



nunam
aventures
créateurs d'émotions

Carnet Nunam

2026



Italie - Dolomites

Dolomiti Trail

En Bref

Partez fouler les sentiers mythiques des Dolomites aux côtés de Nicolas Cerisier.

Classées au patrimoine mondial de l'UNESCO, ces montagnes spectaculaires offrent un terrain de jeu exceptionnel pour les passionnés de trail. Au programme : crêtes vertigineuses, vallées verdoyantes, lacs d'altitude et refuges chaleureux. Entre entraînements, conseils personnalisés et immersion totale, vous découvrirez toute la beauté et la technicité de ce massif aux sommets acérés qui se dressent fièrement vers le ciel.

Infos clés

Voyage guidé

Trek itinérant

Groupe : 5 à 8 participants

Durée : 8 jours

Niveau 5 : Engagé

Refuges confortables, panorama, trail, patrimoine.

Code voyage : NICO - 26

Vous allez aimer

- La diversité des paysages, entre sommets majestueux et alpages paisibles.

- Les nuits en refuge de montagne à l'atmosphère chaleureuse.
- Le transport de bagages (à l'exception du jour 5)

NOTRE AVENTURE



Les Dolomites : terrain de jeu d'exception pour le trail

Situées au nord-est de l'Italie, les Dolomites ne sont pas seulement un massif montagneux : elles sont un véritable paradis pour les passionnés de course en montagne. Classées au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 2009, elles séduisent par leurs paysages spectaculaires, leur diversité géologique et leurs contrastes saisissants. Surnommées les Montagnes Pâles pour la clarté de leurs falaises, elles s'embrasent de couleurs dorées et rosées aux premières et dernières lueurs du jour, un phénomène magique connu sous le nom d'alpenglow.

Ce massif, qui s'étend sur les provinces du Trentino, du Haut-Adige/Sud-Tyrol et de Belluno, offre une infinité de sentiers et de terrains variés :

- Parois mythiques : les Tre Cime di Lavaredo, icônes verticales des Dolomites, offrent un décor saisissant pour vos foulées.
- Lacs d'altitude scintillants : comme le lac Federa ou le lac de Sorapis, parfaits pour une pause contemplative après l'effort.

- Vallées et forêts préservées : un contraste doux avec les hautes parois rocheuses, abritant une faune alpine riche.

Un trail au cœur d'une culture vivante

Courir dans les Dolomites, c'est aussi plonger dans un territoire à l'identité unique, où se mêlent influences italiennes, ladines et germaniques. On y parle encore la langue ladine dans certains villages, et l'accueil chaleureux se prolonge jusque dans l'assiette : polenta réconfortante, speck parfumé, canederli énergétiques ou strudel gourmand... des plaisirs qui récompenseront vos journées d'effort.

Les places dans les refuges étant limitées et soumises à une très forte demande dans les Dolomites, le programme peut être légèrement adapté en fonction des disponibilités.

AU FIL DES JOURS

J1 Benvenuto nelle Dolomiti !

Repas non inclus : petit déjeuner, déjeuner, dîner

Hébergement : refuge (chambre en dortoir ou double/triple partagée)

Rendez-vous à 8h00 à la gare ferroviaire de Chambéry Challes-les-Eaux pour effectuer le trajet jusque dans les Dolomites (covoituré par le guide). Arrivée en fin d'après-midi et installation à l'hôtel à Cortina.

Nous profitons de ces premiers instants au cœur des Dolomites pour regarder les cartes et échanger ensemble sur notre itinéraire à venir. Dîner libre.

NB : Si vous souhaitez vous rendre directement dans les Dolomites, par vos propres moyens, rendez-vous directement à l'hôtel en fin d'après-midi.

J2 Etape 1 : Misurina

Course : 30km / Dénivelé positif : 1650m, Environ 6h

Repas inclus : petit déjeuner, déjeuner, dîner

Hébergement : Hôtel (chambre partagée)

Départ matinal pour une superbe étape en direction du lac de Misurina. Nous commençons par nous échauffer sous le Mont Cristallo avant de rejoindre le lac de Sorapis connu pour ses eaux d'un bleu glacial unique. Le temps d'une pause et nous continuons la descente dans les alpages du val d'Ansié. Enfin, une longue montée sous la cime Cadin di San Lucano nous emmène sous le refuge Col de Varda, d'où une dernière descente nous attends pour rejoindre le lac de Misurina. Une journée déjà grandiose qui nous immerge au cœur des Dolomites.

J1 Etape 2 : Malga Ra Stua

Course : 34km / dénivelé positif : 1450m.

Environ 6h Repas inclus : petit déjeuner, déjeuner, dîner

Hébergement : refuge (dortoir)

Nous partons aujourd'hui pour une journée variée et spectaculaire. Du lac de Misurina, nous prenons la direction des Tre Cime que nous contournons au pied du Paterno. Le temps d'une pause et nous repartons pour une longue descente roulante dans le Val della Rienza. L'itinéraire continue en fond de vallée jusque sous la Croda Rossa où un dernier effort nous attends pour rejoindre l'agréable refuge Malga Ra Stua.

J4 Etape 3 : Cinque Torri

Course : 31km / dénivelé positif : 1 400 m. Environ 5h

Repas inclus : petit déjeuner, déjeuner, dîner

Hébergement : refuge (dortoir)

Nous commençons une longue montée à travers le magnifique Val Travenanzes. Jusqu'au col dei Bos au pied de la Tofana Roses. Nous traversons la vallée et prenons le temps d'explorer le massif des Cinque Torri et ses vestiges de la première guerre mondiale, avant de prendre la direction du Passo Giau.

J5 Etape 4 : Rifugio Attilo Tissi

Course : 24km / dénivelé positif : 1400m. Environ 4-5h.

Repas inclus : petit déjeuner, déjeuner, dîner.

Hébergement : refuge (dortoir).

Superbe traversée d'altitude à travers certains des paysages les plus emblématiques des Dolomites. Depuis le col panoramique du Passo Giau, l'itinéraire traverse le paisible Lago delle Baste et les vastes étendues du plateau de Mondeval, avant de basculer vers le majestueux Lago di Coldai, niché au pied de l'imposante paroi nord de la Civetta. La journée se termine en beauté par une nuit en refuge alpin avec vue imprenable.

J6 Etape 5 : Civetta

Randonnée : 31km / dénivelé positif : 1600m. Environ 5h

Repas inclus : petit déjeuner, déjeuner, dîner

Hébergement : refuge (dortoir)

Étape spectaculaire sur les hauteurs du Tour de la Civetta, entre falaises monumentales et panoramas grandioses sur les vallées dolomitiques. Depuis le Rifugio Tissi, perché face à la paroi nord de la Civetta, l'itinéraire contourne le massif par un sentier en balcon, offrant des vues à couper le souffle sur les sommets alentours. Longue descente progressive jusqu'aux alpages de Palafavera, en fond de vallée.

J7 Etape 6 : Monte Pelmo

Randonnée : 28km / dénivelé positif : 1 600m. Environ 5h.

Repas inclus : petit déjeuner, déjeuner, dîner.

Hébergement : Hôtel (Chambre partagée).

Dernière journée somptueuse pour conclure l'itinérance en beauté. Vous contournez le Monte Pelmo, géant solitaire des Dolomites, au travers d'un itinéraire varié entre cols, forêts, balcons alpins et points de vue saisissants. La journée s'achève par une halte au superbe Lago Fedèra, niché au pied de la Croda da Lago, avant une descente finale vers Cortina d'Ampezzo, perle des Dolomites.

En option : possibilité d'un moment détente au SPA

J8 Retour à Chambéry

Repas inclus : Petit déjeuner,

Repas non inclus : déjeuner et dîner.

Encore en plein cœur des Dolomites, nous nous séparons après le petit-déjeuner. Pour ceux qui le souhaitent, votre guide prendra la route dans la foulée et vous pourrez ainsi profiter du minibus avec lui. L'arrivée à Chambéry est prévue en fin d'après-midi ou en début de soirée.

NB : Les temps de marche (ou autre activité) sont donnés à titre indicatif et peuvent varier (ex : conditions météorologiques,

état du terrain...)). Les temps de transfert peuvent également varier suivant l'état des routes et de la circulation. Si nécessaire (ex : conditions climatiques, aléas aériens, décision des autorités locales), nous pouvons aussi être amenés à adapter le programme dans l'intérêt des participants.

DATES ET PRIX

Du 13 au 20 juin 2026 (8 jours)

> 2 275€ par personne

Assurance multirisques (facultative)

> 147€ par personne

Le prix comprend :

- Les nuitées du jour 1 au jour 8,
- L'accompagnement par un guide Nunam, accompagnateur en montagne français diplômé d'État,
- Les dîners du jour 2 au jour 7,
- Les petits déjeuners du jour 2 au jour 8,
- Les déjeuners du jour 2 au jour 7,
- Le matériel de sécurité,

Le prix ne comprend pas :

- Les déjeuners du J1 et J8,
- Le dîner du jour 1,
- L'assurance facultative annulation et/ou rapatriement, perte de bagages,
- L'acheminement vers le lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation,
- Les visites et activités effectuées lors des temps libres,
- Les boissons, dépenses personnelles et pourboires,
- Les forfaits de remontées mécaniques optionnelles pour raccourcir certaines portions d'itinéraires en cas de fatigue.
- Les douches payantes dans certains refuges
- Tout ce qui n'est pas inclus dans "le prix comprend".

Vos dépenses sur place :

- Vos dépenses personnelles,
- Les boissons.

Le petit plus qui fait plaisir, pas de frais de dossier chez Nunam Aventures !

INFOS PRATIQUES

Suivez le guide !



Vous serez accompagnés par Nicolas, guide français diplômé accompagnateur en montagne.

Nicolas est coach de trail depuis plus de 10 ans. Il a participé à de nombreuses courses, notamment dans les Dolomites. Il organise et encadre régulièrement des stages dans les massifs français.

Où retrouve-t-on Nicolas ?

Rendez-vous à 8h00 à la gare ferroviaire de Chambéry Challes-les-Eaux pour effectuer le trajet jusque dans les Dolomites (covoituré par le guide). Arrivée en fin d'après-midi et installation à l'hôtel à Cortina.

Si vous n'avez pas choisi de prendre le covoiturage avec lui, Nicolas vous retrouve à votre hôtel à Cortina. L'adresse vous sera communiquée ultérieurement.

Niveau physique, gestion de l'altitude et préparation

Niveau physique

Ce trail est classé « engagé » du fait de son altitude, de sa durée et du terrain parfois accidenté. Ce stage s'adresse à des coureurs ayant l'expérience de la montagne et des trails de plus de 40 km. Il est également souhaité d'avoir une expérience du trek sur plusieurs jours consécutifs. L'altitude, quelques longues journées (heures et dénivelés), le terrain accidenté, les nuits en refuge sont des facteurs nécessitant une bonne connaissance de son physique et, encore plus, de son mental. Il est aussi important d'avoir un esprit d'équipe.

Nous vous recommandons à minima une préparation durant les 3 mois précédant le stage. Des sorties longues jusqu'à 4h en montagne sont recommandées. Un minimum de 3 séances de course à pied par semaine est recommandé, avec préparation au dénivelé. Courir avec un sac entre 1 et 2 kg permet de vous mettre un peu plus en condition. Préparez-vous sérieusement pour que le stage soit un vrai plaisir et pas une mauvaise surprise ! Bien qu'accessible, cet itinéraire requiert une bonne forme.

Ce stage au cœur des Dolomites est plus qu'un voyage, c'est une véritable aventure !

Combien sommes-nous ?

De 5 à 8 personnes

Où dormons-nous ?

L'hébergement se fait en hôtel (3 nuits) et en refuge (4 nuits). Ces hébergements de montagne sont à la fois rustiques étant donné leur éloignement mais offrent une vraie ambiance chaleureuse. Les dortoirs sont le plus souvent limités à 6 personnes. Certains refuges proposent de rares chambres. Les répartitions des chambres ne sont pas connues à l'avance. Nous ferons notre possible pour garantir un maximum de confort en fonction des disponibilités.

Bon appétit !

Les repas, petits déjeuners, pique-niques et dîners sont préparés par nos hôtes.

Dois-je porter toutes mes affaires ?

Vous ne portez que vos affaires pour la journée, à l'exception du jour 5 et 6. Le refuge Attilo Tissi n'étant pas accessible par véhicule, vous portez vos affaires pour un soir et le change du lendemain.

Dans mon sac

Equipement minimum à la journée :

- Un sac à dos pouvant contenir tout le matériel nécessaire suivant :
- Une tenue adéquate pour la pluie et le froid : veste imperméable, haut manches longues chaud ; collant long, gants, bonnet ou buff... ;
- Une tenue adéquate pour le soleil et la chaleur : casquette, lunettes de soleil, crème solaire... ;
- Smartphone, lampe frontale et couverture de survie ;
- Vos gels, barres et boissons énergétiques ;
- Gourde ou flasque filtrante ;
- Bâtons de trail ;
- Pharmacie personnelle contenant a minima des pansements double-peau, papier toilette biodégradable ;
- Argent liquide.

Equipement à prévoir dans le sac de suivi :

Le portage du sac de gîte en gîte sera assuré sur ce stage. Prévoir pour cela un sac contenant au minimum :

- Duvet à faible encombrement ou sac à viande ;
- Paire de chaussures de rechange ;
- Serviette et nécessaire de toilette ;
- Tenue pour le soir et la nuit ;
- Bouchons d'oreille ;
- Vêtements de rechange ;
- Couteau de poche ;
- Lampe frontale de rechange ;
- Prévoir un sac robuste, de 15 kg maximum !

Adaptez la liste en fonction de la météo, de la durée du stage et de vos besoins personnels !

NB : La liste et le nombre de vêtements ci-dessus sont donnés à titre indicatif ! Vous devez

préparer votre bagage dans un esprit de limitation en quantité et volume, mais aussi de protection face aux intempéries.

FORMALITES ET SANTE

Passeport & Visa / Banque

- **Carte nationale d'identité ou Passeport.**
- Pour les ressortissants français, suisse et belges, **aucun visa** n'est nécessaire.

Banque : Contactez votre banque pour les prévenir de votre voyage en Italie pour qu'elle ne bloque pas votre carte bancaire en cas de retrait sur place.

Vaccins obligatoires et risques sanitaires

Vaccins : Pour les citoyens français, aucun vaccin n'est obligatoire. Vous vous assurez cependant que les vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, typhoïde) sont encore valables. Pour plus d'informations sur les vaccinations et les traitements conseillés pour votre voyage, nous vous conseillons de consulter votre médecin avant votre départ. Il pourra vous fournir des indications sur votre état de santé général, sur les vaccins et sur les traitements recommandés pour l'Italie.

Depuis la pandémie, la majorité des pays n'acceptent que les voyageurs vaccinés contre la COVID-19. Les exigences sanitaires varient régulièrement d'un pays à l'autre. Il est donc essentiel de vérifier ces informations, qui relèvent de votre responsabilité, jusqu'à la date de votre départ. Vous pouvez consulter les dernières mises à jour sur le site du ministère des Affaires étrangères, dans la section "Conseils aux voyageurs".

ASSURANCE VOYAGE

Protégez votre Aventure avec nous !

Chez **Nunam Aventures**, nous savons qu'un voyage doit rimer avec détente, découverte et plaisir. Mais pour que votre séjour soit vraiment sans soucis, mieux vaut être bien préparé, peu importe où vous allez ! C'est là qu'intervient notre **assurance voyage** : un petit coup de pouce pour voyager l'esprit léger.

Pourquoi souscrire une assurance voyage ?

Imaginez ceci : vous êtes sur le point de partir en vacances. Vos billets sont réservés, vos valises prêtes, et votre programme est millimétré. Mais soudain, un imprévu arrive : un accident, une maladie... C'est là que l'assurance entre en jeu !

Avec notre assurance voyage, vous êtes couvert pour une multitude de situations qui pourraient perturber votre voyage. Finies les inquiétudes : on s'occupe des galères, et vous, vous profitez de chaque instant !

Notre formule d'assurance voyage

Nous avons choisi une assurance voyage adaptée à nos séjours en partenariat avec MARSH leader mondial en courtage d'assurance.

Le contrat est : **Assurance Multirisque Voyage, Contrat d'assurance collective à adhésion facultative n°24441**

Conçu pour vous protéger en toutes circonstances des risques inhérents à nos voyages et aux activités pratiquées, ce contrat est parfaitement adapté aux voyages d'aventure.

Nos principales garanties :

- L'assurance annulation toute cause justifiée quelle qu'elle soit, constituant un obstacle immédiat, réel et sérieux (Covid 19 inclus);
- L'assistance rapatriement voyage ;
- Les frais d'interruption de séjour ou d'activité sportives ;
- Départ ou retour impossible ;
- L'assurance bagages (y compris retard de livraison) ;

- L'assistance aux personnes et rapatriement : frais médicaux et/ou d'hospitalisation à l'étranger (Covid inclus).

Les avantages de souscrire chez nous

- **Annulation toute cause justifiée** quelle qu'elle soit, constituant un obstacle immédiat, réel et sérieux (Covid 19 inclus).
- **Assistance 24/7** : Peu importe où vous êtes dans le monde, notre service d'assistance est là, prêt à vous aider à n'importe quelle heure.
- **Sans prise de tête** : Vous pouvez souscrire directement lors de la réservation de votre voyage.
- **Des garanties solides** : Nous travaillons avec des partenaires de confiance, leaders dans le domaine des assurances voyages.

Comment souscrire ?

Souscrire à l'une de nos assurances voyage est ultra simple ! Lors de votre réservation, il vous suffit de sélectionner l'assurance. Vous avez aussi la possibilité de passer un coup de fil à notre équipe qui saura vous guider selon vos besoins.

Questions fréquentes

- **Dois-je souscrire une assurance si je pars en Europe ?**
Oui ! Même si la carte européenne d'assurance maladie (**à demander !**) peut couvrir certains frais médicaux, elle ne remplace pas une assurance voyage complète. L'assurance que nous proposons vous offre une couverture bien plus large, y compris l'annulation, le rapatriement, et bien plus encore.
- **Et si je décide d'annuler mon voyage ?**
Vous êtes couvert pour des raisons justifiées, comme une maladie, un accident ou un événement soudain empêchant la réalisation de votre voyage.
- **L'assurance couvre-t-elle le COVID-19 ?**
Oui, incluant les frais médicaux et le rapatriement, si nécessaire.

Besoin d'aide ?

Notre équipe est à votre disposition pour vous aider. Contactez-nous par téléphone ou par e-mail. Parce que chez **Nunam Aventures**, votre voyage, c'est notre priorité.



contact@nunam-aventures.fr





Bon voyage !

#nunamaventures

contact@nunam-aventures.fr

Nunam Aventures www.nunam-aventures.fr - SAS, capital 8000€, siège social : 40 rue des Pierailles, 73230 Verel Pragondran - RCS/SIREN Chambéry 931051916 - N° d'immatriculation Atout france IM073240016, Garantie financière : APST - Assurance Responsabilité Civile et Professionnelle : Hiscox SA - Numéro de contrat : 03511735