

Séjour Dolomites

6 jours (4 jours de trail)

du samedi 19/08 au jeudi
24/08/2023



Précision sur le déroulement des journées :

Nous sommes sur un séjour “**découverte**”, nous resterons en groupe avec Johan. (« Jojo »)

Départ Lons Place de Verdun à 7h Prévoir casse-croûte pour le trajet (9h30 de trajet, une heure d'arrêt prévue)

Retour Lons Jeudi vers 18h-19h

Coût : 500 euros par personne (subvention « Ufolep » déduite). Le club prendra en charge les repas du midi. Paiement à finaliser avant le séjour par virement sur le compte ALL JURA TRAIL (en précisant bien Nom + Dolomites)

Liste du matériel « Trail » :

- tenue « trail » pour 4 jours (shorts, T-shirts, chaussettes hautes en raison des pierres, ou manchon et sous vêtements)
- deux paires de baskets
- casquette (protection nuque), buff, lunettes de soleil
- veste de pluie (pas k-way)
- un ou deux T-shirt « chaud » manche longues
- gants, bonnet
- pantalon de pluie ou collant ou corsaire
- sac à dos « trail » de 5 à 15 litres
- une couverture de survie
- une bande autocollante de 1 m minimum (largeur 5 à 7 cm) pour strapping

- manchettes si vous avez
- bâtons 3 brins avec dragonnes
- eau : **réserve de 2 litres** (soit 4 flasques de 500 ml ou flasques + poche à eau) On ne remplira pas forcément chaque jour cela dépendra de la météo et du parcours Un gobelet

Matériel « annexe » :

- un **deuxième sac à dos** ou sac de compression pour transporter le nécessaire pour une nuit car au moins un refuge se trouve en altitude et il faudra monter à pied au refuge (bus en bas!)

- Carte d'identité

- crème solaire
- **drap sac obligatoire** sac de couchage (normalement non nécessaire mais nous le préciserons dès que nous saurons)
- une lampe frontale (si possible avec piles ou batteries de rechange)
- « claquettes » pour le soir
- serviette de bains (microfibre) / linge de toilettes/ maillot de bain
- doudoune manche courte
- brosse à dent, gel douche/savon, dentifrice
- sac à linge sale ou sac poubelle
- chargeur de téléphone, batterie externe
- liquide sur vous
- sa «propre» pharmacie sachant que le club en aura une (pansements pour ampoules, dosette arnica ...ect)

Remarque : Par rapport à la place dans les minibus, prévoir un **sac de voyage ou valise** avec toutes vos affaires et un **sac à dos** pour les transitions (montée à pied à certains refuges). **Prendre le matériel nécessaire mais éviter le superflus.**

Repas :

- repas du soir et petit déjeuner compris dans l'inscription
- midi : On achètera sûrement en France des salades et/ou sandwiches qu'on emportera en Italie et dans nos sacs à la journée (ou on y laissera dans un des bus qui doit nous retrouver chaque jour environ à mi-parcours)
- avoir des barres énergétiques et/ou gels/comptes pour 4 journées de trail de (6-8 heures)
- un opinel, couvert bois/plastique pour les salades

Conseil de « Jojo » notre encadrant : chacun doit être « en forme » pour enchaîner les 4 jours de trail, il ne s'agit pas d'aller vite mais d'être endurant. A ce sujet il nous a donné samedi 1^{er} juillet lors de la sortie club à Salins quelques idées d'exercices de renforcement :

- Squat, squat sauté (saut de grenouille), chaise
- Gainage : pompes, abdos, planche
- S'habituer à la marche avec bâtons

Le programme est le suivant :

Samedi 19 Août . Lons - Taschlussütte

Rassemblement sur Lons puis route pour les Dolomites.

Repas du midi tiré du sac.

Nous sommes attendus à Taschlussütte. 9:30 de route. Ca serait bien d'arriver vers 17:30....

Sachant que l'hébergement est à 1km du parking, on finira à pied !

Dimanche 20 Août Taschlussütte- Pratopiazza

Premier jour de trail et lequel !

Pour le début, deux sentiers sont possibles pour que ce soit moins difficiles.

Direction les Tre Cime, lieu incontournable.

Le véhicule peut nous retrouver à deux endroits (un est payant).

Pour l'hébergement du soir, aucun souci, les voitures peuvent accéder à l'hébergement.

Lundi 21 Août Pratopiazza - Dibona

Encore un beau tracé.

Le véhicule peut nous retrouver à Ra Stua (payant) ou en bas de la vallée (gratuit).

Option facultatif de monter à 3000m.

Nuit à Dibona. Le véhicule peut accéder devant.

Mardi 22 Août Dibona - Gardenaccia

Belle étape, sauvage. On passe à la fin à la villa stern, petit village emblématique.

Les véhicules se garent là. Tout le monde doit monter à pied au refuge en portant ses affaires.

Pas besoin du duvet.

Mercredi 23 Août Gardenaccia - Piscadiu

Encore une belle traversée. Quand on arrive au col Gardena (on y laisse les véhicules), on prend nos affaires pour la nuitée.

Montée au refuge Piscadiu. On peut laisser nos affaires et continuer pour ceux qui veulent, à monter à un joli sommet.

Nuit à Piscadiu.

Jeudi 24 Août - Piscadiu - Passo Gardena - Lons

On quitte le refuge après le petit déjeuner. Et direction la maison. Vous me laissez à Fortezza pour que je retrouve le second groupe.