



LES DOLOMITES EN LIBERTÉ : RANDONNÉES AU CŒUR DU VAL DI FUNES

Randonnées en liberté
Séjour en itinérance - 7 jours / 6 nuits

Mise à jour : 30/01/2025

Ici, les montagnes dressent leurs silhouettes acérées contre le ciel, comme un décor taillé dans la roche. Le Val di Funes, lové au pied des Dolomites, offre un terrain de randonnée où chaque pas raconte une histoire de pierre et de lumière. Dans cette vallée préservée, les sentiers serpentent entre alpages et forêts, révélant peu à peu les sommets des Odle, ces tours calcaires qui se parent de reflets changeants au fil du jour. Loin des foules, la marche devient une invitation à ralentir, à s'immerger dans un paysage où l'homme et la nature cohabitent en équilibre. Au fil des jours, l'itinéraire traverse villages traditionnels et alpages isolés, suivant d'anciens chemins de transhumance et des passages d'altitude. Entre une chapelle solitaire et une cabane de montagne, le regard s'attarde sur un troupeau en pâture ou sur une crête qui se découpe à l'horizon. La randonnée conduit vers les refuges d'altitude, lieux d'accueil simples où l'on s'arrête pour un repas montagnard ou un café face aux sommets. Par moments, le sentier longe une crête, dévoilant en contrebas des vallées sculptées par le temps. Ici, le silence n'est troublé que par le souffle du vent ou l'écho d'un ruisseau. En autonomie, chacun avance à son rythme, guidé par la courbe des montagnes et l'envie de découvrir. Chaque journée réserve son lot de contrastes, entre la minéralité des crêtes et la douceur des forêts, entre l'immensité des panoramas et l'intimité des villages alpins. En fin de journée, l'étape se fait dans un hôtel confortable, ancré dans la tradition locale. Puis vient le moment où l'on repose ses jambes, attablé devant un plat typique du Tyrol italien, avant de laisser la nuit envelopper les reliefs. Demain, un autre sentier attend, une nouvelle perspective sur ces montagnes dont on ne se lasse pas.

L'ETAT D'ESPRITCANOPEE:

Vous vous préparez à nous suivre sur un de nos voyages d'aventure. Derrière cette fiche technique se cache un travail d'équipe et une véritable culture du voyage que nous tenons à partager avec vous. Nos objectifs sont de tenter de vous faire découvrir des régions en y apportant nos touches personnelles, celles de découvrir des territoires sauvages, des hébergements locaux et petits hameaux qui se fondent dans les massifs. Il s'agit aussi de développer sur ces territoires l'emploi que ce soit directement pour le biais de l'embauche ou par le choix de prestataires locaux qui sont, à nos yeux, les référents de leur territoire. Mais aussi vous faire découvrir la faune et la flore. Les rencontres humaines sont, sans aucun doute, pour nous, le point primordial de nos voyages. Elles sont la clef de voûte de la transmission du savoir et de l'épanouissement personnel afin que vous repartiez de nos séjours la tête remplie d'étoiles. Vous venez donc, avec nous, pour découvrir ces valeurs, vous ouvrir à ce partage et vous immerger dans ces territoires qui n'attendent de vous que la curiosité et le respect.

... bienvenue chez Canopée Voyages

PROGRAMME

Jour 1 : Vérone, ville d'histoire et d'atmosphère

Votre voyage débute à Vérone, ville au riche passé où chaque rue porte l'empreinte de l'histoire. Située sur les rives de l'Adige, elle dévoile son amphithéâtre romain, ses palais Renaissance et ses places animées. Vous prenez le temps de flâner entre les vestiges antiques et les églises romanes, avec une halte à la basilique San Zeno, chef-d'œuvre de l'architecture médiévale.

En chemin, vous passez devant le célèbre balcon de Juliette, clin d'œil au mythe romantique de Shakespeare. Mais Vérone ne se limite pas à ses légendes : elle se découvre aussi dans l'atmosphère de ses ruelles et dans l'ombre fraîche de ses places bordées d'arcades.

Dans l'après-midi, transfert en train vers Bressanone, petite ville alpine au charme discret, porte d'entrée vers les Dolomites. Installation en hôtel 3* pour une première nuit en altitude.

3h de marche en ville.

Jour 2 : Bressanone et l'abbaye de Novacella, entre histoire et randonnée

La journée débute par la découverte de Bressanone, une petite ville alpine au riche passé. Fondée au Moyen Âge, elle devint au XIe siècle le siège d'une puissante principauté ecclésiastique. Au fil des ruelles, les styles gothique, Renaissance et baroque se mêlent, témoignant de son importance historique. La cathédrale et son cloître décoré de fresques, les palais élégants et les places ombragées invitent à la flânerie, avant de prendre de la hauteur pour une randonnée vers Novacella. Le sentier s'élève doucement au-dessus de Bressanone, offrant de belles vues sur la vallée et les premiers reliefs des Dolomites. L'itinéraire mène à la magnifique abbaye de Novacella, fondée au XIIe siècle et toujours en activité. Son architecture étonnante, mêlant sobriété romane et raffinement baroque, abrite une chapelle ronde crénelée, vestige d'une époque où la foi s'entremêlait à la nécessité de défendre ces lieux.

Après cette immersion entre nature et patrimoine, retour à Bressanone pour une nouvelle nuit à l'hôtel. Soirée libre pour profiter de l'ambiance paisible de la ville et de ses spécialités culinaires.

4h de marche, D+ 500m / D- 500m.

Jour 3 : Crêtes du massif de la Plose et arrivée dans le Val di Funes

La journée commence par une montée en téléphérique au pied du massif de la Plose, porte d'entrée vers les hautes altitudes des Dolomites. Dès l'arrivée, l'air est plus vif, et le regard s'ouvre sur un panorama exceptionnel : l'ensemble de l'arc alpin se dessine à l'horizon, avec en toile de fond les silhouettes acérées des Dolomites.

L'itinéraire suit un parcours en crête, alternant alpages d'altitude et sentiers panoramiques. À chaque pas, les reliefs se transforment sous la lumière changeante, révélant la diversité des paysages alpins. Loin de l'agitation, la randonnée invite à savourer la solitude des grands espaces, le silence ponctué seulement par le bruissement du vent et le tintement des troupeaux en estive.

En fin d'après-midi, retour à Bressanone avant un court transfert vers San Pietro, chef-lieu du Val di Funes, une vallée préservée aux pentes couvertes de forêts et de prairies. C'est ici qu'est né Reinhold Messner, légende de l'alpinisme, qui a marqué l'histoire des sommets du monde entier. Installation pour quatre nuits en hôtel 3*, au cœur de cette vallée où la montagne se vit pleinement.

4h30 de marche, D+ 650m / D- 650m.

Jour 4 : Val di Funes et le Parc Naturel Puez-Geisler

Première journée d'exploration dans le Val di Funes, l'une des vallées les plus emblématiques des Dolomites. Ici, les cimes des Odle dominent l'horizon, dressant leurs falaises abruptes comme une muraille naturelle. Selon la lumière, la roche se teinte de nuances changeantes : ocre pâle au matin, cuivre rosé à midi, rouge profond au couchant. Une palette vivante qui accompagne votre randonnée en boucle, entre alpages verdoyants et forêts profondes.

Le sentier suit un relief doux, dévoilant à chaque détour des perspectives ouvertes sur la vallée. Loin de toute agitation, le paysage se fait silencieux, rythmé par le passage d'un ruisseau ou le vol d'un aigle en altitude. L'itinéraire vous mène ensuite à la découverte du musée du Parc Naturel Puez-Geisler, classé patrimoine mondial de l'UNESCO. Ce centre d'interprétation retrace l'histoire géologique et écologique de la région, offrant un éclairage fascinant sur ces montagnes sculptées par le temps.

Après cette immersion entre nature et patrimoine, retour à San Pietro pour une nouvelle nuit à l'hôtel, bercé par la sérénité des Dolomites.

5h30 de marche, D+ 600m / D- 600m.

Jour 5 : Vallée Zenon, sentier Adolf Munkel et Santa Maddalena

Aujourd'hui, votre randonnée en boucle vous mène au plus près des cimes acérées des Odle, qui dominant le paysage du Val di Funes. Le sentier s'élève progressivement à travers la vallée Zenon, un écrin de nature où les pins odorants diffusent leurs senteurs résineuses. L'ascension se fait en douceur, offrant des points de vue toujours plus dégagés sur les falaises imposantes qui marquent l'horizon.

À mesure que vous prenez de l'altitude, vous rejoignez le sentier Adolf Munkel, l'un des itinéraires les plus célèbres des Dolomites. Cette traversée au pied des parois calcaires des Odle offre des panoramas spectaculaires, où le contraste entre la roche claire et la verdure des alpages est saisissant. L'itinéraire vous conduit jusqu'à la Malga Brogles, une cabane d'altitude à 2045 m, idéale pour une pause contemplative face aux sommets environnants.

La descente s'amorce en longeant le ruisseau de Brogles, qui serpente à travers les pâturages et les forêts, jusqu'au charmant village de Santa Maddalena, célèbre pour sa petite église pittoresque avec les Dolomites en arrière-plan. Retour à votre hôtel à San Pietro pour une nouvelle nuit au cœur de la vallée.

5h30 de marche, D+ 600m / D- 600m.

Jour 6 : La Malga Zanes et la Grande Traversée des Dolomites

Aujourd'hui, votre itinéraire vous emmène au cœur du Parc Naturel Puez-Odle, sur l'un des plus beaux tracés de la région. Au départ de la Malga Zanes, l'ascension débute progressivement à travers les alpages, offrant un décor de prairies verdoyantes et de forêts de mélèzes. Peu à peu, le paysage se transforme, laissant place à un univers plus minéral, dominé par la roche claire des Dolomites.

L'itinéraire vous mène au col de San Zenon, point clé de la randonnée. D'ici, le regard s'étend sur une mer de sommets : les parois abruptes des Odle, les reliefs du massif du Puez et, plus loin, les montagnes du Tyrol italien. Vous rejoignez alors le chemin de la Grande Traversée des Dolomites, un sentier mythique qui relie les plus belles étapes de ce massif inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO. Sur cette crête panoramique, chaque pas dévoile une nouvelle perspective, entre canyons escarpés, plateaux lunaires et alpages suspendus.

Après un moment en altitude, la descente s'amorce en douceur, retrouvant progressivement les prairies alpines et les cabanes de montagne. Retour à votre hôtel à San Pietro pour une dernière nuit au cœur du Val di Funes.

5h30 de marche, D+ 900m / D- 900m.

Jour 7 : Saint Valentin et Saint Jakob, retour à Bressanone

Pour cette dernière matinée, une balade en boucle vous mène à la découverte de deux petites églises nichées au cœur des Dolomites, témoins du riche patrimoine artistique de la région.

L'église de Saint-Valentin, entourée de prairies alpines, se distingue par ses fresques délicates et son atmosphère paisible. Un peu plus loin, celle de Saint-Jakob, perchée sur une colline, dévoile un magnifique retable en bois sculpté du XVI^e siècle, chef-d'œuvre d'art sacré, contrastant avec la sobriété extérieure de l'édifice. Entre ces deux joyaux, le sentier serpente à travers des paysages ouverts, offrant une dernière occasion de profiter de la douceur du Val di Funes.

Après cette ultime randonnée, un transfert pour Bressanone marque la fin du séjour. Arrivée à la gare ferroviaire de Bressanone après 14h30, où chacun reprend la route avec, en mémoire, les sommets, les vallées et la sérénité des Dolomites.

3h de marche, D+ 350m / D- 350m.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1, dans la matinée, à Vérone.

L'heure et le lieu exacts de rendez-vous vous seront communiqués avant le départ. Assurez-vous d'arriver à l'heure pour profiter pleinement de la découverte de Vérone avant votre transfert vers les Dolomites.

SI VOUS VENEZ EN TRAIN:

Gare d'accès : Vérone (Verona PortaNuova)

Gare de dispersion : Bressanone

Aller (départ la veille, train de nuit)

- Paris Gare de Lyon : Départ 19h15 (train EN 201)
- Verona Porta Nuova : Arrivée 07h53

Retour

- Bressanone : Départ 14h56 (train EC 87)
- Verona Porta Nuova : Arrivée 16h58
- Verona Porta Nuova : Départ 20h50 (train EN 200)
- Paris Gare de Lyon : Arrivée 09h37

Ces horaires sont donnés à titre indicatif et sont susceptibles de modification. Nous vous recommandons de vérifier les disponibilités et mises à jour avant votre départ.

Le train de nuit Paris-Vérone est désormais géré par la société Thello. Vous pouvez réserver vos billets sur www.thello.com.

Quant au billet Bressanone-Vérone, celui-ci n'est pas en vente via la SNCF mais peut être acheté directement en gare ou via les plateformes de réservation ferroviaire italiennes.

SI VOUS VENEZ EN VOITURE:

Depuis Lyon, votre itinéraire passe par Grenoble, Turin, Milan et Vérone. Pour planifier votre trajet, vous pouvez consulter Google Maps (www.google.fr/maps).

Vous pouvez laisser votre véhicule à Bressanone, au Parking Brixen / Parking Bressanone :

- Adresse : Via Dante, n°13, Bressanone
- Téléphone: +39 0472 835 314

Ce parking ne peut pas être réservé à l'avance et se prend uniquement sur place. Tarif indicatif : environ 35 € pour la semaine. Nous vous conseillons de vérifier les disponibilités avant votre départ.

SI VOUS VENEZ EN AVION: non concerné

DISPERSION

Le jour 7, en fin d'après-midi, à la gare ferroviaire de Bressanone. Chacun pourra ensuite organiser son retour en train vers Vérone ou toute autre destination selon ses préférences.

FORMALITES

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

- Pièce d'identité ou passeport en cours de validité durant tout le voyage.
- dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- carte vitale.

NIVEAU

3/5. Niveau Soutenu. Pour des randonneurs plus expérimentés, capables de marcher 6 à 8 heures par jour avec des dénivelés significatifs (600 à 1 000 mètres). Les sentiers peuvent être plus accidentés, avec des passages en altitude, et nécessitent une bonne condition physique. Ce niveau demande une certaine endurance et la maîtrise de la marche sur des terrains variés.

HEBERGEMENT

Lors de ce séjour, vous êtes hébergé en hôtels 3* de charme, soigneusement sélectionnés pour leur authenticité et leur emplacement privilégié. En chambre de deux personnes, ces hébergements offrent confort et atmosphère chaleureuse après chaque journée de randonnée.

- Bressanone, première étape du voyage, est une ville historique nichée aux portes des Dolomites. Ancienne cité épiscopale, elle séduit par son architecture mêlant influences médiévales et baroques, ses ruelles animées et son ambiance alpine.
- San Pietro, au cœur du Val di Funes, est un véritable havre de paix entouré de montagnes majestueuses. Ce village pittoresque est le point de départ idéal pour explorer les sentiers du Parc Naturel Puez-Odle, tout en profitant du charme préservé des traditions tyroliennes.

Tout au long du séjour, ces villages alpins authentiques offrent un cadre idéal pour se ressourcer après les randonnées, avec une atmosphère où nature et culture se rencontrent harmonieusement.

REPAS:

Est compris dans le prix uniquement le petit déjeuner.

TRANSFERTS INTERNES

Au cours de ce séjour, vous emprunterez les transports en commun à deux reprises :

- Jour 3 : Un court transfert d'environ 10 minutes entre Bressanone et San Pietro, vous permettant de rejoindre aisément le Val di Funes pour débuter vos randonnées en altitude.
- Jour 7 : Un trajet d'environ 1 heure de Saint Jakob vers Bressanone, facilitant votre retour à la gare pour la dispersion finale.

Les transferts en transport en commun mentionnés dans le programme sont à votre charge. Dans vos documents de voyage, vous trouverez toutes les informations nécessaires pour ces trajets : horaires précis, points de départ et d'arrivée, lignes de bus ou de train à emprunter, où et comment acheter les billets.

Ces détails pratiques vous assurent une organisation fluide et facilitent vos déplacements au cœur des Dolomites.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous portez uniquement vos affaires de la journée.

VOS BAGAGES:

- 1 sac de voyage souple ou valise rigide pour contenir les affaires.
- 1 sac à dos de 35 à 55 litres, muni d'une ceinture ventrale pour les journées de randonnée. Il s'agit d'y faire rentrer les affaires les jours sans transfert de bagages.

GROUPE

De 1 à 15 voyageurs. Possible dès un participant avec supplément départ personne seule.

ENCADREMENT

Vous avez opté pour une formule en autonomie, vous permettant de profiter de la liberté de découvrir les paysages à votre rythme. Grâce à des traces de sentiers balisés et à une application GPS conviviale, vous serez guidé tout au long de votre randonnée. De plus, un dossier de route et une carte vous seront fournis pour vous assurer une navigation sans stress. Profitez de chaque instant en pleine nature, en toute sérénité !

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

POUR LA RANDONNEE:

Il s'agit là de faire preuve avant tout de bon sens en fonction de la saisonnalité sur laquelle vous vous êtes inscrits. Les mois d'avril, mai, juin et à partir de la mi septembre, en plus de la liste ci dessous, prévoir une veste type softshell + un imperméable ou une veste technique imperméable. En juillet, Aout et début septembre, prendre uniquement une petite veste imperméable. De façon générale, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.

- pantalon de toile - shorts - T-shirts
- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée
- 1 cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très techniques (voir ci-dessus), il est possible de ne recouvrir que le sac à dos avec un protège sac contre la pluie. Le parapluie quant à lui est moins pratique, surtout en cas de vent ou d'orage...
- 1 chapeau de soleil ou une casquette
- 1 paire de bâtons télescopiques
- 1 maillot de bain
- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut «casser » les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...
- 1 paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)
- mouchoirs en papier
- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...)
- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et/ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antisapsmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique,...

POUR L'ETAPE:

- tenues de rechange et chaussures confortables
- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles « Ear"
- 1 lampe frontale
- affaires de toilette minimum. Privilégier savon, gel douche et shampoing 100% biodégradable.

POUR LES PIQUE-NIQUES:

- 1 gourde de 2L et/ou une bouteille thermos ou camel bag. Boire est indispensable en randonnée.
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet.
- 1 boîte type « tupperware » avec couvercle pour les pique-niques.

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement 6 nuits en hôtel 3*
- Les 4 dîners à Val Di Funes
- Les petits-déjeuners du J2 au J7
- L'accès au mini centre de remise en forme à Val di Funès.
- Les taxes de séjour
- Le dossier liberté (1 dossier pour 4 personnes contenant la documentation pour la réalisation de la randonnée : cartes, descriptifs...).

LE PRIX NE COMPREND PAS

- **Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion,**
- **Les transferts et les visites au cours du circuit,**
- **Les repas du midi,**
- **Les 2 dîners à Bressanone,**
- **Les boissons et dépenses personnelles,**
- **Le supplément chambre individuelle,**
- **les assurances: annulation voyage (4% du montant du séjour). Responsabilité civile obligatoire.**
-

