

SÉJOUR DOLOMITES

Du 20 au 30 Juin 2022

On y pensait depuis plusieurs années... : un séjour dans les Dolomites, la « Mecque » pour les cyclistes (grimpeurs ou non !)... : faut juste aimer les paysages grandioses ! Mais chaque fois un impondérable « ruinaut » le projet. Cette année enfin, le projet est en route, et si la situation sanitaire n'implique pas de nouvelles conditions drastiques, on sera là-bas les 10 derniers jours de Juin.

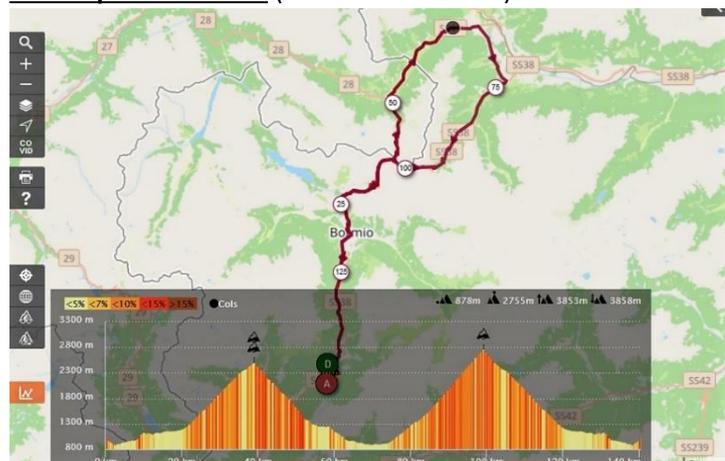
Ce séjour se fera en deux parties : une première partie nous amènera à l'**Hôtel Torre** sur les hauteurs de **Sondalo**, dans la « Valtelline », la vallée qui permet d'aller à Bormio : on en sera à 17 km... Chaque fois il faudra remonter un peu en rentrant pour retrouver l'hôtel qui domine le village ! La seconde partie se déroulera au cœur des Dolomites à l'**hôtel Savoia** sur les bords du [lac d'Alleghe \(ici\)](#).



Partie 1 : Sondalo et Stelvio

A Bormio c'est le pied du Passo Stelvio (2758m), un des mythes du « Giro »... : un col pour lequel on est venu là ! Et contrairement à ce qu'on entend souvent il ne fait pas partie des Dolomites, mais des Alpes Italiennes en Lombardie.. : tout comme le Gavia et le Mortirolo...

1^{ère} étape : Le Stelvio: (140 km-3800m D+) : Lors de cette étape, on fera une boucle qui nous permettra de le monter d'abord par son versant Ouest jusqu'au Passo Umbrail (2503m) où nous basculerons sur la Suisse pour faire une boucle nous ramenant vers Pratto allo Stelvio, le pied de l'ascension mythique aux 48 lacets... Ce sera la plus longue sortie du séjour avec 140 km et 3850m de dénivelé... ! Mais les 40 derniers km sont en descente...



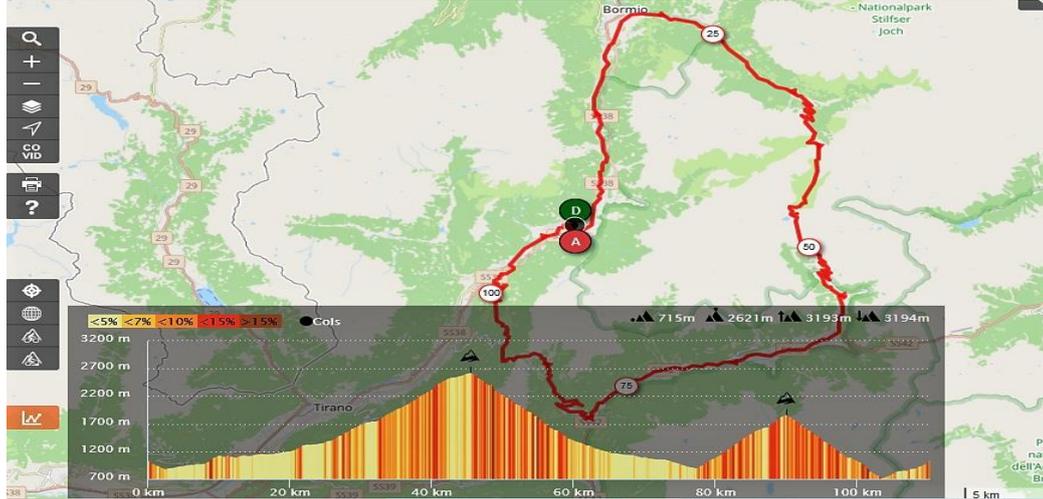
Possibilité de raccourcir un peu en faisant juste l'aller-retour... : 10 km de moins, mais dénivelé plus important !

Pour aller jusqu'à Bormio (et en revenir) on peut prendre la voie cyclable « Sentiero Valtelline » ([voir ici](#))

Pour aller jusqu'à Bormio (et en revenir) on peut prendre la voie cyclable « Sentiero Valtelline » ([voir ici](#))



2ème étape :Le Gavia et le Mortirolo: 110 km-3150m D+): Encore du « lourd » au programme avec l'ascension du

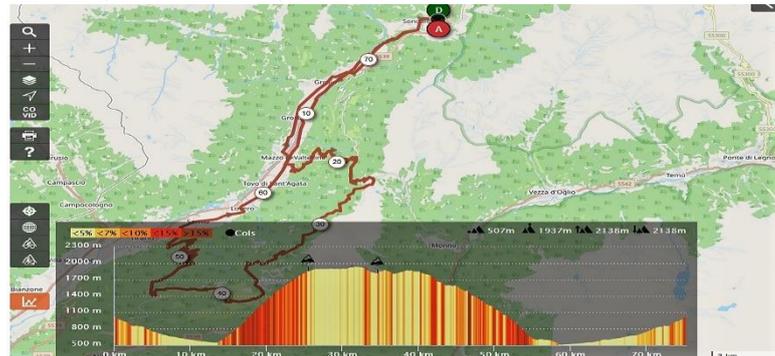


Gavia (2621m, par Bormio), suivi de l'ascension du Mortirolo (1852m) par son versant Sud (par Monno). Ce n'est pas le côté le plus mythique, mais c'est « sévère » quand même... 😊 On descendra par la face Nord vers Vernuga. Il faut savoir qu'il y a 4, voire 5 ou 6, versants pour accéder au sommet. En deux jours on en fera 4,

en montée ou descente !



3ème étape :Mortirolo par Mazzo (75 km-2138m D+): cette fois, c'est le versant mythique du Mortirolo (dont le vrai nom est : passo della Foppa). C'est le côté où Pantani a fait un numéro lors du Giro 1994 ([voir ici](#)).



La montée est très sévère, surtout sur les 6-7 premiers kms...

Au sommet on prendra à droite, une petite route moins connue, où on roulera une quinzaine de kms sur un plateau, et au passage on engrangera gratuitement 😊 un autre col (Passo di Guspessa-

1824m). Ensuite une descente en lacets jusqu'à la Valtellina.

Ce sera la dernière sortie dans la Valtellina. Le lendemain on file à Alleghe dans les Dolomites pour la suite de nos aventures montagnardes...



Partie 2 : lac d'Alleghe et Dolomites

Cette fois on est vraiment dans « [Les Dolomites](#) » ([ici](#)), un site inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco. Ce massif montagneux est à cheval sur deux régions : le « Trentin-Haut Adige » (ou Sud Tyrol) et la « Vénétie ». On est là pour 5 jours pleins, et si la météo est avec nous on pourra faire 5 sorties qui nous permettront de grimper la plupart des « Passo » mythiques du coin... Notre hôtel se trouve en bordure du lac d'Alleghe à environ un km du village.



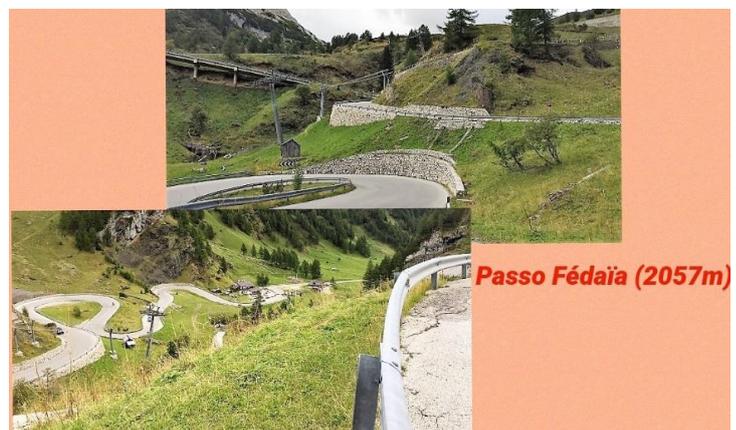
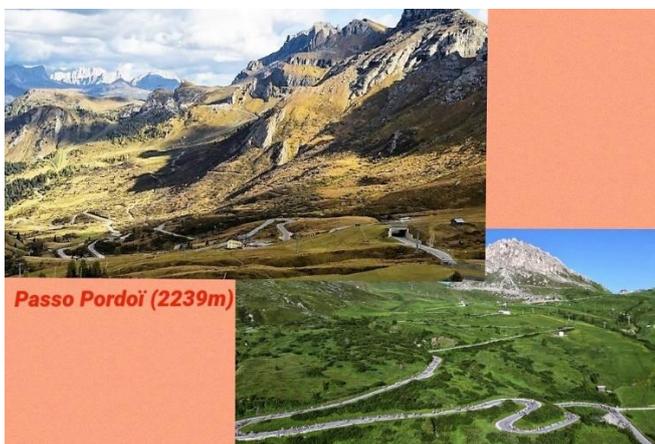
4^{ème} étape (du séjour): Passo Fedaia et Passo Pordoï (79 km-2210m D+) :

Chronologiquement ce sera certainement notre première sortie Dolomitique ; plutôt courte, mais... ! Et pour une première on « prend » du lourd... : d'entrée le Passo



Fedaia (2057m-par Caprile) au sommet duquel, un mois plus tôt (le 28 Mai), sera jugée l'arrivée de l'avant-dernière étape, et « étape reine », du Giro... Une ascension très difficile (surtout les 6 derniers km !). Après une longue descente, nous gravirons le plus connu des cols des Dolomites (mais pas le plus dur !) : le Passo Pordoï (2239m) par Canazei, que les coureurs du Giro auront grimpé, eux, juste avant le Fedaia... ! Le Fedaia est souvent appelé « [Marmolada](#) » ([voir ici](#)) sur le Giro, mais la Marmolada est en fait le nom du massif, et point culminant des Dolomites (3342m), qui se dresse au dessus du Passo Fedaia. Ici, comme au sommet du Pordoï, panorama

fabuleux si la météo est favorable... ! La descente du Pordoï vers Arraba est superbe !



5^{ème} étape-Passo Giau, Passo Valparola, Passo Campolongo...: 100 km-2670m D+: Un nouveau mythe des Dolomites

au programme du jour avec le Passo Giau (2236m)... Un col emprunté cette année par le Giro dans des conditions dantesques où Bernal et aussi Bardet ont fait un « numéro » malgré les conditions épouvantables ! ([voir ici](#)). Un col relativement court (10km) mais avec une pente régulière à un peu plus de 9% de moyenne. Panorama somptueux au sommet et belle descente vers Cortina d'Ampezzo. Peu avant Cortina, on bifurque à gauche pour monter le Passo Falzarego (2105m) et l'enchaînement Passo



Valparola (2192m). Ascension pas très pentue, si ce n'est le kilomètre entre le Falzarego et le sommet de Valparola à 8%. Ensuite longue descente vers Corvara pour aller chercher le Passo Campolongo (1875m) : une ascension pas



très pentue par ce versant. Par contre la descente vers Arraba est plutôt sympa... Depuis le sommet du col, le final est quasi tout en descente avec quelques parties plates. La dernière descente vers Caprile est même plutôt pentue... Les derniers km entre Caprile et Alleghe, comme les premiers, se font sur la piste vélo bien asphaltée !



Pour cette 5^{ème} étape, il y a une alternative **bien plus courte** et moins de dénivelé en faisant juste l'aller-retour (2km) entre le Falzarego et le Valparola, puis en descendant le Falzarego (76 km – 2250m D+)

6^{ème} étape - Tour du Sella : Passo Pordoï, passo Sella, Passo Gardena, Passo Valparola : 110 km – 3100m D+



Pour cette étape on va faire le tour du massif du Sella, un grand classique des Dolomites : en Italien la « Sella Ronda Bike ». Une superbe boucle qui enchaîne le Passo Pordoï (par Arraba-2239m ; déjà monté par Canazei), le Passo Sella (2240m), le Passo Gardena (2121m) et le Passo Valparola (2192m-par Corvara).

Une alternative, un peu plus courte et avec moins de dénivelé, passe par le Passo Campolongo (1871m) à la place du Valparola.



Passo Gardena (2121m)



Quelle que soit l'alternative les 25-30 derniers kilomètres se feront en descente, hormis les 5 derniers sur la piste vélo en longeant le lac d'Alleghe.... ; pour la récup' !!

7^{ème} étape : Passo Duran, Passo Staulenza : 77km et 2200m D+ (ou 70km – 2000m D+)

Distance plus courte pour cette sortie, avec un départ cool en direction d'Agordo où on bifurquera à gauche pour grimper au Passo Duran (1605m).

Un col pas très haut et pas très long non plus, mais avec une pente assez sévère : 12,5 km à 8% de moyenne. Un col souvent emprunté par le « Giro »..., comme la plupart de ceux que l'on va gravir !



Après une descente plutôt rapide à faire avec prudence (comme les autres !) pour ne pas faire comme Larsson lors du Giro 2012 ([voir ici](#)), on attaquera tout de suite l'ascension du Passo Staulenza (1173m), un col un peu moins pentu et régulièrement emprunté aussi au « Giro ».

Après une nouvelle descente, assez courte, on fera une petite bosse non répertoriée juste après Selva Di Cadore (le pied du Passo Giau) ; une bosse qui est « zappé » sur le parcours alternatif de 70 km.

Ensuite, com' d'hab' descente et final sur la piste cyclable...



8^{ème} et dernière étape : Passo Céréda, Passo Rolle, Passo Valles, Passo San Pellegrino : 120 km – 3650m D+



Le séjour se termine, et pour terminer en beauté, une grosse sortie en direction du « Rolle » et du « San Pellegrino », deux autres cols souvent empruntés par le Giro.

Et comme pour la sortie « Passo Duran », on part pour 17 km « tranquilles » vers Agordo, mais une fois là, on prend à droite au lieu de prendre à gauche...

Et on enchaîne avec 2 « petits » cols : la Forcella Aurine (1295m) et ensuite le Passo Céréda (1369m). Puis on se laisse « glisser » sur une descente de 9 km vers Fiera di Primiero, on prend à droite, direction San Martino di Castrozza pour les premières pentes du long Passo Rolle (1984m) ...

Les 15 premiers kilomètres sont peu pentus, entre 5 et 7%.

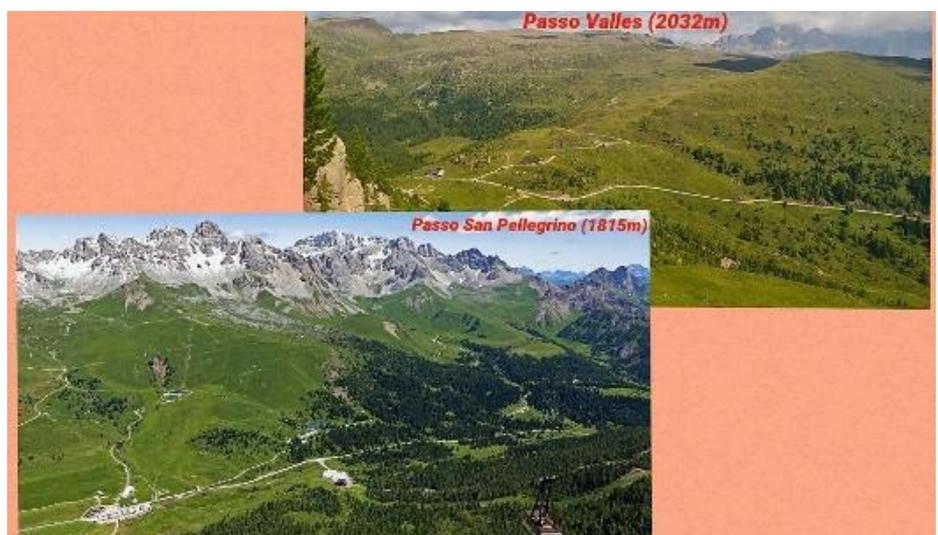


La pente se « corse » un peu après San Martino di Castrozza et dans le final avec un bel enchaînement de lacets.

Sur le dernier kilomètre, superbe vue sur « Le Pale di San Martino », le plus grand massif des Dolomites, une espèce de « Dentelles de Montmirail » en format XXL, dont les sommets flirtent avec les 3200m !! ([voir ici](#)).

S'ensuit une belle descente de 7km jusqu'à Paneveggio où on vire à « droite toute » pour grimper les 7 derniers kilomètres du Passo Valles (2032m) avant de plonger « pleine balle » sur 7 km à nouveau pour aller « choper », en aller-retour, le final du Passo San Pellegrino (1815m). Un col que les coureurs du Giro auront gravi, comme premier col, le jour de l'étape reine qui se termine au Passo Fedaia le 28 Mai ! Ils l'auront monté par le côté où on va redescendre, soit 18 km et par endroit de très gros pourcentages...

Pour ceux qui auront les « cannes » en vrac après la descente du Passo Valles, ils pourront « zapper » le « petit » aller-retour au San Pellegrino et descendre directement jusqu'à Cencenighe-Agordino : il restera alors 7 km pour rentrer en mode « récup' » jusqu'à l'hôtel.



Petits parcours alternatifs :

Si certains jours il y en a qui veulent faire moins dur et plus court, il y a 3 « petits » parcours alternatifs, ajustables en cours de route !

Ce sont les N° a1, a2 et a3 : 65km, 58km et 13,5km... Le « a3 » peut même être rajouté n'importe quel jour en fin de sortie si la sortie n'était pas assez dure !! 😊😄

Tous les parcours sont dispos sur openrunner en tapant le mot clé : V3C Dolomites 2022.

Attention : Sur certains tracés openrunner, le dénivelé est surestimé... Si sur le profil vous voyez par endroit des petits pics en marron (donc très pentus !) c'est un bug d'openrunner...: sur mes tracés Strava ils n'y sont pas...!? J'ai mis un moment à comprendre que ça correspondait aux endroits où il y avait un tunnel, et à ces endroits openrunner "plante" 200 ou 300m de dénivelé qui n'existent pas...!! Peut-être qu'il prend l'altitude de la montagne au dessus du tunnel...!?!?

Ainsi se termine ce séjour Dolomitique bien rempli ! Il y avait encore quelques cols sympas à découvrir, mais on ne peut pas tout faire en 10 jours... ; peut-être une prochaine fois !? Pour moi c'est sur... !

Activités pour les « non cyclistes »

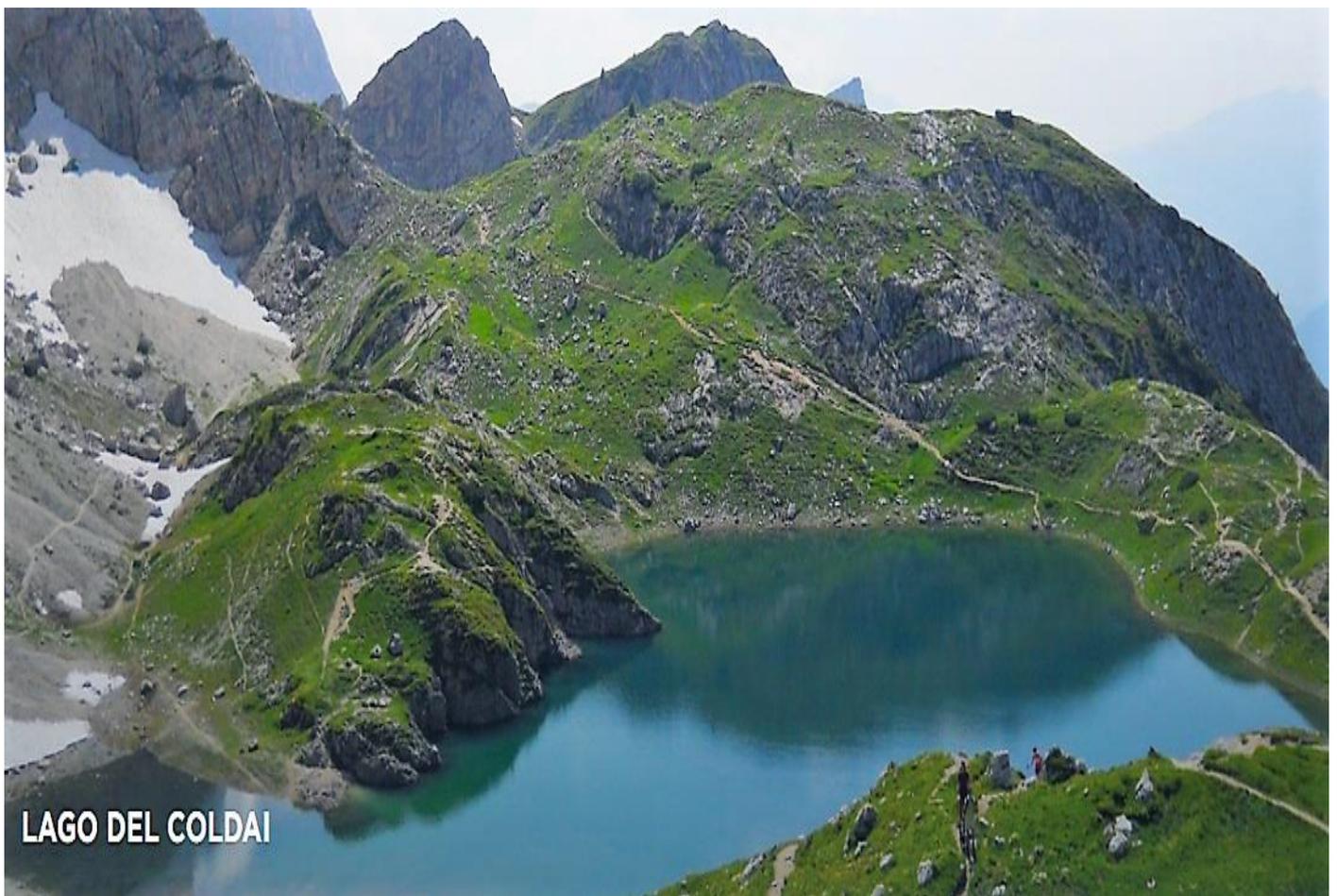
Alors, bien sur, j'ai fait un résumé de nos activités vélos lors de ce séjour, mais les activités pour notre groupe de « randonneuses » ne manquent pas dans le coin... : rando à l'Aventur' Park de la Civetta (5km au dessus d'Alleghe), lacs, cascades, « Sass » (genre Sass Pordoï [voir ici](#)) d'où la vue est imprenable, Marmolada avec Musée de la grande guerre à 3000m ([voir ici](#)), rando sur le domaine skiable de la Civetta, rando vers la cascade Ru de Rialt, etc... !!



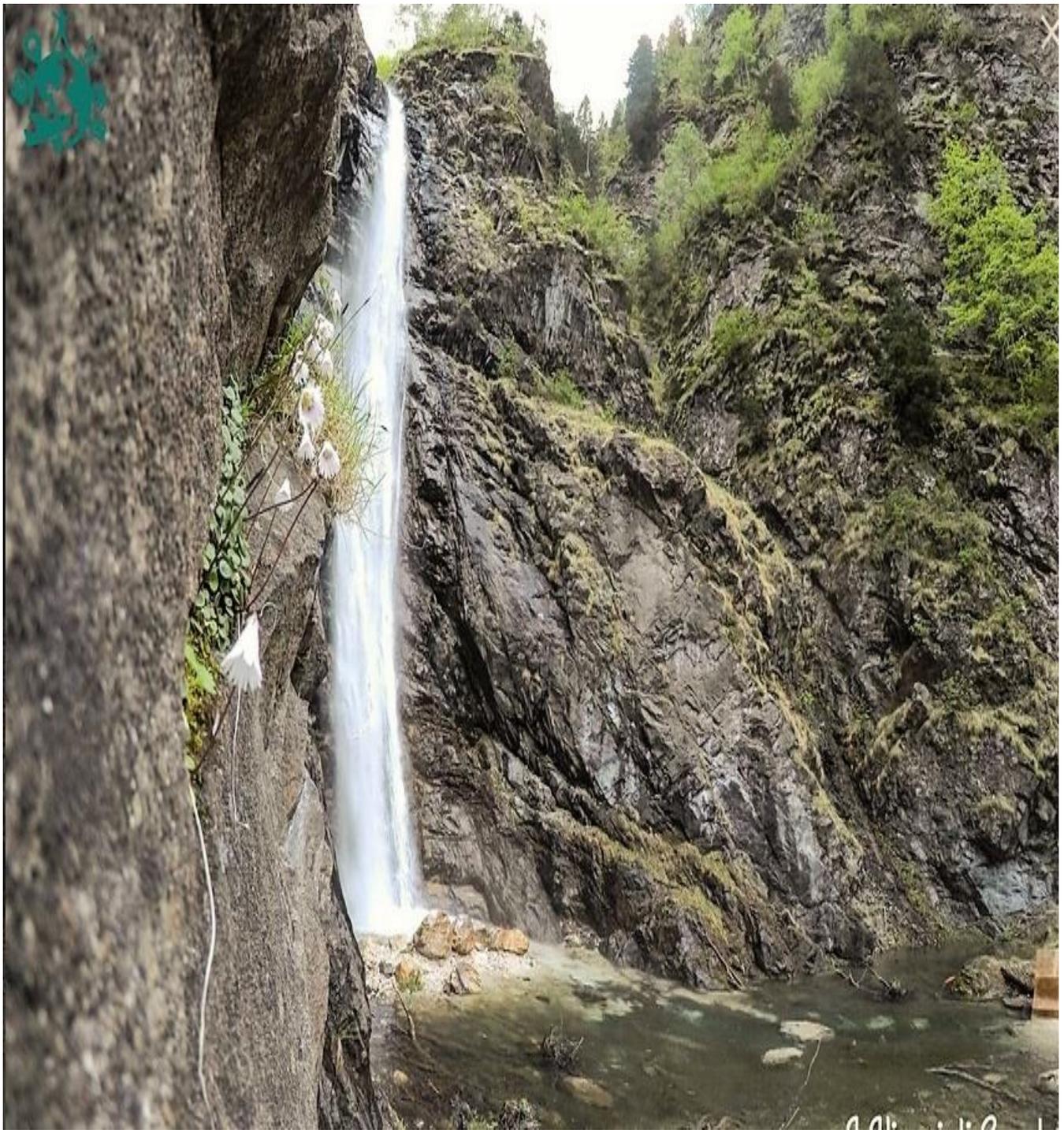
Vue sur le Passo Pordoï, depuis le Sass Pordoï... On peut y monter à pied ou en téléphérique.

En 2009, on était venu en voiture au Pordoï avec mes parents et mon frère, et on était monté là haut avec le téléphérique, une fois en haut on s'est retrouvé dans la neige... : et j'étais en claquettes sans chaussettes... !

Le glacier de la Marmolada, et le lac du Fédaiä, au sommet du Passo Fédaiä.



Le lac de Coldai au dessus d'Alleghe sur les contreforts du Mont Civetta...



Cascade Ru de Rialt à 600m (à vol d'oiseau !) de l'hôtel

Liens intéressants pour les activités à Alleghe ou à proximité :

- Activités été-hiver : [ici](#)
- Tout savoir sur les « rando-alpinisme » des Dolomites : [ici](#)

Voilà, j'espère que pour ces 10 jours Italiens la météo sera de notre côté et espérons aussi que la crise sanitaire sera « calmée »... Si ces deux paramètres sont OK, le séjour devrait être formidable... !

Et un petit conseil, ne prenez pas les braquets d'antan, genre 39x21... Prévoyez « grand » derrière... !!

Les "Passo": 13 ans qu'ils attendaient mon retour...; peut-être Juin 2022 !!



A l'époque je n'avais pas un 30, ni 28, ni 27, ni 26...!! 🤪🚴

Adesso non ci resta che imparare a parlare italiano...

A presto! Chao