Dolomites au cœur ! d'Ampezzo à Belluno

du **vendredi 21 juillet 2023** au **samedi 29 juillet 2023**

Organisateurs : **Danielle Haenn, Sylvie Feuillade.**	Niveau : **Moyen+ ▲▲**
Avec accord : **Oui**	Itinérant avec portage
Effectif maximum : **8**	Refuge et hôtel

Les Dolomites sont une célèbre chaîne de montagnes des Alpes italiennes du Nord avec 18 sommets qui s'élèvent à plus de 3 000 mètres.

Photo XL

Le parcours emprunte en partie la Haute route Alta Via 1 des Dolomites, il traverse des paysages légendaires de falaises abruptes, d'aiguilles et de crêtes minérales, dans des montagnes lunaires, aux alpages fleuris.

Nous passerons au col de Falzarego, sous le Lagazuoi et la Tofane de Rozes (3225m), par le lac de Federa. Nous longerons le mont Civetta (3200m), puis la Cima nord de Saint Sébastiano, et nous redescendrons sur Belluno.

Nous pourrons finir par une soirée avec une nuit à Venise.

Niveau et esprit

Le rythme sera d'allure **M+** (+350m/heure) avec des étapes entre 5h et 7h de marche effective, des dénivelés jusqu'à +1000m, cela demande un bon entraînement.

Niveau technique : ▲▲ itinéraire peu difficile. Sentiers parfois escarpés, raides, pas de via-ferrata. Pour randonneurs au pied montagnard entraînés.

Participation aux frais

620 € (310€ à la validation d'inscription, et 310€ le 21 juin)

Incluant : 8 nuitées en demi-pension en refuge, 2 nuitées en A.J. (dont 1 petit déjeuner compris), les frais d'organisation du CAF, les frais des organisatrices (cartes, transport).

N'incluant pas : les transports, les repas de midi pris en pique-nique, les en-cas et boissons, les 2 dîners à Dobbiaco et Venise, 1 petit déjeuner à Mestre.

Transport

Il est proposé d'arriver la veille à Dobbiaco/ Toblach, (hôtel ou A.J) et de rester une nuit au retour à Venise. Les réservations seront confirmées par les organisatrices.

Le transport est libre, les horaires ci-dessous sont à vérifier, plusieurs possibilités train ou avion (mais toujours pas de train de nuit).

Aller : départ le 20 juillet

- Train : Paris Gare Est à 7h20 Train via Munich, Franzensfeste, puis bus pour Villabassa, puis Toblach. Arrivée à Dobbiaco /Toblach vers 18h30

- Avion : vol de Paris jusqu'à l'aéroport Marco Polo Venise, à 13h20 /15h, et 16h bus de l'aéroport pour Cortina d'Ampezzo et Dobbiaco /Toblach (3h30 environ).

Retour : Départ dimanche 30 juillet

- Train : de Venise pour Paris, à partir de 8h18 - via Milan, à Paris 19h16,

- Avion : aéroport Marco Polo Venise, vol pour Paris – à partir de 14h.

(Les horaires des bus vous seront transmis après inscription.)

Hébergement et repas

8 nuitées en demi-pension en refuge (nécessaire d'avoir sa carte CAF pour réduction CAI). 2 nuitées en auberge de jeunesse. Dortoirs et chambres avec lits superposés. Drap-sac obligatoire en refuge, chaussons, douche chaude en sus, parfois sans douche.

Prévoir ses provisions pour les pique-niques, pas de ravitaillement sur le parcours, possible de commander des pique-niques en refuge (environ 10€).

Un ravitaillement sera possible au départ à Cortina d'Ampezzo.

Eau potable parfois pas contrôlée, prévoir des pastilles.

Un dîner à Venise le dernier soir pourra être pris au restaurant.

Programme

Rendez-vous la veille, jeudi 20 juillet, à partir de 19h, à l'auberge de jeunesse de Dobbiaco - Toblach.

J 1 - Vendredi 21/07 : refuge Dibona (2037m) > 10 km, +1000m, -175m, 5h de marche

Après un transfert en car depuis Toblach, à 9h. Rendez-vous à 10h à Cortina d'Ampezzo, pour départ de la randonnée, possibilité de ravitaillement à Cortina. Montée en forêt au refuge Dibona.

J 2 - Samedi 22/07 : depuis le refuge Dibona (2037m) > 14km, +900m, -900m, 6h de marche

En boucle sous la Tofana de Rozes, par le Forcella Travenanzes et montée au Lagazuoi, refuge et point de vue à 2752m. Retour à Dibona.

J 3 - Dimanche 23/07 : du refuge Dibona (2037m) > refuge Crada Da Lago (2046m) > 14,5 km, +950m/

-950m, en 6h de marche

Descente par la vallée du Fouzargo, remontée sous le Nuvolau, par les refuges Scoiattoli (2255m) et Cinque Terre, poursuite de l'Alta Via 1, jusqu'au lac de Federa et notre refuge au bord du lac.

J 4 - Lundi 24/07 : refuge Croda Da Lago (2046m) > refuge Coldai (2132m) > 17km, +900m, -800m, 7h de marche

Passage par le col Duro, le refuge Citta Di Fiume (1918m), le passo Staulanza, le col Baldi et notre refuge situé sous la face nord de la Civetta.

J 5 - Mardi 25/07 : refuge Coldai (2132m) > refuge Vazzoler (1714m), 10 km +500m, -900m, 6h de marche

Poursuite du tour de la Civetta (3220m), par la descente au lac Coldai, puis par le Col Rean (2282m) et notre refuge au col Negro di Pelsa.

J 6 -Mercredi 26/07 : refuge Vazzoler (1714m) > refuge Bruto Carestiato (1834m), 12 km, +1000m, -900m, 6h de marche

Passage sous le versant ouest de la chaîne de Moiazza Sud, à la Forcella del Camp (1933m) crochet pour monter au Lastia di Framont (2294m) point de vue, puis notre refuge au Dei Pass.

J 7 - Jeudi 27/07 : refuge Bruto Carestiato (1834m) > refuge Pramperet (1857m), 14 km, +700m, -660m, 5h de marche

Descente vers le col Duran, sous la Cima Nord Di San Sebastiano (2488m), à Forcela Dagarei montée au col Menadar (1751m) point de vue, puis on contourne la Cima Moschesin (2315m) avant d'arriver à notre refuge Sommariva Pramperet.

J 8 - Vendredi 28/07 : refuge Pramperet (1857m)> refuge Bianchet (1245m), +600m, -1360m, 11 km, 5h de marche

Par Portela Dei Pezedei, passage à la Forcella de Citta Sud (2410m), puis par le refuge Pian Di Fontana (1632m), et bonne descente jusqu'à notre refuge Bianchet.

J 9 - Samedi 29/07 : **refuge Bianchet (1245m) >** 7 km -800m, 2h30 de marche

Descente du val Vescova jusqu'à la route à la Pissa (453m), Bus pour Belluno,

Train pour Venise en début d'après-midi, à préciser selon heure de fin de randonnée. Soirée à Venise.

Hébergement en A.J. à Mestre (à 10 minutes en bus de Venise et 7mn de la gare).

Retour à Paris dimanche 30 juillet, voir* transports.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.

Équipement

(à titre indicatif, surtout veiller à ne pas trop vous charger).

Papiers

- Carte CAF, pièce d'identité,
- Carte européenne d'assurance-maladie,
- C.B. internationale et espèces (certains refuges pas de CB)
- Coordonnées téléphoniques de l'encadrant.

Marche et portage

- Chaussures de moyenne montagne avec une bonne accroche,
- Bâtons recommandés,
- Sac à dos de 30 à 40 litres,
- Gourde ou poche à eau à tuyau de 1,5 à 2 litres.

Alimentation

- 8 pique-niques, possible de commander en refuge, ravitaillement le 1er jour
- Couteau pliant, fourchette, cuillère, gobelet.

Hygiène

- Effets de toilette, petite serviette.

Vêtements

- Chemisette ou tee-shirt,
- Pantalon ou short,
- Maillot bain (facultatif),
- Chapeau ou casquette.

Pluie ou froid

- Polaire, coupe-vent imperméable et respirant,
- Vêtements de pluie,
- Grand sac plastique si besoin de laisser des affaires dans un gîte ou un refuge.

Sécurité

- Petite pharmacie personnelle, pastilles pour purifier l'eau,
- Sifflet, couverture de survie,
- Téléphone mobile et chargeur,
- Crème et lunettes de soleil,
- Lampe frontale.

Nuitées

- Drap-sac,
- Bouchons d'oreille (selon le confort recherché),
- Sandales ou chaussons pour refuge.

Modalités sanitaires

Chacun devra être en mesure de s'aligner sur les règles sanitaires en vigueur au moment de la sortie.

Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de vos règlements ou paiements en ligne. Vous devez impérativement effectuer tous les paiements demandés à l'inscription y compris les paiements différés.

Les places seront attribuées à partir du **vendredi 10 mars 2023** selon les règles de priorité du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les conditions d'annulation et de remboursement. À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.