

5^{ÈME} ÉLÉMENT

Trail dans les Dolomites 7 jours



Trail dans les Dolomites

Informations générales

- Lieu : Cortina d'Ampezzo
- Lieu d'hébergement : 6 nuits en hotel 3*
- Niveau de difficulté : 4/4 - confirmé
- 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 effectuer des boucles différentes chaque jour, dans les micromassifs qui composent les Dolomites (Tofanes, Tré Cimes, Pomagagnon...). Le soir, nous profiterons du confort d'un hôtel 3* à 5 minutes à pied du centre de la station avec un spa, un wellness avec vue panoramique et un agréable jardin.



Trail dans les Dolomites

Programme

Jour 1 : Installation à l'hôtel

Arrivée à l'hôtel à Cortina en fin de journée, briefing sur le déroulement du séjour. Petit tour de mise en jambes possible autour de l'hôtel selon votre heure d'arrivée. Dîner et nuit à l'hôtel.

Jour 2 : Plateau de Senes

Le parcours du jour nous conduira au magnifique Plateau de Senes à travers les lacs d'altitude : lago Bianco, lago di Fosses, lago de Fodara, Lago de Sennes... 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. Environ 30km, 1000m D+.



Trail dans les Dolomites

Jour 3 : Sur les traces du Lavaredo Ultra trail

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. 30km, 2000m D+ environ



Jour 4 : Tour des Tre Cimes

Secteur le plus connu des Dolomites, les Tre Cimes sont un incontournable du séjour ! Pour éviter la foule, nous choisirons un départ (très!) matinal vers 5H du matin avec comme objectif, le petit déj au refuge ! 30km, 2000m D+



Trail dans les Dolomites

Jour 5 : Sur les traces du Dolomiti Extrem Trail

Pour cette journée nous partons en direction du parc national Dolomiti Bellunesi pour prendre les traces du Dolomiti Extrem Trail 35km. Nous alternons entre éboulis, des bois luxuriants et villages pour découvrir tout le charme du Val di Zoldo. 35km, 2000m environ.



Jour 6 : Tour de la falaise de Pomagagnon

Le Pomagagnon est un sommet dominant Cortina, il culmine à 2 450 m d'altitude. Nous ferons le tour de la montagne pour admirer les vues à couper le souffle pour finir ce séjour en beauté ! 17km, 1400m D+



Jour 7 : Fin du séjour et retour à Chamonix

Trail dans les Dolomites

Les plus du séjour

- Un jour - un massif pour une découverte complète des Dolomites
- Un séjour en étoile autour de Cortina pour plus de confort
- Un hébergement en hôtel 3 étoiles avec spa
- Un encadrement d'experts du trail

Hébergement

Vous serez logés dans un hôtel 3 étoiles à 5mn à pied du centre de Cortina





Trail dans les Dolomites

Liste du matériel

A prévoir pendant la journée :

- Un sac à dos de 12 L 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

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 8 jours
- Une trousse de toilette personnelle
- Une paire de lacets de rechanges

* Pharmacie individuelle

- Crème anti frottements
- crème solaire
- Pansements double peaux
- Bande élastique
- Paracétamol
- Anti-diarrhéique
- Antiseptique
- Médicaments personnels

**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 pied et autres activités d'endurance : 4 à 5 fois par semaine pendant au moins 1H15

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

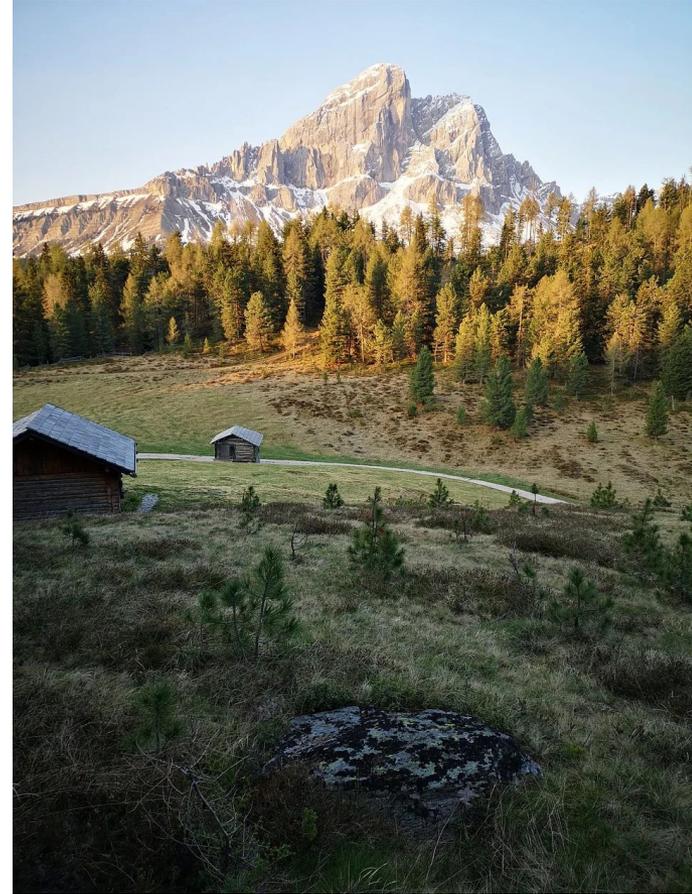
- Hébergements : hébergement à l'hôtel en chambres de 3 à 4
- Repas : Les petits déjeuners et diners seront pris à l'hôtel. Le midi, le pique-nique sera fourni. N'oubliez pas de prévoir vos propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée.
- Eau : L'eau potable n'est pas accessible 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 très varié, parfois techniques, avec certains passages aériens. Alternance de sentiers forestiers, d'alpages, de rochers, pierriers.



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 à l'hôtel 3* en chambres de 2 à 4 en ½ pension
- Les pique-niques du midi
- Les transports en minibus depuis Saint Gervais (74)
- Les déplacements sur place pour se rendre sur les lieux de trail
- L'encadrement par 2 accompagnateurs en montagne diplômés

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

