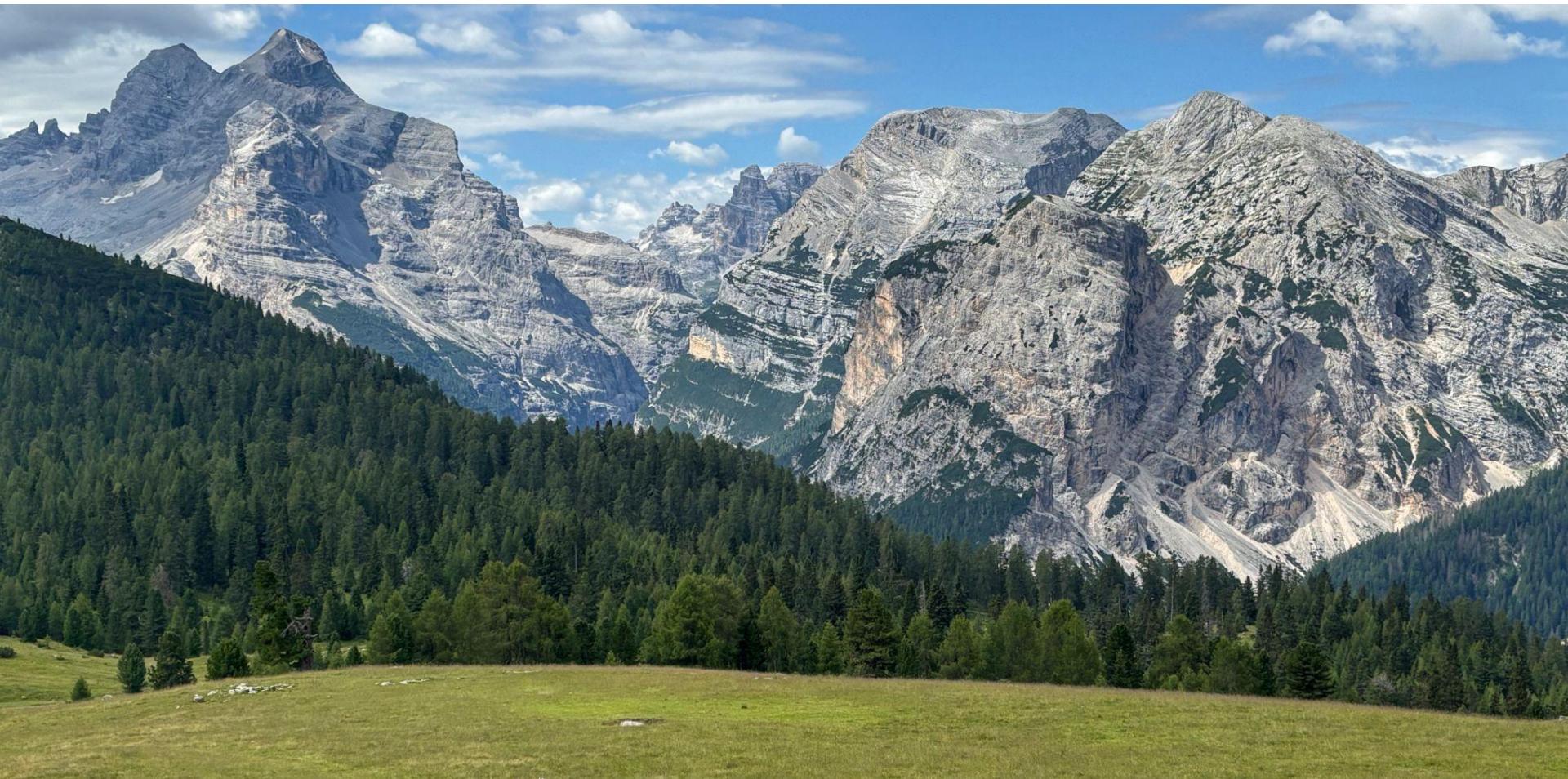




Trail dans les Dolomites

7 jours





Trail dans les Dolomites

Informations générales

- Lieu : Cortina d'Ampezzo
- Lieu d'hébergement : refuges et hotel
- Niveau de difficulté : 3/4 - perfectionnement 
- Durée : 7 jours - 6 nuits

Descriptif

Un séjour de 7 jours au coeur des Dolomites pour découvrir en courant, les richesses de cette région mythique du Sud Tyrol. Durant ce stage, nous irons effectuerons une partie du séjour en itinérance et des parcours en étoile au départ de Cortina. Chaque jour, nous visiterons un micromassif différent (Tofanes, Tré Cimes, Pomagagnon...).

L'hôtel 3* à Cortina est à 5 minutes à pied du centre de la station avec un spa, un wellness avec vue panoramique et un agréable jardin pour une récupération optimale.





Trail dans les Dolomites

Programme

Jour 1 : Installation à l'hôtel

Départ tôt le matin depuis Saint Gervais ou Chamonix. Récupération possible à l'aéroport de Milan pour ceux qui le souhaitent.

Arrivée à l'hôtel à Cortina en fin de journée, briefing sur le déroulement du séjour. Dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 2 : Les Tré cimes

Traversée du lac Misurina au refuge Locatelli. Secteur le plus connu des Dolomites, les Tre Cimes sont un incontournable du séjour ! Le parcours est à couper le souffle par sa beauté et son exigence.

Dîner et nuit au refuge sur place. Pas d'accès aux bagages. Environ 16km, 1200m D+





Trail dans les Dolomites

Jour 3 : Parc naturel de Fanes- Senes

Traversée refuge Locatelli - refuge Biella. Le parcours du jour nous conduira au magnifique Plateau de Fanes-Senes et ses lacs d'altitude... Le parc naturel enthousiasme par ses fabuleux décors dolomitiques. Les hauts plateaux de Fanes et de Sennes, qui ont donné leur nom au parc naturel, forment un contraste saisissant avec les imposants sommets des Dolomites.

Diner et nuit au gîte sur place. Pas d'accès aux bagages.

Environ 33km, 1800m D+



Jour 4 : Plateau de Senes

Traversée refuge Biella - Podestagno. Poursuite de la traversée dans le parc naturel avant de rejoindre Cortina. Diner et nuit à l'hôtel à Cortina.

Environ 30km, 1400m D+.





Trail dans les Dolomites

Jour 5 : Traversée des Tofanes

Traversée de Cortina au col Falzarego. Nous empruntons le tracé du Lavaredo Ultra trail pour traverser le massif des Tofanes. Des paysages spectaculaires autour de ce géant des dolomites, la face sud de la Tofana di Rozes s'élève verticalement à 800 m vers le ciel, un classique de la randonnée dans les dolomites d'Ampezzo. En faisant le tour, nous découvrons cet imposant sommet des Dolomites sous toutes ses coutures.

Diner et nuit à l'hôtel à Cortina.

Environ 23km, 1600m D+.



Jour 6 : Tour du Nuvolau

Encore une journée à prendre plein les yeux. Nous empruntons plusieurs cols et à chaque fois, la magie opère. Les falaises et aiguilles majestueuses nous offrent un spectacle unique. Le sentier n'en demeure pas moins exigeant. Heureusement, la dernière pause café cappuccino au refuge Nuvolau, le plus ancien des Dolomites, nous permettra d'attaquer la dernière descente en forme. Environ 22km, 1200m D+. Diner et nuit à l'hôtel à Cortina.

Pour les + motivés : le soir montée au lac Sorapis en fin de journée, 11km, 400m D+





Trail dans les Dolomites

Jour 7 : Retour à Saint Gervais

Voyage retour à Saint Gervais après le petit déjeuner, avec dépose possible à l'aéroport ou la gare de Milan





Trail dans les Dolomites

Les plus du séjour

- Un jour - un massif pour une découverte complète des Dolomites
- Un séjour mixant itinérance et étoile autour de Cortina pour plus de confort
- Un hébergement en hôtel 3 étoiles avec spa à Cortina





Trail dans les Dolomites

Liste du matériel

A prévoir pendant la journée :

- Un sac à dos de 12 L et/ou un sac de 20L comprenant :
 - Une veste imperméable
 - Un haut à manches longues chaud type polaire
 - Une couverture de survie, un sifflet
 - Une trousse à pharmacie individuelle *
 - Une casquette ou bandeau
 - Un bonnet et une paire de gants fins
 - Des lunettes de soleil adaptées à la course à pied
 - Des barres de céréales et de la boisson énergétique
 - Un sachet plastique pour les déchets
 - Du papier toilette biodégradable
 - Une réserve d'eau de 1,5l minimum
 - Une bande élastique de strapping
 - Un peu d'argent liquide

Pour le soir en refuge :

- Un drap de soie
- une trousse de toilette personnelle avec brosse à dents, dentifrice, serviette microfibre, savon, boule quies°
- Une tenue de rechange pour le soir (chaussettes, t-shirt, polaire, collant long, veste chaude type doudoune)

A prévoir sur soi :

- Un short de running
- Un t-shirt à manches courtes
- Une paire de chaussettes de course à pied
- Des chaussures de trail déjà portées

A prévoir pour l'ensemble du séjour :

- Des vêtements de rechanges pour 7 jours
- Une trousse de toilette personnelle
- Une paire de lacets de rechanges



Trail dans les Dolomites

Liste du matériel

Pharmacie personnelle :

- Crème anti frottements
- crème solaire
- Pansements double peaux
- Bande élastique
- Paracétamol
- Médicaments personnel
- un antalgique
- un anti-inflammatoire (comprimés et gel)
- un antibiotique à large spectre
- un antispasmodique
- un anti diarrhéique
- un antiseptique intestinal
- un anti vomitif
- un stick à lèvre
- de la Biafine
- un désinfectant liquide pour les mains

Santé

Aucune vaccination n'est exigée pour un séjour en Italie. Il est cependant conseillé d'être à jour des vaccinations habituelles. Un problème dentaire en altitude pouvant vous gâcher votre séjour, pensez aussi à rendre visite à votre dentiste avant le départ.

Nourriture

Repas locaux préparés avec soin et propreté.

L'eau du robinet est potable.

Niveau 1 DECOUVERTE



Niveau 2 INITIATION



Niveau 3 PERFECTION^{MT}



Niveau 4 CONFIRME



CE QU'ON ATTEND DE MOI AVANT LE STAGE – PRE REQUIS A L'ENTREE DU STAGE

Pratique de la course à pied : 2 fois par semaine pendant 1h environ

Pas de pratique spécifique requise (ex : trail ou randonnée en montagne)

Pas de vitesse ascensionnelle minimum requise

Pas de connaissance du milieu montagnard requise

Pratique régulière de la course à pied : 3 fois par semaine pendant 1h à 1h30 environ

Pratique occasionnelle de la course à pied en terrains variés

OU

Pratique régulière de la randonnée en montagne

Etre capable d'évoluer à une vitesse minimum de 300m D+/h pendant 1 heure

Pas de connaissance du milieu montagnard requise

Pratique régulière de la course à pied et autres activités sportives d'endurance : 3 à 4 fois par semaine pendant au moins 1h15mn

Pratique régulière de la course à pied en terrains variés, expérience & participation à des trails ou courses natures de 20 à 40km

Pratique occasionnelle de la randonnée en montagne

Etre capable d'évoluer à une vitesse minimum de 600m D+/h pendant 1 heure

Connaissance du milieu montagnard requise

Pratique régulière de la course à pieds en terrains variés

Pratique régulière de la randonnée en montagne

Expérience & participation à des trails en montagne d'au moins 40km et 2000m D+

+ être capable d'évoluer à une vitesse minimum de 800m D+/h pendant 1 heure,

Dans le cadre des reconnaissance de course : être capable de tenir les barrières horaires officielles de la course sur la durée du stage, le parcours étant généralement effectué en plusieurs jours. (2 à 4 jours selon les courses concernées)

Connaissance du milieu montagnard requise

CE QUE JE VAIS FAIRE DURANT LE STAGE

D+ : 500 à 1000 m par jour en moyenne
KM : 10 à 15 km par jour en moyenne

Majeure partie du parcours sur des chemins larges ou sentiers peu techniques

Pas de passages délicats ou aériens

D+ : 1000 à 1500m par jour en moyenne, KM : 15 à 20 km par jour en moyenne

Alternance de chemins larges et single tracks

Pas ou peu de passages délicats ou aériens

D+ : 1000m à 2000m par jour en moyenne
KM : 20 à 35 km par jour en moyenne

Majorité de single tracks, terrain varié

Quelques passages aériens possibles

D+ : 1500m à 2500m par jour en moyenne
KM : 30 à 40 km par jour en moyenne

Majorité de single tracks et de sentiers techniques type pierriers, névés... Passages hors sentiers

Quelques passages aériens



Trail dans les Dolomites

Ce qu'il faut savoir

- **Hébergements** : hébergement en refuges en dortoirs, en chambres d'hôtes et hôtels en chambres partagées.
- **Repas** : Le midi, le pique-nique sera fourni à partir du J2. Le soir, les repas sont pris à l'hébergement. N'oubliez pas de prévoir vos propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée.
- **Eau** : L'eau potable n'est pas accessible régulièrement. Les temps de parcours peuvent être longs entre les points d'eau. Il faut donc prévoir au minimum 1,5L dans son sac à dos (poche à eau, gourdes ou bouteilles).
- **Temps de parcours** : Les temps indiqués sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent varier en fonction de la nature du terrain le jour J (terrain sec vs pluie, neige) et du niveau du groupe. Certains aléas peuvent également impacter les temps de parcours (« coups de moins bien », blessures ...)
- **Nature du terrain** : Le terrain est très varié et technique.

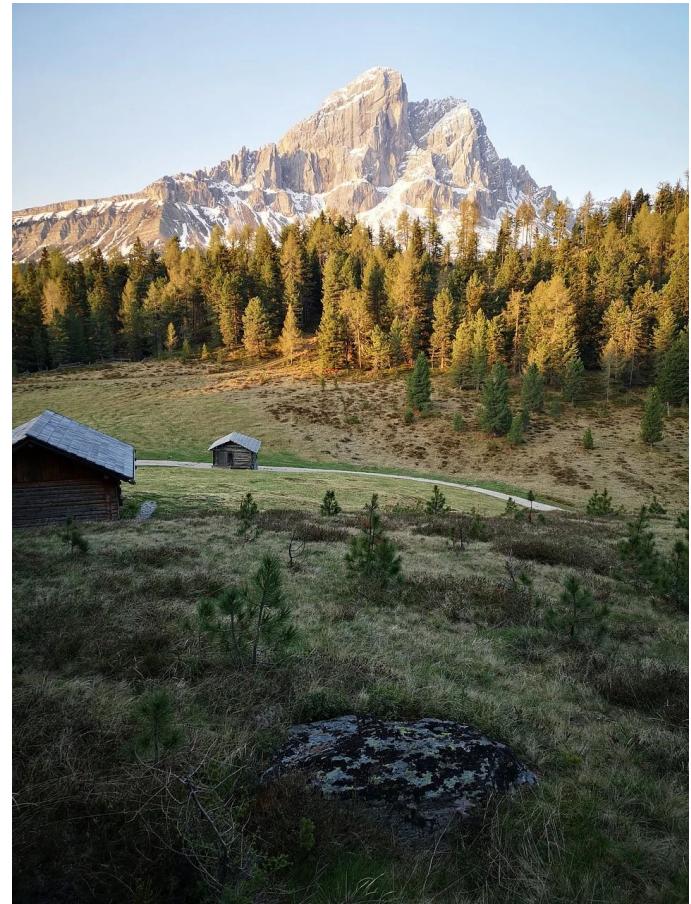




Trail dans les Dolomites

Ce qu'il faut savoir

- **Niveau requis :** Sur l'ensemble des séjours, l'accompagnateur se réserve le droit de stopper un participant si son niveau physique et/ou technique n'est pas suffisant, pour des raisons de sécurité. Dans ce cas, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement et ce, sans dédommagement de notre part (cf CGV). Il revient au participant de bien appréhender son niveau au regard de la grille de niveaux exigés et de signer le formulaire d'inscription en connaissance de cause (cf page GRILLE DE NIVEAUX).
- **Rapatriements :** Tout transfert individuel en cas de blessure, maladie ou état de forme insuffisant est à la charge du participant. Il convient donc d'être assuré à titre individuel pour le rapatriement. Toutefois, en cas de problème d'un des participants et dans la mesure du possible, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement de celui-ci, à sa propre charge.
- **Assurances :** Vous devez être assurés à titre personnel pour la durée du séjour : responsabilité civile, frais médicaux, rapatriement, frais de secours et recherches. En cas de besoin, nous pouvons vous proposer une solution d'assurance, n'hésitez pas vous rapprocher de nous. L'assurance annulation est fortement conseillée. Pour cela, n'hésitez pas à vous rapprocher de votre assurance ou de vérifier les risques couverts en cas de paiement par carte bancaire (visa, mastercard...).





Trail dans les Dolomites

Le tarif inclut

- L'hébergement 4 nuits à l'hôtel en chambres doubles et 2 nuits en refuge en dortoirs
- la ½ pension (repas du soir et petits déjeuners du J1 au J7)
- Les pique-niques du midi à partir du J2
- La location d'un minibus 9 places
- Les déplacements aller-retour depuis Saint Gervais
- L'encadrement par 1 accompagnateur en montagne diplômé

Le tarif n'inclut pas

- Les assurances individuelles
- Les compléments alimentaires (barres boissons énergétiques)
- Les dépenses personnelles
- Les boissons pendant les repas
- Les transferts individuels en cas d'interruption de la sortie ou du séjour





Trail dans les Dolomites

Contact et informations

Caroline FRESLON

Adresse email : caroline.freslon@5eme-element.fr

Contact tel : +33 (0)6 62 79 97 08

Adresse postale :

5eme ELEMENT, Caroline FRESLON
454 route d'Orsin
74170 SAINT GERVAIS LES BAINS

