



## CIRCUIT COURT Le Tyrol du Sud, montagne MAGIQUE.

À L'AUTOMNE, LES DOLOMITES ITALIENNES RÉSERVENT ENCORE DE BEAUX JOURS ENSOLEILLÉS POUR RANDONNER, ENTRE DEUX ESCALES À LA FERME, DANS DES PAYSAGES GRANDIOSES. MARMOTTES EN PRIME.

Texte Pascale DESCLOS  
Photos Christian GOUPI

### 1 – BALADE SPECTACULAIRE DANS LE PARC DES TRE CIME

Pour partir à l'assaut des Tre Cime, l'emblème des Dolomites italiennes, il faut se lever tôt. Rendez-vous au point du jour sur le parking du refuge d'Auronzo, à 30 km au sud de Dobbiaco. C'est de là que part le sentier en boucle des trois refuges, Locatelli, Pian di Cienga et Lavaredo, un parcours de 15 kilomètres avec 672 mètres de dénivelé. Idéal pour pouvoir admirer les Tre Cime côté pile puis côté face, les lacs, les marmottes et les alpages en prime. En ce jour frisquet d'automne, la brume enveloppe le cirque minéral, hérissé de dents de pierre. « *Durant la guerre de 1914-1918, ces crêtes*

*formaient la ligne de front entre l'Autriche et l'Italie, elles ont fait l'objet de combats acharnés* », explique la jeune guide de montagne Alice Monegato. « *Grüss Gott!* » « *Buona giornata!* », aujourd'hui, c'est dans les deux langues que les randonneurs matinaux se saluent sur les chemins des Dolomites, qui doivent leur nom au naturaliste français Déodat de Dolomieu (1750-1801), le premier à avoir étudié ce massif corallien sorti du fond des mers il y a des millions d'années. Deux heures plus tard, le soleil pointe à l'approche des Tre Cime. Fichés sur leur socle de pierre, tels des menhirs sculptés par des géants, les trois monolithes s'élancent vers le ciel. Au centre, la Cima Grande (2999 mètres), épaulée par la

Cima Ovest (2973 m) et la Cima Piccola (2857 m). Du plateau, chacun se rêve alpiniste et jauge la verticalité des à-pics, l'aspect lisse trompeur des parois, scrute les aplombs creusés dans la pierre. Le spectacle est encore plus impressionnant depuis la terrasse herbue qui fait face au massif, au pied du refuge de Locatelli. Ébloui, on reprend le fil de la marche ponctuée de lacs bleu acier, au son des sifflets de marmottes. Avec ses murs lambrisés de bois et ses rideaux à cœurs, le petit chalet de Pian di Cienga nous attend au creux des montagnes pour un déjeuner à la mode tyrolienne.

RANDONNÉE TRE CIME DI LAVARETO PAR LE SENTIER  
DES TROIS REFUGES, 15 KM/6 HEURES EN SOLO OU GUIDÉE.  
BERGFUEHRER-SUEDTIROL.IT



**2 – ESCALE COSY AU B&B NIEDERMAIRHOF**

Aux portes de Brunico, cette ancienne ferme du hameau de Teodone a gardé son portail en bois, sa façade à pignon égayée de volets vert et rouge, son grand jardin prolongé d'un étang. Héritiers d'une longue lignée familiale, Kathrin et Helmut y ont aménagé huit suites, mêlant éléments d'origine et clins d'œil design. Entre murs blancs, poutres, parquets et portes en bois massif, s'invitent des poufs et des canapés douillets, des tapisseries à motifs animaliers. La grange a été transformée en un sauna-terrace. Mention spéciale pour les petits déjeuners bio, à base de pains aux céréales faits maison, œufs, beurre et yaourts des fermes voisines.

CHAMBRE DOUBLE À PARTIR DE 176 € EN B & B. HERZOG-DIET-STRASSE 1 À BRUNICO. NMHOF.IT/EN

**3 – SPÉCIALITÉS TYROLIENNES À LA FERME KNUTTENALM**

Du village de Riva di Tures, perché à 1 600 mètres d'altitude, un sentier plat et bien balisé musarde le long d'un torrent au pied des sommets de la vallée d'Aurina. Grands sapins verts, tapis de rhododendrons, grasses prairies, vaches aux clochettes tintinnabulantes... Après une bonne heure de marche, les randonneurs arrivent au chalet d'alpage Knuttenalm, tout de bois vêtu. Sur la terrasse plein soleil ou dans la salle lambrissée de bois, on savoure des spécialités tyroliennes, comme le spritz des alpages (prosecco + jus d'airelles), les *press-knödel* au speck ou le *kaiserschmarrn*, une crêpe brisée saupoudrée de sucre et accompagnée de confiture d'airelles.

PLAT À PARTIR DE 9,50 €. KNUTTENALM.IT



**4 – LES PIEDS DANS L'EAU FROIDE AU KUR PARK**

Inventée au XIX<sup>e</sup> siècle par un abbé allemand, la méthode Kneipp préconise des bains d'eau glacée pour booster le système immunitaire. Au village de Villabassa, un parcours Kneipp a été aménagé au bord de la rivière Rienza, alimentée par une source thermale. Pieds nus, les visiteurs alternent durant trente minutes marche dans l'eau froide (entre 8 et 12 °C) et marche sur des tapis composés de sable, de tourbe, de copeaux de bois. Stimulée par le froid, la circulation sanguine s'accélère et irrigue les organes vitaux en oxygène. Un traitement anti-toxines réputé aussi pour détendre les muscles.

ENTRÉE 3,50 €, KUR PARK DE VILLABASSA. TRE-CIME.INFO/IT/VILLABASSA.HTML

**5 – BAINS DE FORÊT À VILLABASSA**

Cofondateur de Frontier Wellbeing, près de Bolzano, le psychologue et sylvothérapeute Martin Kiem a fait des montagnes du Tyrol du Sud un espace de méditation grandeur nature. L'une de ses haltes favorites : la forêt de mélèzes surplombant le village de Villabassa, où il propose des bains de forêt pour se reconnecter à soi et à la nature. Dans la douce lumière des sous-bois, chaque participant est invité à lâcher prise en travaillant sa respiration en profondeur.

25 €/PERS. LA SÉANCE DE 3 HEURES. FRONTIERWELLBEING.EU

**Y ALLER**

Dobiacco, au cœur du Tyrol du Sud italien, est situé à deux heures quarante minutes de route de Venise en voiture. Vol Paris-Venise à partir de 120 € AR avec Easyjet (easyjet.com). Test antigénique gratuit et sans ordonnance avec résultat immédiat possible sur place à l'arrivée.

PLUS D'INFOS SUR SUEDTIROL.INFO/FR

