



ESPRIT NOMADE

46°3'38"N 7°21'15"E

PROGRAMME D'AVENTURE

DOLOMITES – Une traversée esthétique et sportive

28 JUIN AU 9 JUILLET 2026

9 JOURS de trek au cœur d'un sanctuaire alpin

Ce grand trek **au cœur des Dolomites** propose une immersion complète dans un massif alpin d'une beauté saisissante. En neuf journées de marche consécutives, l'itinéraire traverse une succession de paysages spectaculaires, alternant vastes espaces ouverts et reliefs minéraux abrupts, dans une ambiance résolument alpine.

Le parcours s'élève dès les premiers jours sur les hauts plateaux de **l'Alpe de Siusi**, avant de s'enfoncer dans la vallée encaissée de **Vallunga**. Il se poursuit ensuite à travers les massifs montagneux du **Puez**, de **Fanes** et des **Tofane**, pour culminer avec la traversée emblématique des **Tre Cime**, véritable point d'orgue du voyage. Les nuits se déroulent majoritairement en refuges d'altitude, souvent perchés au-dessus de 2 000 mètres, offrant des panoramas remarquables au lever et au coucher du soleil.

L'itinéraire se distingue par la diversité et l'intensité de ses paysages : crêtes effilées, falaises dolomitiques aux teintes changeantes, vastes plateaux minéraux, vallées verdoyantes et passages en balcon se succèdent sans jamais se ressembler. Chaque étape apporte son lot de contrastes et de points de vue grandioses.

Le voyage s'achève à Vérone, une ville emblématique qui clôturera cette aventure alpine par une note culturelle et élégante, prolongeant l'expérience bien au-delà des sentiers.



COTATION DU VOYAGE PROPOSÉ

Niveau technique **exigeant**



Sentiers de montagne et pierriers, quelques passages aériens parfois sécurisés.

Niveau physique **soutenu**



+/- 600 à 1100m D+ par jour. Bonne forme physique exigée. Températures assez chaudes en journée.

Niveau de confort **facile**



Nuits en refuge ou auberge. Douche et toilettes disponibles. Pique-nique en journée et repas chaud le soir.

Jour 1 – Déplacement en train jusqu'à Bolzano

Par Bern, Zurich, Innsbruck et arrivée à Bolzano, au cœur des Dolomites
Installation à l'hôtel, briefing et repas du soir

Jour 2 – Bolzano – Passo Costalunga – refuge Stella Alpina

Déjeuner puis court transfert routier jusqu'au Passo Costalunga. Début du trek par une montée progressive menant au refuge Roda di Vael. L'itinéraire se poursuit à travers les spectaculaires aiguilles du Rosengarten, avec une ascension plus soutenue jusqu'au Passo de la Zigolade. Descente marquée vers le refuge Stella Alpina, première immersion en altitude.
Temps de marche : 4 à 4h30 – Dénivelé : +810 m / -550 m.
Nuit en refuge.

Jour 3 – Refuge Stella Alpina – refuge Alpe di Tires

La journée débute sous les parois élancées du Rosengarten. Un magnifique sentier en balcon traverse le vallon de Valojet pour atteindre le Passo Principe. La descente se fait ensuite dans un cirque minéral austère et sauvage, avant une nouvelle montée au Passo Molignon. Longue descente finale vers le refuge de l'Alpe di Tires.
Temps de marche : 4h30 à 5h – Dénivelé : +850 m / -400 m.
Nuit en refuge.

Jour 4 – Refuge Alpe di Tires – Passo Sella

Traversée des vastes paysages ouverts de l'Alpe de Siusi par un itinéraire de crêtes, avec une vue remarquable sur le Sasso Lungo. Passage par le refuge Sasso Piatto, puis cheminement en balcon jusqu'au Passo Sella.
Récupération de l'ensemble des bagages.
Temps de marche : 5 à 5h30 – Dénivelé : +450 m / -600 m.
Nuit en refuge.

Jour 5 – Passo Sella – Vallunga – refuge Gardenacia

Après une courte mise en jambes, transfert privé vers Val Gardena et le village de Selva. Traversée intégrale du canyon de Vallunga, vaste entaille verdoyante au pied de hautes falaises. Montée progressive sur le massif de Puezz, puis passage par le col de Gardenacia avant de rejoindre le refuge du même nom, idéalement situé face aux paysages du Val Badia et du parc de Fanes.
Temps de marche : 5h30 à 6h – Dénivelé : +1050 m / -600 m.
Nuit en refuge.

Jour 6 – Refuge Gardenacia – Laguazoi – refuge Dibona

Descente à pied puis en télésiège jusqu'au village de La Villa. Transfert en bus au départ de la montée vers le refuge Scotoni. L'itinéraire grimpe ensuite dans un univers minéral très marqué, jusqu'au col du Laguazoi. Traversée sous les parois des Tofane par le col dei Bos, puis descente vers le refuge Dibona, au terme d'une étape variée et panoramique.
Temps de marche : 5 à 5h30 – Dénivelé : +1000 m / -650 m.
Nuit en refuge.

Jour 7 – Refuge Dibona – massif des Tofane – refuge Ra Stua

Grande traversée du massif des Tofane par le col de Fontanegra et le refuge Giussani. Longue descente dans le canyon spectaculaire de Travenanzes jusqu'au Ponte Outo, puis remontée douce vers le refuge Ra Stua.

Option possible : journée libre à Cortina d'Ampezzo pour ceux souhaitant une pause, avec descente en bus et retrouvailles du groupe en fin de journée.

Temps de marche : 6 à 6h30 – Dénivelé : +850 m / -1200 m.

Nuit en refuge.

Jour 8 – Ra Stua – massif de Sennes – Prato Piazza

Traversée du massif de Sennes, entre lacs d'altitude et vastes alpages. Passage par la Forcella Cocodain avant d'atteindre le plateau de Prato Piazza, immense clairière alpine dominée par les teintes rougeoyantes de la Croda Rossa.

Temps de marche : 5h30 à 6h – Dénivelé : +760 m / -570 m.

Nuit en refuge.

Jour 9 – Prato Piazza – Tre Cime de Lavaredo

Contournement du Strudelkopf puis descente vers la vallée de Landro. Montée progressive par la vallée de Rienza et le Val Ribon, avec une approche de plus en plus saisissante des Tre Cime. Passage par le refuge Locatelli, puis contournement du massif jusqu'au refuge Auronzo, idéalement situé pour admirer les lumières du soir sur les célèbres aiguilles.

Temps de marche : env. 6h – Dénivelé : +1140 m / -930 m.

Nuit en refuge.

Jour 10 – Tre Cime – lac de Misurina – Cortina d'Ampezzo – Verona

Descente matinale vers le lac de Misurina, où les Tre Cime se reflètent dans une atmosphère paisible. Transfert vers Cortina d'Ampezzo, puis trajet en bus jusqu'à Verone, marquant la fin de cette grande traversée des Dolomites. Installation à l'hôtel et repas en ville.

Temps de marche : 2 à 2h30 – Dénivelé : -540 m.

Jour 11 – Journée à Verona

Journée libre à Verona, visite des sites emblématiques de la ville, Nuit à l'hôtel

Jour 12 – Retour en Suisse

Déjeuner matinal puis trajet de retour en train par Milan et le col du Simplon

Au fil des jours, la traversée révèle toute la richesse et la complexité des Dolomites : un massif exigeant mais accessible, spectaculaire sans jamais être écrasant, où la diversité des paysages donne le sentiment de voyager à travers plusieurs montagnes en une seule. Chaque col franchi ouvre une nouvelle perspective, chaque vallée raconte une histoire différente, et l'on mesure progressivement la cohérence et l'élégance de cet itinéraire d'exception.

L'arrivée aux Tre Cime marque un moment fort, presque solennel, tant ces silhouettes emblématiques incarnent l'âme des Dolomites. Après neuf jours de marche, le retour vers la plaine et les villes italiennes se fait avec un regard transformé, chargé de souvenirs de lumière, de silence et de grands espaces. Une traversée qui laisse une empreinte durable, bien au-delà des kilomètres parcourus.

CONDITIONS

Tarifs 2026, à partir de 4 participants : CHF 2'125.- par personne

Inclus dans le prix :

- Hébergement en demi-pension dans les refuges indiqués
- Accompagnement professionnel par un guide de trek d'Esprit Nomade
- Matériel de sécurité et pharmacie de secours

Non-inclus dans le prix :

- Les déplacements A/R au départ et au retour du trek ainsi que les transferts en transport public durant le séjour.
- Les pic-nic ou repas de midi dans les auberges rencontrées et les boissons
- Les dépenses personnelles
- Les assurances du participant
- Tout ce qui n'est pas mentionné sous « Inclus dans le prix »

Pour plus de détails, veuillez vous référer aux « Conditions générales de vente et de contrat » d'Esprit Nomade Sàrl <https://www.esprithomade.swiss/informations> ou contacter notre équipe.

Alors, prêts pour l'aventure ?

“Aller en montagne, c'est aller à la maison”

John Muir

ESPRIT
NOMADE

46°3'38"N 7°21'15"E