
- Sac(s) plastique
- Papier hygiénique
- Dans le portefeuille : carte d'identité, carte CAF, environ 450 € en espèces, carte bancaire, billets de train
- Appareil photo (éventuellement)
- Téléphone portable (éventuellement)

## Inscription

Nombre de places : 6, y compris l'organisateur.

Accord de l'organisateur exigé : **oui (veuillez me contacter avant de vous inscrire).**

Les inscriptions se feront à partir du 23 avril 2013, mais vous pouvez envoyer votre bulletin dès la parution de cette fiche.

Le budget indiqué en première page comprend :

- Les hébergements en demi-pension,
- le déplacement entre Vérone et Fiè (en train et en car),
- le déplacement entre Sesto et Venise (en car et en train),
- les déplacements en car dans les Dolomites,
- les déplacements en téléphérique dans les Dolomites,
- les frais d'inscriptions (24 €),
- la participation aux frais de l'organisateur.

Il ne comprend pas :

- les transports pour se rendre à Vérone et pour revenir de Venise,
- les repas de midi, boissons et en-cas divers,

Ce budget ne pouvant être qu'estimatif, les comptes seront soldés individuellement à la fin de la sortie.



## Vous voulez davantage de précisions ?

Les informations générales concernant les niveaux, les modalités d'inscription, etc. sont disponibles sur le site internet du club ([http://www.clubalpin-idf.com/randonnee/randonnee\\_week.html](http://www.clubalpin-idf.com/randonnee/randonnee_week.html)) ou auprès du secrétariat (12 rue Boissonnade, 75014 Paris, ☎ 01 42 18 20 00). Mais il est préférable de me contacter si vous souhaitez avoir des informations plus précises sur cette sortie, si vous souhaitez avoir des conseils sur le matériel, les vêtements, etc.



## À bientôt !

