



Trekking nas Dolomitas

6 dias de viagem. Dormida 2 noites em hotéis e 3 noites em refúgio.



Descrição

As Dolomitas são o paraíso dos caminhantes. Milhares de trilhos abrem-se entre os fantásticos pináculos das irregulares Montanhas Dolomitas e a Alta Via representa o «melhor dos melhores».

A Alta Via N.1 é uma caminhada fantástica, destacada por vistas deslumbrantes, refúgios de montanha rústicos e animados, uma sensação de excitação do que está ao redor da próxima curva ou da próxima passagem e da satisfação de viajar a pé através desta área bonita e remota. Nessa escapada rápida, reduzimos a caminhada clássica de 11 dias para 6, mas mantivemos todos os destaques e a emoção de viajar pelas Dolomitas!

A nossa viagem linear viaja de norte a sul através dos Alpes italianos, cobrindo a primeira parcela do AV1; começando no Südtirol italiano, movendo-se para o sul através dos grupos de montanhas Pragser e Tofana, visitando a área de Fanes e concluindo no Monte Lagazuoi.

A natureza impressionante do cenário e a variedade de terreno nesta rota são acompanhadas pelo calor e hospitalidade oferecidos pelas cabanas de montanha. Os contrastes incomuns em paisagens, mudanças de cores e texturas das montanhas e a mistura curiosa de influências italianas e austríacas significam caminhadas fantásticas, paisagens deslumbrantes e muita *pasta!*

DESTINO

Itália.

TIPO

Trekking, Natureza, .

DURAÇÃO

6 dias

DIFICULDADE

Nível 3

CONFORTO

Nível 2



Itinerário detalhado - Legenda (P: Pequeno almoço A: Almoço J: Jantar)

Dia	Itinerário	Alojamento	Refeições
1	Voo cidade de origem - Veneza - Cortina d'Ampezzo	Hotel	-
2	Do Lago di Braies até Sennes	Refúgio	P - J
3	Planalto Fanes	Refúgio	P - J
4	Picos de Fanis e Maciço de Lagazuoi	Refúgio	P - J
5	Cinco torres	Hotel	P
6	Voo Veneza - cidade de origem	-	P



Dia-a-Dia

1: Voo cidade de origem - Veneza - Cortina d'Ampezzo

Voo para Veneza, onde terá um transpore à sua espera com destino a Cortina d'Ampezzo (o transpore demora cerca de 2 horas).

Chegada a Cortina d'Ampezzo (1.224m) e check-in no hotel.

Cortina d'Ampezzo é uma encantadora cidade alpina, cercada por picos deslumbrantes. Anfitrião das Olimpíadas de Inverno de 1956, Cortina goza de uma reputação de esqui no inverno, e no verão atrai caminhantes e alpinistas que desafiam as montanhas próximas.

Dia livre para explorar Cortina d'Ampezzo.

2: Do Lago di Braies até Sennes

A partir de um belo lago alpino situado entre floresta e picos das Dolomites, começamos a nossa emocionante aventura na Alta Via N.1. (é uma rota clássica de 150km, nas Dolomites).

Começamos com uma subida constante para um planalto de alta altitude com vistas de grande alcance.

Aqui tomaremos um transpore de 50 minutos para o Lago di Braies (1.494m) e começamos com uma subida de 800m num caminho colonizado por pinheiros de montanha. Teremos maravilhosas vistas sobre Val Foresta e os seus picos.

Entrando no Parque Natural «Dolomiti d'Ampezzo» o panorama é vasto e de tirar o fôlego.

Chegada ao refúgio.

Há uma caminhada adicional opcional para o topo do Col di Lasta (2.997m).

Distância:

5 horas de caminhada, 13,3 km. Caminhada adicional de 2km.

3: Planalto Fanes

Começamos o dia a descer até ao refúgio Pederú (1548m).

Do refugio Pederú subimos em direcção ao lago di Limo. Quando chegarmos ao lago Lé Piciodel, caminharemos através de uma paisagem encantadora com pequenos lagos e arredondados montes ao longo do rio Ru d'Al Plan. Na bifurcação, continuamos em direcção ao seu refugio para esta noite, localizado logo abaixo do Limo Pass, onde teremos uma esplêndida vista das MontanhasTofane.

Distância:

4 horas de caminhada 7,4km

4: Picos de Fanis e Maciço de Lagazuoi

Hoje faremos uma agradável caminhada pelo planalto de Fanes para o Maciço Lagazuoi.

Apreciaremos belíssimas vistas das Dolomitas Ocidentais e do Maciço de Marmolada, a «Rainha dos Dolomitas».

A Alta via N.1 continua desde o refugio passando pelo alto prado e formações cársticas, subindo para o Forcella del Lago, um fosso estreito e dramático na montanha com uma descida através de taludes íngremes no lado sul.

Na base da encosta está o lago chamado Lago di Lagazuoi, cujas águas verdes são moldadas por pinheiros com um pano de fundo das paredes finas da Cima del Lago e do Cima Scotoni. Do lago, o caminho inicia a longa e constante subida até ao refúgio.

Entrando no terreno aberto e rochoso, encontraremos ruínas da Primeira Guerra Mundial, a caminho do seu refúgio, um dos mais altos de todas as Dolomitas (2.752m), com incríveis vistas de 360 graus.

Distância:

6 horas de caminhada, 11,5 km.

5: Cinco torres

Percorreremos a memorável travessia abaixo da fantástica «Tofana di Rozes», subindo até « Forcella Lagazuoi» (2507m), «Forcella Travenanzes» (2.507m) e «Forcella Col dei Bos» (2.331m) e e descendo gradualmente ao longo da linha de trincheiras.

Alcançamos a estrada principal, atravessando-a, bem como as florestas até à fascinante e célebre área de Cinque Torri (Cinco Torres) e os seus refúgios.

A partir daqui as paisagens são incríveis, incluindo o «Pale di San Martino», «Civetta», «Monti del Sole» e a «Marmolada» com o seu pequeno glaciar.

Teremos tempo para relaxar e à tarde descemos para sul para «Passo Giau» (2.236 m) onde nos esperará um transfere que nos leva de regresso a Cortina d'Ampezzo.

Distância:

6-7 horas de caminhada, 17,7km.

Opção para uma caminhada mais curta, usando o teleférico Lagazuoi, (valor do teleférico não incluído).

6: Voo Veneza - cidade de origem

À hora marcada, transfere para o aeroporto em Veneza (custo não incluído) para regressar à cidade de origem.

Fim dos serviços Papa-Léguas.



Datas de partida & Preços do programa de terra

Preço do Voo desde: € 210,00



Extensões

Não tem.



Suplementos

Suplemento Individual Hotel: € 230,00



Notas

Aconselhamos a que possua o cartão europeu de seguro de doença. Mais informação:

<http://www.seg-social.pt/pedido-cartao-europeu-seguro-doenca>



Inclui

- Guia a falar inglês;
- 2 noites em hotel em quarto duplo;
- 4 noites em refugio em camarata;
- Refeições de acordo com o itinerário;
- Seguro e assistência em viagem.



Exclui

- Voos cidade de origem - Veneza - cidade de origem;
- Transfere do aeroporto de Veneza para Cortina d'Ampezzo e regresso □ autocarro ou mini van partilhada;
- Refeições não descritas no itinerário como incluídas;
- Carregadores - o viajante deverá carregar toda a sua bagagem, caso pretenda o serviço de carregadores o valor é de 330 Eur / Pessoa;
- Despesas pessoais;
- Gratificações;
- Gastos derivados de condições meteorológicas adversas e atrasos de voos;
- Caso pretenda quarto duplo no refúgio o valor por pessoa é de 135 Eur;
- Qualquer item não indicado como incluído.



Equipamento

Cabeça:

- Chapéu-de-sol;
- Gorro;
- Óculos de sol;
- «Buff» ou lenço multiusos;

Tronco:

- Primeiras camadas térmicas: 2 unidades;
- T-shirts;
- Forro polar 100 e 200;
- Impermeável leve e/ou corta-vento;

Mãos:

- Luvas de primeira camada;

Pernas:

- Calças primeira camada;
- Calças de trekking (e.g., convertíveis em calções);
- Calças leves impermeáveis;
- Calções;
- Calças casual;

Pés:

- Botas de caminhada, quentes, robustas e maleáveis com apoio para o tornozelo;
- Tênis leves para usar em tempo livre;
- Meias casual;
- Meias de caminhada (2 a 3 pares);
- Atacadores suplentes;

Outro equipamento:

- Mochila 70 litros;
- Saco de cama;
- Roupas de viagem;
- Estojo de higiene**;
- 1 manta de sobrevivência em folha de alumínio;
- Toalha sintética de trekking - «pack towel»;
- Sabonete de mãos anti-bacteriano;
- Bolsa de documentos e dinheiro (com apoio no pescoço);
- Cantil ou Camelbak com capacidade mínima de 1,5 L. Beba sempre muita água, não espere por ficar sequioso para o fazer. Na montanha o ar é mais seco, e além disso a exposição prolongada ao sol e ao vento contribui para uma maior perda de água. Tenha sempre presente que necessita de estar bem hidratado, e que desta maneira terá uma melhor recuperação da fadiga muscular.
- Lanterna frontal e pilhas alcalinas de substituição;
- Kit básico de primeiros-socorros;
- Máquina fotográfica;
- Barras energéticas.

Equipamento opcional:

- 2 bastões;
- Pequeno estojo de costura;
- Fita tape;
- Navalha multiusos, tipo exército suíço;

****Estojo de higiene:** material de banho; protetor solar; protetor labial; toalhetes; tampões para os ouvidos, **repelente de insectos obrigatório;** lenços de papel e papel higiénico.



Documentação
