

# ESCURSIONI NELLE DOLOMITI IN LIBERTÀ

Questo viaggio vi porta lungo i sentieri più belli delle Dolomiti, su quei sentieri emblematici dove si susseguono cime verticali e aguzze e vaste valli di altitudine.

Scoprirete tutte le ricchezze naturali di questo massiccio, con la possibilità di viaggiare con i trasporti pubblici e privati quando necessario, o con il proprio veicolo o un'auto a noleggio. Dipende da voi!

 Regione	Le Dolomiti
 Attività	L'Italia in libertà
 Durata	6 giorni
 Codice	ITADOLALT
 Prezzo	Da 1 195 €
 Livello	4/5
 Comfort	4/5

## ITINERARIO

### 📍 Giorno 1 Arrivo a Cortina d'Ampezzo



Arrivo a Cortina d'Ampezzo. A seconda del vostro orario di arrivo, visitate la città, situata nel cuore delle Dolomiti in una vasta valle e circondata da cime imponenti come la Croda del Lago e le Tofane, che scoprirete nei prossimi giorni. Sistematevi nel vostro alloggio per 5 notti

*Alloggio : Hôtel*

### 📍 Giorno 2 Giro dell'Averau et delle Cinque Torri



Trasferimento in autobus al Passo Falzarego, punto di partenza dell'escursione delle 5 Torri, la montagna emblematica delle Dolomiti. Il sentiero comincia a salire lentamente. Poco a poco l'ambiente diventa minerale, si arriva presto in un magnifico campo di pietre e finalmente ai piedi dell'Averau, una cittadella rocciosa che culmina a 2649 metri di altitudine. Camminiamo intorno alla montagna e presto raggiungiamo il passo Nuvolau. Da qui, è possibile salire sulla cima omonima, la vista panoramica vale bene i 150 metri di dislivello positivo in più! Raggiungiamo le 5 Torri, rinomate tra gli scalatori e luogo di grande interesse storico: furono teatro di violente battaglie tra le truppe italiane e

austro-ungariche durante la prima guerra mondiale, i cui resti sono visibili ancora oggi.

Ritorno a Cortina

*Trasferimento in autobus pubblico da Cortina al Passo Falzarego: circa 40 minuti*

*5 ore di cammino*

*Dislivello: +600 / - 800*

*Alloggio: Albergo*

### 📍 Giorno 3 Le Lagazuoi



Partendo dal Passo Falzarego, iniziamo la nostra giornata con la bellissima salita al Lagazuoi, in cima alla quale avremo una vista a 360 gradi e vedremo in lontananza la Marmolada, il tetto delle Dolomiti, che culmina a 3343m! Durante la nostra salita, scopriremo dei resti militari che, come il giorno prima, risalgono alla prima guerra mondiale.

Scendiamo poi ai piedi di impressionanti falesie verticali in una piacevole valle, per arrivare al rifugio Scotoni, frequentato da famiglie italiane. Da qui saliamo ad un passo da dove prendiamo l'autobus per tornare a Cortina.

*Trasferimento in autobus pubblico da Cortina al Passo Falzarego: circa 40 minuti*

*5 ore di cammino*

*Dislivello: +700 / - 1000*

*Alloggio: Albergo*

### 📍 Giorno 4 La tofana di Rozes



La Tofana di Rozes è la settima cima più alta delle Dolomiti, raggiungendo un'altitudine di 3225 m, ed è una delle montagne più emblematiche delle Dolomiti. Queste alte pareti di roccia sono anche un noto punto di via ferrata.

Oggi la circonderemo dal rifugio Dibona, lungo un magnifico sentiero a balcone, che ci offre la vista delle cime circostanti, tra cui le Cinque Torri che abbiamo scoperto il giorno prima e la Croda del Lago che scopriremo il giorno dopo, e della bella valle di Travenanzes.

Un'escursione mitica!

Ritorno a Cortina con trasferimento privato.

*Trasferimento privato o macchina (assecondo opzione scelta) da Cortina al rifugio Dibona: circa 30 minuti*

*Da 6 a 7 ore di cammino*

*Dislivello: +900 / - 900*

*Alloggio: Albergo*

#### **Giorno 5 Giro della Croda del Lago**



Trasferimento in autobus al Passo Giau e partenza per un'escursione che ci permette di vedere la straordinaria diversità di paesaggi che le Dolomiti ci offrono. Cominciamo in un ambiente dolce, su un bel sentiero che ci porta a pascoli verdi. Intorno a noi, le montagne sono come affilate dagli elementi. Camminiamo intorno alla croda del lago, una scogliera impressionante, ripida e verticale. Scendiamo dolcemente verso il lago Federa, prima su un sentiero panoramico, poi in un bel bosco prima di tornare sulla strada.

Ritorno a Cortina.

*Trasferimento in autobus pubblico da Cortina a Passo Giau: circa 30 minuti*

*6 ore di cammino*

*Dislivello: +800 / - 800*

*Alloggio: Albergo*

#### **Giorno 6 Giro delle 3 Cime**



Concludiamo il nostro soggiorno con il meglio... Trasferimento privato al rifugio Auronzo. La nostra passeggiata mattutina si svolge intorno alle 3 mitiche montagne delle Dolomiti. Arrivando ai piedi di questi giganti di pietra, vediamo da vicino la Cima Grande, la più alta delle tre (2999m!), ben circondata dalla Cima Ovest e dalla Cima Piccola. Andiamo poi al rifugio Locatelli da dove scopriamo l'incredibile vista della parete nord di queste tre icone.

Torniamo a Cortina a metà pomeriggio e fine dei nostri servizi.

*Trasferimento privato (o macchina assecondo opzione scelta) al rifugio Auronzo: circa 45 minuti*

*4 ore di cammino*

*Dislivello: +500 / - 500*

È possibile arrivare a Cortina il giorno prima. In questo caso possiamo prenotare una notte in più nel nostro hotel a Cortina. Possiamo anche organizzare il resto del vostro soggiorno, soprattutto se desiderate pernottare a Cortina la sera del giorno 6.

Hai la possibilità di fare questo tour con un veicolo, sia il tuo che un'auto a noleggio. Non esitate a contattarci!

## PERIODO & BUDGET

### Quando viaggiare?

Il periodo migliore per viaggiare è nei seguenti mesi:

janv.	févr.	mars	avr.	mai	juin	juil.	août	sept.	oct.	nov.	déc.
-------	-------	------	------	-----	------	-------	------	-------	------	------	------

### Prezzo

#### SENZA TRASFERIMENTI

Questo viaggio richiede una macchina (personale o a noleggio)

dal 15 GIUGNO al 30 LUGLIO

dal 01 SETTEMBRE al 30 SETTEMBRE

Sulla base di 2 a 4 persone (camera doppia o tripla): da €495 a persona

dal 01 AGOSTO al 31 AGOSTO

Sulla base di 2 a 4 persone (camera doppia o tripla): €795 a persona

#### CON TRASFERIMENTI PRIVATI (quando necessario: giorno 4 e giorno 6)

Questo viaggio non richiede una macchina

dal 01 GIUGNO al 30 LUGLIO

dal 01 SETTEMBRE al 30 SETTEMBRE

Sulla base di 2 persone (in camera doppia): da 660€ a persona

Sulla base di 3 persone (in camera tripla): da €545 a persona

Sulla base di 4 persone (in camera doppia): da € 505 a persona

dal 01 AGOSTO al 31 AGOSTO

Sulla base di 2 persone (in camera doppia): €975 a persona

Sulla base di 3 persone (in camera tripla): €905 a persona

Sulla base di 4 persone (in camera doppia): €870 a persona

*Il prezzo per persona indicato è soggetto a disponibilità. Il tuo agente di viaggio ti invierà un preventivo personalizzato con il prezzo esatto. In effetti, i prezzi possono variare in base a diversi elementi (disponibilità, livelli di servizio, periodo, numero di partecipanti, scadenza delle prenotazioni e altro ancora).*

### Il prezzo include

- Alloggio nel cuore di Cortina
- Le colazioni
- Per l'opzione "Con trasferimenti privati" (vedi sopra): Trasferimenti privati il giorno 4 da e per il rifugio Dibona e il giorno 6 da e per il rifugio Auronzo
- La nostra assistenza 24 ore al giorno, 7 giorni alla settimana
- Il libretto di viaggio con spiegazioni della logistica e descrizione dettagliata delle escursioni

### Il prezzo non comprende

- Trasporto da e per Cortina all'arrivo e al ritorno
- Pranzi e cene

- Auto a noleggio
- Per l'opzione "Senza trasferimenti privati" (vedi sopra): Trasferimenti privati il giorno 4 e il giorno 6
- Trasferimenti in autobus secondo il programma
- Parcheggi
- Bevande e spese personali
- Tasse di soggiorno: tra 1,50 e 4€ a persona per notte a seconda della città

## Condizioni di pagamento e cancellazione

---

### Condizioni di prenotazione

L'iscrizione ad una delle nostre attività o viaggi implica l'accettazione delle condizioni generali di vendita. Ogni cliente deve compilare con tutti i suoi dati il modulo di iscrizione. La prenotazione è accettata solo dopo il pagamento di un acconto del 35% dell'importo totale del viaggio e comunque soggetta a disponibilità. Se la prenotazione viene effettuata entro 35 giorni dalla partenza, vi verrà richiesto di pagare il prezzo totale del viaggio al momento dell'iscrizione. Puoi effettuare il pagamento tramite bonifico bancario (SWIFT / IBAN) o con carta di credito direttamente sul sito. Una conferma di prenotazione ti verrà inviata via e-mail il prima possibile.

### Fatturazione

Una volta che la prenotazione è stata registrata, ti invieremo la ricevuta via e-mail. Il saldo deve essere pagato almeno 35 giorni prima della data di partenza. Se il pagamento del saldo del viaggio non dovesse avvenire entro tali termini, Altaï Italia si riserva il diritto di annullare la prenotazione senza indennizzo.

### Policy Cancellazione

#### Condizioni e costi di cancellazione:

Se, per qualsiasi motivo, dovessi cancellare il tuo viaggio, gli importi da te versati saranno rimborsati, salvo le seguenti trattenute:

- Oltre 31 giorni prima della data di partenza: 30% dell'importo totale del dossier (esclusa l'assicurazione).
- Tra 30 e 21 giorni prima della data di partenza: 40% dell'importo totale del dossier (esclusa l'assicurazione).
- Tra 20 e 14 giorni prima della data di partenza: 50% dell'importo totale del dossier (esclusa l'assicurazione).
- Tra 13 e 7 giorni prima della data di partenza: 75% dell'importo totale del dossier (esclusa l'assicurazione).
- Meno di 7 giorni prima della data di partenza: 100% dell'importo totale del dossier (esclusa l'assicurazione).

#### Casi particolari:

Indipendentemente dalla data di cancellazione o modifica del contratto, i seguenti costi si aggiungono al piano di cui sopra:

- **Costi fissi aerei:** Se il tuo biglietto aereo deve essere emesso con largo anticipo, spesso per evitare supplementi significativi, il 100% dei costi non rimborsabili sarà addebitato in caso di cancellazione o modifica del piano di volo. In questo caso, il piano di cui sopra si applica solo al prezzo del viaggio senza il volo.
- **Costi fissi terrestri:** I costi sostenuti in anticipo per prenotazioni ferme ti saranno addebitati in caso di cancellazione.
- **Costi assicurativi:** Che tu abbia stipulato un'assicurazione multirischi o un'assicurazione annullamento, l'importo dell'assicurazione è dovuto e non può essere rimborsato.

Queste condizioni specifiche ti verranno comunicate sulla conferma della prenotazione. Se sei obbligato a cancellare il tuo viaggio prima che inizi (data di partenza), devi informare Altaï Italia e l'assicuratore il prima possibile con qualsiasi mezzo scritto che ti consenta di ottenere un avviso di ricevimento (raccomandata A.R. o Pec). La data di ricezione della vostra lettera di annullamento o cancellazione che verrà utilizzata come data ufficiale di annullamento per fatturare eventuali costi.

Se Altaï Italia è costretta a cancellare una partenza di gruppo, a causa dell'insufficiente numero di partecipanti, la decisione sarà presa e i clienti informati al più tardi 21 giorni prima della partenza. Altaï Italia può inoltre annullare una partenza a seguito di eventi eccezionali, in particolare in caso di forza maggiore (eruzione vulcanica, eventi sociali, scioperi, maltempo) che possono compromettere la sicurezza dei partecipanti. In questi casi, i partecipanti verranno rimborsati per intero delle somme versate senza poter richiedere alcun risarcimento.

### Modifiche al contratto di viaggio

In caso di modifica di un viaggio da parte del cliente con conseguenti costi per Altaï Italia, questi costi saranno a carico del cliente. In ogni caso, qualsiasi modifica sarà oggetto di un documento scritto. Altaï Italia può modificare elementi del contratto di viaggio in caso di eventi al di fuori del nostro controllo. I nostri clienti saranno informati per iscritto il prima possibile.

### **Prezzi e revisione dei prezzi**

Per i viaggi di gruppo, i prezzi indicati sul sito Web sono stati calcolati e sono validi per il numero di partecipanti indicato per ciascun viaggio. Le tariffe sono confermate al momento della prenotazione. Se il numero di partecipanti è inferiore, può essere applicato un supplemento per piccoli gruppi. Per tutti i soggiorni o programmi, menzioniamo il prezzo per persona, valido da un determinato numero di partecipanti, e dettagliamo i servizi inclusi e non inclusi in questo prezzo. Qualsiasi variazione dei tassi di cambio, dei prezzi dei vari componenti di un viaggio e in particolare del prezzo del carburante può portare a un adeguamento del prezzo.

### **Cessione del contratto**

In caso di cessione del contratto da parte del cliente a un cessionario, si applicano le condizioni di modifica e cancellazione.

### **Assicurazione**

---

Ti invitiamo a stipulare una polizza assicurativa prima della partenza garantendo le attività praticate con Altaï Italia. I dettagli dell'assicurazione offerta sono disponibili su questa pagina: <https://italia.altabasecamp.com/fr/assurance>

Nel caso in cui non stipuli un'assicurazione con noi, ti preghiamo di inviarci le informazioni del tuo contratto di assicurazione via e-mail (nome della compagnia assicurativa, numero della polizza assicurativa, numero di telefono) e porta queste informazioni con te durante il tuo soggiorno.

## INFORMAZIONI PRATICHE

### Equipe

Partirete da soli, senza guida, con un roadbook che vi sarà dato prima della partenza.

Il vostro roadbook contiene tutte le informazioni necessarie per rendere il vostro soggiorno un successo, il vostro itinerario, le vostre escursioni e la logistica sono dettagliate. Data la formula di libertà, sei libero di seguirla alla lettera, o di concederti qualche piccola deviazione! !

### Alimentazione

La formula proposta è una formula camera + colazione.

Si può facilmente trovare un buon picnic a Cortina.

La sera ci sono molti ristoranti a Cortina. Vi daremo alcuni buoni consigli da non perdere nel vostro diario di viaggio

### Alloggio

A seconda della disponibilità al momento della prenotazione, saremo alloggiati in un confortevole hotel nel centro di Cortina

### Spostamenti e trasporti

Il giorno 1, si va a Cortina con i propri mezzi. L'aeroporto di arrivo più vicino è quello di Venezia. Da lì devi prendere un autobus per Cortina d'Ampezzo. Contattateci per maggiori dettagli.

Nei giorni 2, 3 e 5 si prendono autobus pubblici per raggiungere il punto di partenza delle escursioni e per tornare a Cortina alla fine della giornata. Nel tuo pacchetto di viaggio ti diamo i percorsi e gli orari.

Nei giorni 4 e 6, se scegliete l'opzione "con trasferimenti privati", il nostro partner taxi verrà a prendervi al vostro alloggio al mattino, vi porterà ai punti di partenza delle escursioni del giorno e vi riporterà a Cortina.

Se si sceglie l'opzione "senza trasferimenti privati", sarà necessaria un'auto (personale o a noleggio).

### Attrezzatura essenziale

Ecco l'attrezzatura essenziale per il vostro soggiorno. Ecco alcuni esempi della gamma di trekking del nostro partner Forclaz.

Scarpe da trekking, preferibilmente con tomaia alta. Questi sono i migliori amici dell'escursionista. Devono combinare tre qualità: solidità, buon supporto del piede e della caviglia e impermeabilità. Scegliere scarpe con soles antiscivolo e relativamente rigide tipo "Vibram": per esempio, scarpe da trekking 500 Matryx, modello da donna o da uomo.

Scarpe leggere (scarpe da tennis o sandali) da indossare la sera nelle città e nei villaggi.

Biancheria intima. Questo è il primo isolamento che avrete, quindi prendetene cura! Le fibre tecniche fini, come Carline o Polartec, sono molto efficaci, calde, flessibili, comode e leggere. Si asciugano molto rapidamente.

Pantaloni da trekking: per esempio i pantaloni Trek 500, modello da donna o da uomo.

Pantaloncini: ad esempio, pantaloncini Travel 100, modello da donna o da uomo.

Giacche in pile. Questi sono forti, caldi, leggeri e ad asciugatura rapida. Le più adatte, ben note agli alpinisti, sono le fibre Polartec, Carline e Ulfrotté.

Magliette (preferibilmente tecniche)

Mantellina antipioggia o giacca impermeabile tipo Gore-tex: per esempio la giacca Trek 500, da donna o da uomo.

Cappello o berretto

Costume da bagno e asciugamano

### Materiale

Borsa da bagno

Asciugamano

Un paio di occhiali da sole

Crema di protezione solare (viso e labbra)

Torcia o lampada frontale con batterie di ricambio

Bottiglia d'acqua leggera e isolata di almeno 1,5 litri

Carta igienica e accendino

Gel igienico

Scatola di plastica tipo "Tupperware" per trasportare i tuoi picnic e le posate

Coltello da tasca, preferibilmente multiuso (da mettere in stiva se si vola)

Raccomandiamo i bastoncini da trekking. Sono un aiuto prezioso per salvare le ginocchia in discesa (fino al 30% del tuo peso + quello della tua borsa sono sostenuti dai bastoncini) e per sostenere lo sforzo in salita (le braccia aiutano oltre alle gambe)

Bussola

## **Bagagli**

---

Vi consigliamo di dividere le vostre cose nel modo seguente:

- Un piccolo zaino (35-40 litri con una cintura in vita): lo terrai con te in aereo come bagaglio a mano e lo porterai ogni giorno (bottiglia d'acqua, macchina fotografica, maglione, picnic...)

- Un borsone o una borsa da viaggio: conterrà tutti i tuoi effetti personali

- Un astuccio antifurto: indossato al collo o alla cintura, consigliato per i documenti.

## **Farmacia**

---

Si raccomanda ai partecipanti di portare le proprie medicine: doliprane o aspirina, antisettico locale, piccole forbici, tricosteril, crema di protezione solare per viso e labbra, pomata curativa

Pensa anche ai tuoi piedi: bende, compeed...

## **Passaporto**

---

Si ma non obbligatorio (la carta d'identità è sufficiente)

## **Visto**

---

No

## **Carta d'identità**

---

Si

## **Vaccini obbligatori**

---

No (ma attenzione, possibili cambiamenti con l'evoluzione delle misure prese a causa della pandemia di covid-19)

## **Raccomandazioni sanitarie**

---

Una consultazione con il vostro medico è un prerequisito per qualsiasi viaggio.

In estate, l'Italia ha temperature molto alte, che dovrebbero essere prese in considerazione in particolare dagli anziani e dalle famiglie con bambini piccoli, soprattutto quando si viaggia in auto o in certe escursioni.

## **Clima**

---

Il clima dipende dalla regione, ma di regola fa molto caldo in estate, soprattutto nel sud Italia. L'autunno, invece, è squisitamente mite e la temperatura del mare permette di fare il bagno fino a novembre. La primavera è senza dubbio il periodo migliore per le escursioni in Italia..

## **Turismo responsabile**

---

Altai Italia lavora da sempre per un turismo più responsabile e si impegna ad organizzare viaggi che rispettino principi equi e sostenibili. L'armonizzazione delle pratiche garantisce:

- Un'equa distribuzione dei benefici economici

- Il miglioramento delle condizioni di lavoro delle squadre locali e la loro consapevolezza della protezione ambientale

- Informare i viaggiatori sul rispetto della popolazione locale e dell'ambiente e raccogliere il loro feedback al ritorno. Adottare gesti semplici quando si viaggia e agire così a favore del turismo responsabile:

- Evitare di abbandonare i rifiuti: metteteli nei bidoni o portateli a casa con voi

- Usare l'acqua potabile con parsimonia (preferire la doccia al bagno e segnalare le perdite) ed evitare di sprecarla (preferire saponi biodegradabili per lavarsi, ecc.)

- Evitare di danneggiare i siti culturali: non toccare le statue, non spostare pietre e oggetti ecc.

- Preferire gli scambi ai regali (regali troppo grandi per il tenore di vita del paese possono destabilizzare l'equilibrio economico locale)
- Quando camminate, soprattutto in certi ecosistemi fragili, osservate la fauna da lontano, non lasciate i sentieri, limitate il calpestio e non portate con voi dei "souvenir": non raccogliete fiori rari, raccogliete fossili ecc.
- In alcuni hotel, avrete l'aria condizionata individuale. Si raccomanda vivamente di spegnerlo quando non si è nella stanza per evitare un eccessivo consumo di energia ed emissioni di gas serra.