

# Cortina d'Ampezzo (Ouest et Nord)



Facile



Modéré



Soutenu

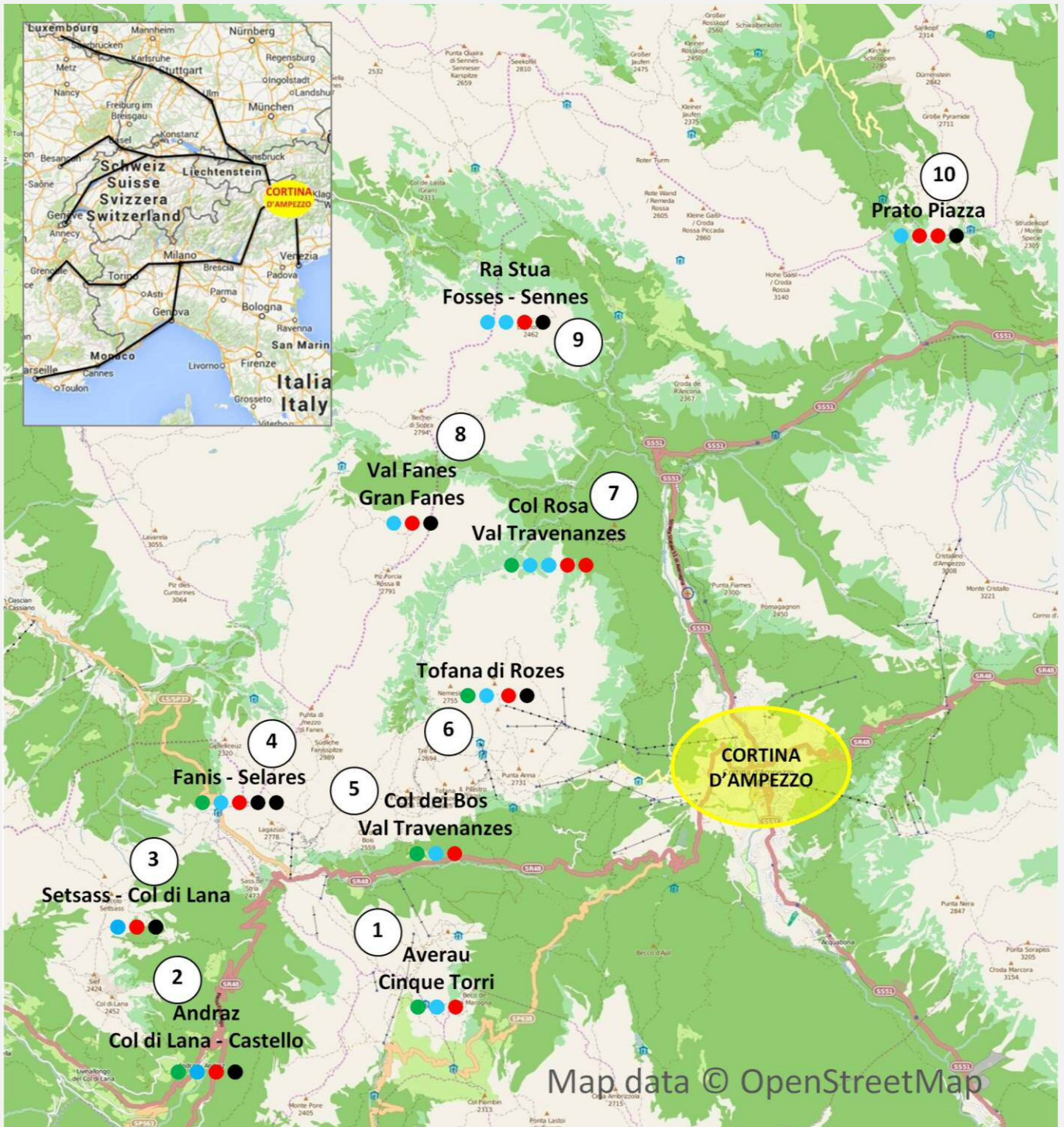


Difficile

## Sommaire du Volume 1

Pages

Introduction, conseils, remarques...							1-8
	*	Durée	Montée	Descente	Distance	Diff.	
<b>① Averau – Cinque Torri</b>							<b>9-12</b>
1.1 Cinque Torri (avec Télésiège)	↻	1 h30	50	360	4	Facile	10
1.2 Averau – Nuvolau – Col Galina (avec Télésiège)	↻	3 h45	370	670	9,5	Modéré	10
1.3 Col Galina – Averau – Nuvolau – Cinque Torri	↻	4 h30	680		12,5	Soutenu	11
<b>② Andraz – Col di Lana – Castello</b>							<b>13-16</b>
2.1 Le Castello d'Andraz	↻	1 h	100		2	Facile	13
2.2 Circuit de Andraz au Castello	↻	3 h30	580		10	Modéré	14
2.3 La Crête de Spiz de Cenglei	↻	4 h45	850		12,5	Soutenu	15
2.4 Col di Lana via Agai	↻	5 h15	1 100		13	Difficile	16
<b>③ Setsass – Col di Lana</b>							<b>17-20</b>
3.1 Tour du Setsass	↻	3 h45	540		11,5	Modéré	18
3.1B Tour et Sommet du Setsass	↻	5 h	800		15	Soutenu	19
3.2 Monte Sief et Col di Lana au départ de P. Valparola	↻	5 h	850		14	Difficile	20
<b>④ Fanis – Selares</b>							<b>21-24</b>
4.1 Sommet du Lagazuoi (avec Téléphérique)	↻	2 h30	50	700	5,5	Facile	21
4.2 Lagazuoi et Selares (avec Téléphérique)	↻	4 h	330	950	10,5	Modéré	22
4.2B Lagazuoi et Selares	↻	4 h30	800		12,5	Soutenu	22
4.3 Tour des Fanis	↻	4 h	720		10	Difficile	23
4.4 Grand Tour Fanis – Selares	↻	5 h15	950		14,5	Difficile	24
<b>⑤ Col dei Bos – Val Travenanzes</b>							<b>25-28</b>
5.1 Grand Tour Col dei Bos (avec Téléphérique)	↻	2 h45	200	800	7,5	Facile	26
5.2 Grand Tour Col dei Bos (sans Téléphérique)	↻	3 h15	600		8,5	Modéré	26
5.3 Col dei Bos et Val Travenanzes	↻	4 h15	800		12	Soutenu	27
<b>⑥ Tofana di Rozes</b>							<b>29-32</b>
6.1 Sud du Tofane	↻	3 h	450		9	Facile	30
6.2 Tre Dita	↻	4 h	700		9,5	Modéré	30
6.3 Grand Tour du Tofane di Rozes	↻	5 h	860		13	Soutenu	31
6.4 Sommet du Tofane di Rozes	↻	5 h30	1 200		12	Difficile	32
<b>⑦ Col Rosa – Val Travenanzes</b>							<b>33-37</b>
7.1 Belvédères de Pian de Loa	↻	2 h	220		7	Facile	34
7.2 Canyons et Cascades du Fanes	↻	3 h15	500		10	Modéré	35
7.3 Tour du Col Rosa	↻	3 h30	550		11	Modéré	36
7.4 Val Travenanzes	↻	3 h45 à 6 h	500 à 700		12 à 20	Soutenu	37
7.5 Sommet du Col Rosa	↻	4 h30	930		11	Soutenu	37
<b>⑧ Val Fanes – Gran Fanes</b>							<b>38-40</b>
8.1 Lago di Fanes	↻	4 h	600		12	Modéré	39
8.2 Lago de Limo et Refuges Fanes et Lavarella	↻	6 h45	850		22,5	Soutenu	39
8.3 Lago de Limo par Col Bechei	↻	7 h30	1 250		22,5	Difficile	40



	*	Durée	Montée	Descente	Distance	Diff.	
<b>⑨ Ra Stua – Fosses – Sennes</b>							<b>41-45</b>
9.1	↻	2 h30	300		8,5	Blue	42
9.2	↻	3 h30	500		11,5	Blue	43
9.3	↻	5 h30	750		17,5	Red	44
9.4	↻	6 h45	1 200		19	Grey	45
<b>⑩ Prato Piazza</b>							<b>46-50</b>
10.1	↔	4 h	550		12,5	Blue	47
10.2	↔	4 h30	750		13,5	Red	48
10.3	↔	5 h30	820		17	Red	49
10.4	↔	7 h	1 350		18,5	Grey	50

\* ↔ : Aller-retour      ↻ : Boucle