



2024

# ***Trips DOLOMITES***

**AstersMTB**  
Nature - Sensation - Flow

PRÉPARÉ PAR : MATTHIEU BONNE ET SYLVAIN TODESCHINI



## À propos des Dolomites

Spot mythique au nord de l'Italie, rempli de majestueuses montagnes, le Dolomites offrent des vues à couper le souffle. Les pistes forestières sinueuses ajouteront une dimension supplémentaire à cette expérience de VTT. Vous traverserez des forêts denses de conifères et de feuillus, créant une ambiance sereine et mystique. Découvrez des lacs cristallins et des rivières tumultueuses, parfaits pour des pauses rafraîchissantes et des moments de détente au milieu de la nature. Rencontrez une variété de sentiers, du simple chemin forestier aux pistes techniques qui mettront vos compétences de VTTiste à l'épreuve. Les descentes rapides et les montées abruptes offriront une aventure diversifiées. Vous affronterez des sections techniques avec des rochers, des racines et des descentes cassantes, vous offrant des défis VTT excitants et la satisfaction de maîtriser des terrains variés.

Pour conclure ces belles journées, nous séjurerons dans des refuges de montagne traditionnels et des auberges rustiques, offrant une immersion totale dans l'atmosphère de cette incroyable région.

---

## Les Dolomites en version XXL

Version de 6 jours tout compris incluant le transport au départ d'Annecy.

Une version avec un départ sur les hauteurs de Cortina d'Ampezzo jusqu'à Arabba en passant par les fameuses montagnes "tré cimes".

Environ 110 km et 5000 m de dénivelé positif pour les 3 premiers jours. Le dernier jour se fera en mode enduro (remontée mécanique) avec le fameux Sellaronda et ces 67km pour 4000 m D- et seulement 750m de D+. De quoi bien finir ce beau périple italien.

Circuit complet : environ 175 km / 6000m de D+ / 9000m de D- / Cotation P3 / T3

# Version XXL en 6 jours P3 / T3

## Jour 1: Trajet Annecy - Plätzwiese

Arrivée au coeur des dolomites.

## Jour 2: Immersion Tre Cimes

*40km / 2000m D+ / 1800m D-*

Une 1ère journée pour bien se mettre en jambes. Ce sera même la plus dure en dénivelé positif. Effectivement, les mythiques Tre Cimes, accompagnées d'un paysage grandiose se méritent. Il faudra sortir les cuisseaux pour une arrivée sublime !

## Jour 3: Tre Cime di Lavaredo

*36km / 1900m D+ / 2800 D-*

Restons dans le thème pour cette deuxième journée mais avec un profil descendant. Place à la technicité, aux singles avec en ligne de mire toujours ces trois pics rocheux. Les Tre Cimes vont nous en mettre plein la vue, et peut être à l'épreuve...

## Jour 4: itinéraire Cortina - Arabba

*35 km / 1500D+ / 1200mD-*

La journée la plus équilibrée de ce trip XXL. Panoramas, pistes forestières, descentes techniques, passages étroits, un beau programme pour une belle journée qui se terminera à Arabba lieu de départ du célèbre tour des 4 cols du Sellaronda.

## Jour 5: Sellaronda Trail

*67 km / 750m D+ / 4000m D-*

Laissez-vous bercer par les remontées mécaniques pour plus de dénivelé négatif et ainsi profiter au maximum du paysage. Une fois au sommet, il faudra être bien réveillé : des singles, des racines, des rochers et des paysages vous attendent. Une dernière journée ludique et fun où la technicité sera mise à rude épreuve. Une journée sans pression, à part celle qui vous attendra à l'arrivée.

## Jour 6: Retour à Annecy

Retour en terre savoyarde avec des images italiennes plein la tête.





## Hébergement

Vous serez logé en chambre de 2 à 5 personnes ou en dortoirs dans les différents refuges de montagne. Une sélection tout confort doublée d'une table d'hôtes. Une cuisine maison à base de produits frais et locaux vous attend.

## Nourriture

Tous les dîners et petits-déjeuners sont donc pris sur les lieux de l'hébergement. À midi, j'aime bien faire une pause au milieu de notre parcours, sur un spot plutôt sympa pour manger le pique-nique tiré du sac (Pique-nique qui a été préparé par notre hôte de la veille).

## Portage

Vos affaires pour la journée, le pique-nique du midi et ce sera tout. Le camion magique s'occupe du reste !



## Equipements nécessaires

Liste non exhaustive des choses à avoir avec soi, afin de pouvoir pallier tout incident :

- Un VTT, au moins de « moyenne gamme », maximum 13,5 kg, afin de vous garantir un minimum de fiabilité. Important, pensez à faire ou faire faire une révision complète de votre VTT avant le départ !
- Casque, gants, lunettes, genouillères, veste de pluie et vêtements chauds
- Un outil « multi-Tools »
- Si vous avez des pneus à chambre à air : 2 chambres à air de rechange + une boîte de rustines + colle à rustines
- Si vous avez des pneus tubeless : du produit anti-crevaisson, une chambre à air petite valve [en sécurité]
- Si vous avez des freins à disque : 2 paires de plaquettes de rechange
- 1 câble de dérailleur arrière + 1 câble de frein arrière
- Du lubrifiant pour chaîne et dérailleur [burette / bombe]
- 1 pompe
- 1 patte de dérailleur fusible

Affaires personnelles : maillot de bain, affaires de toilette, change, petite pharmacie

---

## Sécurité

Votre moniteur a l'entière responsabilité du groupe et de ce fait il prendra toutes les décisions nécessaires à l'évolution de celui-ci en toute sécurité : il peut modifier le parcours, ralentir ou accélérer le mouvement si besoin. Il possède une pharmacie de premiers secours. Mais au-delà de ces règles de conduite, notre objectif est que votre séjour soit le plus en adéquation avec vos attentes.

---

## Assurance

Le moniteur est assuré en responsabilité civile professionnelle, mais vous devez être obligatoirement titulaire d'une responsabilité civile individuelle. Chaque participant doit également être assuré pour la recherche et secours en montagne à l'étranger.

---

## Annulation

Annulation sans frais jusqu'à 30 jours de la date de départ.  
50% de frais sur le montant total du séjour jusqu'à 15 jours de la date de départ.

Au-delà des 15 jours, 100% de frais jusqu'à la date de départ.



## Tarifs

### Version 6 jours 1360€ TTC

#### Le tarif comprend

- L'encadrement par un guide VTT diplômé d'Etat.
- La pension complète soit :
  - Les repas de midi : pique-niques préparés par nos hôtes de la veille.
  - Le matin et le soir : en refuges (souper copieux, chaud, équilibré et petit-déjeuner complet).
- Des barres de céréales énergétiques.
- Le forfait des remontées mécanique du jour 5.
- Le transport au départ d'Annecy
- Le transport des bagages d'un hébergement à l'autre.

#### Le tarif ne comprend pas

- La location de VTT
- L'assurance, l'assistance.
- Les boissons.
- Les visites de musées, monuments et sites non prévus au programme.
- Les déplacements supplémentaires liés à une modification du programme pour raisons météorologiques.
- Toutes les dépenses personnelles.
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "le prix comprend".



## Cotation de référence

### Niveau Physique Requis

#### P1

Personne ayant une activité physique irrégulière, qui aime le VTT mais qui a une pratique seulement occasionnelle.

Par jour : Distance 25 à 35 km - Dénivelé positif 600 m

#### P2

Vous êtes une personne entretenant sa forme physique et pratiquant régulièrement le VTT au moins la moitié de l'année (une sortie par semaine minimum).

Par jour : Distance 40 Km - Dénivelé positif 1700 m

#### P3

Personne ayant une bonne condition physique, pratiquant régulièrement le VTT tout au long de l'année (1 sortie par semaine minimum) ou un sport d'endurance à la mauvaise saison.

Par jour : Distance 45 à 70 km - Dénivelé positif 2200 m

---

### Niveau Technique Requis

#### T1

Chemins ou sentiers roulants, sans obstacles, petites routes peu fréquentées. Pas de savoir-faire technique obligatoire, les quelques passages techniques sont très courts et peuvent être passés à pied.

#### T2

Chemins ou sentiers alternant passages roulants (en majorité) et passages techniques comportant des "obstacles" pouvant être évités (caillou, souche d'arbre, racine, etc) ou sentiers un peu plus pentus. Il est nécessaire de maîtriser son freinage, placer sa roue avant précisément, choisir une trajectoire idéale.

#### T3

Sentiers étroits comportant des cassures ou des obstacles ne pouvant être évités, avec des passages parfois très pentus. Il est nécessaire de piloter avec précision et sûreté, maîtriser son freinage, choisir une trajectoire idéale à vitesse très lente, franchir de petits obstacles et bien connaître ses limites sur les passages engagés.



**AstersMTB** est une entité d'AXALP SCOP faisant appel à l'agence TARANDRO pour la commercialisation de ses trips VTT.

**AstersMTB**  
Sylvain Todeschini  
Moniteur / Guide VTT  
Carte Pro 07422ED0017  
RCP MMA 113 903 072

contacteasters-mtb.com  
06 88 47 91 42

**AXALP SCOP**  
433 800 570 RCS Annecy  
CAE Société Coopérative de  
Production anonyme à capital variable  
N° TVA : FR58 433 800 570  
SIRET : 433 800 570 00122  
APE : 7112B

1 place Marie Curie  
74000 ANNECY

**TARANDRO**  
837 565 985 RCS Annecy  
SAS au capital de 10.000 €  
N° TVA : FR 73 837 565 985  
Garantie APST  
Immatriculation IM074180004  
RCP Hiscox HSXPM310011482

100 route des Futaies  
74370 VILLAZ