FICHE TECHNIQUE 2024 Italie

DOLOMITES FANTASTIQUES

Portage partiel

7 jours - 6 nuits - 7 jours de marche – *Randonnée Niveau 4*

Une randonnée dans les Dolomites, du val Gardenna au Massif du Latémar via le massif Oddle Geisler, de Puez, de la Sella et du Sasso Longo.

Une randonnée dans les Dolomites pour un itinéraire totalement exclusif, du Val Gardenna au Massif du Latémar, parcourant le massif prestigieux du Oddle Geisler, de Puez, de la Sella, du Sasso Longo, dominant le plus grand alpage d'Europe, l'Alpe di Siusi et se terminant en apothéose par la traversée spectaculaire du Rosengarten et ses pics élancés comme des flèches pointées vers le ciel. Les refuges sont tous situés au dessus de 1685 m, les balcons spectaculaires succèdent aux plateaux arides et aux verdoyantes vallées.
Ce trek dans les Dolomites enchantera les inconditionnels, qui pensent, comme nous, qu'elles sont parmi les plus belles montagnes du monde.

Les points forts du séjour

Une des plus belles randonnées qui puissent se faire dans les Alpes.
Une alternance frappante de paysages minéraux puis verdoyants.
Une ambiance montagne omniprésente, tour à tour douce ou austère en fonction de l'altitude.
Le confort et l'ambiance des refuges.

PROGRAMME

Jour 1 : **Brixen (Bressanone) – Refuge Gampenalm (2062 m)**

Accueil à la gare de Brixen le dimanche à 15 heures. Transfert dans le Val Funes (Villnössertal) à Zannes (1685m). Randonnée vers le refuge de Gampenalm (Val Funes/Villnössertal, 2 062m).

Temps de marche : 1 heures 30 environ.
Dénivelée positive : + 380 m.
Hébergement : refuge.
Repas inclus : dîner.
Repas non inclus : petit déjeuner - déjeuner.

Jour 2 : **Gruppo della Putia**

Tour du Aferer Geisler, par le Kälbergarten (2168 m), sentier Günther Messner (frère de Reinhold) et le Passo Putia (2357 m). Un tour très varié et spectaculaire, avec une nuit au refuge Genova.

Temps de marche : 6 *heures environ.*
Dénivelée positive : + 1 050 m.
Dénivelée négative : - 800 m.
Hébergement : refuge.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 3 : **Genova – Refuge Gardenaccia**

Descente dans la vallée de Lungiaru au cœur du pays ladin ; nous retrouverons la verdure avant de franchir le col de Puez (2500 m) et son désert de pierre, contraste saisissant. Passage au refuge de Puez puis traversée de l'altiplano gigantesque nous conduisant au refuge de Gardenaccia, installé dans un cadre enchanteur, offrant une vue exceptionnelle sur les falaises orangées du Kreuzkofel et du Piz Lavarella.

Temps de marche : 6 heures 30 environ.
Dénivelée positive : + 1290 m.
Dénivelée négative : - 1540 m.
Hébergement : refuge.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.
Bagages : vous portez quelques affaires nécessaires pour la nuit au refuge.

Jour 4 : **Refuge Gardenaccia – Passo Sella**
Traversée de l'étonnant plateau de Puez par la Forcella de Gardenaccia (2548 m), dominant le canyon de Vallunga, puis descente très facile jusqu'à la Forcella de Ciampei (2366 m), avant de remonter la Forcella (petit col) de Crespeina (2528 m). Descente par le Val Chedul jusqu'à Val Gardena. Court transfert en bus privé pour atteindre le Passo Sella.
Temps de marche : 5 *heures 30 environ.*
Dénivelée positive : + 810 m.
Dénivelée négative : - 1 360 m.
Hébergement : refuge ou hôtel au Passo Sella.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.
Bagages : vous retrouvez l'ensemble de vos bagages.

Jour 5 : **Passo Sella – refuge Alpes di Tires**
Traversée très spectaculaire du massif du Sassolungo par un col (2681 m) situé entre ses deux cimes, Sassopiatto et Sassolungo. Descente par le refuge Vincenza sur les hauteurs du plus grand alpage d'Europe : l'Alpe di Siusi ; balade ensuite sur un sentier en balcon, dans une ambiance très verdoyante. Montée jusqu'au refuge de l'Alpe di Tires (2440 m) situé sur un col au pied des Dents de Terra Rossa.
Temps de marche : 6 heures environ.
Dénivelée positive : + 1 200 m.
Dénivelée négative : - 1070 m.
Hébergement : refuge.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.
Bagages : vous prenez quelques affaires nécessaires pour la nuit en refuge.

Jour 6 : **Refuge Alpes de Tires – Rosengarten**
Traversée du Rosengarten (jardin des roses), probablement un des plus spectaculaires massifs des Dolomites : le Passo Molignon (2604 m), la Conca del Principe, tours et aiguilles (comme les célèbres Tour de Vajolet), falaises imposantes comme le Catinaccio d'Antermmoia, se succèdent.
Temps de marche : 3 heures 30 environ (+ 2 heures 30 si accès au Passo Santner, facultatif).
Dénivelée positive : + 430 m.
Dénivelée négative : - 900m (supplément de +/– 400 m si accès au Passo Santner, facultatif).
Hébergement : refuge.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.
Bagages : vous retrouvez l'ensemble de vos bagages.

Jour 7 : **Rosengarten - Passo Costa Lunga**
Dernière étape spectaculaire jusqu'au Passo Costalunga face à l'énigmatique massif du Latemar, dans les forêts et les alpages. Auparavant nous aurons franchi le Passo delle Zigolade (2550 m) et ses curieuses aiguilles. Transfert à Bolzano en bus public (arrivée vers 15 h).
Temps de marche : 3 heures 30 environ.
Dénivelée positive : + 600 m.
Dénivelée négative : - 840 m.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner.
Repas non inclus : dîner.
Bagages : vous retrouvez l'ensemble de vos bagages au Passo Costa Lunga.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction (au 13/02/24) ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Nos guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas, si chacun garde sa bonne humeur.

Les heures de marche s'entendent sans les arrêts et sont strictement indicatives. Suivant les conditions météorologiques, suivant le niveau des participants ainsi que parfois l'état du terrain (boue, neige etc), ces temps de marche peuvent varier à la hausse ou à la baisse.

En raison des risques et des imprévus techniques, climatiques, nivologiques ou autres pouvant intervenir directement ou indirectement sur votre séjour (problème de surcharge des hébergements par exemple), VIAMONTS Trekking ou son représentant durant le séjour se réserve le droit de modifier l'itinéraire, la succession des étapes, voire d'annuler certaines prestations du programme, notamment si des conditions particulières mettent en cause la sécurité du groupe ou d'une seule personne. Faites nous confiance, ces modifications sont faites dans votre intérêt ou pour votre sécurité.

Le trekking, la randonnée, c'est une passion, un état d'esprit... L'imprévu fait partie intégrante de cette éthique du voyage : "sortir du programme" prévu, l'espace de quelques temps, afin de vous faire vivre quelque chose d'inattendu et pourtant de typique ou authentique nous semble incontournable... Chez Viamonts trekking, nous cultivons cet état d'esprit : vivre une fête traditionnelle ou autre évènement qui se déroule au village voisin de notre lieu d'hébergement, être invité chez l'habitant alors que nous devions passer notre chemin, observer un animal rare et le suivre un moment... Tous nos guides sont à l'affût de ces petits moments exceptionnels qui vous feront vivre encore plus intensément votre voyage... C'est aussi pour cela que vous aimez le trekking et la randonnée, que vous aimez sortir des « sentiers battus »!! ...

INFORMATIONS TECHNIQUES ET PRATIQUES

LE NIVEAU PHYSIQUE

Randonnée Niveau 4 : Les randonnées de niveau 4 nécessitent d'avoir un entraînement sportif régulier et relativement soutenu. Pour avoir un ordre d'idée de cette « relativité », idéalement vous devez être capable, dans les 3 à 4 semaines précédents votre départ, de faire un footing de 10 km à la vitesse de 10 km/h, et à raison de 3 sorties par semaine. Si vous êtes vidé au bout de 2 semaines à ce rythme, alors ce séjour pourra s'avérer « éprouvant », « fatigant » pour vous. Si vous êtes en pleine forme à la fin des 2 semaines, alors vous devriez bien vivre ce séjour et le profiter pleinement.
Il faut donc être en bonne santé, en bonne forme physique et en bonne forme psychologique pour réaliser un séjour de niveau 4.
Naturellement, vous devez avoir l'habitude de marcher en montagne (avec des dénivelés positifs pouvant aller jusqu'à 1200 m occasionnellement) et sur différents types de terrains.
Vous cheminerez sur sentiers mais également en hors-sentiers, notamment en altitude. La marche sur les éboulis ou sur les pierriers ne vous effraie pas, voire elle vous amuse, et vous préférez couper en hors-sentier dans une prairie et/ou une vaste étendue rocailleuse que de suivre une piste qui les contourne.

Une randonnée sur un niveau 4 est une randonnée « engagée », dans le sens où il y aura forcément et régulièrement des passages dits « délicats » : traversées de pierriers, bord de falaise, hors-sentiers, col d'altitude à passer, sommet à atteindre, parcours se déroulant la majeure partie du temps entre 2000 et 3000 m d'altitude, voire au-dessus pour les sommets, donc la majeure partie du temps en zone de Haute Montagne,... Mais vous connaissez ce type de terrain de haute montagne, et vous savez l'apprécier pourvu que ce ne soit pas toute la journée.
Il est largement recommandé que seules les personnes déjà aguerries aux parcours montagnards ne s'engagent sur ces circuits qui nécessitent une préparation physique régulière tout au long de l'année.
Le but d'une randonnée de niveau 4 est d'effectuer une traversée en passant par la Haute Montagne pour se donner l'opportunité de réaliser un sommet (qui peut être un challenge ponctuel mais toujours facultatif sur la partie finale) et pour s'imprégner de ce milieu environnemental si particulier qui fait « vibrer » les fans de ces régions de Haute Montagne.
Les temps de marche sont généralement compris entre 5 et 8 heures (donc moyenne à 6h30 de marche).
Le nombre de kilomètres peut varier entre 15 et 25 km selon la nature du terrain et la longueur de l'étape.
Concernant le dénivelé positif, il varie entre 800 et 1200 mètres selon les étapes (avec une moyenne se situant généralement à 950 m de dénivelés positifs par jour et autant à descendre).
La vitesse de marche sera d'environ 5 km par heure sur du plat ; + 350 m par heure à la montée ; - 500 m par heure à la descente.
L'amplitude horaire : Les départs en randonnée s'effectueront généralement entre 7h30 et 08h00, avec une arrivée à l'hébergement suivant vers 17h00 – 17h30 afin d'avoir le temps de bien récupérer pour repartir le lendemain.
Cette amplitude horaire nécessitera d'avoir une cadence suffisamment soutenue. Néanmoins, on prendra le temps d'admirer un paysage spectaculaire, faire une vraie bonne pause déjeuner si la météo le permet, prendre le temps de passer lentement un passage « délicat », etc…
Sur un circuit de niveau 4, il est primordial d'arriver de bonne heure à l'étape suivante, car la récupération physique n'en sera que de meilleure qualité (ce qui est très important pour enchaîner avec la journée du lendemain). Ainsi, les pauses pique-nique sont souvent assez courtes, sans trop de sieste comme on peut souvent les vivre sur un circuit de niveau 2 ou 3.
Concernant les hébergements, sur ce type de séjour vous serez généralement logés en refuges ou gîtes, en dortoirs communs petits ou grands, avec sanitaires communs, même lors des retours en vallées où le choix pourrait être autre (sauf exception mentionnée, naturellement).

Quelques précisions sur cette randonnée : 2 jours avec un dénivelé positif d'environ 1200 m (montées régulières faciles). Peu de passages techniques, alternance de chemins et sentiers. Quelques cols en altitude. Altitude : de 1700 m (mini) à 2681 m (maxi).

PETITS CONSEILS

Nous accueillons beaucoup de randonneurs qui n'ont pas eu le temps de s'entraîner avant de venir et beaucoup souffrent de courbatures, tendinites et autres petites misères qui gâchent un peu ou beaucoup leur séjour.

Vous n'avez pas le temps de faire du sport, alors sur votre trajet pour aller travailler, vous pouvez monter et descendre les escaliers à pied au lieu de prendre l'ascenseur.

Dès que les beaux jours arrivent, vous pouvez vous lever 1/2h plus tôt et descendre à la station précédente pour continuer à pied ou faire l'inverse le soir.

Mais surtout habituez-vous à boire au moins 1,5 l d'eau pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas. Progressivement vous passez à 2 litres, ainsi pendant la randonnée vous boirez 3 à 4 litres d'eau et vous n'aurez ni courbatures ni tendinites : Essayez, cela ne coûte rien et c'est tellement mieux que d'avaler des anti-inflammatoires et des antalgiques.

Pourquoi ne pas prévoir un ou 2 jours d'adaptation en moyenne montagne (1000 à 1500m) avant votre séjour pour vous reposer et vous acclimater à l'altitude sans forcer. Vous profiteriez beaucoup plus de votre séjour.

LE NIVEAU PSYCHOLOGIQUE

La préparation psychologique fait aussi partie du voyage ; elle est peut-être plus importante que la préparation physique. Pensez-y, cela vous aidera à surmonter certaines situations et à relativiser les choses.

Nous ne pouvons malheureusement pas assurer le beau temps… et il arrive que la météo soit farceuse. Ne faites pas chuter votre moral en même temps que la pluie et ne vous laissez pas assombrir par un ciel gris particulièrement bas.
Cela fait parti du voyage … le trek et la montagne c'est aussi ça… laissez-vous imprégner par une ambiance … différente !…

Soyez tolérants et patients ; le refuge n'est pas un hôtel et le service n'est pas celui que certaines personnes attendraient… Mais vous savez tout cela… Vous n'en êtes pas à votre premier séjour en montagne…

Vous allez vivre durant sept jours avec des personnes que vous ne connaissez pas et dans un environnement qui ne vous est pas habituel. Essayez d'être tolérants face à certains comportements ou certaines situations et gardez votre bonne humeur.
Vous profiterez mieux ainsi de vos vacances. Toutefois, en cas de difficultés persistantes, n'hésitez pas à parler avec votre accompagnateur, sa position peut aider à résoudre les conflits et favoriser votre approche du milieu et/ou du groupe.

L'HÉBERGEMENT

6 nuits en refuges en dortoirs communs sauf pour une nuit.
Refuges gardés confortables, en dortoir (excepté à Gardenaccia, où vous serez logés en chambre de 2 avec balcon). Tous les refuges sont situés en altitude : de 1685 m (mini) à 2440 m (maxi).
Les refuges des Dolomites sont très confortables, vous serez surpris par la qualité des prestations offertes ; l'accueil est toujours très chaleureux

PORTAGE DES BAGAGES

J1 et J2 : vous retrouvez l'ensemble de vos bagages au refuge.
J3 : vous portez un minimum d'affaires pour la nuit.
J4 : vous retrouvez l'ensemble de vos bagages au refuge.
J5 : vous portez un minimum d'affaires pour la nuit.
J6 : vous retrouvez l'ensemble de vos bagages au refuge.
J7 : vous retrouvez l'ensemble de vos bagages au Passo Costa Lunga.

A noter : le fait de porter vos affaires nécessaires pour une nuit n'alourdit vraiment pas beaucoup votre sac car les refuges sont confortables et disposent de couvertures.

LA NOURRITURE ET L'EAU

L'eau : n'oubliez pas de remplir votre gourde chaque matin avant de partir.
Vous pouvez également acheter des bouteilles d'eau minérale dans les épiceries des villages traversés. Si vous optez pour cette solution, nous vous demanderons alors de jeter vos bouteilles vides dans les conteneurs de tri sélectif que vous trouverez dans les différentes agglomérations.
Les petits déjeuners sont pris dans les hébergements.
Les piques - nique à midi, sont équilibrés et adaptés à la marche en montagne. Des vivres de course vous seront également proposés durant les randonnées.
Les dîners sont servis chauds par nos hôtes.
On mange très bien dans les Dolomites. Certaines salles de restaurant offrent des vues panoramiques sur les massifs alentours. Les dîner et petits déjeuners sont servis chauds par nos hôtes et toujours très copieux. Vous aurez le choix du menu (notamment au superbe refuge de Gardenaccia).

L'ÉQUIPE QUI VOUS ACCOMPAGNE

Sur le terrain, la personne qui vous accompagne durant tout votre séjour est un Accompagnateur en Montagne diplômé connaissant parfaitement le terrain ; il vous conseillera et vous fera découvrir ce massif.

Mais n'oubliez pas que les accompagnateurs en montagne sont des hommes de terrain avant tout ; leur formation porte d'abord sur les aspects sécuritaires de la gestion d'un groupe dans les différents milieux naturels où vous allez évoluer. Ils n'ont pas reçu de formations « poussées » sur les aspects culturels, géologiques, botaniques et autres ; n'attendez donc pas d'eux des explications scientifiques ou historiques très approfondies sur la région que vous traverserez.

RENDEZ-VOUS ET DISPERSION

Rendez-vous : le 1er jour à 15h00 à la gare de Brixen (Bressanone), Italie.
Dispersion : le J7 vers 15 heures à Bolzano.

LE PRIX

Le prix comprend

L'encadrement.
L'hébergement.
La nourriture du dîner du jour 1 au repas de midi du jour 7.
Les éventuelles douches payantes dans les refuges.
Les transferts internes.
Le transport des bagages comme décrit.

Le prix ne comprend pas

L'acheminement.
Les boissons.
Les assurances.
Les frais de dossier (18 €/personne ou par couple ou par famille).
D'une manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans « le prix comprend ».

GROUPE

6 à 13 personnes.

OPTIONS

Nous pouvons si vous le souhaitez réserver des nuits supplémentaires au départ ou à la fin de votre séjour. Nous vous facturons le prix de la chambre + 10 € de frais par chambre et par nuit, non remboursables en cas d'annulation ou de modification. En cas d'annulation, nous appliquerons en outre les conditions d'annulation de l'hôtel.

CONVOCATION

Vous recevrez environ deux semaines avant votre départ, une convocation précisant l'heure et le lieu du rendez-vous, le nom et les coordonnées du guide ainsi que l'adresse du premier hébergement.

LES FORMALITÉS DE POLICE ET DE DOUANE

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

-Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.

Ne prenez pas en compte le fait qu'en France les cartes d'identité sont considérées comme valables 5 ans après la date d'expiration ; ce n'est pas le cas dans les autres pays. Il faut vraiment donc une pièce d'identité en cours de validité.

-Dépliant de votre assurance voyage « Européenne d'assurance » reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nous) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + n° de téléphone).

SANTÉ

Vaccin obligatoire : aucun.
Vaccins recommandés : les habituels à savoir diphtérie/tétanos/polio ; hépatites A et B.

De façon à ne pas faire l'avance des frais médicaux, si toutefois vous aviez besoin de soins, n'oubliez pas de vous procurer la carte européenne d'assurance maladie, à demander de 15 jours à 1 mois avant votre départ auprès de votre caisse d'assurance maladie.

Il est recommandé de faire appel à votre médecin traitant pour établir avec lui une pharmacie de voyage adaptée à votre cas personnel et à votre destination.

Compte tenu de l'éloignement de tout centre de secours, nous vous recommandons de partir en bonne santé.

Amenez avec vous les coordonnées de votre assurance en assistance – rapatriement souscrite pour ce voyage : n° de téléphone d'urgence et n° de contrat.

Si durant votre séjour vous ressentez une fatigue ou une douleur particulière, n'hésitez pas à en parler à votre accompagnateur. Il pourra ainsi prendre les dispositions nécessaires notamment du fait de l'éloignement des centres de secours.

TROUSSE MÉDICALE DE VOYAGE

Cette liste est à adapter et à faire prescrire en fonction de vos besoins personnels et de votre destination par votre médecin traitant.

PETIT MATÉRIEL DE SOINS ET PANSEMENTS

Petits pansements, compresses stériles, sparadrap, stéristrip…
Antiseptique (type Septéal, Diaseptyl…).
Collyre (type Dacryoserum, Biocidan, Opticron…).
Pansements hémostatiques (type Coalgan).
Crème de protection solaire écran total et traitement des coups de soleil (type Biafine).

CALMER LA DOULEUR ET LUTTER CONTRE LA FIÈVRE

Paracétamol : Doliprane, Dafalgan, Efferalgan etc.…
Anti-inflammatoires : Voltarène, Advil, Nureflex…
Antispasmodiques : Spasfon Lyoc, Débridat, Viscralgine…
Douleurs gastriques : Maalox, Gaviscon…

MÉDICAMENTS À VISÉE DIGESTIVE

Antidiarrhéiques : Lopéramide, Imodium, Arestal…
Pansements coliques : Smecta…
Contre les nausées et les vomissements : Primpéran, Vogalène, Motilium…

ANTIBIOTIQUES

Infection ORL ou respiratoire : Amoxicilline (Clamoxyl, Augmentin) ou Macrolides.
Infection urinaire ou diarrhée fébrile : Noroxine (mais risque de photosensibilisation).

TRAITEMENT DES ALLERGIES

Antihistaminiques : Clarityne, Zyrtec, Aérius…
Broncho dilatateurs : Ventoline
Corticoïdes : Solupred, Cortancyl…

TRAITEMENT DE L'EAU

Nous vous recommandons, pour éviter des désagréments, de ne consommer l'eau des torrents qu'après l'avoir traitée (environ 1 heure avant de la boire suivant le médicament que vous utilisez). Vous devrez donc vous munir de pastilles pour purifier l'eau de type Hydroclonazone ou Micropur : Les 2 sont très efficaces, mais le Micropur, bien qu'un peu plus cher, ne donne pas de goût à l'eau.

BAGAGES

Pour transporter vos affaires

Un petit sac à dos confortable de 40 à 50 L avec ceinture ventrale pour porter vos affaires personnelles et le pique-nique durant la journée.
Un bagage suiveur : un sac à dos ou un sac de voyage en bon état.

Pour randonner

Des chaussures de montagne tenant la cheville avec une bonne semelle crantée contrefort et une bonne imperméabilité.
Des chaussettes confortables type « cool max » (3 paires minimum).
Fourrure polaire.
Un pantalon confortable pour la marche. (matière technique séchant rapidement).
Shorts, tee-shirt et sous vêtements techniques (matière séchant rapidement).
Une chemise à manches longues (matière technique séchant rapidement).
Bâtons de marche (télescopiques) (très important pour faciliter la marche).

Pour le pique-nique du midi

Bol, boîte ou assiette en plastique.
Couverts (cuillère, fourchette, couteau).
Gourde d'un litre minimum (obligatoire).

Contre le soleil et la pluie

Crème solaire (haute protection) et lunettes de soleil.
Chapeau, casquette ou bob.
Une cape de pluie ou un « Goretex », (éventuellement pantalon goretex).

Après l'effort

Une paire de tennis style jogging pour le soir.
Vêtements de rechange et linge personnel.
Un drap sac.
Trousse et serviette de toilette (mini).
Une mini-pharmacie : médicaments personnels, élastoplaste, biogaze ou » 2ème peau", gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos... (tout un programme ! mais rassurez vous, la pharmacie revient souvent intacte de votre semaine de rando).

À VOTRE SERVICE !
Toute l'équipe de Viamonts trekking est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, n'hésitez pas à nous contacter : nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.

VOTRE SÉCURITÉ

Evitez d'emporter vos bijoux et des objets de valeur. Ne transportez jamais tout votre argent au même endroit sur vous ou dans vos bagages.

Gardez tous vos papiers (passeports, etc.…) toujours sur vous

Lors des pauses évitez de vous déplacer pieds nus, mettez toujours des chaussures.

L'éloignement fréquent de tout centre de secours nous oblige à insister sur le fait qu'il faut que vous fassiez preuve d'une prudence particulière dans tous vos agissements entrepris au cours du voyage (baignade, escalade, monte d'animaux, etc.…). De même, vous devez toujours éviter de vous isoler du groupe (baignades, forêts…).

Si au cours du voyage vous ressentez une fatigue ou une douleur particulière, parlez-en dès qu'elle se manifeste à votre guide ou accompagnateur en toute franchise. Ce dernier pourra ainsi prendre en temps voulu les dispositions nécessaires.

Veillez à un lavage régulier et soigneux des mains avant chaque repas (hygiène très stricte des mains notamment au sortir des toilettes).

Evitez les baignades dans les eaux stagnantes (risques d'infection parasitaire).

Evitez de marcher pieds nus sur le sable et les sols humides.

Ne caressez pas les animaux que vous rencontrez.

BAIGNADES

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vos encadrants ne sont pas maîtres-nageurs ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

LA « POLITIQUE » DE *VIAMONTS Trekking* EN RANDONNÉE.

LE RESPECT

Partout où nous allons dans le monde, nous faisons le choix de travailler avec les autochtones et privilégions les petits organismes de manière à faire profiter les gens du pays de notre passage.

CÔTÉ ENVIRONNEMENT NATUREL

La montagne est un environnement à l'équilibre fragile ; afin de le préserver le plus longtemps possible, nous vous remercions de choisir un savon (ou une lessive) non moussant(e), qui se rince facilement, qui soit biodégradable.

Ne laissez rien de votre passage… Emportez tout : kleenex, papier toilette (ou brûlez les) et déchets en tout genre. Nos guides et accompagnateurs, qu'ils soient étrangers ou français sont sensibilisés à ce problème.

LES PHOTOGRAPHES

Vous pouvez prendre tout ce que vous voulez en photo, il n'y a aucun interdit. Pour les photos de personnes, les gens en général sont conciliants et acceptent avec plaisir d'être pris en photo, mais n'en abusez pas pour autant et n'hésitez pas, avant, à leur demander leur accord !

De plus, n'hésitez pas non plus à nous proposer vos plus beaux clichés, nous pourrons ainsi en faire paraître quelques-uns dans notre catalogue ou sur notre site, en mentionnant l'auteur, bien sûr… !!

AUTRES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

ACCES

Bus

Bus Paris – Vérone ou Venise (Mestre) – Paris. Se renseigner sur les horaires et les billets :

- Flixbus : 01 76 36 04 12 ou connectez-vous sur le site

Par la route

Pour arriver à BRIXEN (Bresanone, en italien).
Venant de Paris, passer par Innsbruck, le Col du Brenner, Brixen.
Par les Alpes, passer par Milan, et prendre la direction Vérone, puis aller sur Bolzano et Brixen.
Consultez votre itinéraire sur www.viamichelin.fr. Mais le mieux, c'est de venir en train ou en avion !

Se garer à Brixen : Gratuit au sud de la ville près de la discothèque Max ; Via Laghetto (Fishzuchtnes).

Se garer à Bolzano

City Parking P2 (à proximité de la gare) - Via Perathonerstr.
Tel. +39 0471 982656 / environ 60,00 € pour 7 jours

Parkplatz Walther P3 (à proximité de la gare) - Piazza Waltherplatz
Tel. +39 0471 970289 / environ 80,00€ pour 7 jours

Parkplatz Central Parking P6 (à côté de la gare) - Piazza Stazione – Bahnhofsplatz –
Tel. +39 0471 970500
5.00-21.00 ; Sa. 5.00-19.00; fermé le dimanche ; environ 90,00 € pour 11 jours

Par le train

Train depuis Paris avec une ou deux correspondances.
Se renseigner sur les horaires et les billets :
- La SNCF : 36 35 ou connectez-vous sur www.voyages-sncf.com
- Les chemins de fer italiens : connectez-vous sur www.trenitalia.it ou www.ferroviedellostato.it

Par avion

Vols Paris – Venise
Se renseigner sur les horaires et les billets :
- Air France : 0892 70 26 54 ou consultez www.airfrance.fr/
- Lufthansa : 0892 231 690 ou consultez www.lufthansa.com/fr
- Alitalia : 0039 06 65 649 ou consultez www.alitalia.com/fr
- Vueling : 0034 931 51 81 58 ou consultez www.vueling.com/fr
- Easyjet : 0820 42 03 15 ou consultez www.easyjet.com

Pour vous rendre dans le centre et à la gare de Mestre depuis l'aéroport Marco Polo, prenez les lignes de bus ACTV n° 15 et 45. Ces lignes partent de l'arrêt de bus situé à quelques mètres de la sortie de l'aéroport (porte B), tout près de l'arrêt de l'Aérobus. Liaison Gare de Mestre – Gare de Brixen.

Contacts Utiles

Office National Autrichien du Tourisme 58 rue de Monceau, 75068 Paris tél 01 53 83 95 20, fax 01 45 61 97 67.
Office National Italien du Tourisme 23 rue de la Paix, 75002 Paris tél 01 42 66 66 68 ou 08 36 68 26 28.

COVOITURAGE

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. En plus d'être plus économique et écologique, ce moyen de transport vous permet de faire connaissance avec les autres participants. Avant le départ et sur demande, nous pouvons vous mettre en relation avec les autres membres du groupe qui le souhaitent. Sinon, rendez-vous sur www.blablacar.fr.

LA MONNAIE

L'unité monétaire est l'Euros.
Vous pourrez acheter tout ce que vous voudrez sur les villages que vous traverserez.

POUR TÉLÉPHONER

Votre téléphone portable ne passera pas partout ; il se peut même qu'il ne passe pas durant toute une journée. Eteignez le ; ne gaspillez pas les batteries ; vous n'en apprécierez que mieux le silence de la montagne et les sons naturels.
Code téléphonique depuis la France : 00 39 et on garde le 0 en début de n°.

ÉLECTRICITÉ

Dans les refuges, l'électricité sert au fonctionnement de l'établissement et non aux besoins des clients ; toutefois, une prise d'électricité est mise à la disposition des personnes de façon à ce qu'ils puissent recharger leurs portables ou appareils photo.

PHOTOS

Vous faites de belles ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien Dropbox ou Wetransfer de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc…).

BIBLIOGRAPHIE

- *"Guide Bleu"*, Italie, Editions Hachette.
- *"Meine Dolomiten"*, Rheinold Messner.

EXTENSION

Vous désirez prolonger votre séjour ?...
Afin d'enchaîner avec un autre trek ?...
Vous désirez rester quelques jours supplémentaires afin de visiter une autre région ?...
Contactez nous, nous vous proposerons différentes formules selon votre désir.

EN SAVOIR UN PEU PLUS SUR LES DOLOMITES

L'allemand, dans les Dolomites, c'est la première langue parlée, même si bien sûr la région est bilingue !... Nous sommes ici dans l'ancien Tyrol Sud, autrichien.

Code téléphonique depuis la France : 00 39, et on garde le 0 en début de n°.

Comptant parmi les plus beaux joyaux du grand plissement alpin, les Dolomites offrent des particularités incomparables dues à leur relief et à la qualité de leur roche. C'est en 1782 que M. Déodat de Dolomieu, né à Dolomieu en Isère (1750-1801), homme de science et géologue, intrigué par l'aspect étrange de ces montagnes, en a entrepris l'étude avec la minutie du savant.
Il en a découvert et révélé la composition, ce qui lui vaudra un hommage rare : le massif portera son nom !

Découvert en 1789, ce nouveau minéral reçut le nom de Dolomite en l'honneur de son inventeur, tandis qu'on appela dolomie la roche qui en contenait. Par la suite, en 1864, toute la zone montagneuse où cette roche prédomine prit le nom de DOLOMITES.

Dans ce jardin de pierre que sont les Dolomites, on trouve plus de 1500 espèces végétales différentes, avec des bois mais aussi des forêts qui comptent parmi les plus grandes et les plus variées d'Europe. A la saison des fleurs, c'est une explosion de couleurs. Plus de 50 variétés d'orchidées et d'innombrables fleurs des champs voisinent avec tous les fruits rouges, les edelweiss et autres fleurs solitaires des rochers. On y trouve aussi d'innombrables herbes et plantes médicinales et des champignons de toute espèce. La diversité et la variété du terrain permettent l'éclosion de ce vaste jardin multicolore qui contribue à la particularité des Dolomites.

Peintres, écrivains et poètes, tous ont chanté les louanges des monts de la Vénétie. Pendant des siècles ces montagnes ont été le rêve de grimpeurs téméraires, de chasseurs infatigables, de chercheurs de champignons, mais aussi de simples randonneurs à la recherche d'une nature intacte, cachée, et d'air pur à respirer.

Les montagnes apparaissent enfin à nos yeux, enveloppées dans leur majestueuse splendeur et évoquées par des noms dont l'étymologie est incertaine : Antelao, Sorapiss, Pomagagnon... d'autres portent des noms plus familiers : Cristallo, Civetta, Tofane, Schiara, Sasso Nero, Monte Baldo, Ortigara... L'image produite par ces noms sur la conscience de qui a pu les admirer au moins une fois est forte, clair, indélébile.

Leurs profils nets se découpent, inoubliables, sur les insondables profondeurs célestes de la haute atmosphère, offrant une émotion qu'il faut avoir éprouvée pour comprendre parfaitement. Les Dolomites, montagnes de légende et des escalades extrêmes, avec leurs sommets aigues et leurs teintes d'un pastel brillant, exercent une forte attraction sur tous les êtres.

Elles offrent une possibilité de vivre une expérience inoubliable, une occasion pour tous, sans limite d'âge ou de capacité sportive ; en effet, pour les apprécier et être définitivement conquis par leur beauté il n'est pas obligatoire de les escalader, il suffit seulement de s'en approcher et de les regarder.

C'est tout l'objet de ce séjour.

Pour franchir l'architecture impressionnante des parois, larges bandes surplombante interrompues par des corniches horizontales, les hommes ont aménagé des voies artificielles avec des échelles et des câbles métalliques : les via ferrata. Elles permettent d'effectuer de superbes cheminements au coeur même de ce fascinant monde minéral, grandiose et torturé.

EN CE QUI CONCERNE L'ASSURANCE

Chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant le séjour ou le voyage.

Afin d'éviter d'être, comme souvent, sur-assuré, il est indispensable de bien vous renseigner auprès de vos assurances personnelles (carte bancaire, automobile, familiale, mutuelle, …) pour connaître vos réels besoin en assurance complémentaire.

Nous vous proposons ensuite plusieurs formules complémentaires, souscrites auprès de la compagnie d'assurance **ASSUREVER - COWEN** :

Option 1 : ANNULATION Confort : elle permet le remboursement des frais conservés par l'agence en cas d'annulation par le voyageur, entre la date de souscription du contrat et le départ du séjour, pour un motif entrant dans le champ d'application des garanties couvertes par l'assurance.
Son coût est de **4 %** du prix du séjour, avec un minimum de **25 €** par personne.

Option 2 : PROTECTION SANITAIRE : elle ne peut être souscrite qu'en complément d'une assurance « **multirisques** » couvrant l'annulation, l'assistance et le rapatriement (via votre carte bancaire, une mutuelle, etc…). Elle permet d'être couvert en cas de maladie (épidémie-pandémie) déclarée dans le mois précédant le départ ; en cas de refus d'embarquement suite à prise de température ou au résultat positif d'un test PCR à votre arrivée à l'aéroport ; en cas d'annulation par défaut de vaccination (épidémie-pandémie) faisant suite à un changement de loi soudain. Elle couvre également les frais d'hôtel suite à retour impossible lié à l'épidémie-pandémie ou suite à mise en quarantaine pour une durée pouvant aller jusqu'à 14 nuits ; elle couvre les frais médicaux et les frais de rapatriement médicaux ; etc… Elle est d'un coût de **2,5 %** du prix du voyage, avec un minimum de **25 €** par personne. Prévoir un supplément selon le coût des frais d'hôtels pour lesquels vous souhaitez être pris en charge (base de prise en charge à 80 € par personne et par nuit, mais extension possible à 150 € ou 300 € par personne et par nuit).

Option 3 : MULTIRISQUE Confort : elle couvre l'annulation, le retard aérien, les bagages, l'interruption de séjour, l'individuelle accident, la responsabilité civile privée à l'étranger, le retour impossible, le retour anticipé, l'assistance – rapatriement, et l'assistance voyage (exclusion : frais de recherches et secours).

Son coût est forfaitaire selon le prix du voyage :

Prix du voyage moyen et TTC par personne	Tarifs de l'assurance par personne
Jusqu'à 350 €	30 €
De 351 à 700 €	44 €
De 701 à 1200 €	59 €
De 1201 à 2000 €	78 €
De 2001 à 4000 €	94 €
De 4001 à 16 000 €	5 %

La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.

Au sein de l'option MULTIRISQUES Confort, il vous est proposé 3 options complémentaires :

- **Option 4 : Option : GARANTIE DES PRIX :** elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre la hausse du prix du voyage suite aux hausses du coût du carburant, à la variation du coût des taxes et redevances, et à la variation du cours des devises. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **15 €** par personne.

- **Option 5 : Option : SPORTS ET LOISIRS :** elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre les dommages au matériel de sport, l'interruption de l'activité sportive, les frais de recherche et de secours en mer et en montagne, et responsabilité civile sport. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **25 €** par personne.

- **Option 6 : Option : PROTECTION SANITAIRE :** elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Il s'agit d'une couverture supplémentaire en annulation + assistance pour les maladies en cas d'épidémie ou de pandémie (voir détails sur l'option 2).
  Elle est d'un coût de **40 % du montant de la prime d'assurance MULTIRISQUE Confort**, hors options.
  Exemple : pour un séjour à 850 €, la prime d'assurance sera de 59 €, l'option PROTECTION SANITAIRE sera donc de 23,60 €.

Option 7 : COMPLEMENTAIRE CB : elle vient en complément d'une carte bancaire **HAUT DE GAMME** pour augmenter les garanties couvertes ou augmenter les plafonds de remboursement. Elle ne sera déclenchée qu'après traitement de la garantie par la carte bancaire.
Son coût est forfaitaire selon le prix du séjour :

Prix du voyage moyen et TTC par personne	Tarifs de l'assurance par personne
Jusqu'à 400 €	8 €
De 401 à 700 €	11 €
De 701 à 1500 €	21 €
De 1501 à 2500 €	34 €
De 2501 à 3500 €	50 €
De 3501 à 5000 €	68 €
De 5001 à 7000 €	94 €

La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.

Assurance GROUPE OLYMPE à partir de 10 participants

Option A : BRONZE : ANNULATION & BAGAGES : elle permet le remboursement des frais conservé par l'agence en cas d'annulation par le voyageur entre la date de souscription du contrat et le départ du séjour + les frais inhérents à un vol, une perte ou une destruction des bagages au cours du séjour. Son coût est de **3,5 %** du prix du séjour avec un montant minimum de **15 €** par personne.

Option B : PLATINE : MULTIRISQUE VOYAGE : elle couvre l'annulation, les dommages aux bagages, l'assistance rapatriement, les frais médicaux, l'interruption de voyage, le retour impossible, la responsabilité civile à l'étranger, frais de recherches et secours, et la garantie des prix. Son coût est de **4,5 %** du prix du séjour avec un montant minimum de **25 €** par personne.

Au sein de cette assurance, il existe 3 extensions facultatives :

- Homme Clé = + 1,5 %
- Interdiction ministérielle de voyager = + 1 %.
- Catastrophes naturelles en France = + 1 %.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information concernant les détails des garanties couvertes par ces assurances.

En cas de souscription à l'une d'elle, un document reprenant tous ces détails vous sera envoyé avec la confirmation de votre inscription.

POUR VOUS INSCRIRE

Vous disposez d'un bulletin d'inscription à la fin de notre brochure. Vous pouvez également le télécharger sur notre site Internet ou nous demander de vous l'envoyer par mail, fax ou courrier.
Pour être pris en compte, le bulletin d'inscription doit être accompagné du versement d'un acompte de 30% (par chèque, virement bancaire ou carte bancaire).

Vous avez aussi la possibilité de réserver votre voyage par internet avec un paiement 100 % sécurisé. Pour vous inscrire :

- Choisissez votre voyage, aller sur la fenêtre « dates et tarifs », sélectionnez la date de votre départ et cliquer sur « réserver »
- Indiquez le nombre de participants
- Indiquez vos options complémentaires (si vous en prenez)
- Indiquez vos coordonnées bancaires pour régler les 30 % d'acompte ou la totalité du voyage.
- Vous recevrez, suite à votre inscription un accusé de réception de votre règlement ; nous vous répondrons que votre transaction a bien été prise en compte.

SUITE À VOTRE INSCRIPTION

Après inscription, nous envoyons un carnet de voyage pour préparer votre séjour. Vous y retrouverez les formalités de police, de santé, la pharmacie, la liste des bagages nécessaires et d'autres menues informations indispensables à la préparation de votre séjour.

Dans tous les cas, n'hésitez pas à nous contacter si vous aviez encore une question à propos de ce séjour et de cette destination à réception de ce carnet de voyage.

Certains d'entre vous (de plus en plus nombreux…) attendent que le départ sur une destination soit confirmé pour s'inscrire… ! Si vous attendez le dernier moment, 2 problèmes majeurs risquent de survenir :

- *Si tout le monde attend que le départ soit confirmé pour s'inscrire, il ne se confirmera jamais !!...*
- *Avec une inscription tardive celle-ci peut vous être refusée car l'hébergement est complet.*

ALORS NE TARDEZ PAS … POSEZ VOS VACANCES ET INSCRIVEZ-VOUS… AU MOINS TROIS MOIS AVANT LA DATE DE DÉPART.

EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter absolument pendant ce séjour, faites appeler le numéro de téléphone que nous vous communiquerons sur votre carnet de voyage. Nous transmettrons les coordonnées pour vous joindre.

Nous espérons avoir répondu à toutes vos questions. Si ce n'était pas le cas, vous pouvez :

- Nous appeler au : **05 61 79 33 49**
- Nous envoyer un fax : **05 61 95 83 35**
- Nous demander par mail de **vous rappeler** sur votre téléphone
- Nous contacter par mail : info@viamonts.com
- Nous contacter via le site internet : www.viamonts.fr
- Ou encore nous écrire à :

07, rue des Fossés
31800 SAINT-GAUDENS