

Alte Vie

Lungo il Giro dei Giganti

Hautes Routes

Le long du Tour des Géants

Italia **Vallée d'Aoste**
Valle d'Aosta





Tor des Géants



Consigli per l'escursionista
Les conseils aux randonneurs



In caso di emergenza
En cas d'urgence



Informazioni
Renseignements



Dove dormire
Hébergements



Segnaletica Alte Vie
Balísage Hautes Voies



Legenda
Légende



Alta Via 1
Haute Route 1



Alta Via 2
Haute Route 2

Tor des Géants



www.tordesgeants.it



Il Tor des Géants® si svolge nel mese di settembre ed è il percorso di endurance-trail più lungo del mondo (in termini di dislivello e di chilometri) nel cuore delle Alpi italiane e percorre, in un'unica tappa, tutta la Valle d'Aosta. È anche il primo ultratrail a combinare la lunga distanza alla semi-autosufficienza del corridore. Percorrendo le due Alte Vie della Valle d'Aosta, il

Tor des Géants® è un autentico viaggio nel cuore delle cime più alte d'Europa. I sentieri si snodano ai piedi del Monte Bianco (4810 m), del Gran Paradiso (4061 m), del Monte Rosa (4634 m) e del Cervino (4478 m): i 4 giganti delle Alpi. Questo itinerario escursionistico unico al mondo è sorto grazie al collegamento tra l'Alta Via N.1, denominata "Alta Via dei Giganti" e l'Alta Via N. 2, denominata "Alta Via Naturalista".

È stato ribattezzato il **"Giro dei Giganti"**.

Le Tor des Géants® se déroule dans le mois de septembre et il est le plus long endurance-trail du monde (en terme de dénivelés et de kilomètres) au coeur des Alpes italiennes qui parcourt, en une seule étape, toute la Vallée d'Aoste. Il est aussi le premier ultra-trail à associer longue distance et semi autonomie du coureur. Empruntant les deux Hautes Routes de la Vallée d'Aoste, le **Tor des Géants®** est un véritable voyage au coeur des plus hauts sommets d'Europe. Les sentiers serpentent aux pieds du Mont-Blanc (4 810 m), du Grand-Paradis (4061 m), du Mont-Rose (4634 m) ou encore du Cervin (4478 m) : les 4 géants des Alpes. Ce parcours hors norme et unique au monde a vu le jour grâce à la création d'une liaison entre La Haute Route 1, dite Haute Route des Géants et la Haute Route 2, dite Haute Route Naturaliste. Il a été baptisé « **Le Tour des Géants** ».



Lungo il Giro dei Giganti Le long du Tour des Géants

Carta d'identità della corsa:

330 km
24.000 m di dislivello
150 h totali (7 giorni, 6 notti e 6 ore !)
67h 52' 15" miglior tempo e record nel 2017
Javi Dominguez Ledo (SPA)
2.000 volontari
700 partecipanti
54 paesi rappresentati nel 2017
7 basi vita
43 punti di rifornimento
34 comuni attraversati
25 colli a oltre 2.000 metri di altitudine
30 laghi alpini
1 parco nazionale
1 parco regionale

Carte d'identité de la course en chiffres :

330 km
24.000 m de dénivelé
150 h maximum (soit 7 jours, 6 nuits et 6 heures !)
67h 52' 15" meilleur temps et record en 2017
Javi Dominguez Ledo (SPA)
2.000 bénévoles
700 participants
54 pays représentés en 2017
7 bases d'accueil
43 postes de ravitaillements
34 villages traversés
25 cols à plus de 2.000 mètres d'altitude
30 lacs de montagne
1 parc national
1 parc régional



I consigli per l'escursionista

La montagna non è e non deve essere intesa come una palestra sportiva, essa va sempre affrontata con rispetto, sia per non danneggiarne i fragili equilibri che le appartengono e sia per non incorrere nei pericoli che essa può presentare; per penetrare nell'intimità della sua natura bisogna percorrerla a piedi e avvicinarla con umiltà, solo così si potranno scoprire e apprezzare i suoi tesori. **Ecco, allora, alcune regole per godere a pieno di un'escursione in montagna!**

Prima di partire

- Consulta la **meteo** (www.regione.vda.it), verifica le condizioni e la percorribilità dell'itinerario prescelto (visita il sito www.regione.vda.it/altevie). Tieni presente che anche durante la stagione estiva, le zone in alta quota potrebbero essere interessate dalla presenza della neve, rendendone difficile l'attraversamento. Si consiglia di percorrere le Alte Vie nei mesi di luglio, agosto, settembre;
- Scegli l'itinerario in rapporto alle tue **capacità** ed al tuo **allenamento**;
- Procurati e accertati di saper leggere la **carta dei sentieri**, essenziale strumento di guida, che ti aiuterà durante tutta la tua escursione;
- Preferisci **zaini** a struttura rigida e con cintura girovita, che distribuiscono meglio il carico sulla schiena;
- Prepara lo zaino in modo razionale, evita il **superfluo** e porta con te indumenti intimi di ricambio da usare in caso di soste forzate, giacca e pantaloni impermeabili, occhiali e crema da sole; maglione, guanti, cappello, un kit di primo soccorso, cibo e bevande sufficienti per il tragitto da compiere, prediligendo alimenti energetici, digeribili e leggeri da trasportare;
- Calza **scarponi** da montagna con suola tipo "vibram", eventualmente impermeabili e traspiranti, e calzoncini da trekking a spessore differenziato;
- Usa la **borraccia** o il termos per trasportare i liquidi: sono più ecologici delle bottigliette di plastica e mantengono le bevande alla giusta temperatura;

- **Informa** sempre qualcuno dell'itinerario che hai intenzione di seguire, soprattutto se decidi di partire da solo. Lascia una traccia del tuo passaggio sui libri dei rifugi e dei bivacchi;
- Vista l'elevata affluenza nel periodo estivo, effettua per tempo le **prenotazioni** dei punti sosta, disdicendole in caso di impossibilità;
- Se lo desideri puoi rivolgerti a società o associazioni di **professionisti** per l'accompagnamento guidato, lungo gli itinerari descritti.

Durante l'escursione

- Parti sempre di **buon'ora**. Spesso le migliori condizioni della montagna sono quelle delle prime ore della giornata;
- Non lasciare mai i **sentieri** per nessun motivo;
- Non bere l'**acqua dei ruscelli**, potrebbe non essere potabile;
- Rispetta gli **animali selvatici**, non spaventarli e non dare loro biscotti, pane o cracker: non fanno parte della loro dieta.
- Evita di raccogliere **fiori, minerali, fossili, funghi** e piccola fauna (rettili, anfibi, ecc.) che sono tutelati da precise leggi di protezione ambientale.
- Non abbandonare nell'ambiente nessun tipo di **rifiuto** (neppure nascondendolo sotto i sassi);
- Quando ti fermi per una sosta non lasciare mai lo **zaino aperto** posato in terra: potrebbero "infrufolarsi" dei piccoli animali (bisce, vipere, anfibi, ecc.) attratti dall'odore del cibo o in cerca di un possibile ricovero.
- Se ti trovi su una **pietraia**, attenzione a dove metti le mani: potrebbe essere abitata da animali velenosi come le vipere.
- Non montare le **tende** per l'accampamento notturno al di sotto dei 2.500 m. La legge regionale prevede sanzioni pecuniarie molto severe per chi non rispetta il divieto. Meglio affidarsi ai rifugi presenti in zona;
- Vestiti "**a strati**" per poter aumentare o ridurre la copertura del corpo a seconda delle temperature;
- Per rendere meno faticosa e più sicura la camminata puoi usare i **bastoncini da trekking**;

Les conseils aux randonneurs

Attention ! La montagne n'est pas un grand centre sportif : c'est un milieu naturel particulier, aux équilibres délicats, qu'il faut respecter pour ne pas risquer d'être victime des dangers qu'elle recèle. Pour en découvrir la nature profonde et en apprécier les trésors cachés, il faut s'y avancer à pied, en toute humilité. **Voici quelques conseils et règles à suivre pour profiter pleinement d'une excursion en montagne !**

Avant le départ

- Consultez les **prévisions météorologiques** (www.regione.vda.it) et vérifiez les conditions et la praticabilité de l'itinéraire choisi (consultez le site www.regione.vda.it/altevie). N'oubliez pas que, même en été, les zones situées en haute altitude peuvent être enneigées et donc difficiles à traverser. Nous vous recommandons d'emprunter les Hautes Routes en juillet, août et septembre ;
- Choisissez l'itinéraire qui correspond le mieux à vos **capacités** et à votre **entraînement** ;
- Procurez-vous la **carte des sentiers** et assurez-vous de savoir la lire, car cet instrument essentiel vous guidera pendant toute votre excursion.
- Choisissez un **sac à dos** ayant une structure rigide et une ceinture ventrale, pour assurer une meilleure répartition de la charge sur le dos.
- Préparez votre sac de manière rationnelle, évitez le **superflu** et emportez avec vous des sous-vêtements de rechange à utiliser en cas d'arrêts imprévus, une veste et un pantalon imperméables, des lunettes de soleil et de la crème solaire, un pull, des gants et un couvre-chef, une trousse de secours, des provisions et des boissons en quantité suffisante pour le trajet à parcourir, en privilégiant les aliments énergétiques, digestes et faciles à transporter.
- Portez des **chaussures de montagne** imperméables et respirantes munies d'une semelle de type « Vibram » et des chaussettes de randonnée à tissage variable.
- Utilisez une **gourde** ou un thermos pour transporter les liquides : ils sont plus écologiques que les bouteilles en plastique et maintiennent les boissons à la bonne température.

- **Informez** toujours quelqu'un de l'itinéraire que vous avez choisi, surtout si vous décidez de partir seul. Laissez une trace de votre passage sur les registres des refuges et des abris-bivouacs.
- Veuillez **réserver** à l'avance votre place dans les refuges et décommander en cas de problèmes vu la grande affluence de randonneurs, notamment pendant l'été.
- Si vous souhaitez être accompagné par un guide, veuillez vous adresser aux sociétés ou aux associations de **professionnels**.

Au cours de l'excursion

- Partez toujours de **bonne heure** : en montagne, les premières heures de la journée garantissent souvent de meilleures conditions ;
- N'abandonnez jamais les **sentiers**, pour aucune raison ;
- Ne buvez pas l'**eau des ruisseaux** : elle pourrait ne pas être potable ;
- Respectez les **animaux sauvages**, ne les dérangez pas, ne leur donnez ni biscuits, ni pain, ni crackers, car ces aliments ne font pas partie de leur régime alimentaire.
- Ne cueillez pas les **fleurs** ni les **champignons** ; ne ramassez pas les **minéraux**, ni les **fossiles** et n'essayez pas de capturer les petits animaux (reptiles, amphibiens, etc.) : ils sont protégés par les lois sur l'environnement ;
- Ne laissez aucun **déchet** sur votre passage (pas même caché sous une pierre !!!!) ;
- Quand vous vous arrêtez, ne laissez jamais votre **sac ouvert** posé par terre : de petits animaux (couleuvres, vipères, amphibiens, etc.), attirés par l'odeur des aliments ou à la recherche d'un abri, pourraient s'y faufiler.
- Si vous êtes dans un **pierrier**, faites attention à l'endroit où vous mettez les mains : ces lieux sont fréquentés par des animaux venimeux, comme les vipères.
- Ne montez pas de **tente** pour bivouaquer à une altitude inférieure à 2 500 mètres : la loi régionale prévoit de lourdes amendes pour ceux qui ne respectent pas cette interdiction. Il est préférable de passer la nuit dans un des refuges locaux.
- Habillez-vous en **superposant plusieurs couches** de vêtements que vous pourrez ôter ou remettre en fonction de la température.
- Utilisez des **bâtons de marche** pour réduire la fatigue et assurer le pas.



In caso di emergenza

En cas d'urgence

- In caso di emergenza, rifletti e non compiere manovre o gesti azzardati che possono complicare ulteriormente la situazione. Mettiti in sicurezza e proteggiti dal freddo, trova un riparo. Se decidi di allertare i soccorsi preparati a rispondere alle seguenti domande: chi sei e numero di cellulare; dove ti trovi; cosa è successo; condizioni meteo; ostacoli per l'eventuale intervento dell'elicottero.
- Se i soccorsi sono effettuati con l'elicottero, al suo avvicinarsi accovacciati, se puoi, e rimani immobile fino allo sbarco dei soccorritori. Verifica che nelle vicinanze non ci siano oggetti che possono essere sollevati dal flusso del rotore dell'elicottero. Se non riesci a chiamare i soccorsi: cerca di raggiungere un punto di soccorso; mettiti in sicurezza e al riparo, attiva la segnaletica ottica e/o acustica. Se i soccorsi arrivano via aria, attiva la segnaletica per l'elicottero.
- En cas d'urgence gardez votre sang froid et ne faites pas de manœuvres ou de gestes hasardeux qui pourraient compliquer davantage la situation. Mettez-vous en sécurité et protégez-vous du froid : trouvez un abri. Si vous décidez d'alerter les secours, soyez prêts à répondre aux questions suivantes : Qui êtes-vous et quel est votre numéro de portable ? Où vous trouvez-vous ? Que s'est-il passé ? Quelles sont les conditions météo ? Quels obstacles pourraient entraver une éventuelle intervention de l'hélicoptère ?
- En cas de secours par hélicoptère, à l'approche de ce dernier, mettez-vous en position accroupie, si vous le pouvez, et ne bougez pas jusqu'au débarquement des secouristes. Vérifiez que, dans la zone d'atterrissage, il n'y ait aucun objet qui puisse s'envoler avec le souffle du rotor de l'hélicoptère. Si vous ne parvenez pas à alerter les secours : essayez de parvenir à un point de secours. Mettez-vous en sécurité et à l'abri, activez les signaux optiques et sonores. Si les secours arrivent par les airs, utilisez les signaux pour l'hélicoptère.

Segnaletica per elicottero

Signaux pour l'hélicoptère

Segnaletica ottica e/o acustica

Signaux optiques et/ou sonores



Si, serve soccorso
Oui, j'ai besoin d'aide



Non serve soccorso
Non, tout va bien

Chiamata Appel

un segnale ogni 10 secondi
per un minuto · 1 signal toutes
les 10 secondes pendant une minute

Risposta Réponse

un segnale ogni 20 secondi
per un minuto · 1 signal toutes
les 20 secondes pendant une minute

I segnali vanno ripetuti a intervalli
di un minuto. · Les signaux doivent
être répétés à intervalles d'une minute.

**Usa materiali colorati
per metterti in evidenza**
**Utilisez des matériaux colorés
pour vous mettre en évidence**



Informazioni • Renseignements



**PROTEZIONE CIVILE
E SOCCORSO ALPINO**
**PROTECTION CIVILE ET
SECOURS EN MONTAGNE**

tel. 800 319319
+39 0165 5402 (da cellulari
stranieri - portables étrangers)
+39 0165 238222

SOCCORSO SANITARIO
S.O.S. APPEL AU SECOURS
118

**OFFICE REGIONAL
DU TOURISME**
**UFFICIO REGIONALE
DEL TURISMO**

AOSTA

Pza Porta Prætoria, 3
tel. +39 0165 236627
fax +39 0165 34657
aosta@turismo.vda.it
www.lovevda.it
trekking@regione.vda.it

ORARI AUTOLINEE
HORAIRES AUTOBUS

SAVDA
tel. +39 0165 262027
www.savda.it

VITAGROUP
tel. +39 0125 966546
www.vitagroup.it

ORARI TRENI
HORAIRES TRAINS
www.trenitalia.it

BOLLETTINO METEO
BULLETTIN MÉTÉO
tel. +39 0165 272333
www.regione.vda.it



Dove dormire Hébergements

www.lovevda.it

Donnas

- 1 hôtel
- 2 agriturismo/agrotourisme
- 3 B&B
- 1 chambre d'hôtes

Perloz

- 1 agriturismo/agrotourisme
- 1 B&B
- 2 chambre d'hôtes

Sassa

- 1 chambre d'hôtes
- Étoile du berger
- tel. +39 340. 5206774

Lillianes

- 2 B&B – B&B La casa degli gnomi
- tel. +39 347 6979614
- +39 340 6562059
- B&B Maison Vallomy
- tel. +39 347 3866874
- 1 ostello/auberge de jeunesse
- Ou Crierel
- tel. +39 347.2955462
- www.ostellocrierel.it
- Ufficio del turismo/Office du tourisme tel. +39 0125.804843*

Rifugio/Refuge Coda

- tel. +39 015 2562405
- +39 015 590905

Rifugio/Refuge Barma

- tel. +39 331 1087009
- rifugiobarma@gmail.com
- www.rifugiobarma.it

Rifugio/Refuge Lago della Vecchia

- +39 015 8853232
- +39 320 2957072

Niel Posto tappa/gîte d'étape

- La Gruba
- tel. +39 340 8270110
- www.lagruba.com

Rifugio/Refuge Rivetti

- tel. +39 015 2476141

Gressoney-St-Jean

- 9 hôtels
- 1 agriturismo/agrotourisme
- 1 B&B
- 6 RTA/Résidence Touristique Hôtelière
- 2 campeggi/campings
- 5 chambres d'hôtes
- Ufficio del turismo/Office du tourisme tel. +39 0125 355185*

TAPPA
ÉTAPE

1

Rifugio/Refuge Alpenzu Grande

- tel. +39 0125 355835
- +39 338 2562229
- www.rifugioalpenzu.it

Crest - hôtel Créformé

- tel. +39 0125.307197
- www.creforme.champoluc.it
- RTA Frantze – Le Rascard 1721
- tel. +39 0125 941065 - www.frantze.it

Rifugio/Refuge Vieux Crest

- tel. +39 0125 307983
- +39 348 2861864
- www.charmantpetithotel.com

Sousun - hôtel Stadel Soussun

- tel. +39 348 6527222
- www.stadelsoussun.com

Rifugio/Refuge G. B. Ferraro

- tel. +39 0125 307612
- +39 335 1345567
- www.rifugiogferraro.com

Rifugio/Refuge Guide Frachey

- tel. +39 0125 307468
- +39 334 7463640
- www.rifugioguidefrachey.it

Saint Jacques - 2 hôtels

- 1 RTA/Résidence Touristique Hôtelière

Ayas - 26 hôtels — 1 B&B

- 9 RTA/Résidence Touristique Hôtelière
- 1 campeggio/camping
- 6 chambres d'hôtes
- 1 posto tappa/gîte d'étape

Rifugio/Refuge Grand Tournalin

- tel. +39 0125 307003
- +39 338 5050545
- www.rifugiograndtjournalin.com
- Ufficio del turismo/Office du tourisme - tel. +39 0125 307113*

Cheneil – hôtel Panorama

- tel. +39 0166.92019
- www.hotelpanoramalbach.it

Valtournenche

- 1 agriturismo/agrotourisme
- 15 hôtels — 9 B&B
- 1 RTA/Résidence Touristique Hôtelière
- 1 campeggio/camping
- 5 chambre d'hôtes
- Ufficio del turismo/Office du tourisme - tel. +39 0166 92029*

Rifugio/Refuge Barmasse

- tel. +39 345 1081551
- +39 339 1083955

6

Bivacco/Abri-bivouac Tsan

- sempre aperto/toujours ouvert
- 9 posti letto/lits

Bivacco/Abri-bivouac Reboulaz

- sempre aperto/toujours ouvert
- 24 posti letto/lits

Rifugio/Refuge Cuney

- tel. +39 0165 770049
- +39 333 7131809
- www.rifugiocuney.it

Bivacco/Abri-bivouac Rosaire Clermont

- sempre aperto/toujours ouvert
- 12 posti letto/lits

Closé / Bionaz

- 1 hôtel Valentino
- tel. +39 0165.730901
- www.hotelvalentinobionaz.com
- 4 chambre d'hôtes
- 1 ostello/auberge de jeunesse
- La Batisse
- tel. +39 328 4879702
- www.labatise.com

Dortoir La Tour

- +39 349 2125454

Rey / Ollomont

- 1 B&B
- 1 posto tappa/gîte d'étape
- 2 chambres d'hôtes
- 1 ostello/auberge de jeunesse
- 1 RTA/Résidence Touristique Hôtelière
- Ufficio del turismo/Office du tourisme tel. +39 0165 78559*

Rifugio/Refuge Champillon

- tel. 339 4351001

Étroubles - Saint Oyen

- 3 hôtels
- 3 B&B
- 1 chambre d'hôtes
- 3 campeggi/campings
- 1 posto tappa/gîte d'étape
- Saint-Rhémy**
- hôtel Suisse tel. 0165 780906
- www.hotelsuisse.it
- Rifugio/Refuge P.G. Frassati
- tel. 331 9438054
- Ufficio del turismo/Office du tourisme tel. +39 0165 78559*

• **Rifugio/Refuge**
Pier Giorgio Frassati
+39 331 9438054
www.rifugiofrassati.it

15

• **Rifugio/Refuge Walter Bonatti**
tel. +39 0165 869055
+39 335 6848578
www.rifugiobonatti.it

16

• **Rifugio/Refuge**
Giorgio Bertone
tel. +39 0165 844612
+39 0165 89336
www.rifugiobertone.com

17

• **Courmayeur**

1 agriturismo/agrotourisme
52 hôtels
1 B&B
4 RTA/Résidence Touristique Hôtelière
5 campeggi/campings
4 chambres d'hôtes
2 posti tappa/gîtes d'étape
*Ufficio del turismo/Office du
tourisme tel. +39 0165 842060*



Dove dormire Hébergements

• **Courmayeur**

1 agriturismo/agrotourisme
52 hôtels — 1 B&B
4 RTA/Résidence Touristique Hôtelière
5 campeggi/campings
4 chambres d'hôtes
2 posti tappa/gîtes d'étape

TAPPA
ÉTAPE

1

• **Dolonne - 7 hôtels**

Posto tappa/gîte d'étape
Le randonneur du Mont Blanc
tel. +39 338 7166355
www.randonneurmb.com

• **Rifugio/Refuge Maison Vieille**

tel. +39 337 230979
+39 0165 809399
+39 328 0584157
www.maisonvieille.com

• **Rifugio/Refuge Elisabetta**

tel. +39 0165 844080
+39 0165 251657
*Ufficio del turismo/Office du
tourisme tel. +39 0165 842060*

• **La Thuile - 14 hôtels — 4 B&B**
1 RTA/Résidence Touristique Hôtelière
1 campeggio/camping
3 chambres d'hôtes
1 ostello/auberge de jeunesse
*Ufficio del turismo/Office du
tourisme tel. +39 0165 884179*

2

• **Rifugio/Refuge Albert Deffeyes**
tel. +39 0165 884239
+39 349 4905603
www.rifugiodeffeyes.it

3

• **Planaval - hôtel Paramont**
tel. +39 0165 97106
www.hotelparamont.it

4

• **Valgrisenche**
4 hôtels — 1 chambre d'hôtes
1 posto tappa/gîte d'étape
*Ufficio del turismo/Office du
tourisme tel. +39 0165 236627*

5

• **Rifugio/Refuge Chalet de l'Epée**
tel. +39 0165 97215
+39 0165 762696
www.rifugiopee.com

6

• **Rhêmes-Notre-Dame:**
1 agriturismo/agrotourisme
5 hôtels — 2 chambres d'hôtes
1 RTA/Résidence Touristique Hôtelière
2 posti tappa/gîtes d'étape
*Ufficio del turismo/Office du
tourisme tel. +39 0165 236627*

6

• **Eaux Rousses - hôtel e posto**
tappa/gîte d'étape A l'Hostellerie
du Paradis
tel. +39 0165 905972
www.hostellerieduparadis.it

7

• **Valsavarenche 4 hôtels — 1 B&B**
1 agriturismo/agrotourisme
3 campeggio/camping
2 chambre d'hôtes
*Ufficio del turismo/Office du
tourisme tel. +39 0165 236627*

7

• **Rifugio/Refuge Vittorio Sella**
tel. +39 0165 74310
+39 349 1899168
www.rifugiosella.com

8

• **Valnontey**
6 hôtels
3 chambres d'hôtes
2 campeggi/campings
*Ufficio del turismo/Office du
tourisme tel. +39 0165 74040*

9

• **Cogne**
17 hôtels
3 B&B
1 agriturismo/agrotourisme
5 RTA/Résidence Touristique Hôtelière
1 campeggio/camping
4 chambre d'hôtes
*Ufficio del turismo/Office du
tourisme tel. +39 0165 74040*

• **Lillaz**
2 hôtels
1 RTA/Résidence Touristique Hôtelière
2 campeggi/campings
*Ufficio del turismo/Office du
tourisme tel. +39 0165 74040*

10

• **Rifugio/Refuge Sogno di Berzé**
tel. +39 0125 920626

• **Rifugio/Refuge Miserin**
tel. +39 348 6813091
+39 340 9014630
www.miserinespritlibre.it

11

• **Rifugio/Refuge Dondena**
tel. +39 347 2548391
+39 348 2664837
www.rifugidellarosa.it

• **Chardonney**
2 hôtels
• **Champorcher**
2 hôtels — 2 B&B
1 agriturismo/agrotourisme
*Ufficio del turismo/Office du
tourisme tel. +39 0125 804843*

12

• **Dortoir Retempio**
+39 333 8065755

13

• **Crest**
posto tappa/gîte d'étape
Dortoir Crest - tel. +39 328 0514516

• **Donnas**
1 hôtel — 3 B&B
2 agriturismo/agrotourisme
1 chambre d'hôtes
*Ufficio del turismo/Office du
tourisme tel. +39 0125 804843*

14



Segnaletica • Balisage



Targa colli

Le targhe (20x30 cm), di colore giallo e posizionate ai colli su piramidi in pietra (h 130 cm), riportano il toponimo, la quota e i tempi per riscendere nei fondovalle.

Plaques aux cols

Ces plaques jaunes (20x30 cm) situées aux cols sur des cairns de 130 cm de hauteur indiquent le toponyme et l'altitude du col ainsi que les temps de descente vers la vallée.



Bacheca informativa

Le bacheche (200x200 cm), posizionate nei fondovalle, riportano la descrizione dell'itinerario e evidenziano il punto in cui ci si trova.

Panneaux d'information

Ces panneaux (200x200 cm) placés au fond de la vallée décrivent l'excursion. Un repère vous indique votre position.

Segnaletica verticale Balisage vertical



Toponimo località da raggiungere
Nom du hameau de destination

Quota località da raggiungere
Altitude du hameau de destination

Tempo di percorrenza
Temps de marche

Simbolo Alta Via
Symbole Haute Route

Difficoltà del tracciato
Difficulté du parcours

La segnaletica verticale è costituita da un palo sul quale sono fissati i cartelli indicatori di colore giallo (10x50 cm) e riportano il toponimo della località da raggiungere con relativa quota, il tempo di percorrenza (calcolato per un escursionista medio con zaino) e la difficoltà del tracciato. La segnaletica verticale si trova agli imbocchi dei sentieri, presso i punti di sosta e laddove vi siano impianti di risalita; da lì in poi sarà la segnaletica orizzontale a indicare il percorso.

Sur un poteau sont fixés les panneaux jaunes qui indiquent le nom du hameau de destination ainsi que son altitude, les temps de montée et de descente (calculés pour un randonneur moyen portant un sac à dos) et le degré de difficulté de l'excursion. Le balisage vertical se trouve au début des sentiers, aux points d'hébergement et au départ des remontées mécaniques. Ensuite le parcours sera indiqué par le balisage horizontal.

Segnaletica orizzontale Balisage horizontal



La segnaletica orizzontale è costituita da segnavia triangolari (15 cm) in vernice di colore giallo bordati di nero con il numero dell'Alta Via (1-2). Si trovano su pietre nelle biforcazioni dei sentieri e lungo il tracciato oppure su edifici nell'attraversamento di centri abitati. Spesso sono integrati da frecce direzionali gialle (17 cm).

Ces triangles jaunes bordés de noir (de 15 cm de côté) indiquent le numéro de la voie (1 ou 2). Ils sont peints sur des pierres aux croisements des sentiers et le long du parcours, ou encore sur les bâtiments (dans les zones habitées.) Ces signes sont souvent accompagnés de flèches directionnelles jaunes de 17 cm.



Pannello alpeggio

I pannelli (35x80 cm), in legno, si trovano nei pressi degli alpeggi e ne indicano il toponimo e la quota.

Panneaux aux alpages - Ces panneaux (35x80 cm) placés dans les alpages indiquent leur nom et leur altitude.

Gradi di difficoltà Echelles de difficulté

T — Itinerario escursionistico turistico: si sviluppa principalmente su strade pedonali o carrarecce.

Itinéraire de randonnée touristique qui se déroule principalement sur des sentiers ou sur des pistes.

E — Itinerario escursionistico privo di difficoltà tecniche: si sviluppa principalmente su mulattiere o sentieri di accesso a rifugi o di collegamento fra valli vicine.

Itinéraire de randonnée ne présentant pas de difficultés techniques, qui se déroule principalement sur des sentiers muletiers et sur les sentiers qui mènent aux refuges ou qui relient entre elles des vallées voisines.

EE — Itinerari generalmente segnalati ma che presentano qualche difficoltà: il terreno può essere costituito da pendii scivolosi di erba, misti di rocce ed erba, pietraie, lievi pendii innevati o anche singoli passaggi rocciosi di facile arrampicata (uso delle mani in alcuni punti). I percorsi non necessitano particolare attrezzatura, ma si possono presentare tratti attrezzati se pur poco impegnativi.

Itinéraires généralement balisés présentant quelques difficultés : pentes herbeuses avec risques de glissade, rochers, éboulis, pentes douces enneigées, falaises comprenant de courts passages d'escalade (utilisation des mains). Tout en étant des parcours qui ne nécessitent pas d'équipement particulier, certains passages peuvent être aménagés sans toutefois être particulièrement difficiles.

Attenzione Attention

I simboli bianchi e rossi che si possono notare sulle pietre o sui fusti delle piante non indicano il sentiero, ma servono esclusivamente a delimitare le particelle forestali!

Les symboles blancs et rouges peints sur les pierres ou les troncs des arbres n'ont aucun rapport avec l'itinéraire : ils ne servent qu'à délimiter les parcelles forestières !



Legenda Légende



Punto sosta
Etape



Rifugio Alpino
Refuge



Bivacco (non custodito)
Abri-bivouac (non gardé)



Campeggio
Camping



Punto sosta
Structures d'accueil



Alpeggio · Alpage et agglomération rurale



Località senza punti di sosta
Hameaux sans hébergement



Colle
Col



Tempo di percorrenza
Durée du parcours



Dislivello
Dénivelé



Difficoltà
Difficulté



Punto informazioni
Renseignements



Banca
Banque



Impianto di risalita
Remontées mécaniques



Ufficio postale
Bureau de poste



Ristorante
Restaurant



Campeggio
Camping



Farmacia
Pharmacie



Medico
Médecin



Alimentari
Magasin d'alimentation



Telefono o chiamata soccorso
Téléphone ou poste d'appel urgences



Autobus
Autobus



Posto letto
Lit



Chiesa
Eglise



L'Alta Via n. 1, denominata alta via dei giganti, è un itinerario escursionistico dallo scenario incomparabile: si sviluppa infatti ai piedi dei massicci più elevati d'Europa quali il **Monte Rosa**, il **Cervino** e il **Monte Bianco**. Questo itinerario offre, accanto ai superbi esempi di architettura naturale delle Alpi, basti pensare all'elegante piramide del Cervino, impareggiabili testimonianze di **architettura rurale**, strettamente legata alla vita degli alpeggi, come le costruzioni tradizionali **Walser** della Valle di Gressoney e dell'Alta Valle di Ayas. Tracciata lungo la sinistra orografica della Dora Baltea, **l'Alta Via n. 1 è percorribile da chiunque** poiché si snoda lungo sentieri ben tracciati, con larghezza media di 80 cm. e interamente segnalati. L'escursionista abituato a camminare in montagna potrà percorrerla integralmente, mentre coloro che vogliono provare, per la prima volta, l'esperienza dell'andare per sentieri, potranno percorrerne anche solo qualche breve tratto, più in basso. L'itinerario

conduce da **Donnas a Courmayeur**, con **17 tappe giornaliere** che richiedono in media **3-5 ore di marcia ciascuna**, offrendo punti di sosta per ogni necessità: campeggi, bivacchi, rifugi, alberghi e dormitori. Il percorso scende, quasi ad ogni tappa, nel fondovalle dove è possibile usufruire dei servizi dei paesi oppure interrompere il tragitto con rientro in autobus. L'itinerario è percorribile nei mesi estivi e si sviluppa nella media e alta montagna, fra prati, pascoli, boschi e pietraie, mantenendosi ad una quota media di 2.000 metri e sfiorando spesso i 3.000 m. (sul Col Malatrà si raggiungono i 2925 m.). L'elevato **valore naturalistico** di questi ambienti, che testimoniano il rispetto e l'equilibrio della cultura contadina tradizionale nell'uso delle risorse del territorio, e le alte e **celebri montagne**, cariche di storia e di imprese, che ne fungono da superba cornice, offrono un quadro d'altri tempi che l'escursionista dovrà semplicemente ammirare ed apprezzare.



Le tappe descritte sono solo indicative, ogni escursionista è libero di organizzare la propria escursione pernottando nei punti sosta che preferisce.

La description des différentes étapes est donnée à titre indicatif. Tout randonneur peut s'arrêter dans les points d'hébergements qu'il préfère.



La Haute Route n° 1, dite Haute Route des géants, est un itinéraire de randonnée d'une incomparable beauté. Il se déroule en effet au pied des plus hauts massifs d'Europe : le **Mont-Rose**, le **Cervin** et le **Mont-Blanc**. Cet itinéraire des Alpes offre, en plus des superbes modèles d'architecture naturelle comme l'élégante pyramide du Cervin, des témoignages sans pareils d'une **architecture rurale** qui est étroitement liée à la vie des alpages ; c'est le cas par exemple des constructions traditionnelles **Walser** de la vallée de Gressoney et de la haute vallée d'Ayas. **La Haute Route n°1**, tracée sur le versant qui domine la rive gauche de la Doire Baltée **est à la portée de tous** car elle se déploie sur des sentiers balisés bien tracés, d'une largeur moyenne de 80 cm. Le randonneur habitué à marcher en montagne pourra parcourir tout le tracé de la Haute Route, alors que ceux qui s'adonneront aux plaisirs de la randonnée pour la première fois pourront choisir des sentiers plus courts et à une altitude moins élevée. L'itinéraire part de **Donnas** et va jusqu'à **Courmayeur** ; il prévoit **17 étapes d'une journée** qui durent **chacune entre 3 et 5 heures de marche** et qui comportent des haltes susceptibles de répondre à chaque type d'exigence : campings, bivouacs, refuges, hôtels

et dortoirs. A toutes les étapes ou presque, le parcours descend dans le fond de la vallée où l'on peut bénéficier de tous les services offerts dans les villages ou rentrer en bus et terminer ainsi la randonnée. Il est possible de parcourir l'itinéraire en été. Ce dernier, qui se déroule dans la haute et la moyenne montagne, passe à travers prés, pâturages, bois et pierriers et il reste généralement à une altitude moyenne de 2000 m même s'il frise souvent les 3000 m (comme au col Malatrà qui se trouve à 2925 m). La grande beauté de ces **milieux naturels**, qui témoignent du respect et du bon sens de la culture paysanne traditionnelle lorsque celle-ci utilise les ressources du territoire, ainsi que les **célèbres cimes**, qui ont été le décor de nombre d'histoires et d'exploits, offrent un tableau d'une autre époque, que le randonneur devra simplement admirer et apprécier.

COMUNI INTERESSATI:
COMMUNES CONCERNÉES :

- Donnas
- Perloz
- Lillianes



	→	6h
	←	4h 40'
	→	+ 1498 m - 434 m
	←	+ 434 m - 1498 m



ALTA VIA



TAPPA
ÉTAPE

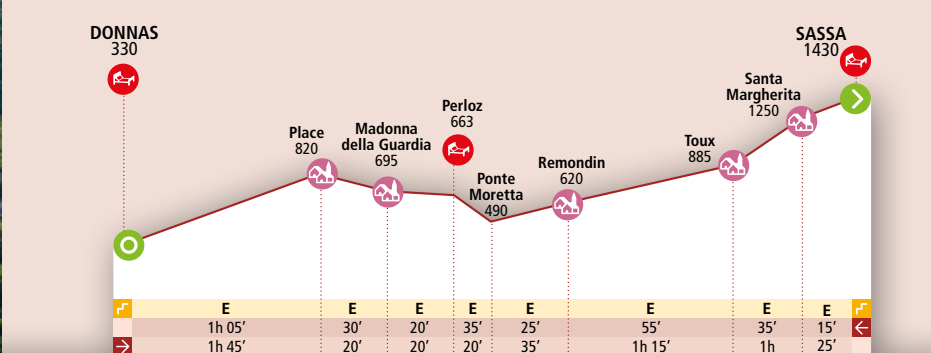
Donnas
Sassa

1

Dal borgo storico del comune di **Donnas** si sale in collina camminando lungo la zona dei vigneti, raggiungendo la loc. Rovarey e, proseguendo sul sentiero alquanto ripido all'interno del bosco, si perviene alla loc. Bondon. Il tracciato continua costeggiando la montagna in un saliscendi che alterna la strada comunale a tratti di sterrato o di sentiero, fino alla località **Place**. Il percorso prosegue ora nel comune di Perloz sino al santuario della **Madonna della Guardia** e procede, passando per loc. Bamp, fino al capoluogo. Lasciando il paese il tracciato scende per attraversare la vallata del Lys, arrivando al **ponte di Moretta** costruito nel 1710, teatro di numerose leggende, e risale alla località Tour d'Héréraz, dove attraversa la strada regionale per poi raggiungere l'abitato di **Remondin**. Da qui si incomincia a prendere quota e, dalla loc. Vers Foillé, si prosegue a tratti su strada sterrata e a tratti su sentiero fino alla loc. Suc. Si avanza sul sentiero del canale che attraversa il torrente Giassit raggiungendo in piano la loc. Toux. Si imbecca poi la ripida mulattiera a destra e si sale fino alla **Capella Santa Margherita**, da qui il tracciato diminuisce di pendenza e dopo una lunga diagonale, tra prati, pascoli e bosco, giunge in prossimità della località di Sassa dove si trova il posto tappa l'**Etoile du Berger**.

Partendo dal borgo storico di **Donnas**, gravita la collina in marchant le long des vignobles, jusqu'au lieu-dit Rovarey puis continuer dans le bois sur un sentier assez escarpé, arrivant au lieu-dit Bondon. Le parcours longe la montagne, dessinant une succession de montées et descentes, alternant route communale et chemins en terre battue ou sentiers, jusqu'au lieu-dit **Place**. Il pénètre ensuite dans la commune de Perloz, jusqu'au sanctuaire **Notre-Dame de la Garde** et continue, en passant par le lieu-dit Bamp, jusqu'au chef-lieu. À la sortie du village, le parcours descend, traverse la vallée du Lys et atteint le **pont de Moretta**, bâti en 1710 et théâtre de nombreuses légendes. Il remonte vers le lieu-dit Tour d'Héréraz, où il traverse la route régionale, puis arrive au hameau de **Remondin**. C'est à cet endroit qu'il commence à prendre de l'altitude. Après le lieu-dit Vers Foillé, continuer tour à tour sur des parties de chemins en terre battue et de sentiers, jusqu'au lieu-dit Suc. Parcourir alors le sentier du canal, qui traverse le torrent Giassit, et atteindre le lieu-dit **Toux**. Il faut ensuite s'engager sur l'abrupt chemin mulattier, sur la droite, et monter jusqu'à la **chapelle Sainte-Marguerite**, d'ici le chemin diminue la pente et après une longue diagonale, entre les prés, des pâturages, et des bois, arrive à proximité de Sassa où se trouve le dortoir **Etoile du Berger**.





COMUNI INTERESSATI:
COMMUNES CONCERNÉES :

- Lillianes
- Fontainemore



	→	3h 50 min
	←	2h 55 min
	→	+ 1078 m - 186 m
	←	+ 186 m - 1078 m



ALTA VIA



TAPPA
ÉTAPE

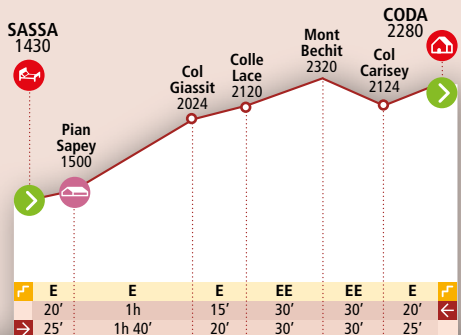
✓ Sassa ➔ Rifugio Coda

2

Il percorso prosegue scorrevole toccando il villaggio di Moline e, attraversato il torrente Giassit, la loc. Revers. Superato nuovamente il torrente su un suggestivo ponte ad arco in pietra si raggiunge un breve tratto di strada carrozzabile da cui, tenendo la destra su un ponte, ci si allontana presto, in corrispondenza di un tornante: da qui ha inizio il sentiero che sale verso il **Col Giassit**, toccando le loc. Pian da Rouza, Larpit e Le Stret. Percorsa tutta la conca del Giassit si arriva al colle omonimo, dove vi è una massiccia croce in legno eretta dai valligiani nel 1954. Da qui il sentiero prosegue costeggiando la conca di Béchéra in leggera salita e arrivando al **Colle della Lace**. Il tracciato procede a sinistra costeggiando il Mont Roux dal lato biellese, in un saliscendi di piccoli valloni, ed un aereo percorso in cresta, attrezzato con funi fisse, sfiorando la vetta del **mont Bechit** (2320 m), fino al raggiungimento del **Colle dei Carisey**, da dove prosegue sulla cresta erbosa fino a giungere presso il **Rifugio Coda**.

Le parcours continue près du village de Moline et, passé le pont du torrent Giassit, voici Rever. Passé à nouveau le torrent sur un jolie pont de voûte en pierre on rejoint le chemin en terre battue, jusqu'au premier lacet, où commence le sentier qui monte en direction du col Giassit, passant par les lieux-dits Pian da Rouza, Larpit et Le Stret. Après avoir parcouru la **cuvette du Giassit**, l'itinéraire porte sur le col du même nom, sur lequel se dresse une majestueuse croix en bois érigée en 1954 par les habitants de la vallée. Le sentier longe la cuvette de Béchéra, dessinant une légère côte, et mène au **col de la Lace**. Sur la gauche, l'itinéraire suit ensuite le mont Roux, sur le versant de Biella, montant et descendant au cœur de petits vallons et un parcours panoramique équipé avec des cordes fixes, frôlant le sommet du **mont Bechit** (2320 m), jusqu'au **col Carisey**. De là, continuer sur la crête herbeuse, jusqu'au **refuge Coda**.

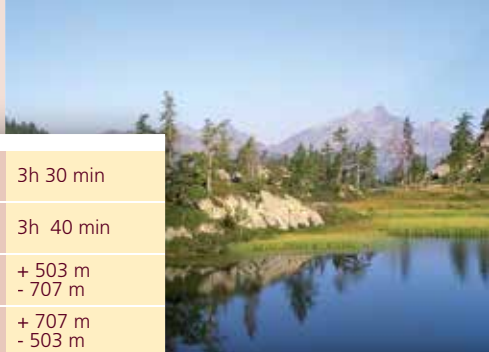




COMUNE INTERESSATO:
COMMUNE CONCERNÉE :
• Fontainemore



	→	3h 30 min
	←	3h 40 min
	→	+ 503 m - 707 m
	←	+ 707 m - 503 m



ALTA VIA



TAPPA
ÉTAPE

Rifugio Coda Rifugio della Barma

3

Dal **rifugio Coda** il tracciato aggira sulla destra la Punta Sella fino all'omonimo colle dove inizia la discesa, piuttosto ripida, verso il lago Goudin. Lambite le rive del lago il sentiero scende a tornanti tra la vegetazione fino a giungere all'**alpe Serrafredda**. Ad un bivio, in mezzo ai pascoli, si prosegue sulla destra, scavalcando un costone boscoso che porta all'**alpe Goillas**. Attraversato l'omonimo torrente si segue la pista sterrata verso valle per circa 500 metri fino all'**alpe Leretta**, per poi riprendere a salire su sentiero nei prati soprastanti la pista; ora inizia un lungo saliscendi che, tra boschi di conifere e radure pascolive, conduce agli alpeggi di **Crêt Damon** e Lion. Da quest'ultimo alpeggio il tracciato piega a sinistra nel pascolo e si addentra nel ripido bosco che scende verso il **Lago Vargno**. Superato il lago alla sua foce, a monte di una diga, dopo un breve tratto su pista, si ricomincia a salire sulla destra lungo una bella mulattiera, percorso della processione per il Santuario di Oropa e sentiero principale di accesso alla Riserva Naturale del Monte Mars. L'itinerario prosegue agevolmente in ambiente molto vario, toccando alpeggi, pietraie, rocce montonate, e giungendo dapprima al **Lac Long** e, dopo un dosso roccioso, alla conca dei **Laghi della Barma** (Lacs de Barne). Da qui procedendo in direzione del lago più grosso, ignorando il bivio sulla sinistra che indica la prosecuzione dell'Alta Via, si giunge, in breve, al **Rifugio della Barma**.

Du **refuge Coda**, l'itinéraire contourne la Pointe Sella par la droite, jusqu'au col du même nom, où il amorce une descente assez raide qui mène au lac Goudin. Bordant les rives du lac, le sentier descend, en lacets, au cœur de la végétation, jusqu'à l'alpe **Serrafredda**. Après une bifurcation au milieu des pâturages, continuer sur la droite, dépassant une arête boisée qui porte à l'**alpe Goillas**. Après avoir traversé le torrent du même nom, suivre la piste en terre battue en direction de la vallée, sur 500 mètres, jusqu'à l'**alpe Leretta**. Le parcours amorce alors une montée, sur un sentier dominant la piste, au cœur des prés; une longue succession de montées et descentes commence à cet endroit, entre bois de conifères et clairières où paissent des animaux, portant aux alpages de **Crêt Damon** et Lion. Au niveau de cet alpage, le parcours tourne à gauche, dans le pâturage, et pénètre dans un bois escarpé qui descend vers le **lac de Vargno**. Après avoir dépassé l'entrée du lac, en amont d'une digue, et avoir parcouru un petit tronçon de piste, la montée reprend sur la droite, suivant un beau chemin muletier. C'est sur celui-ci que se déroule la procession portant au sanctuaire d'Oropa; c'est aussi le principal sentier d'accès à la réserve naturelle du Mont-Mars. L'itinéraire continue sans grande difficulté dans un paysage très varié, passant par des alpages, pierrailles, roches moutonnées, portant tout d'abord au **lac Long** puis, après un mamelon rocheux, à la cuvette des **lacs de Barne**. À cet endroit, en continuant en direction du lac le plus grand et sans tenir compte de la bifurcation sur la gauche qui indique que la Haute Route continue, l'itinéraire arrive en peu de temps au **refuge de la Barma**.





CODA
2280



Colle Sella
2240



Serrafredda
1842

Gollias
1814



Leretta
1788



Crest Damon
1911



Lac Vargno
1670

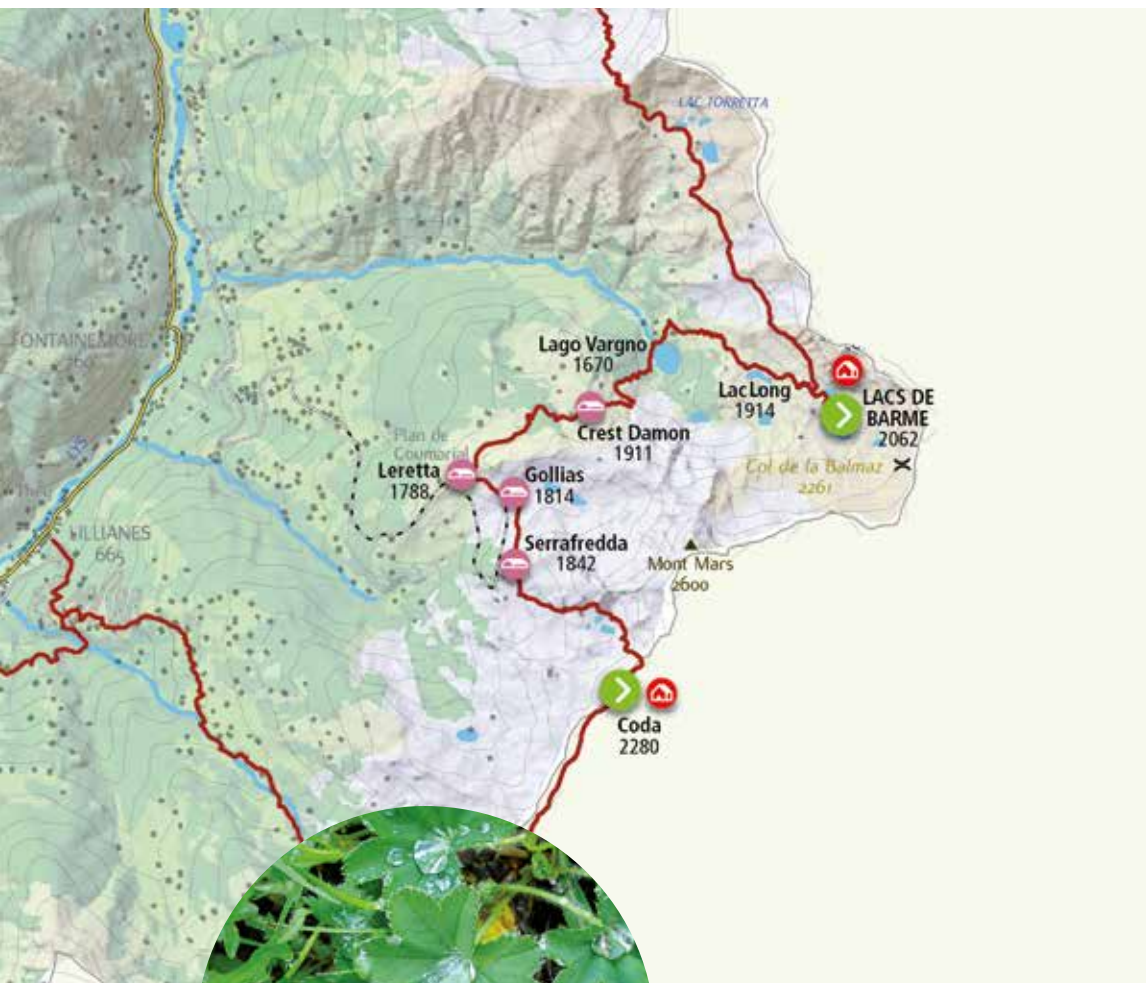
Lac Long
1914



(apertura prevista 2018)
BARMA
2062



↗	E	E	E	E	E	E	E	E	↖
	10'	1h 10'	20'	10'	25'	40'	30'	15'	
→	5'	40'	20'	10'	35'	30'	45'	25'	←

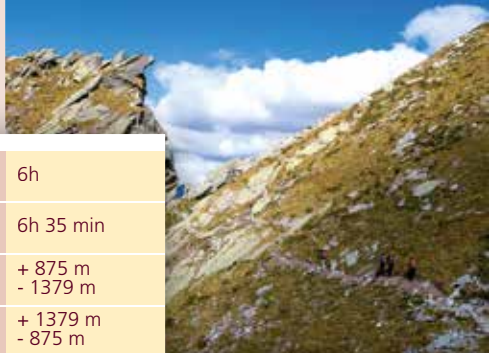


COMUNI INTERESSATI:
COMMUNES CONCERNÉES :

- Fontainemore
- Issime
- Gaby



	→	6h
	←	6h 35 min
	→	+ 875 m - 1379 m
	←	+ 1379 m - 875 m



ALTA VIA



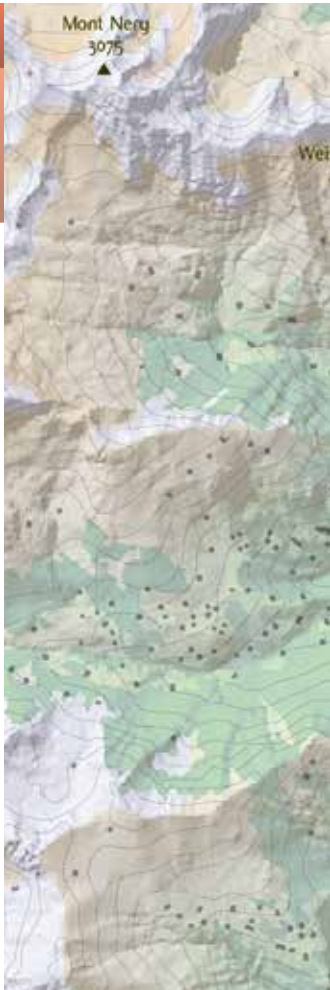
TAPPA
ÉTAPE

Rifugio della Barma Niel

4

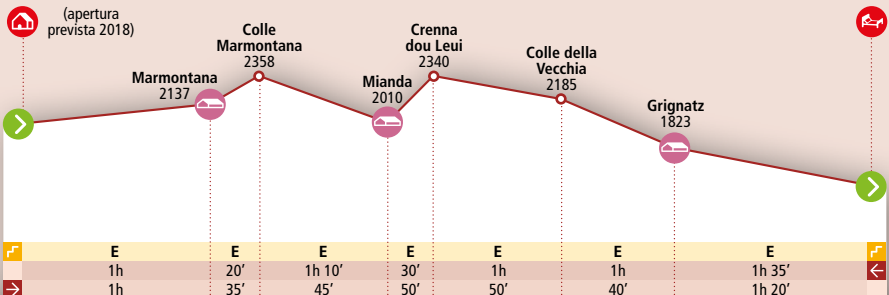
Dal rifugio della Barma si percorre il tracciato da ritroso, verso valle, fino ad un un bivio dove si prosegue verso destra con un lungo e scorrevole traverso che, superati due colli minori, conduce agli alpeggi di Pierre Blanche e Marmontana. Si oltrepassa il **Colle Marmontana** entrando nel selvaggio vallone di Tourison, dove il sentiero scende ripido a tornanti verso la piana del Lago Chiaro (Leikier). Superato il lago in corrispondenza di una chiusa, si percorre verso valle il sentiero principale fino all'alpeggio di **Mianda**, dove si svolta a destra per risalire nuovamente in direzione del suggestivo varco roccioso denominato "**Crenna dou Leui**". Superata la ripida cresta si perde velocemente quota fino alla pietraia sottostante da cui parte un lungo saliscendi tra pietraie, laghetti e rocce montonate, dove il tracciato risulta meno evidente ma ben segnalato; dopo un lungo traverso si torna a guadagnare quota per raggiungere il **Colle della Vecchia**. Una piramide segnaletoria indica la possibilità di raggiungere, in territorio piemontese, il Rifugio della Vecchia, oppure di proseguire l'itinerario in direzione di Niel. Dopo un tratto scavato in roccia, tenere la destra ad un bivio del sentiero e proseguire in quota fino a raggiungere il crinale per poi addentrarsi nella vegetazione dell'ombroso versante che porta all'alpeggio di **Grignatz** desor. Si tiene ancora la destra ad un bivio e, attraversato un torrente si risale una scala in ferro, si procede fino alle case di Kocia. Il sentiero conduce in un fitto bosco di conifere, attraversa un ponte in legno e, dopo un'ultima rampa, un ponte a schiena d'asino che porta all'insediamento walsler di **Niel**, dove sono presenti due ristorante ed un posto tappa.

Du refuge de la Barma, revenir en arrière, vers la vallée, jusqu'à une bifurcation, où il faut continuer vers la droite, sur un sentier long et facile qui, après deux petits cols, porte aux alpages de Pierre Blanche et Marmontana. Franchir le **col Marmontana** en entrant dans le vallon sauvagé de Tourison, où le sentier escarpé dessine des lacets, descendant vers le plateau du lac Chiaro (Leikier). Après le lac au niveau d'une écluse, s'engager sur le sentier principal vers la vallée, jusqu'à l'alpage de **Mianda**. À cet endroit, tourner à droite pour remonter vers la « **Crenna dou Leui** », une fracture caractéristique dans la roche. Après cette crête raide, le parcours amorce une descente rapide jusqu'à la pierraille qui se trouve en contrebas. Une longue succession de montées et descentes commence après celle-ci, entre pierrailles, petites lacs et roches moutonnées ; en ces lieux, le sentier est plus difficile à distinguer mais bien balisé ; après une longue traverse, la montée recommence, atteignant le **col de la Vecchia**. Un cairn indique qu'il est possible de se rendre au refuge de la Vecchia, sur le territoire piémontais, ou de continuer en direction de Niel. Après un tronçon creusé dans la roche, garder la droite à la bifurcation et continuer la montée, jusqu'à l'arête. Pénétrer ensuite dans la végétation du versant ombragé qui porte à l'alpage de **Grignatz** desor. Après la bifurcation, continuer sur la droite et, après avoir franchi le torrent, gravir un escalier en fer et continuer jusqu'aux habitations de Kocia. Le sentier s'engage dans un épais bois de conifères. Franchir un pont en bois et, enfin, après la dernière rampe, un pont en dos d'âne mène au village walsler de **Niel**, où se dressent deux restaurant et un gîte d'étape.



BARMA
2062

(apertura prevista 2018)



NIEL
1550

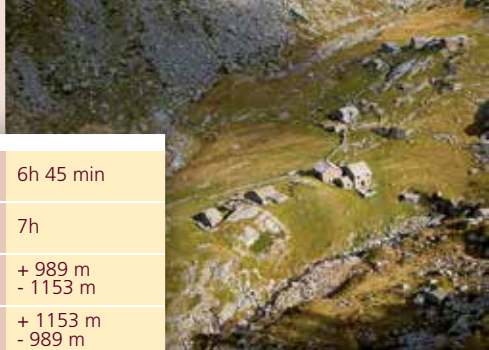


COMUNI INTERESSATI:
COMMUNES CONCERNÉES :

- Gaby
- Gressoney-Saint-Jean



	→	6h 45 min
	←	7h
	→	+ 989 m - 1153 m
	←	+ 1153 m - 989 m



ALTA VIA



TAPPA
ÉTAPE

Niel Gressoney-Saint-Jean

5

L'itinerario parte su una bella mulattiera dalle case di **Niel** e, dopo un breve ripido tratto, tocca una serie di alpeggi fino al ripiano dell'alpeggio di **Stòvela**. Qui il tracciato si fa ripido fino a raggiungere la conca, più pianeggiante, del **laghetto di Grekij**: il sentiero passa sulla destra del lago e incontra una piramide segnava: volendo spezzare la tappa è possibile salire fino al colle della Mologna Grande e raggiungere, con una breve discesa in territorio piemontese, il Rifugio Rivetti. Altrimenti, proseguendo sulla sinistra, si raggiunge il **colle Lazouney**, si entra in un vasto altopiano posizionato alla testata del vallone di Loo, circondato di cime, e, con un'alternanza di morbidi dossi e piani erbosi, si scende fino alla seicentesca cappella dello splendido villaggio di **Ober Lòò**. Attraversato il torrente Lòòbach, il tracciato prosegue fino all'alpeggio di **Onder Lòò** dove, superato un ponte in legno, inizia la ripida discesa che porta velocemente al fondovalle, nel tipico villaggio walsler di Lommatto. L'itinerario prosegue poi verso la frazione sottostante, **Steina**, e, dopo un breve tratto su strada regionale, si immette su uno sterrato che costeggia il torrente Lys fino alla zona della partenza delle piste da sci del Weissmatten: su percorso vario, tra prati, boschetti, tratti di mulattiera e sterrato, si tocca l'ingresso del **Castel Savoia** per immergersi sulla comoda "Passeggiata della Regina" e raggiungere la piazza di **Gressoney-Saint-Jean**.

L'itinéraire débute après le village de **Niel**, sur un beau chemin mulétier. Il porte, après un court passage assez raide, à une série d'alpages, jusqu'au replat de l'alpage de **Stòvela**. Parcourir un sentier escarpé, jusqu'à la cuvette, plus plate, du petit **lac de Grekij**; le sentier passe sur la droite du lac puis atteint un cairn : ceux qui souhaitent diviser l'étape peuvent monter jusqu'au col de la Mologna Grande et atteindre, après une courte descente sur le territoire piémontais, le refuge Rivetti. Autrement, en continuant sur la gauche, le sentier mène au **col Lazouney** puis débouche sur un vaste haut plateau entouré de sommets qui se dresse à l'entrée du vallon de Loo, et, après une succession de doux talus et plateaux herbeux, le parcours descend jusqu'à la chapelle du dix-septième du superbe village d'**Ober Lòò**. Après avoir franchi le torrent Lòòbach, le parcours continue jusqu'à l'alpage d'**Onder Lòò** pour ensuite, après avoir dépassé un pont en bois, amorcer une descente raide, qui porte rapidement au fond de la vallée, dans le village walsler typique de Lommatto, **Steina**, le hameau qui se trouve au-dessous, est la prochaine étape de l'itinéraire. Après un court passage sur la route régionale, s'engager sur le chemin en terre battue qui longe le torrent Lys jusqu'au lieu de départ des pistes de ski du Weissmatten; le parcours est très divers, traversant prés, bosquets, suivant des chemins mulétiers et en terre battue. Passer devant l'entrée du **château Savoie** (Castel Savoia), prendre la « Promenade de la Reine » et arriver enfin sur la place de **Gressoney-Saint-Jean**.



NIEL
1550



Col Lazouney
2400

Ober Löö
2081

Onder Löö
1875

GRESSONEY
SAIN-JEAN
1405



Stövela
1734

Steina
1310

Castel
Savoia
1430



E

E

E

E

E

T

T



25'

1h 40'

1h 05'

50'

1h 50'

40'

30'



35'

2h 25'

45'

35'

1h 05'

50'

30'



COMUNI INTERESSATI:
COMMUNES CONCERNÉES :

- Gressoney-Saint-Jean
- Ayas



	→	6h 30 min
	←	5h 50 min
	→	+ 1427 m - 890 m
	←	+ 890 m - 1427 m



ALTA VIA



TAPPA
ÉTAPE

Gressoney-Saint-Jean Crest

6

Dal parcheggio principale di **Gressoney-Saint-Jean** si attraversa il torrente Lys verso destra, su di un grande ponte carrabile in legno e si percorre verso monte la strada sterrata che, costeggiando il torrente e i campi di golf, conduce all'abitato di **Tschemenoa**. Attraversato il torrente verso sinistra su di un altro ponte carrabile, si risale lungo la strada asfaltata per circa trecento metri fino all'imbocco del sentiero sulla sinistra. Da qui si incomincia a prendere quota, dapprima dolcemente e poi in maniera più sostenuta, attraverso un bosco di conifere passando a fianco di due cascate; si giunge così al caratteristico abitato di Grossalbezo dove sorge il **Rifugio Alpenzu Grande**. Ora il sentiero compie una lunga diagonale attraverso i prati e raggiunge l'alpeggio **Öndermônté**; quindi oltrepassato un rado bosco di conifere e risaliti i pascoli sovrastanti, tocca l'alpeggio **Loasche** e da qui, su ripidi pendii, conduce al **colle Pinter**. Il sentiero scende, lungo un valloncetto detritico, e poi percorre un ripiano erboso fino ad una formazione rocciosa oltre la quale, dopo numerosi tornanti, raggiunge i pascoli sottostanti che portano a **Cunéaz**. Da qui il percorso, in breve tempo, scende alla località **Crest** dove sorge il **rifugio Vieux Crest**.

Partir du parking principal de **Gressoney-Saint-Jean**, passer sur le grand pont routier en bois pour traverser le Lys et suivre la piste qui monte le long du torrent et du terrain de golf et qui conduit au hameau de **Tschemenoa**. Après avoir retraversé le Lys en passant sur un autre pont, suivre la route goudronnée pour remonter d'environ 300 mètres jusqu'à l'entrée du sentier qui se trouve sur la gauche. C'est à partir de là que l'itinéraire commence à monter en altitude, d'abord doucement puis de façon plus marquée ; il traverse un bois de conifères et passe près de deux cascades ; il arrive ainsi au hameau de Grossalbezo, qui est très typique et où se trouve le **refuge Alpenzu Grande**. A cet endroit, suivre le sentier qui coupe en diagonale à travers les champs jusqu'à l'alpage **Öndermônté** ; dépasser le petit bois de conifères et monter à travers les pâturages qui le dominent jusqu'à l'alpage **Loasche** puis, de là, aller jusqu'au **col Pinter** en grimpant les pentes raides. Descendre le long d'un petit vallon détritico et traverser ensuite le plateau herbeux jusqu'à une formation rocheuse au-delà de laquelle, après de nombreux virages, le chemin arrive aux pâturages, situés en contrebas, qui mènent à **Cunéaz**. Suivre alors le sentier qui redescend rapidement jusqu'à Crest, où se trouve le **refuge Vieux Crest**.





GRESSONEY SAINT-JEAN
1405



Col Pinter
2777

CREST
1935



Tschemenal
1417

Alpenzu
1770

Öndermönté
2007

Loasche
2364

Cunéaz
2057



T

E

E

E

E

E

E

E

E



30'

45'

25'

45'

40'

2h 15'

1h 20'

30'

25'



COMUNE INTERESSATO:
COMMUNE CONCERNÉE :

• Ayas



	→	4h 50 min
	←	4h 10 min
	→	+ 1067 m - 452 m
	←	+ 452 m - 1067 m



ALTA VIA



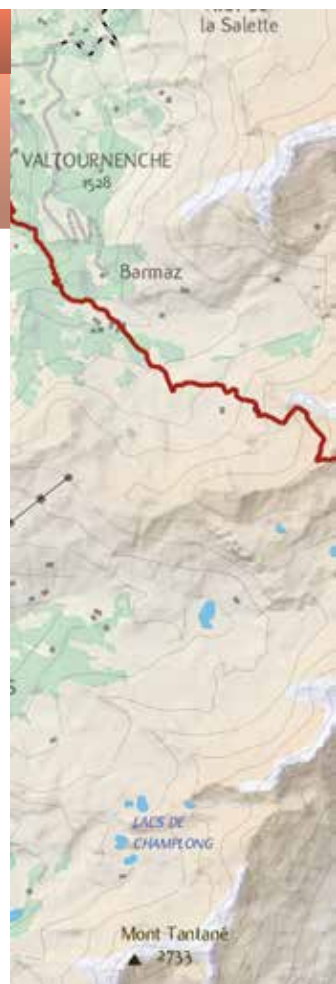
TAPPA
ÉTAPE

✓ Crest ➤ Rifugio Grand Tournalin

7

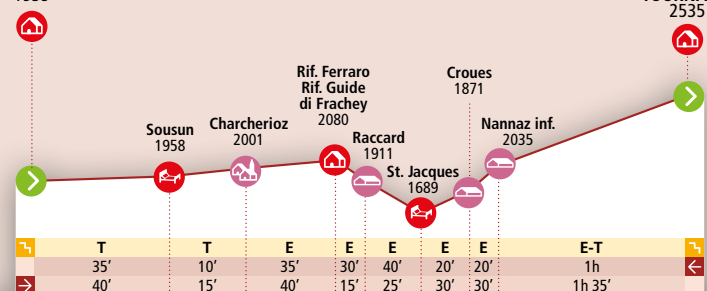
Da **l rifugio Vieux Crest** si percorre inizialmente un tratto di sentiero e poi si segue la strada sterrata che porta all'agglomerato rurale di **Sousun**, lo attraversa e, con percorso pianeggiante, prosegue fino alla località **Charcherioz**. Da qui si prosegue, ancora per un breve tratto, sulla strada sterrata e poi, lungo il sentiero, si sale in breve ai **refugi G. B. Ferraro e Guide di Frachey**. Ora il sentiero scende verso il fondovalle toccando l'alpeggio di **Raccard** e raggiunge l'abitato di **Saint-Jacques**. Si oltrepassa quindi il ponte carrabile sul torrente Evançon e si imbecca, sulla destra, il sentiero che sale fra prati e radi boschi; poco sopra l'alpeggio **Croues** si incontra la strada sterrata, che il sentiero interseca in più punti, fino a raggiungere l'alpeggio di **Nannaz inferiore** e poi quello di **Nannaz superiore**. Il percorso segue ora interamente la strada sterrata che sale fino al **rifugio Grand Tournalin**.

Dal **refuge Vieux Crest**, emprunter le sentier puis suivre la piste qui mène au hameau de **Sousun**, le traverse et continue presque sans dénivélé jusqu'à **Charcherioz**. Poursuivre sur une brève distance puis prendre le sentier qui monte rapidement jusqu'aux **refuges G. B. Ferraro et Guide di Frachey**. Le sentier descend maintenant vers la vallée, passe par l'alpage **Raccard**, et mène au hameau de **Saint-Jacques**. Traverser l'Evançon sur le pont routier et prendre sur la droite le chemin qui monte dans les prés et les bois ; un peu en amont de l'alpage **Croues**, le sentier coupe une première fois la piste ; continuer jusqu'à l'alpage **Nannaz d'en bas (inf.)**, puis jusqu'à l'alpage **Nannaz d'en haut (sup.)**. Là, suivre la piste qui monte au **refuge Grand Tournalin**.



CREST
1935

GRAND
TOURNALIN
2535



COMUNI INTERESSATI:
COMMUNES CONCERNÉES :

- Ayas
- Chamois
- Valtournenche



	→	3h 15 min
	←	4h 30 min
	→	+ 294 m - 1317 m
	←	+ 1317 m - 294 m



ALTA VIA



TAPPA
ÉTAPE

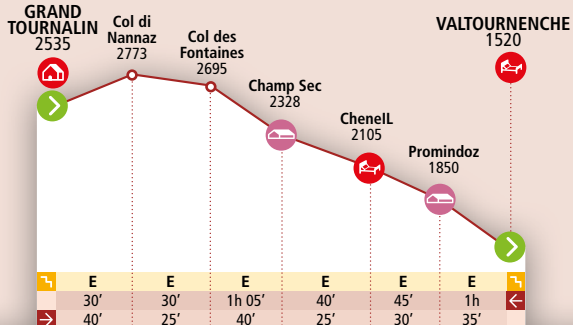
Rifugio Grand Tournalin Valtournenche

8

Dal rifugio **Grand Tournalin** si scende, per un breve tratto, sulla strada sterrata e poi si imbecca, sulla destra, il sentiero. Effettuata una lunga diagonale in mezza costa, fra pascoli, si raggiunge un gradone roccioso, superato il quale il sentiero continua a salire, fra dossi erbosi e rocciosi, fino a raggiungere il **colle di Nannaz**. Da qui si scende nella conca erbosa sita poco sotto il colle, per risalire poi leggermente fino al **col des Fontaines**, posto su una costiera rocciosa; il sentiero riprende ora la discesa, fra gli ampi pascoli, toccando l'alpeggio di **Champ-Sec** e, più in basso, la località **Cheneil**. Si continua poi a scendere addentrandosi nel bosco di conifere, passando a fianco dell'alpeggio di **Promindoz**, che è posto su di un panoramico pianoro erboso, e proseguendo infine la discesa fino a raggiungere l'abitato di **Valtournenche**.

En partant du **refuge Grand Tournalin**, descendre par la piste sur une brève distance pour prendre ensuite sur la droite le sentier qui décrit une longue diagonale à mi-côte au milieu des pâturages jusqu'au gradin rocheux, le dépasse et continue à monter, parmi les herbes et les roches, jusqu'au **col de Nannaz**. Descendre dans la cuvette herbeuse qui domine le col, puis remonter légèrement jusqu'au **col des Fontaines**, qui se trouve sur une crête rocheuse ; à cet endroit, le sentier commence à redescendre dans les pâturages de l'alpage **Champ-Sec** puis passe à **Cheneil**, un peu plus bas. Descendre encore en traversant le bois de conifères, longer l'alpage **Promindoz**, situé sur un plateau herbeux d'où l'on découvre une vue panoramique et poursuivre jusqu'à **Valtournenche**.





COMUNE INTERESSATO:
COMMUNE CONCERNÉE :
• Valtournenche



	→	2h 25 min
	←	1h 50 min
	→	+ 682 m - 25 m
	←	+ 25 m - 682 m



ALTA VIA



TAPPA
ÉTAPE

Valtournenche Rifugio Barmasse

9

Dalla chiesa di **Valtournenche** si prosegue lungo la strada regionale, si svolta al bivio per il cimitero e si raggiunge un piazzale sterrato. Qui si imbecca il sentiero che, fra i pascoli, guadagna decisamente quota, attraversa il bosco e dopo una lunga diagonale conduce ad alcune costruzioni della centrale idroelettrica. Il tracciato raggiunge poi l'alpeggio di **Falegnon** e prosegue, in mezza costa, dentro il vallone fino a giungere ai piedi dello sbarramento artificiale di Tsignanaz; a questo punto si prosegue sul sentiero che svolta a sinistra, a valle del muro della diga, si passa dietro all'abitazione della centrale idroelettrica, quindi si procede per un breve tratto sulla strada sterrata e, appena dopo il tornante, si prende il sentiero a sinistra che porta direttamente al **rifugio Barmasse**.

Depuis l'église de **Valtournenche**, continuez le long de la route régionale, ensuite suivez la route qui conduit au cimetière et atteignez un parking en terre battue. De là, prenez le sentier qui grimpe au milieu des pâturages et traverse le bois pour arriver, après une longue diagonale, aux bâtiments de la centrale hydroélectrique. Poursuivez jusqu'à l'alpage **Falegnon**. Le sentier s'engage alors dans le vallon et court à mi-hauteur jusqu'au pied de la retenue d'eau de Tsignanaz. Continuez sur le sentier qui tourne à gauche en aval du mur du barrage et passez derrière l'habitation de la centrale hydroélectrique. Empruntez la route en terre battue et après le virage prenez le sentier sur la gauche qui conduit directement au **refuge Barmasse**.



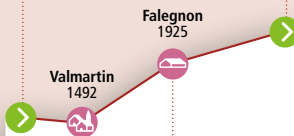


VALTOURNENCHE

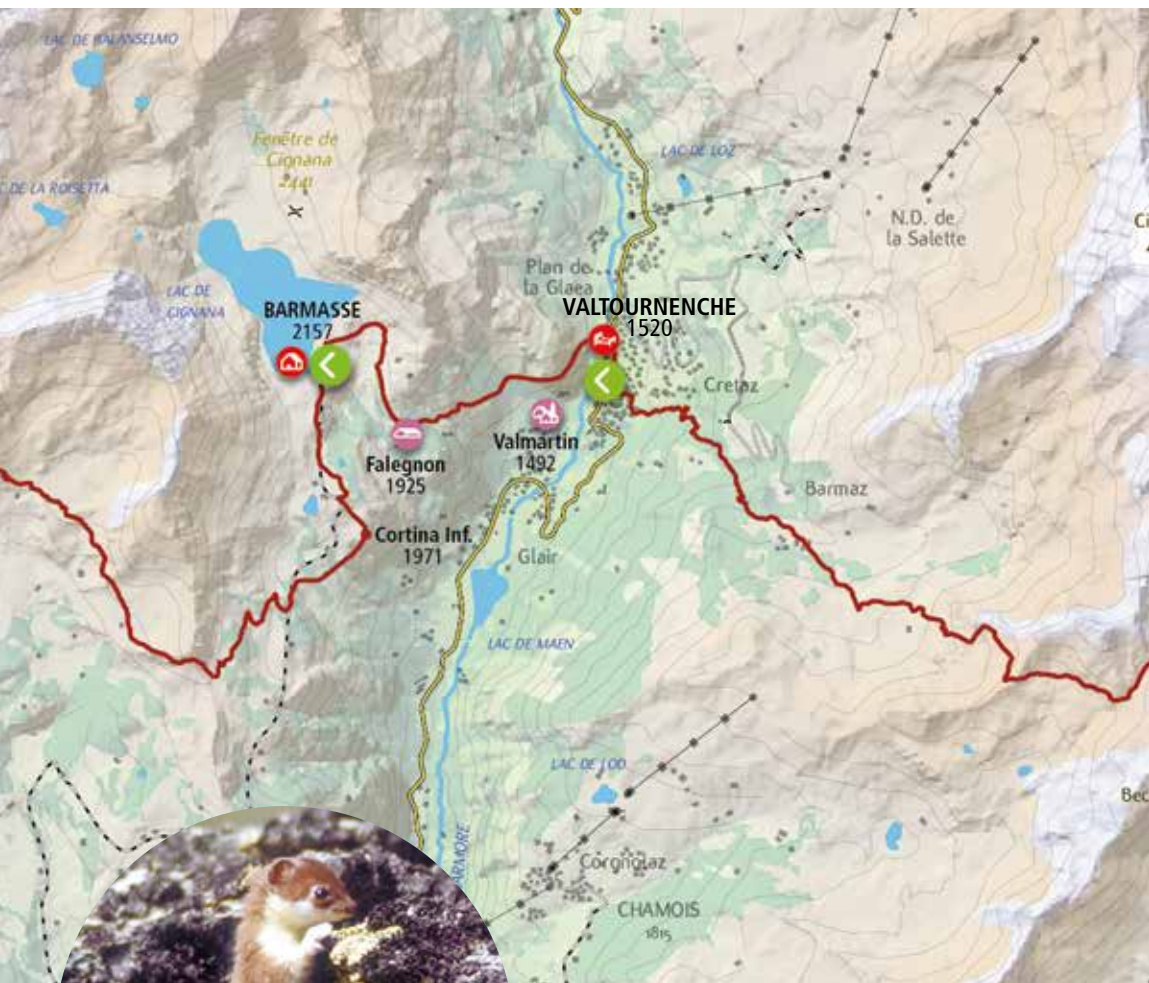
1520

BARMASSE

2157



	T	E	E	
	30'	45'	35'	
	20'	1h 15'	50'	



COMUNI INTERESSATI:
COMMUNES CONCERNÉES :

- Valtournenche
- Torgnon
- Nus



	→	6h 15 min
	←	5h 45 min
	→	+ 1233 m - 1552 m
	←	+ 1552 m - 1233 m



ALTA VIA



TAPPA
ÉTAPE

✓ Rifugio Barmasse
➤ Rifugio Cuney

10

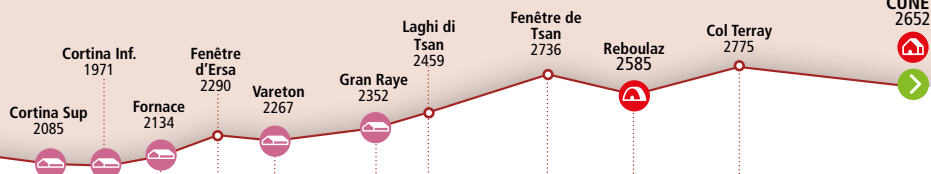
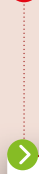
Dal rifugio Barmasse si prosegue sulla strada sterrata per un breve tratto e si imbecca a sinistra il sentiero che scende all'alpeggio di **Cortina Superiore**; si rientra poi nella strada sterrata e al bivio si scende sulla sinistra per raggiungere l'alpeggio **Cortina Inferiore**. Poco prima dell'alpeggio si imbecca il sentiero sulla destra che, attraversata una zona umida, si addentra nel bosco e sbucca sulla strada sterrata. Si attraversa quindi la strada e si percorre il sentiero che, passando per l'alpeggio **Fornace**, porta al colle **Fênêtre d'Ersa**. Dal valico, scendendo leggermente, si prende la strada sterrata che giunge all'alpeggio **Vareton** dal quale si prosegue su sentiero attraversando i pascoli, fino all'alpeggio **Gran Raye** e poi al lago **Tsan**, dove sorge l'omonimo bivacco. Da qui il tracciato sale fino al colle **Fênêtre de Tsan**, da dove inizia a scendere dapprima con vari tornanti e poi con una lunga diagonale a mezza costa che termina nel pianoro dove si trova il bivacco **Reboulaz**, nonché il magnifico lago Lusenedy. Si attraversa quindi il torrente che esce dal lago e si inizia a salire passando accanto ad alcuni ruderi. Dopo aver superato un ripido pendio si arriva al **Col Terray**, dal quale si affronta una discesa piuttosto ripida, poi si procede a mezzacosta con alcuni saliscendi fino a giungere su un pianoro erboso. Si attraversa un torrente verso sinistra e, superato un piccolo promontorio, si raggiunge il rifugio Cuney.

Depuis le refuge Barmasse continuer sur la piste et prendre, sur la gauche, le sentier qui descend à l'alpage **Cortina d'en haut (sup.)**. Retourner ensuite sur la piste qui descend légèrement et qui atteint l'alpage **Cortina d'en bas (inf.)**. Juste avant l'alpage prendre sur la droite le sentier qui traverse une zone humide, pénètre dans un bois et débouche sur la route en terre battue. Traverser la route et emprunter le sentier qui monte à l'alpage **Fornace** et au col **Fênêtre d'Ersa**. Du col descendre légèrement et suivre la piste qui débouche à l'alpage **Vareton**. A cet endroit, emprunter le sentier qui passe à travers les prés et conduit à l'alpage **Gran Raye**, au lac **Tsan** où se trouve l'abri-bivouac du même nom et au col **Fênêtre de Tsan**. A partir du col, suivre le sentier qui descend en serpentant à mi-côte jusqu'au plateau où se trouve l'abri-bivouac **Reboulaz**, tout près du magnifique lac de Lusenedy. Traverser le torrent qui prend sa source dans le lac et monter en passant près des ruines. Après avoir grimpé une forte pente, poursuivre jusqu'au **col Terray**. Le chemin redescend du col en serpentant sur une pente plutôt raide, entame une longue succession de montées et de descentes à mi-côte jusqu'à une crête herbeuse. Traverser le torrent sur la gauche, dépasser un petit promontoire et continuer jusqu'au refuge Cuney.



BARMASSE

2157



↔	E	T	E	E	T	E	E	E	E	EE	EE	↔
→	20'	25'	20'	20'	15'	25'	30'	35'	55'	25'	1h 15'	↔
←	15'	15'	35'	30'	15'	30'	40'	50'	40'	40'	1h 05'	←



COMUNI INTERESSATI:
COMMUNES CONCERNÉES :

- Nus
- Quart
- Oyace



	→	5h 15 min
	←	6h 35 min
	→	+ 498 m - 1697 m
	←	+ 1697 m - 498 m



ALTA VIA



TAPPA
ÉTAPE

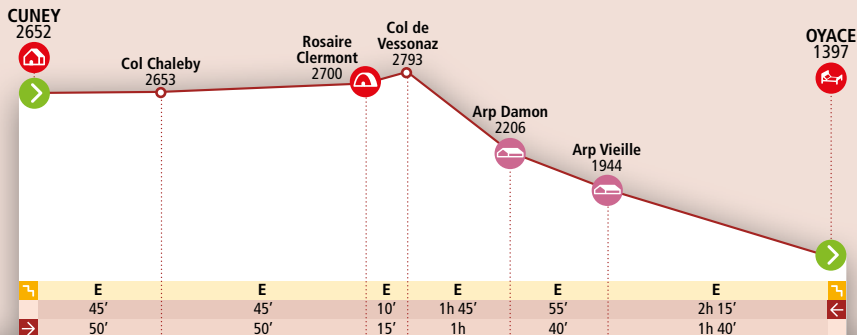
✓ Rifugio Cuney
→ Oyace

11

Dal **rifugio Cuney** si scende brevemente tra alcuni dossi, ci si dirige verso destra costeggiando alla base una fascia rocciosa per portarsi poi su un pianoro erboso: salendo sulla destra si raggiunge il **col Chaleby**. Da qui il sentiero scende il ripido pendio erboso sino ad una conca, dove si scorgono i resti di una baita, riprende poi a salire decisamente superando una pietraia e, con percorso a mezza costa raggiunge il **bivacco Rosaire Clermont** e continua risalendo il ripido pendio pietroso fino al **col de Vessonaz**. La discesa presenta un primo tratto ripido, oltrepassato il quale, tenendosi sulla destra sotto un modesto contrafforte roccioso, si raggiunge l'alpeggio **Arp Damon**. Si prosegue ancora verso destra per portarsi in una valletta rocciosa, al cui termine si percorre un bosco di conifere, fino a raggiungere il pianoro erboso dove sorge l'alpeggio **Arp Vieille**. Dall'alpeggio il sentiero attraversa quindi il pianoro, entra nel bosco e scende sino ad una radura. Superato il ponte della Betenda sul torrente Buthier, il sentiero si inoltra in salita nel bosco e raggiunge l'alpe Betendaz, prosegue fino al bivio per la Tour d'Oyace, quindi scende nei pressi dell'abitato di **Oyace** dove è presente un dortoir per pernottare.

En partant du **refuge de Cuney**, descendre en franchissant quelques talus, puis se diriger vers la droite et longer la bande rocheuse ; continuer ensuite en montant légèrement jusqu'au plateau herbeux. Monter sur la droite pour atteindre le **col Chaleby**. A cet endroit, prendre le sentier qui descend la pente raide et herbeuse jusqu'à la cuvette où se trouve un chalet en ruines. Remonter franchement au-dessus de la zone pierreuse; en restant à mi-pente atteindre l'**abri-bivouac Rosaire Clermont** et là le **col de Vessonaz** en remontant la pente raide et pierreuse. En restant sur la droite, sous un léger contrefort rocheux continuer jusqu'à l'alpage **Arp Damon**. Poursuivre sur la droite, en direction d'une petite vallée rocheuse ; à sa sortie, continuer à plat dans un bois, jusqu'au plateau herbeux où se dresse l'alpage **Arp Vieille**. A partir de l'alpage, le sentier continue à plat, entre dans un bois et descend jusqu'à une clairière. Après le pont de la Betenda qui enjambe le Buthier, le chemin monte en traversant un bois et atteint l'alpage Betendaz, il se poursuit jusqu'à l'embranchement pour la Tour d'Oyace, puis descend près du hameau de **Oyace** où se trouve un dortoir pour la nuit.





COMUNI INTERESSATI:
COMMUNES CONCERNÉES :

- Oyace
- Valpelline
- Ollomont



	→	5h 45 min
	←	5h 50 min
	→	+ 1146 m - 1157 m
	←	+ 1157 m - 1146 m



ALTA VIA



TAPPA
ÉTAPE

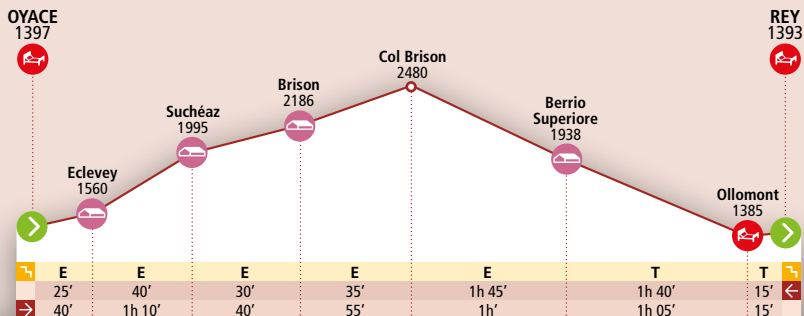
✓ Oyace
→ Rey

12

Dall'abitato di **Oyace** il sentiero sale tra i prati intersecando la strada sterrata e, toccato l'alpeggio di **Eclevy**, entra nel bosco di conifere dove inizia a prendere decisamente quota; raggiunge poi l'alpeggio di **Suchéaz** e, continuando a salire nel bosco, l'alpeggio **Brison**. Dopo una lunga diagonale in mezza costa, il tracciato, con stretti tornanti, risale l'ultimo ripido pendio che conduce al **colle Brison**. Da qui si effettua un primo tratto di discesa piuttosto sostenuta, fra pascoli e pietraia, fino a raggiungere un'area pianeggiante molto panoramica, dove ha inizio la lunga diagonale in mezza costa che porta all'alpeggio **Berrio Superiore**. A questo punto si imbrocca la strada sterrata che scende, con lieve pendenza, dapprima fra i pascoli e poi nel bosco fino a raggiungere il paese di **Ollomont**; in pochi minuti, salendo lungo la strada asfaltata, si raggiunge la frazione **Rey**.

En partant du hameau de **Oyace** le sentier passe à travers les champs croisant la route, et parvenu à l'alpage **Eclevy**, le sentier entre dans le bois où il commence à grimper plus franchement et débouche d'abord sur l'alpage **Suchéaz** puis, tout en continuant à monter dans le bois, sur l'alpage **Brison**. Après une longue diagonale à mi-pente, remonter en suivant les étroits lacets du sentier jusqu'au **col Brison**. La première partie de la descente est assez abrupte ; elle traverse des pâturages et de la pierraille jusqu'au plateau panoramique, où commence la longue diagonale à mi-pente qui mène à l'alpage **Berrio d'en haut (sup.)**. Là, prendre la piste qui descend légèrement, d'abord dans les prés puis dans les bois, jusqu'à **Ollomont** ; monter le long de la route goudronnée pour arriver, en quelques minutes au hameau de **Rey**.



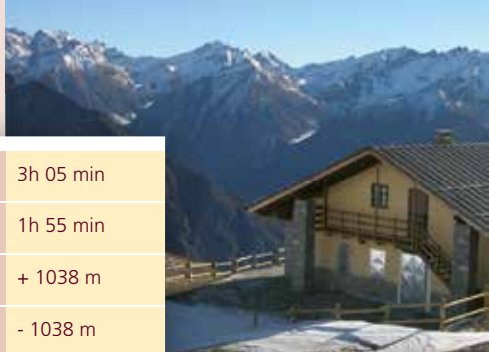


COMUNI INTERESSATI:
COMMUNES CONCERNÉES :

- Ollomont
- Doues



	→	3h 05 min
	←	1h 55 min
	→	+ 1038 m
	←	- 1038 m



ALTA VIA



TAPPA
ÉTAPE

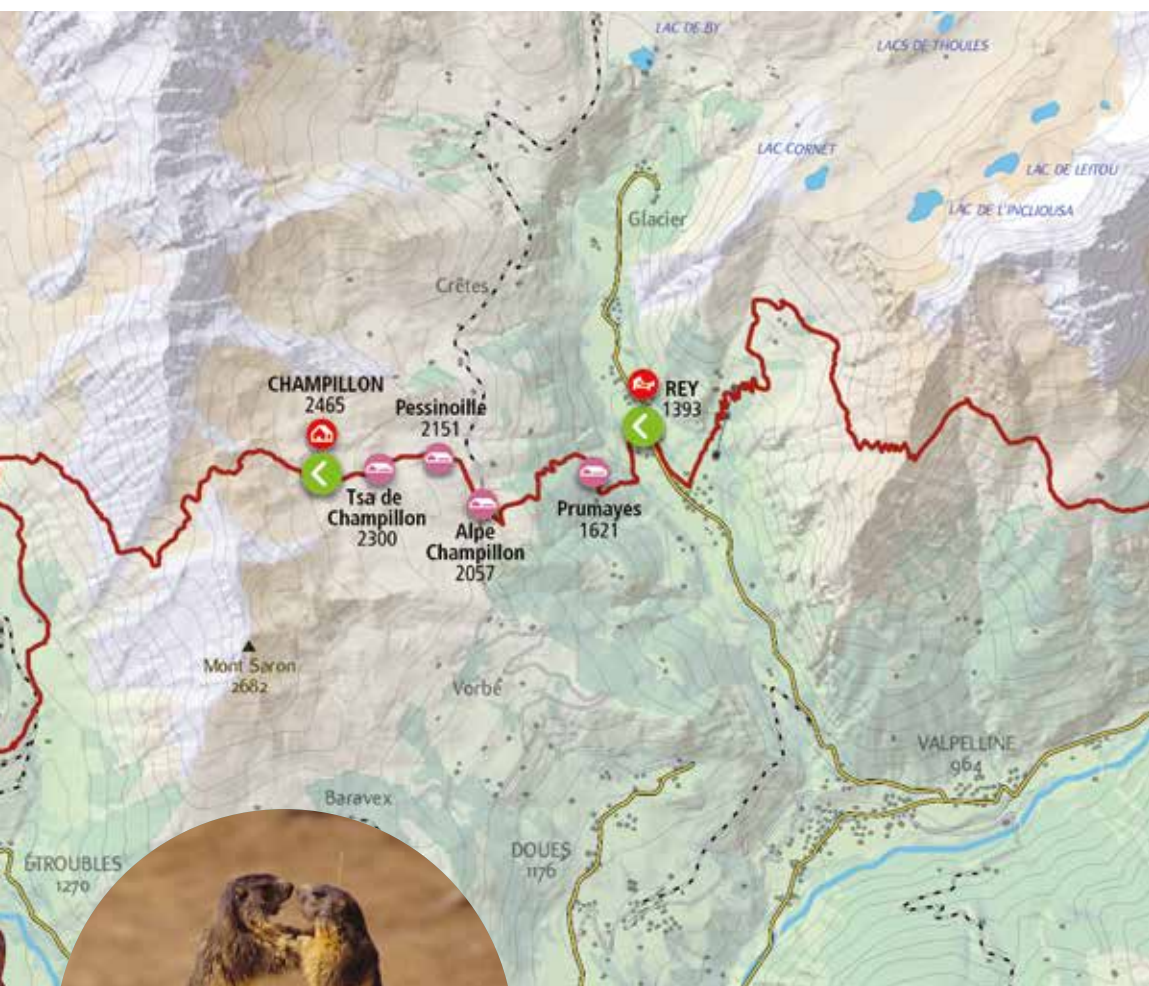
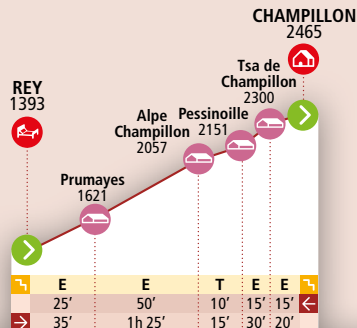
Rey Rifugio Champillon

13

Poco sopra l'abitato di **Rey** si imbecca il sentiero che, salendo nel fitto bosco di conifere, passa nei pressi del vecchio alpeggio di **Prumayes** e sbucca nei pascoli; seguendo per un breve tratto la strada sterrata si raggiunge l'alpeggio di **Champillon** (nelle vicinanze si può ammirare la chiesetta di Notre-Dame-des-Neiges, che sorge sulla sponda di un canale). Si continua quindi a salire, sulla strada sterrata, fino a raggiungere in breve l'alpeggio di **Pessinoille**. Da qui il sentiero, risaliti i verdi e ripidi pascoli, giunge sino all'alpeggio **Tsa de Champillon** e, poco più in alto, al **rifugio Champillon**.

A peine au-dessus du hameau de **Rey**, prendre le sentier qui monte à travers bois, passe près de l'ancien alpage **Prumayes** et débouche sur les pâturages ; suivre la piste jusqu'à l'alpage **Champillon** (à proximité duquel l'on peut admirer la chapelle de Notre-Dame-des-Neiges, érigée au bord d'un ru). Suivre la piste qui monte jusqu'à l'alpage **Pessinoille**. Prendre le sentier qui remonte à travers les pâturages jusqu'à l'alpage **Tsa de Champillon** puis, à peine plus haut, au **refuge Champillon**.





COMUNI INTERESSATI:
COMMUNES CONCERNÉES :

- Doues
- Étroubles
- Saint-Oyen
- Saint-Rhémy-en-Bosses



	→	5h 05 min
	←	5h 55 min
	→	+ 522 m - 1324 m
	←	+ 1324 m - 522 m



ALTA VIA



TAPPA
ÉTAPE

Rifugio Champillon Saint-Rhémy

14

Dal rifugio Champillon il sentiero, con vari tornanti, affronta un ripido costone erboso e raggiunge il **col Champillon**. Il primo tratto di discesa è a forte pendenza fino ai ruderi dell'alpeggio di **Crou de Bleintse**, poi il percorso diviene più dolce e inizia una lunga diagonale in mezza costa verso destra che porta all'alpeggio **Pointier Superiore**; discese le ultime brulle pendici erbose, si raggiunge poi l'alpeggio di **Pointier Inferiore**. Ora si percorre un tratto di strada sterrata verso sinistra e poi si riprende il sentiero che, attraversato un piccolo bosco di conifere, oltrepassa su un ponte in legno il torrente Menouve e ritorna sulla strada sterrata. Dopo una breve risalita si imbecca, sulla destra, il sentiero che conduce all'abitato di **Praïlles Superiore**; poco sopra le case il tracciato si addentra fra i prati e, con lungo percorso pianeggiante, si dirige all'abitato di **Eternod Superiore**, che raggiunge dopo aver effettuato un breve tratto sulla strada asfaltata. Dall'abitato un largo sentiero sale a raggiungere la strada sterrata nel bosco, che si imbecca verso sinistra e si segue per un lungo tratto fino a giungere su un tornante della strada asfaltata, sulla quale si scende, in breve, all'abitato di **Saint-Rhémy**.

A partir du **refuge Champillon**, suivre le sentier qui monte en lacets la côte herbeuse pour atteindre le **col Champillon**. Commencer à descendre jusqu'aux ruines de l'alpage **Crou de Bleintse**, parcourir ensuite la diagonale à mi-pente qui part vers la droite jusqu'à l'alpage **Pointier d'en haut (sup.)**. Après avoir descendu les dernières pentes, où l'herbe se fait rare, aller jusqu'à l'alpage **Pointier d'en bas (inf.)**. Suivre la piste qui va vers la gauche puis reprendre le sentier qui traverse un petit bois de conifères, passe le pont en bois sur le Menouve et revient sur la piste. Après une brève remontée, prendre, sur la droite, le sentier qui mène au hameau de **Praïlles d'en haut (sup.)**. A peine au-dessus des maisons, suivre le sentier plat qui passe dans les prés et conduit, après un court passage sur la route goudronnée, au hameau d'**Eternod d'en haut (sup.)**. Depuis le hameau, prendre le large sentier qui monte et rejoint la piste dans le bois. Prendre celle-ci vers la gauche et la suivre un bon moment : elle débouche sur un virage de la route goudronnée qui descend à **Saint-Rhémy**.



CHAMPILLON

2465



Col Champillon

2709

Crou de Bleitse

2380

Pointier Sup.

2046

Pointier Inf.

1807

Praillles Sup.

1626

Eternod Sup.

1645

SAINT-RHÉMY

1600



	E	E	E	E	T - E	E	T	
	30'	1h	1h	35'	50'	25'	1h 35'	
	50'	35'	40'	20'	40'	25'	1h 35'	



COMUNE INTERESSATO:
COMMUNE CONCERNÉE :

• Saint-Rhémy-en-Bosses



	→	3h 50 min
	←	2h 50 min
	→	+ 905 m - 20 m
	←	+ 20 m - 905 m



ALTA VIA



TAPPA
ÉTAPE



Saint-Rhémy



Rifugio Pier Giorgio
Frassati

15

Dal borgo di **Saint-Rhémy** si attraversa, su ponte carrabile, il torrente del Grand Saint-Bernard e, dopo aver percorso per circa 100 m la strada sterrata, si imbecca sulla destra il largo sentiero che sale all'abitato di **Laval**; si segue poi la strada asfaltata, attraversando gli abitati di **Couchepache** e di **Mottes** e, dopo un tratto in discesa, si prende sulla destra la strada sterrata che passa al di sotto del viadotto autostradale e continua in piano fino all'alpeggio **Devies**. Poco oltre si imbecca sulla destra il sentiero, fiancheggiato da muretti a secco, che si innalza attraverso i pascoli, sino all'alpeggio **Merdeux Inferiore**; da qui si percorre un breve tratto di strada sterrata fino all'alpeggio di **Côtes**, per poi prendere il sentiero a mezza costa che conduce all'alpeggio **Moindaz**. Si risalgono quindi i verdi e ampi pascoli fino a raggiungere l'alpeggio **Tsa de Merdeux** e poi, attraversati alcuni torrentelli e risalito un ripido costone erboso, si raggiunge il pianoro del **lac Merdeux** e il rifugio Pier Giorgio Frassati inaugurato nell' autunno 2011.

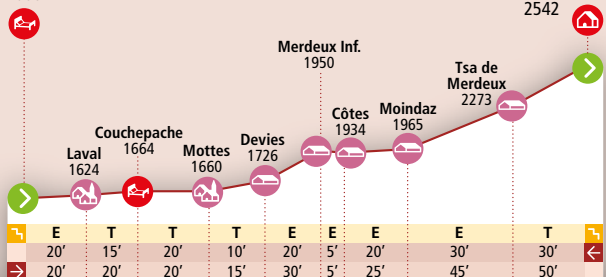
En partant de **Saint-Rhémy**, traverser le pont routier qui enjambe le torrent du Grand-Saint-Bernard. Suivre la piste sur une centaine de mètres et prendre sur la droite le large sentier qui monte à **Laval**. Suivre ensuite la route goudronnée qui passe par les villages de **Couchepache** et de **Mottes** puis, après une petite descente, prendre sur la droite la piste qui passe sous le viaduc de l'autoroute et mène à l'alpage **Devies**. Peu après, prendre sur la droite le sentier bordé de murets en pierre qui avance à travers les pâturages et mène à l'alpage **Merdeux d'en bas (inf.)**. A partir de cet endroit, suivre la piste jusqu'à l'alpage de **Côtes** et emprunter ensuite le sentier à mi-pente qui mène à l'alpage **Moindaz**. Remonter à travers les pâturages jusqu'à l'alpage **Tsa de Merdeux**; traverser quelques petits torrents, puis remonter la pente herbeuse pour arriver au plateau du **lac Merdeux** et le refuge Pier Giorgio Frassati ouvert en automne 2011.





SAINT-RHÉMY
1600

RIFUGIO
PIER GIORGIO
FRASSATI
2542



COMUNI INTERESSATI:
COMMUNES CONCERNÉES :

- Saint-Rhémy-en-Bosses
- Courmayeur



	→	3h 05 min
	←	3h 30 min
	→	+ 430 m - 903 m
	←	+ 903 m - 430 m



ALTA VIA



TAPPA
ÉTAPE

✓ Rifugio Pier Giorgio Frassati ➔ Rifugio Walter Bonatti

16

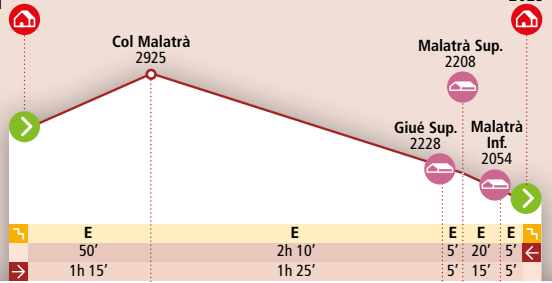
Dal pianoro del **lac Merdeux**, il percorso si alza fra i verdi pascoli, sino a raggiungere una conca detritica contornata da una suggestiva cresta rocciosa molto frastagliata; attraversata la conca, si percorre una lunga diagonale verso sinistra e, con alcuni stretti tornanti, si supera l'ultimo ripido tratto di sfasciumi che conduce sul **colle Malatrà**. La discesa prosegue, in mezza costa, fra gli sfasciumi fino a raggiungere alcuni dossi erbosi che si ridiscendono arrivando in un vasto pianoro erboso solcato dal torrente. Costeggiando sulla destra il corso d'acqua, si percorre totalmente il pianoro e si raggiunge l'alpeggio **Giué Superiore** e, attraversato verso sinistra il torrente su un ponticello in legno, dopo pochi metri di dislivello si incontra l'alpeggio **Malatrà Superiore**. Da qui, in breve, si scende all'alpeggio **Malatrà Inferiore** e al **rifugio Walter Bonatti**.

En partant du plateau du **lac Merdeux**, suivre le sentier qui traverse les pâturages jusqu'à une cuvette où s'est accumulé du matériel détritique et qu'entoure une crête rocheuse très découpée ; traverser cette cuvette et suivre la longue diagonale qui part vers la gauche. Après quelques lacets serrés, franchir le dernier passage, abrupt et plein de débris, et poursuivre jusqu'au **col Malatrà**. Continuer la descente dans la pierraille, à mi-pente, jusqu'aux talus herbeux. Les franchir puis redescendre jusqu'au plateau où le torrent a creusé des sillons. Traverser ce plateau herbeux en longeant le torrent sur la droite et poursuivre jusqu'à l'alpage **Giué d'en haut (sup.)**. Traverser le torrent sur le petit pont de bois et continuer à descendre jusqu'à l'alpage **Malatrà d'en haut (sup.)**, qui se trouve juste un peu plus bas. De là, descendre ensuite à l'alpage **Malatrà d'en bas (inf.)** puis au **refuge Walter Bonatti**.



RIFUGIO
PIER GIORGIO
FRASSATI
2542

BONATTI
2025



COMUNE INTERESSATO:
COMMUNE CONCERNÉE :
• Courmayeur



	→ 3h 50 min
	← 4h 45 min
	+ 183 m - 1024 m
	+ 1024 m - 183 m



ALTA VIA



TAPPA
ÉTAPE

Rifugio Walter Bonatti Courmayeur

17

Dal rifugio Walter Bonatti il tracciato scende, per un breve tratto, fra i pascoli, poi svolta a sinistra e porta all'alpeggio **Sécheron**; con percorso in mezza costa ed in leggera salita arriva nei pressi dell'alpeggio **Arminaz Inferiore**, che raggiunge dopo aver effettuato una breve discesa. Attraversato il torrente su un ponte in legno, il sentiero continua verso destra con andamento pianeggiante, fra arbusti e rododendri, fino all'alpeggio **Lèche**; prosegue poi, fra verdi pascoli, passando poco sopra l'alpeggio **Leuchey Superiore** e da qui, entrando nel bosco di conifere, sale leggermente fino al costone erboso oltre il quale è ubicato il rifugio **Giorgio Bertone**. Dal rifugio il sentiero scende decisamente, inoltrandosi nel fitto bosco di conifere e, dopo numerosi tornanti, sbuca su una strada sterrata; ora si percorre a tratti la strada e a tratti il sentiero che la interseca e, una volta attraversato il torrente Tsapy su un ponte carrabile, si segue interamente la strada sterrata. Questa scende, diviene asfaltata, e attraversa l'abitato di **Villair Superiore** poi, ad un grande incrocio, svolta verso sinistra ed entra nel paese di **Courmayeur**, nei pressi della chiesa.

A partir du refuge Walter Bonatti, le sentier descend sur une courte distance dans les pâturages puis tourne à gauche et mène à l'alpage **Sécheron**. Le tracé à mi-pente du sentier décrit une légère montée, puis une brève descente avant de rejoindre l'alpage **Arminaz d'en bas (inf.)**. Traverser le petit pont de bois qui enjambe le torrent et continuer sur la droite : le sentier à plat passe entre les arbustes et les rhododendrons et va jusqu'à l'alpage **Lèche**. Continuer en passant dans les pâturages un peu au-dessus de l'alpage **Leuchey d'en haut (sup.)** ; de là, entrer dans le bois de conifères et monter légèrement jusqu'à la côte herbeuse derrière laquelle se trouve le refuge **Giorgio Bertone**. A partir du refuge, le sentier amorce une descente marquée dans le bois de conifères et, après de nombreux lacets, débouche sur une piste. Suivre alternativement cette piste et le sentier qui la croise puis, une fois le Tsapy franchi en passant sur le pont routier, suivre uniquement la piste. Cette dernière descend et devient une route goudronnée qui traverse **Villair-Dessus**. Au grand carrefour, tourner à gauche et entrer dans **Courmayeur**, tout près de l'église.

