

# Alte Vie

## Alte Vie Trails

Alongside the Tour of the Giants

# Höhenwege

Längsseits des Wanderwege der Riesen

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



2014



## Instructions for use · Gebrauchsanweisung

### « Following a marked trail

means preserving the environment. Leaving the mountain path, even to walk for short distances, may slow down the growing of the plants and produce the soil erosion. As a consequence the ground gets more unsteady and wild animals move away.

Verlassen Sie, bitte, die Wanderwege nicht, um die Umwelt zu schützen! Wandern außerhalb des Weges, auch nur für kurze Strecke, kann den Pflanzenwuchs hindern und die Landerosion verursachen. Daher wird das Land unbeständig und die Wildtieren gehen weg. »

### « Trekking in the mountains may be risky: falling rocks, bad weather conditions, deep gaps and ravines....

You must be aware that you are running your risks. Be careful and take precautionary measures such as: buying the best equipment, following the right itinerary, getting informed about the weather conditions.

Von Natur aus stellen die Berge Gefahre vor (z. B. Steinschlag, ungünstige Wetterbedingungen, abschüssiges Gelände...). Sie sollten bewußt sein, dass Sie eine Gefahr laufen und Sie müssen immer vorsichtig und umsichtig sein. Nehmen Sie alle nötigen Präventivmaßnahmen: wählen Sie die richtige Ausrüstung, beachten Sie die Wetterprognosen und planen Sie die Wanderung dem körperlichen Leistungsvermögen entsprechend. »

The description of each stage contains, on the top left, **the technical information** which sets out the altitude difference on the outward and return trek (the + indicates the metres of ascent and the - indicates the metres of descent). The trekking times shown relate to the times for moderately fit trekkers with a rucksack. The districts refer to the local authority districts through which each part of the route passes. Beneath the technical information is the **route description**. The route direction described goes from Donnas to Courmayeur on Alta Via Trail 1 and from Courmayeur to Donnas on Alta Via Trail 2. Above the map is the **altitude profile** of the route. Symbols show the places through which the route passes, with their name and altitude. There are also indications of the trekking times, both outwards and back, and the difficulty of the various stretches. On the top left is a small **icon of Aosta Valley** showing, over the whole route, the stage described.

Die Beschreibung der Wanderwege umfasst oben links eine **technische Beschreibung** mit Angaben zum Höhenunterschied für den Auf- bzw. den Abstieg (wobei die Meter für den Aufstieg mit einem + und die Meter für den Abstieg mit einem – gekennzeichnet sind). Die Zeitangaben beziehen sich auf durchschnittlich trainierte Wanderer mit Rucksack und die Namen der Gemeinden auf alle vom jeweiligen Wanderweg durchquerten. Die technische Beschreibung umfasst die **Beschreibung des Wanderwegs**: die Beschreibung bezieht sich jeweils auf den Ausgangsort Donnas in Richtung Courmayeur über die Höhenweg 1 und von Courmayeur nach Donnas über die Höhenweg 2. Oberhalb der Karte ist der **zurückgelegte Höhenunterschied** eingezeichnet. Ebenfalls wiedergegeben sind die Symbole für die durchwanderten Ortschaften mit geografischen Gegebenheiten und Höhenangaben sowie die Zeiten für den Hin- und Rückweg sowie der Schwierigkeitsgrad der verschiedenen Abschnitte. Oben links eine sich das **Symbol für das Aostatal** mit Hinweis über die gesamte Strecke des beschriebenen Wanderwegs.



Tor des Géants



Advice for trekkers

*Hinweise für den Wanderer*



In the event of an emergency

*Bei Notfällen*



Information

*Auskünfte*



Accommodation

*Unterkunft*



Alta Via Signs

*Höhenwegezeichen*



Key

*Zeichenerklärung*



Alta Via Trail 2

*Höhenweg 2*



[www.tordesgeants.it](http://www.tordesgeants.it)



The **Tor des Géants**®, taking place in September, is the world's most challenging endurance trail (in terms of altitude difference and length). It takes place in the heart of the Italian Alps, in a single stage that runs right through Valle d'Aosta. It is also the first ultra-trail to combine long-distance with self-sufficiency on the part of the runners. Run along the two Alte Vie routes in Valle d'Aosta, the **Tor des Géants**® is a trip through the heart of the highest peaks in Europe. The paths run along the foot of Mont Blanc (4810 m), the Gran Paradiso (4061 m), Monte Rosa (4634 m) and the Matterhorn (4478 m): the 4 giants of the Alps. This route, which has no equal anywhere in the world, was created by linking up the Alta Via no.1, known as "Alta Via dei Giganti" and the Alta Via no. 2, known as "Alta Via Naturalista" into one single walking/running route: "**Tour of the Giants**".

Der **Tor de Géants**®, findet im September statt, ist der herausforderndsten Ausdauerpfad der Welt (in Begriffen von Höhenunterschied und Länge). Es findet im Herzen von den italienischen Alpen, in einer einzelnen Phase statt, dass Läufe durch Valle d'Aosta wieder gutmachen. Es ist auch der erste Ultra-Pfad, Lang-entfernung mit Selbstständigkeit seitens der Läufer zu kombinieren. Viel mehr als nur ein einfacher Lauf im Freien: eine regelrechte Entdeckungsreise über die höchsten und beliebtesten Gipfel Europas (Mont Blanc, Gran Paradiso, Monte Rosa und Matterhorn): die 4 Riesen von den Alpen. Diese Route, die keinen Gleichgestellten irgendwo in der Welt hat, wurde von Zusammenschließen dem Alta Via Nr. 1, bekannt als „Alta Via die Giganti“ und der Alta Via Nr. 2, bekannt als „Alta Via Naturalista“ in ein einzelnes Laufen/laufend Route: „**Wanderwege der Riesen**“

## Alongside the Tour of the Giants Längsseits des Wanderwege der Riesen

### Race profile in figures :

**330 Km**  
**24.000 m** altitude difference  
**150 h** hours maximum time allotted  
(a total of 7 days, 6 nights and 6 hours!)

**70h 04' 15"** best time and record in 2013  
Iker Karrera (SPA)

**2.000** volunteers  
**700** runners  
**54** countries represented in 2012  
**7** life bases  
**43** refreshment and supply points  
**34** municipalities  
**25** mountain passes at an altitude of over **2.000** metres  
**30** mountain lakes  
**1** national park  
**1** regional park

### Rennen Profil:

**330 Km**  
**24.000** Meter positiven Höhenunterschied  
**150** Stunde der maximal Zeit hat zugeteilt  
(7 Tagen, 6 Nächte und 6 Stunden!)

**70h 04' 15"** Die beste Zeit und zeichnet in 2013  
auf Iker Karrera (SPA)

**2.000** Assistenten  
**700** Läufern  
**54** verschiedenen Nationen  
**7** Basisstationen  
**43** Verpflegungsposten  
**34** beteiligte Gemeinden  
**25** Pässe über **2.000** Meter  
**30** Bergseen  
**1** Nationalpark  
**1** Regionalpark



## Advice for trekkers

The mountains are not, and should not be regarded as a sports training ground. They should always be treated with respect, both to ensure that their fragile equilibrium is not upset as well as to avoid the dangers that can arise. In order to penetrate their intimate, natural surroundings it is necessary to go on foot and approach them with humility. Only in this way is it possible to discover and appreciate their hidden treasures. **And here are a few rules to help you enjoy your hiking trip in the mountains to the full!**

### Before setting off

- Consult the **weather forecast** ([www.regione.vda.it](http://www.regione.vda.it)) and check on the conditions and feasibility of the route you have chosen on the web site [www.regione.vda.it/altevie](http://www.regione.vda.it/altevie)). Bear in mind that even in summer you might encounter snow in some areas at altitude which could prove difficult to cross. You are therefore advised to use the Alta Vie trails in the months of July, August and September;
- Choose your route according to your **physical fitness and technical training**;
- Make sure you have a **map** with the paths marked out, and that you are able to read it properly: these maps will prove an essential guide throughout your trekking trip.
- Choose rigid frame **rucksack** with a waist belt so as to spread the weight on your back more evenly;
- Prepare your rucksack carefully, with exactly **what you will need**. Pack a change of underwear in case you are forced to stop for a while, a waterproof jacket and trousers, carry sunglasses and sun-cream, a first aid kit and enough food and drink for the trip. Make sure the food you take is light, easily digestible and provides plenty of energy.
- Wear waterproof, breathable **mountain trekking boots** with Vibram type soles and trekking socks with different thickness.
- Use a **water bottle** or thermos flask to carry liquids: they are more environmentally friendly than plastic bottles, and will keep your drinks at the right temperature.

- Always **let someone know** the route you intend to follow, especially if you decide to set out alone. Use the books in the huts and bivouacs to indicate the points you have reached along the route.
- Due to the high number of trekkers using the trails, **book** accommodation along the route in advance, informing hotels and refuges in the event of cancellation;
- If you wish to take guided tours along the trails, please contact the **guides or nature guides associations**.

### During the trip

- Always set out **early**. The mountain conditions are often most favourable in the early hours of the day.
- Do not leave marked **footpaths** for any reason.
- Do not drink **stream water**, it may not be suitable for human consumption;
- Do not disturb **wild animals**. Do not feed them biscuits, bread or crackers: these foods do not form part of their diet;
- Avoid picking **flowers** or **mushrooms**, collecting **minerals** or **fossils** or picking up small creatures such as reptiles, amphibians, etc. All of these are safeguarded by specific environmental protection laws;
- Do not abandon any kind of **litter** (not even by hiding it beneath stones);
- When you stop for a rest, never leave your **rucksack open** on the ground: small mountain creatures (such as snakes, vipers, amphibians, etc) could crawl into it, attracted by the smell of food or in search of shelter. On stony ground, watch where you put your hands: it could be home to poisonous creatures such as vipers;
- Do not pitch your **tent** for the night below 2500 m. Regional legislation imposes heavy fines on anyone who breaks this law. It is better to stay overnight in one of the mountain huts in the area;
- Dress "**in layers**" in order to be able to increase or reduce your clothing according to the temperature;
- Use **trekking poles**, they enhance your stability and support on all types of terrain. They provide better footing.

## Hinweise für den Wanderer

Das Gebirge ist kein Tummelplatz für Mochtgegnersportler, sondern ist mit gebührendem Respekt zu begegnen. Nur so lässt sich das zerbrechliche Gleichgewicht der Natur und uns vor den im Gebirge lauernden Gefahren schützen. Dem Gebirge sollte man sich mit Demut und zu Fuß nähern, nur so lassen sich seine Geheimnisse und Schönheiten entdecken. **Und nun einige Regeln, um die Bergwanderung in vollen Zügen genießen zu können!**

- **Informieren** Sie immer jemanden über die Strecke, die Sie zurücklegen wollen; vor allem wenn Sie alleine unterwegs sein werden. Hinterlassen Sie einen Eintrag in den Büchern der Berghütten und Biwaks.
- **Reservieren** Sie rechtzeitig die Raststationen und sagen Sie rechtzeitig ab, falls Sie nicht kommen, da im Sommer großer Andrang herrscht.
- Falls Sie es wünschen, können Sie sich an entsprechende **Vereine oder Verbände** wenden, damit ein Führer Sie auf den beschriebenen Strecken begleitet.

### Während der Wanderung

### Vor dem Aufbruch

- Bevor man eine Wanderung unternimmt sollte man die **Wettervorhersage** ([www.regione.vda.it](http://www.regione.vda.it)) zu Rate ziehen und den Zustand und die Begehrbarkeit der gewählten Strecke prüfen (besuchen Sie die Website [www.regione.vda.it/altevie](http://www.regione.vda.it/altevie)). Berücksichtigen Sie, dass auch während des Sommers in Höhenlagen Schnee liegen kann, der die Durchquerung erschwert. Es wird empfohlen, die Höhenwege in den Monaten Juli, August und September zu begehen.
- Wählen Sie die Strecke Ihrer **Fähigkeiten** und Ihrer **Ausdauer** entsprechend.
- Besorgen Sie sich eine **Wanderkarte** und versichern Sie sich, dass Sie sie lesen können, denn sie ist auf Ihrer Wanderung ein grundlegendes Hilfsmittel.
- Bevorzugen Sie **Hartschalenrucksäcke** mit Taillengurt, die das Gewicht besser auf dem Rücken verteilen.
- Packen Sie den Rucksack zweckmäßig, vermeiden Sie **Überflüssiges** und führen Sie Unterwäsche für eventuelle Zwangsaufenthalte mit sowie wasserundurchlässige Jacke und Hosen, Sonnenbrille und -creme; Pullover, Handschuhe, Mütze, ein Erste-Hilfe-Set, ausreichend Speisen und Getränke für die zurückzulegende Strecke; bevorzugen Sie energiereiche, bekömmliche und leicht zu transportierende Nahrung.
- Tragen Sie **Bergschuhe** (eventuell wasserundurchlässig und atmungsaktiv) mit Vibram-Sohle und Trekking-Kniestrümpfe mit entsprechender Polsterung.
- Verwenden Sie eine **Feld- oder Thermosflasche**, um Flüssigkeiten zu transportieren: diese sind umweltfreundlicher als Plastikflaschen und halten die Getränke auf der richtigen Temperatur.

- Brechen Sie immer **früh** auf. Häufig herrschen in den Bergen in den frühen Morgenstunden die besten Bedingungen;
- Verlassen Sie keinesfalls die **Pfade**;
- Trinken Sie kein **Bachwasser**, es könnte nicht trinkbar sein;
- Nehmen Sie Rücksicht auf **Wildtiere**, erschrecken Sie diese nicht und geben Sie ihnen keine Plätzchen, Brot oder Cracker: diese passen nicht in ihre Ernährung.
- Vermeiden Sie das Pflücken von **Pflanzen** sowie das Aufsammeln von **Mineralien, Fossilien, Pilzen** und kleiner Fauna (Reptilien, Amphibien usw.) die durch entsprechende Naturschutzgesetze geschützt sind.
- Lassen Sie keinerlei **Abfall** in der Umgebung zurück (auch nicht unter den Steinen).
- Lassen Sie, wenn Sie rasten, nie den **Rucksack offen** auf dem Boden stehen: kleine Tiere könnten sich, vom Geruch der Speisen angezogen oder auf der Suche nach einem möglichen Unterschlupf, hineinbegeben (Nattern, Vipern, Amphibien usw.). Achten Sie auf steinigem Gelände darauf, wo Sie ihre Hände hintun: giftige Tiere wie Vipern können sich dort verstecken.
- Schlagen Sie ihre **Zelte** für das Nachtlager nicht unter 2.500 m auf. Das Regionalgesetz sieht Geldstrafen für diejenigen vor, die sich nicht an das Verbot halten. Wenden Sie sich besser an die Berghütten in der Umgebung.
- Tragen Sie Bekleidung **„in Schichten“**, um ihren Körper, je nach Temperatur, mehr oder weniger zu bedecken.
- Damit die Wanderung sicherer und weniger anstrengend wird, können Sie **Trekkingstöcke** verwenden.





## In the event of an emergency • Bei Notfällen

- In the event of an emergency, keep calm and avoid reckless actions or rash behaviour that could complicate the situation further. Move to a safe place and shelter yourself from the cold. If you decide to alert the rescue services, make sure you can answer the following questions: who you are; your cellphone number; where you are; what has happened; what the weather conditions are like; whether there are any obstacles that may hinder helicopter rescue.
- In the event of helicopter rescue, as the helicopter approaches, crouch down if you can and keep still until the rescue team has landed. Check that there are no objects in the surrounding area that may be shifted by the airflow of the helicopter blades. If you are unable to alert the rescue services: try to reach a rescue point; move to a safe place and shelter there and launch a visual and/or acoustic signal. In the event of air rescue, prepare the signals to help the helicopter to land.
- Handeln Sie bei Notfällen nicht voreilig und unternehmen Sie keine riskanten Handlungen, welche die Situation noch verschlimmern können. Begeben Sie sich in Sicherheit, schützen Sie sich vor Kälte und finden Sie einen Unterschlupf. Wenn Sie sich dazu entschließen den Rettungsdienst zu alarmieren, bereiten Sie sich auf folgende Fragen vor: wer Sie sind und ihre Handynummer; wo Sie sich befinden; was passiert ist; Wetterbedingungen; Hindernisse bei einem eventuellen Hubschraubereinsatz.
- Wenn die Rettung per Hubschrauber erfolgt, kauern Sie sich, wenn Sie dazu in der Lage sind, bei der Ankunft nieder und bewegen Sie sich nicht, bis die Helfer ausgestiegen sind. Vergewissern Sie sich, dass in der Nähe keine Gegenstände liegen, die vom Luftstrom des Propellers aufgewirbelt werden könnten. Sollten sie nicht in der Lage sein, den Rettungsdienst zu alarmieren: Versuchen Sie eine Hilfsstelle zu erreichen; bringen Sie sich in Sicherheit und suchen Sie Unterschlupf, geben Sie optische und/oder akustische Signale. Wenn die Rettung aus der Luft kommt, geben Sie dem Hubschrauber Signale.

### Signals for helicopter

### Signale für den Hubschrauber

### Acoustic and/or visual signalling

### Optische und/oder akustische Signale



**Yes**, rescue required  
**Ja**, Hilfe notwendig



**No**, rescue not required  
**Nein**, keine Hilfe notwendig

#### Call Ruf

1 signal every 10 seconds  
for one minute · ein Signal  
alle 10 Sekunden pro Minute

#### Reply Antwort

1 signal every 20 seconds  
for one minute · ein Signal  
alle 20 Sekunden pro Minute

The signals should be repeated at one-minute intervals. · Die Signale werden in Abständen von einer Minute wiederholt

**USE COLOURFUL MATERIALS  
TO DRAW ATTENTION TO YOURSELF  
VERWENDEN SIE FARBIGES MATERIAL,  
UM AUFZUFALLEN**



## Information • Auskünfte



**CIVIL PROTECTION  
DEPARTMENT  
ZIVILSCHUTZ**  
tel. +39 0165 5402  
+39 0165 238222

**S.O.S. RESCUE SERVICES  
NUMBER  
S.O.S. NOTRUF**  
118



**OFFICE REGIONAL  
DU TOURISME  
TOURIST OFFICE  
TOURISMUSBÜRO**

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

**BUS TIMETABLE  
BUSFAHRPLAN**  
SAVDA  
tel. +39 0165 262027  
www.savda.it

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

**TRAIN TIMETABLE  
ZUGFARPLAN**  
www.trenitalia.it

**WEATHER FORECAST  
WETTERBERICHT**  
tel. +39 0165 272333  
www.regione.vda.it

**1****Accommodation  
Unterkunft**

www.lovevda.it

- 1** **Donnas**  
1 Hotel  
2 Farm tourism/Bauernhöfe  
3 B&B  
1 Room to let/Zimmervermietung
- 1** **Perloz**  
1 Farm tourism/Bauernhöfe  
1 B&B  
2 Room to let/Zimmervermietung
- 1** **Sassa**  
1 Room to let/Zimmervermietung  
Étoile du berger  
tel. +39 340. 5206774
- 1** **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 Youth hostel/Jugendherberge  
Ou Crierel  
tel. +39 347.2955462  
www.ostellocrierel.it  
*Tourist office/Tourismusbüro*  
tel. +39 0125.804843
- 2** **Refuge/Berghütte Coda**  
tel. +39 015 2562405  
+39 015 590905
- 3** **Refuge/Berghütte Barma**  
opened in 2015
- 4** **Niel**  
Stopover location/Schutzhütten  
La Gruba  
tel. +39 340 8270110  
www.lagruba.com
- 5** **Refuge/Berghütte Rivetti**  
tel. +39 015 2476141
- 5** **Gressoney-St-Jean**  
10 Hotels  
1 Farm tourism/Bauernhof  
1 B&B  
6 Apartment hotels/AppartementHotel  
2 Campsites/Campingplätze  
5 Rooms to let/Zimmervermietung  
*Tourist office/Tourismusbüro*  
tel. +39 0125 355185
- 6** **Refuge/Berghütte Alpenzu Grande**  
tel. +39 0125 355835  
+39 338 2562229  
www.rifugioalpenzu.it
- 6** **Crest - Hotel Créforné**  
tel. +39 0125.307197  
www.creforne.champoluc.it  
RTA Frantze – Le Rascard 1721  
tel. +39 0125 941065 - www.frantze.it
- 6** **Refuge/Berghütte Vieux Crest**  
tel. +39 0125 307983  
+39 348 2861864  
www.charmantpetithotel.com
- 7** **Sousun - Hotel Stadel Soussun**  
tel. +39 348 6527222  
www.stadelsoussun.com
- 7** **Refuge/Berghütte G. B. Ferraro**  
tel. +39 0125 307612  
+39 335 1345567-www.rifugioferraro.com
- 7** **Refuge/Berghütte Guide Frachey**  
tel. +39 0125 307468  
+39 345 4623995  
www.rifugioguidefrachey.it
- 7** **Saint Jacques - 2 Hotels**  
1 Apartment hotel/AppartementHotel
- 7** **Ayas — 26 Hotels — 1 B&B**  
7 Apartment hotels/AppartementHotel  
1 Campsite/Campingplatz  
6 Rooms to let/Zimmervermietung  
1 Stopover location/Schutzhütten
- 7** **Refuge/Berghütte Grand Tournalin**  
tel. +39 0125 307003  
+39 338 5050545  
www.rifugiograndtournalin.com  
*Tourist office/Tourismusbüro*  
tel. +39 0125 307113
- 8** **Cheneil – Hotel Panorama**  
tel. +39 0166.92019  
www.hotelpanoramalibich.it
- 8** **Valtournenche**  
1 Farm tourism/Bauernhof  
15 Hotels — 9 B&B  
1 Apartment hotel/AppartementHotel  
1 Campsite/Campingplatz  
5 Rooms to let/Zimmervermietung  
*Tourist office/Tourismusbüro*  
tel. +39 0166 92029
- 9** **Refuge/Berghütte Barmasse**  
tel. +39 345 1081551  
+39 339 1083955
- 10** **Bivouac/Biwak Tsan**  
always open/immer geöffnet  
9 beds/Betten
- 10** **Bivouac/Biwak Reboulaz**  
always open/immer geöffnet  
24 beds/Betten
- 10** **Refuge/Berghütte Cuney**  
tel. +39 0165 770049  
+39 333 7131809  
www.rifugiocuney.it
- 11** **Bivouac/Biwak Rosaire Clermont**  
always open/immer geöffnet  
12 beds/Betten
- 11** **Closé / Bionaz**  
Hotel Valentino  
tel. +39 0165.730901  
www.hotelvalentinobionaz.com  
Youth hostel/Jugendherberge  
La Batise  
tel. +39 328 487902  
www.labatise.com  
4 Rooms to let/Zimmervermietung
- 12** **Rey / Ollomont**  
1 B&B  
1 Youth hostel/Jugendherberge  
1 Stopover location/Schutzhütten  
2 Rooms to let/Zimmervermietung  
1 Apartment hotel/AppartementHotel  
*Tourist office/Tourismusbüro*  
tel. +39 0165 78559
- 13** **Refuge/Berghütte Letey Champillon**  
tel. 339 4351001
- 14** **Étroubles - Saint-Oyen**  
3 Hotels — 3 B&B  
1 Room to let/Zimmervermietung  
3 Campsites/Campingplätze  
1 Stopover location/Schutzhütte
- 14** **Saint-Rhémy**  
Hotel Suisse - tel. 0165 780906  
www.hotelsuisse.it  
*Tourist office/Tourismusbüro*  
tel. +39 0165 78559

**Accommodation  
Unterkunft**

- 15** **Refuge/Berghütte Pier Giorgio Frassati**  
tel. +39 331 9438054  
www.rifugiofrassati.it
- 16** **Refuge/Berghütte Walter Bonatti**  
tel. +39 0165 869055  
+39 335 6848578  
www.rifugiobonatti.it
- 17** **Refuge/Berghütte Giorgio Bertone**  
tel. +39 0165 844612  
+39 0165 89336  
www.rifugiobertone.com
- 1** **Courmayeur**  
52 Hotels — 1 B&B  
1 Farm tourism/Bauernhof  
4 Apartment hotels/AppartementHotel  
5 Campsites/Campingplätze  
4 Rooms to let/Zimmervermietung  
2 Stopover locations/Schutzhütten  
*Tourist office/Tourismusbüro*  
tel. +39 0165 842060
- 1** **La Thuile**  
14 Hotels — 4 B&B  
1 Youth hostel/Jugendherberge  
1 Apartment hotel/AppartementHotel  
1 Campsite/Campingplatz  
3 Rooms to let/Zimmervermietung  
*Tourist office/Tourismusbüro*  
tel. +39 0165 884179
- 2** **Refuge/Berghütte Albert Deffeyes**  
tel. +39 0165 884239  
+39 349 4905603  
www.rifugiodeffeyes.it
- 3** **Promoud - Bivouacs / Biwaks**  
tel. +39 0165 862560
- 3** **Posto Tappa Le Paradis**  
Stopover location/Schutzhütte  
tel. +39 0165 861090/861412
- 4** **Planaval - Hotel Paramont**  
tel. +39 0165 97106 - www.hotelparamont.it
- 5** **Valgrisenche — 4 Hotels**  
1 Room to let/Zimmervermietung  
1 Stopover location/Schutzhütte  
*Tourist office/Tourismusbüro*  
tel. +39 0165 236627
- 5** **Refuge/Berghütte Chalet de l'Épée**  
tel. +39 0165 97215  
+39 0165 762696 - www.rifugioepee.com
- 6** **Rhêmes-Notre-Dame:**  
1 Farm tourism/Bauernhof — 5 Hotels  
1 Apartment hotel/AppartementHotel  
2 Rooms to let/Zimmervermietung  
2 Stopover locations/Schutzhütten  
*Tourist office/Tourismusbüro*  
tel. +39 0165 236627
- 6** **Eaux Rousses - Hotel/Stopover location/Schutzhütte - A l'Hostellerie du Paradis - tel. +39 0165 905972**  
www.hostellerieduparadis.it
- 7** **Valsavarenche - 4 Hotels — 1 B&B**  
1 Farm tourism/Bauernhof  
3 Campsites/Campingplätze  
2 Rooms to let/Zimmervermietung  
*Tourist office/Tourismusbüro*  
tel. +39 0165 236627
- 8** **Refuge/Berghütte Vittorio Sella**  
tel. +39 0165 74310  
+39 349 1899168 www.rifugiosella.com
- 9** **Valnontey**  
6 Hotels  
3 Rooms to let/Zimmervermietung  
2 Campsites/Campingplätze  
*Tourist office/Tourismusbüro*  
tel. +39 0165 74040
- 9** **Cogne**  
17 Hotels  
3 B&B  
1 Farm tourism/Bauernhof  
5 Apartment hotels/AppartementHotel  
1 Campsite/Campingplatz  
4 Rooms to let/Zimmervermietung  
*Tourist office/Tourismusbüro*  
tel. +39 0165 74040
- 10** **Lillaz**  
2 Hotels  
1 Apartment hotel/AppartementHotel  
2 Campsites/Campingplätze  
*Tourist office/Tourismusbüro*  
tel. +39 0165 74040
- 10** **Refuge/Berghütte Sogno di Berzé**  
tel. +39 0125 920626
- 11** **Refuge/Berghütte Miserin**  
tel. +39 348 6813091  
+39 340 9014630  
www.miserinespritlibre.it
- 11** **Refuge/Berghütte Dondena**  
tel. +39 347 2548391  
+39 348 2664837  
www.rifugidellarosa.it
- 12** **Chardonney**  
2 Hotels
- 12** **Champorcher**  
2 Hotels — 2 B&B  
1 Farm tourism/Bauernhof  
*Tourist office/Tourismusbüro*  
tel. +39 0125 804843
- 13** **Crest**  
Stopover location/Schutzhütte  
Dortoir Crest - tel. +39 328 0514516
- 14** **Donnas**  
1 Hotel — 3 B&B  
2 Farm tourism/Bauernhof  
1 Room to let/Zimmervermietung  
*Tourist office/Tourismusbüro*  
tel. +39 0125 804843



# Signs · Zeichen



### Beschilderung von Pässen:

Gelbe Informationsschilder (Abmessungen 20x30 cm) zur Kennzeichnung von Pässen. Sie befinden sich auf 1,30 m hohen Steinpyramiden und enthalten Angaben zur Höhe und den geografischen Gegebenheiten sowie Zeitangaben für den Rückweg ins Tal.

### Col plaque:

information plaques (size 20x30 cm.) coloured yellow, positioned on passes, on stone pyramids (h 130 cm.), indicating the name and altitude of the pass, together with times necessary to return down to the valleys.



### Information boards:

wooden boards (size 200x200 cm.), positioned along the valleys, providing a description of the Route, highlighting the point where the board is situated.

### Informationskästen:

Holzkästen (Abmessungen 200x200 cm) in den Tälern mit einer Beschreibung des Wanderwegs und Angabe der Punkte, wo sich der Betrachter gerade befindet.



### Panels:

wooden panels (size 35x80 cm.), positioned in summer pastures, indicating the name and altitude of the summer pasture.

### Hinweistafeln auf Almen:

Es handelt sich um Holztafeln (Abmessungen 35x80 cm) auf den Almen mit Höhenangabe und Hinweisen zu geografischen Gegebenheiten.

## Vertical signpost Senkrechte Hinweisschilder



Vertical signpost consists of a vertical post (h 250 cm.), onto which are fixed yellow indication signs (size 10x 50cm.) showing the name of the place to be reached, with the relative altitude and trekking time (calculated for a moderately fit trekker with rucksack). The sign also indicates the difficulty of the route.

Senkrechte Hinweisschilder bestehend aus einem 2,50 m hohen Aluminiumpfahl, an dem die gelben Schilder (Abmessungen 10x50 cm) befestigt sind mit den geografischen Gegebenheiten der Zielorte, einschließlich Angaben zu Entfernung und Zeit (die ein durchschnittlich trainierter Wanderer mit Rucksack benötigt). Ebenfalls angegeben ist der Schwierigkeitsgrad.

## Horizontal signpost Horizontale Wegmarkierung



Horizontal signpost consists of a triangular painted sign (size 15cm) coloured yellow with a black edging, with the number 1 or 2. They are to be found at the junctions of footpaths and along the route, or on buildings where the route passes through villages. They often have direction pointers (size 17cm) which are also yellow.

Horizontale Wegmarkierung bestehend aus aufgemalten dreieckigen Markierungen (Abmessungen 15 cm). Sie sind gelb mit schwarzem Rand und tragen die Ziffer 1 oder 2. Sie sind auf Felsen aufgemalt, befinden sich an Wegverzweigungen und längs der Wanderwege oder an Gebäuden, wenn der Wanderweg durch bewohnte Gebiete führt. Häufig werden sie durch ebenfalls gelbe Richtungspfeile ergänzt (Abmessungen 17 cm).

## Degree of difficulty Schwierigkeitsgrade

**T** — Tourist trekking route : mainly on footpaths or bridle ways. Leichter Wanderweg/Spazierweg bedeutet: es handelt sich um ausgebauten Fußwege und gut begehbarer Wanderwege.

**E** — Trekking excursion route without technical difficulty : mainly on mule tracks or footpaths leading up to refuges or connecting neighbouring valleys.

Wanderweg ohne Schwierigkeiten: es handelt sich um Mauleselfpade, Zugangswege zu Berghütten oder Verbindungswege zwischen Tälern.

**EE** — Trekking routes for expert hikers - Sign-posted itineraries with some difficulties: slippery, grassy or rocky ground, rocky or snowy slopes or easy climbing passages (use of hands necessary). No equipment required even if it's possible to find easy stretches of "via ferrata".

Alpine Wanderungen für bergerfahrene Wanderer - Markierte Wege mit einigen Schwierigkeiten: Geröllhalden, Steinschlagrunsen, Schneeabhäng oder leichte Kletterstellen (zur Hilfenahme der Hände). Keine Ausrüstung notwendig, einige bauliche Vorkehrungen.

## Attention Achtung

The red and white symbols that are to be found on rocks or trees do not indicate the route but are used exclusively to mark the boundary of forestry areas !



Die weißen oder roten Markierungen auf Felsen oder Baumstämmen kennzeichnen keine Wanderwege, sondern sind Grenzmarkierungen von Waldgebieten!

## Key Zeichenerklärung



Stopping points  
Halteplätze

Montain huts  
Berghütten

Bivouacs (unguarded)  
Biwaks (nicht bewacht)

Campsites  
Campingplätze

Accommodation · Unterkunft

Summer pastures - rural settlements  
Almen und landwirtschaftliche Niederlassungen

Places without stopping points  
Ortschaften ohne Halteplätze

Passes  
Pässe

Trekking time  
Dauer

Altitude difference  
Höhenunterschied

Difficulty  
Schwierigkeitsgrad

Information point  
Informationspunkte

Bank

Lifts or cable cars  
Aufstiegsanlage

Post office  
Postamt

Restaurant  
Restaurant

Campsite  
Campingplätze

Chemist  
Apotheken

Doctor  
Arzt

Food shops  
Lebensmittel

Telephone or emergency  
call point · Notruf

Bus  
Autobus

Beds  
Betten

Church  
Kirche



**Alta Via Trail 2**, known as the **nature Trail**, is a trekking trail of exceptional natural interest. A large part of its route passes through the **Gran Paradiso National Park** and the **Mont Avic Regional Park**. This route passes through wild areas of magnificent landscapes where numerous examples of **alpine flora** and **fauna** are to be found, including some of the rarest species, as well as through village areas where it is possible to explore the ancient origins of Aosta Valley traditions and crafts. Crossing the mountains to the right of the River Dora Baltea, **Alta Via Trail 2 is accessible to everyone** since it follows well-marked footpaths, with an average width of around 80 cm., and is entirely sign-posted. The trekker who is used to mountain walking will be able to walk along its whole length, while those who are looking forward to trying footpath walking for the first time will also be able to follow some of the short, lower altitude stretches. The route leads from **Courmayeur** to **Donnas**, with **14 daily stages** which require **3-5 hours walking time each**, offering various stopping points: camping sites, huts, refuges, hotels and hostels. The routes descend into the valley at the end of almost every stage, where it is possible to use the services provided by each of the villages or interrupt your journey and return to the central valley by bus. The route can be walked in the summer months and crosses medium and high altitude mountain areas, through meadows, pasturelands, woodlands and rocky outcrops, maintaining an average altitude of around 2,000 m. and sometimes reaching 3,000 m. (on Col Loson it reaches almost 3,300 m.!). Here, where nature still remains intact, it is possible to admire the **chamois** on the run or the elegant **golden eagle** in flight, or to find yourself surrounded by a herd of **male ibex** who gather in the final hours of daylight to graze in the valley grasslands below the moraines and the eternal snows. The ideal period to admire the flora is the month of July, when the mountain flowers are at their peak of beauty. Here in the mountains, the small patches of brilliantly coloured flowers, which at lower altitudes become lost among the luxuriant vegetation, assume a particular importance: they symbolise the triumph of life over the harshness of the environment.



**Der Alta Via Nr. 2** wird auch **Höhenweg der Naturschönheiten** genannt. Er ist von großem landschaftlichen Interesse, weil er größtenteils durch das Gebiet der beiden **Nationalpark Gran Paradiso** und **Regional Park Mont Avic** führt. Es handelt sich um einen Wanderweg durch eine eindrucksvolle Landschaft, wo es auch heute noch seltene Tiere und Pflanzen gibt, aber auch bewohnte Gebiete, die Aufschluss über Tradition und Handwerk im Aostatal geben, wo typische kulinarische Produkte gekostet werden können. Der **Höhenweg Nr. 2** folgt dem wilden Tal der Dora Baltea und eignet sich für Alle, denn er umfasst gut ausgeschilderte, bequeme Wege, die durchschnittlich 80 cm breit sind. Der geübte Bergwanderer kann die ganze Strecke hintereinander zurücklegen, während der weniger geübte Wanderer sich zunächst einmal nur einige kurze Strecken weiter unten aussuchen sollte. Der Weg führt von **Courmayeur** nach **Donnas** und umfasst **14 Tagestouren von jeweils 3-5 Stunden Wanderzeit mit Etappenzielen**, die jedem Anspruch gerecht werden: Campingplätze, Biwaks, Berghütten, Hotels sowie einfache Übernachtungsmöglichkeiten. Fast jede Etappe endet im Tal in einer Ortschaft, wo es möglich ist, die verschiedenen Dienste in Anspruch zu nehmen oder die Wanderung zu unterbrechen und mit dem Autobus zum Ausgangsort zurückzufahren. Der Höhenweg ist nur in der warmen Jahreszeit begehbar und erstreckt sich in mittleren bis größeren Höhen vorbei an Wiesen, Weiden, Wäldern und Felsen in 2.000 bis 3.000 m (der Pass Col Loson ist sogar 3.300 m hoch!). Hier, wo die Natur noch unverdorben und intakt ist, ist es möglich, die Eleganz einer fliehenden **Gemse** zu bewundern oder dem Kreisen des **Königsadlers** zuzusehen oder sich plötzlich umgeben von einer Herde **Steinböcke** zu finden, die sich gegen Abend in den Tälern zu Füßen hoher Felsen oder des ewigen Schnees einfinden. Die beste Jahreszeit, um die Flora in den Alpen zu bewundern, ist der Juli. Dann sind die Almen mit bunten Farben übersät, eine Vegetation, die in diesen großen Höhen eine besondere Bedeutung hat: es ist der Sieg des Lebens über die widrigen Klimaverhältnisse.

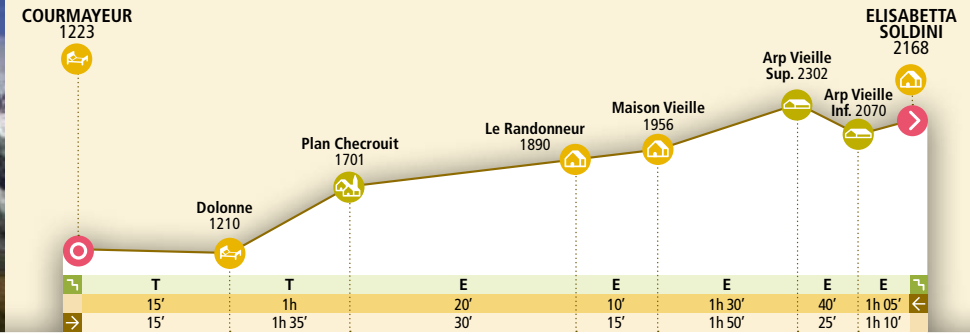
STAGE ETAPPE		2																				
1		Courmayeur	1223 m	15'	15'	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•			
		Dolonne	1210 m	2h 20'	1h 30'														•	•	•	
	▼	⛖ Maison Vieille	1956 m	3h 25'	3h 15'																	
	6h	▲	⛖ Elisabetta Soldini	2168 m																		
2		⛖ Elisabetta Soldini	2168 m	4h 50'	5h 40'																	
		La Thuile	1435 m			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
3		La Thuile	1435 m	4h 05'	2h 55'	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
	▼	⛖ Alberto Deffeyes	2500 m	2h 45'	3h 20'																	
	6h 50'	▲	⛖ Promoud	2022 m																		
4		⛖ Promoud	2022 m	5h	5h 30'																•	
		Planaval (Arvier)	1554 m																		•	
5		Planaval (Arvier)	1554 m	1h 45'	1h 35'																•	•
	▼	Valgrisenche	1664 m	2h 45'	1h 55'	•															•	•
	4h 30'	▲	⛖ Chalet de l'Epée	2370 m																		•
6		⛖ Chalet de l'Epée	2370 m	3h 30'	4h 25'																	•
		Rhêmes-Notre-Dame	1722 m			•																•
7		Rhêmes-Notre-Dame	1722 m	6h 40'	6h 35'	•																•
		Eaux Rousses (Valsavarenche)	1658 m																			•
		Eaux Rousses (Valsavarenche)	1658 m	6h 50'	5h 50'																	•
8		Eaux Rousses (Valsavarenche)	1658 m	6h 50'	5h 50'																	•
		⛖ Vittorio Sella	2584 m																			•
	▼	Valnontey	1667 m	1h 45'	2h 45'																	•
9		⛖ Vittorio Sella	2584 m	1h 45'	2h 45'																	•
	▼	Valnontey	1667 m	40'	50'																	•
	2h 25'	▲	Cogne	1540 m			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
10		Cogne	1540 m	1h	50'	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
	▼	Lillaz	1611 m	3h 55'	2h 50'																	•
	4h 55'	▲	⛖ Sogno di Berzé	2530 m																		•
11		⛖ Sogno di Berzé	2530 m	1h 30'	1h 25'																	•
	▼	⛖ Misérin	2588 m	1h	1h 25'																	•
	2h 30'	▲	⛖ Dondena	2192 m																		•
12		⛖ Dondena	2192 m	1h 40'	2h 30'																	•
	▼	Chardonney	1444 m	20'	20'																	•
	2h	▲	Champorcher	1410 m			•															•
13		Champorcher	1410 m	6h 55'	7h 15'	•																•
		Crest	1170 m																			•
14		Crest	1170 m	1h 10'	45'																	•
	▼	Retempio	1460 m	5h 35'	6h 50'																	•
	6h 45'	▲	Donnas	330 m			•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•



DISTRICT:  
DURCHWANDERTE GEMEINDE:  
• Courmayeur



	→	6h
	←	5h
	→	+ 1406 m - 340 m
	←	+ 340 m - 1406 m



ALTA VIA



STAGE  
ETAPPE

## Courmayeur Rifugio Elisabetta Soldini

1

From **Courmayeur**, take the municipal road that leads to **Dolonne**. After you leave the village, take the path on the right that goes up, with some steep stretches, to Praz Neyron, where you will find the "**Le Randonneur**" stop-off point, and just a little further ahead, the **Maison Vielle** Mountain Hut. From here, the path climbs up again, runs alongside two little alpine lakes and crosses the pastureland until a stony mountainside, from where it starts to go down, touching upon the two pastures of **Arp Vielle Superiore** and **Arp Vielle Inferiore**, until it comes out onto the dirt road at the bottom of the valley. Go along the dirt road, up the plain of Combal Lake and along the final stretch of path that intersects with the road and leads to the **Elisabetta Soldini Mountain Hut**.

Vom Wohngebiet **Courmayeurs** aus schlägt man die zum Ortsteil **Dolonne** führende Gemeindestraße ein und nachdem man das Wohngebiet durchquert hat biegt man rechts in den streckenweise steil ansteigenden Pfad ein, der bis zur Ortschaft Praz Neyron führt, in der sich die Etappenstation "**Le Randonneur**" und ein wenig weiter die Berghütte **Maison Vielle** befinden. Von der Berghütte Maison Vielle aus steigt der Pfad weiter an, führt an zwei Alpenseen vorbei und überquert die Weiden, bis er einen Steinhang erreicht, von dem aus er hinabführt, die zwei Almen **Arp Vielle Superiore** und **Arp Vielle Inferiore** streift und in die Schotterstraße der Talsohle mündet. Man geht schließlich auf der Schotterstraße weiter hinauf zum Plateau des Sees Combal und der letzte Abschnitt des Pfades, der die Straße schneidet, führt zur **Berghütte Elisabetta Soldini**.







DISTRICTS:  
DURCHWANDERTE GEMEINDEN:  
• La Thuile  
• Courmayeur

	→	4h 50 min
	←	5h 40 min
	→	+ 456 m - 1169 m
	←	+ 1169 m - 456 m



ELISABETTA SOLDINI 2168

Col des Chavannes 2592

Chavanne Sup. 2420

Berrio Blanc Inf. 2130

Porassey 1866

Monquet 1907

Pont Serrand 1606

LA THUILE 1435

	E	T - E	T	T	T	T	E
	1h	50'	1h	1h 10'	10'	1h	30'
→	1h 30'	35'	40'	50'	10'	45'	20'

ALTA VIA



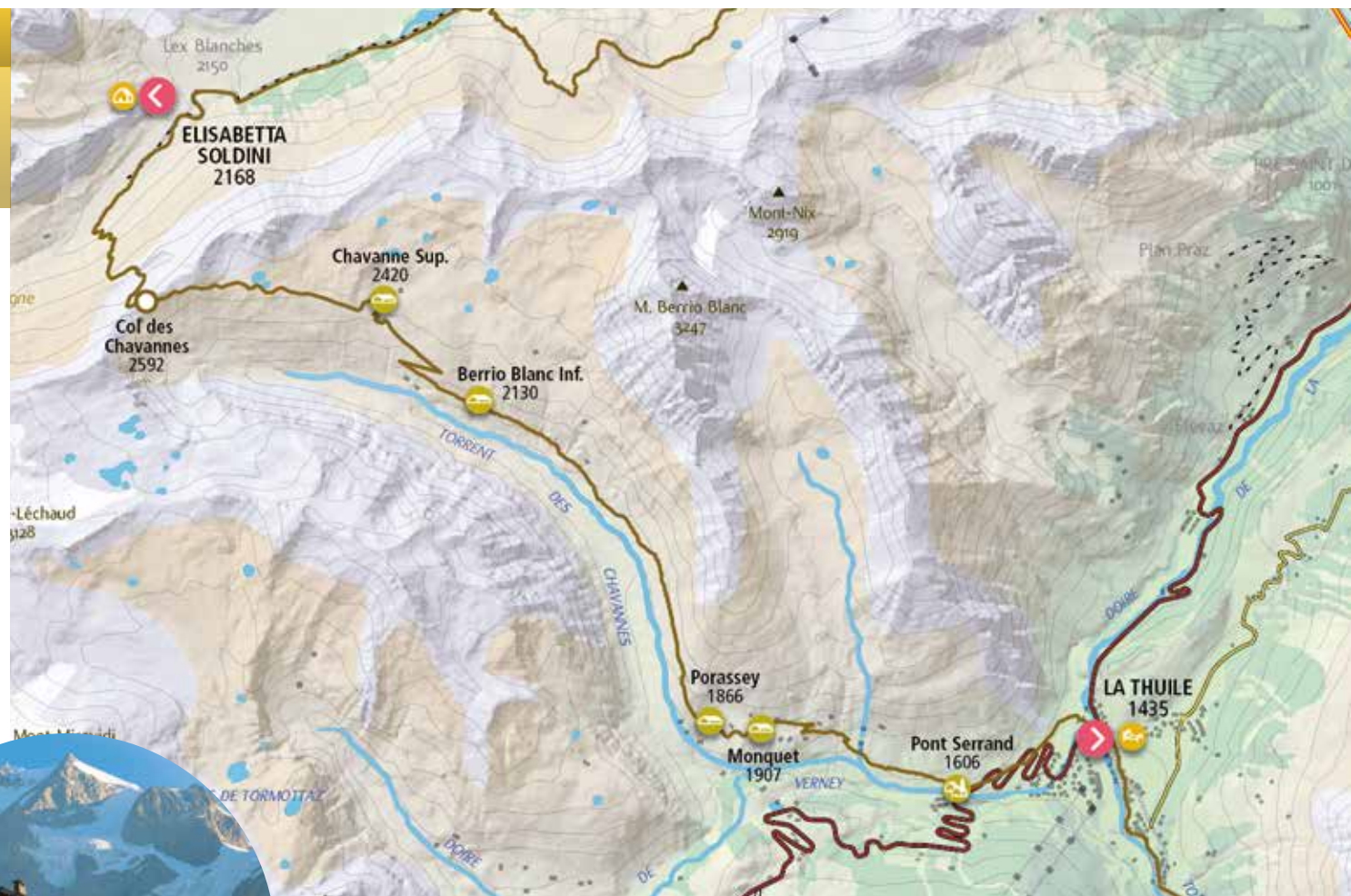
STAGE ETAPPE

## Rifugio Elisabetta Soldini La Thuile

2

From the **Elisabetta Soldini Hut**, go down the dirt road for 200 m until you come to a number of old stone buildings, near which you should take the path that continues across a wooden bridge to the other side of the torrent. From here, go across the plateau, walking alongside the torrent for about a kilometre, after which the path goes back up the mountain, amid grassy and stony slopes, until you come to **Col Des Chavannes**. The route now descends along a dirt trail, passing through the pastures of **Chavanne Superiore** and **Chavanne Inferiore** before continuing more gently towards the pasture of Berrio Blanc Inferiore and crossing the deep valley on towards the pastures of **Porassey**, **Monquet** and the hamlet of Orgères, from where the road turns to tarmac until Pont Serrand. From **Pont-Serrand**, go down along the path, which intersects with the bends of the trunk road, until you come to the Miramonti Hotel, where you can cross the bridge over the Dora di Verney and reach the centre of **La Thuile** in just a few minutes.

Von der **Berghütte Elisabetta Soldini** aus geht man die Schotterstraße etwa 200 m hinab, bis man auf einige alte Steinbauten trifft, in deren Nähe man den Pfad einschlägt, der mittels eines Holzstegs den Bach überquert. Von hier aus geht man ca. einen Kilometer am Wildbach entlang über das Plateau; dann geht es auf dem Pfad über grasbewachsene und steinige Hänge wieder hinauf, bis zum Pass **Col Des Chavannes**. Die Strecke führt nun auf einem Schotterweg bergab, an den Almen von **Chavanne Superiore** und **Chavanne Inferiore** vorbei, um dann mit sanfterem Gefälle in Richtung der Alpenwiese von Berrio Blanc Inferiore fortzuführen. Nachdem man das Tal auf halbem Hang durchquert hat, erreicht man die Almen **Porassey**, **Monquet** und den Ortsteil Orgères; ab hier ist die Straße bis zur Ortschaft **Pont-Serrand** hin geteert. Vom Wohngebiet Pont-Serrands aus geht man den Pfad hinunter, der die Kehren der Staatsstraße schneidet, bis man beim Hotel Miramonti ankommt; hier überquert man die Brücke über den Dora di Verney und erreicht in wenigen Minuten das Zentrum von **La Thuile**.

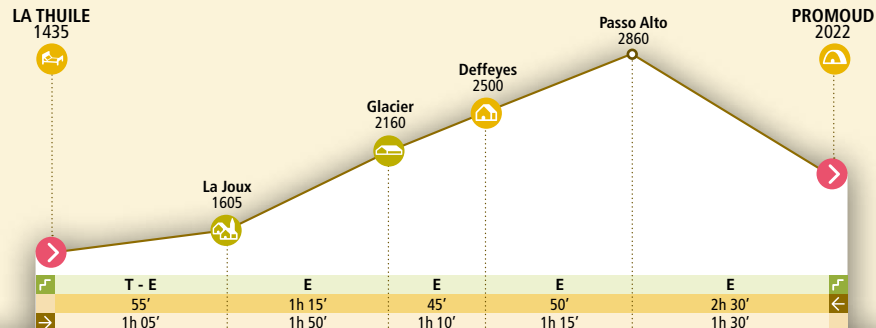




DISTRICTS:  
DURCHWANDERTE GEMEINDEN:  
• La Salle  
• La Thuile



	→	6h 50 min
	←	6h 15 min
	→	+ 1428 m - 882 m
	←	+ 882 m - 1428 m



ALTA VIA



STAGE  
ETAPPE

La Thuile  
Promoud

3

From **La Thuile**, go back up the asphalt road on the left of the Rutor Torrent and continue on until the road forks; take right, cross the bridge and continue along the dirt track until you come to the path that intersects with the tarmac road for brief stretches and leads to **La Joux**. From here the route runs through the fields, crosses the torrent and enters the wood, where it passes alongside three delightful waterfalls and climbs sharply up towards the **Glacier** lake. After the Glacier pasture, continue on up towards the **Alberto Deffeyes Mountain Hut**, and from there continue left across a humid area of great natural value. Along grassy slopes and stony ground, the path continues on towards the **Passo Alto** col, from where it goes down first across a stretch of stony ground and then along an easy path through the pastureland until you come to the **Promoud bivouac**.

Von der geschlossenen Ortschaft **La Thuiles** geht man auf der linken Seite des Wildbachs Rutor die Asphaltstraße entlang bis zur Gabelung, an der man sich rechts hält. Nachdem man über eine Brücke gegangen ist, folgt man dem Schotterweg bis zu dem Pfad, der dann für kurze Abschnitte die Asphaltstraße schneidet und zur Ortschaft **La Joux** führt. Ab hier setzt sich die Strecke über Wiesen fort, überquert den Wildbach und führt in den Wald, wo sie an drei faszinierenden Wasserfällen vorbeiführt und bis hin zum See **Glacier** deutlich ansteigt. Man lässt die Alm Glacier hinter sich und steigt weiter hinauf bis zur **Berghütte Alberto Deffeyes**, von der aus man links durch ein Feuchtgebiet von großem naturalistischen Interesse weitergeht. Der über grasbewachsene Hänge und steiniges Gelände führende Pfad erreicht den Pass **Passo Alto**, dann durchquert man zunächst ein steiniges Gelände und folgt danach einem bequemen Pfad in den Weiden bis zum **Biwak Promoud**.



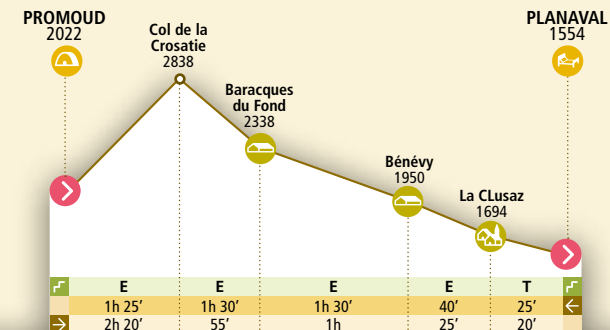


DISTRICTS:  
DURCHWANDERTE GEMEINDEN:

- Arvier
- Avise
- La Salle



	→	5h min
	←	5h 30 min
	→	+ 810 m - 1230 m
	←	+ 1230 m - 810 m



ALTA VIA



STAGE  
ETAPPE

↙ Promoud  
→ Planaval

4

From the **Promoud bivouac**, go down and cross the little wooden bridge over the torrent, then go back up the ridge towards **Col de la Crosatie**. The last 200 metres of the climb are rather characteristic, in that the path runs along a beautiful ridge with a distinctive long flight of stone steps. At Col de la Crosatie the route starts its descent towards the first grassy ledges, where a long diagonal stretch runs around the mountainside towards the right, after which the path takes sharply downwards before becoming less challenging towards the Lac de Fond. Go around the lake for a brief stretch until you cross the stream that comes out from it and continue on to the remains of the **Baraques du Fond** pastures. From here the path crosses a fine stretch of flat, at the end of which it crosses the torrent and goes down a ridge that crosses back over the torrent and leads to another flat stretch. The route continues down among the pastureland until the ruins of the **Bénévy** pasture, after which it continues through sparse woodland and comes out just down from a bend in the tarmac road that leads to Planaval. From here the itinerary follows the road, past the village of **La Clusaz** and on to **Planaval**.

Vom **Biwak Promoud** aus geht man hinunter, überquert den Fluss auf einer Holzbrücke und steigt den Bergücken wieder hinauf bis zum Pass **Col de la Crosatie**. Die letzten etwa 200 Meter Höhenunterschied verlaufen in einer recht charakteristischen Umgebung, da der Pfad einen faszinierenden Gebirgsgrat entlangführt, den eine lange Steintreppe auszeichnet. Am Col de la Crosatie beginnt die Strecke hinunterzuführen, bis zu den ersten grasbewachsenen Steilabhängen, auf denen man auf halber Höhe eine lange Diagonale nach rechts entlanggeht; danach führt der Pfad steiler abwärts, um dann in der Nähe des Lac de Fond ein sanfteres Gefälle aufzuweisen. Man geht einen kurzen Abschnitt am See entlang, überquert den aus dem See austretenden Bach und geht weiter bis zu den Überresten der Alm **Baraques du Fond**; von hier aus führt der Pfad über ein schönes Plateau, überquert dann den Wildbach und führt einen Grat entlang hinab, wobei er erneut den Wasserlauf überquert und auf eine weitere Ebene führt. Die Strecke führt über die Weiden weiter abwärts bis sie auf die Überreste der Alm **Bénévy** trifft, worauf sie in einen lichten Wald eintaucht, um dann ein wenig weiter oben an einer Kehre in die Asphaltstraße nach Planaval zu münden. Von hier aus setzt sich die Strecke auf der Straße fort, führt durch die Ortschaften **La Clusaz** und erreicht **Planaval**.

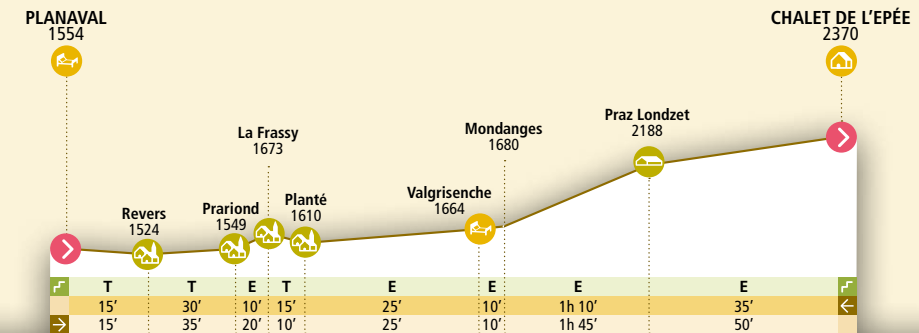




DISTRICTS:  
DURCHWANDERTE GEMEINDEN:  
• Valgrisenche  
• Arvier



	→	4h 30 min
	←	3h 30 min
	→	+ 915 m - 51 m
	←	+ 51 m - 915 m



ALTA VIA STAGE ETAPPE

# 5

Planaval  
Rifugio Chalet de l'Epée

From **Planaval** the route follows the tarmac road that goes down until it meets the regional road for Valgrisenche, along which it continues in the same direction until it leaves the road at the fork for **Revers**. Here it crosses the torrent and reaches the village, from which it continues along a flat stretch of dirt road that runs through the fields and alongside the torrent to **Prariond**. Go through Prariond and take the path that goes up to the left into the woods and leads to **La Frassy**, where the itinerary returns onto the tarmac road, before passing by **Planté** and Chez Carral and continuing on towards Gerbelle. From Gerbelle, cross the torrent Dora di Valgrisenche and take the path up from the regional road that leads to the centre of the village of **Valgrisenche**. After you come out of the village, before a gallery, turn left onto the road that leads to **Mondanges**. From here, cross the bridge and continue right along the side of the sports field until you meet a path that goes into some thick conifer wood. Go along the path that leads to the Bénévy pasture and continue across the fields to the Bois pasture. From here, go up the farm road to the **Praz-Londzet** pasture; take the path on the right and go up to the **Chalet de l'Epée** Mountain Hut.

Von **Planaval** aus folgt die Strecke der Asphaltstraße, die bis zur Regionalstraße nach Valgrisenche hinabführt; auf dieser geht man weiter bis zur Gabelung, an der man die Wanderung in Richtung des Ortsteils **Revers** fortsetzt. Hier überquert man den Wildbach und erreicht das Wohngebiet, von dem aus man auf einem ebenen Schotterweg, über die Wiesen am Bach entlang, bis zur Ortschaft Prariond weitergeht. Nun durchquert man das Wohngebiet von **Prariond** und schlägt den links in den Wald aufsteigenden Pfad nach **La Frassy** ein; dort folgt die Strecke wieder der Asphaltstraße, auf der man die Wohngebiete von **Planté** und von Chez Carral hinter sich lässt und bis nach Gerbelle gelangt. Vom Wohngebiet von Gerbelle aus überquert man den Wildbach Dora di Valgrisenche und schlägt oben an der Regionalstraße den Pfad ein, der in das Ortszentrum von **Valgrisenche** führt. Nachdem man das Wohngebiet hinter sich gelassen hat, biegt man vor einem Tunnel links in die Straße ein, die zum Ortsteil **Mondanges** führt; von hier aus geht es über die Brücke und dann rechts am Sportplatz entlang weiter, bis man auf einen Pfad trifft, der in einen dichten Nadelwald eindringt. Nun folgt man dem Pfad, der zur Alm von Bénévy führt, von der aus man über die Weiden bis zur Alm von Bois weitergeht. Von der Alm von Bois aus steigt man über den Gutsweg wieder hinauf, erreicht die Alm von **Praz-Londzet** und geht über den Pfad auf der Rechten bis zur **Berghütte Chalet de l'Epée** hoch.

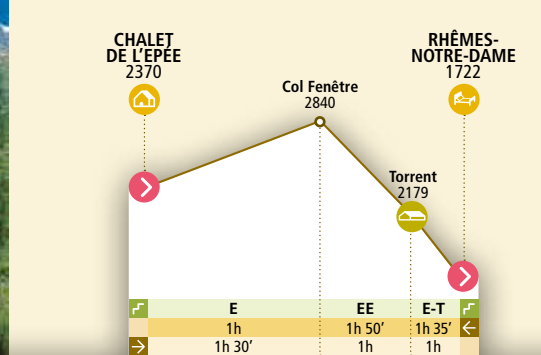




DISTRICTS:  
DURCHWANDERTE GEMEINDEN:  
• Rhêmes-Notre-Dame  
• Valgrisenche



	→	3h 30 min
	←	4h 25 min
	→	+ 475 m - 1119 m
	←	+ 1119 m - 475 m



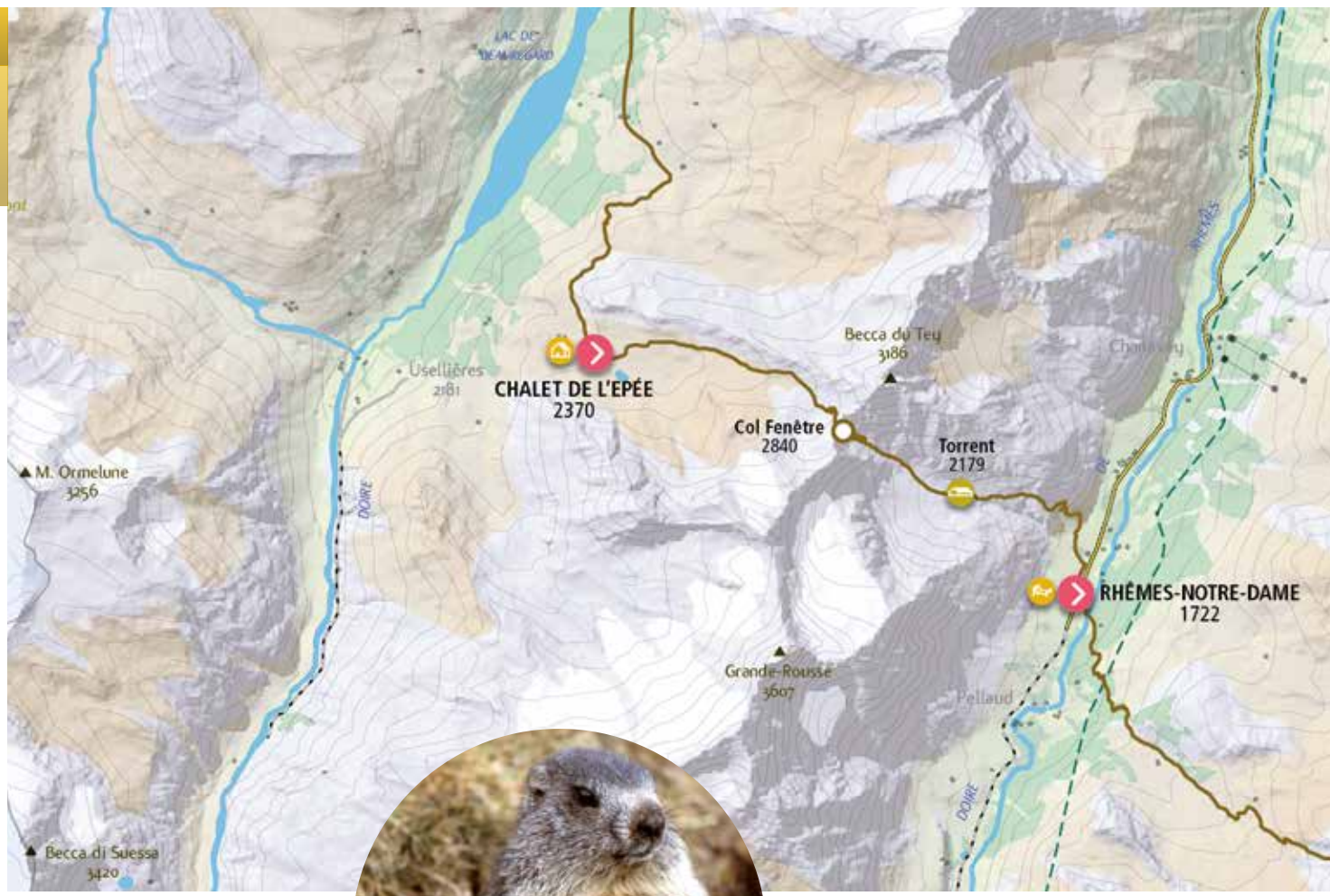
ALTA VIA STAGE ETAPPE

# Rifugio Chalet de l'Épée Rhêmes-Notre-Dame

6

From the **Chalet de l'Épée**, a brief grassy slope leads up to a large plateau, where the path runs alongside the torrent. From here there is a final climb, first on grass and then on stony ground, which will take you up to **Col Fênêtre**. From the col, the path winds its way down a steep slope of detritus and pastureland and crosses an alluvial canyon, at the other end of which is the **Torrent** pasture. From here the route continues along a grassy ledge, tracing a long, slightly downhill traverse into some sparse conifer wood and then back down a grassy ridge with a high rock wall above it. At the other side of the bridge over the torrent, the path crosses the fields for a brief stretch, coming to an end on the tarmac road near the car park at **Veforche**. Follow the tarmac road to the left for about 200 metres and you will reach **Rhêmes-Notre-Dame**.

Von der **Berghütte Chalet de l'Épée** aus steigt man über einen kurzen, grasbewachsenen Hang wieder hinauf und erreicht ein weites Plateau, auf dem der Pfad an einem Wildbach entlangführt; die letzte Steigung führt dann zunächst über eine Grasdecke, dann über steinigtes Gelände, um schließlich den Pass **Col Fênêtre** zu erreichen. Nach dem Pass führt der gewundene Pfad über einen steilen Geröllhang und Weiden hinunter und durchquert rechts eine große Schlucht, bevor er auf die Alm **Torrent** trifft. Von hier aus führt die Strecke nun in einer langen, leicht abfallenden Diagonale über einen grasbewachsenen Bergrücken bis sie in einen lichten Nadelbaumwald eindringt und danach, von einer hohen Felswand überragt, über einen grasbewachsenen Grat weiter hinabführt. Nach der Brücke über den Wildbach durchquert der Pfad für einen kurzen Abschnitt die Wiesen und endet auf der Asphaltstraße eines in der Nähe der Ortschaft **Veforche** gelegenen Parkplatzes. Folgt man der Asphaltstraße ca. 200 Meter nach rechts, erreicht man das Zentrum von **Rhêmes-Notre-Dame**.







DISTRICTS:  
DURCHWANDERTE GEMEINDEN:  
• Valsavarenche  
• Rhêmes-Notre-Dame

	→	6h 40 min
	←	6h 35 min
	→	+ 1281 m - 1325 m
	←	+ 1325 m - 1281 m



RHÊMES-NOTRE-DAME

1722

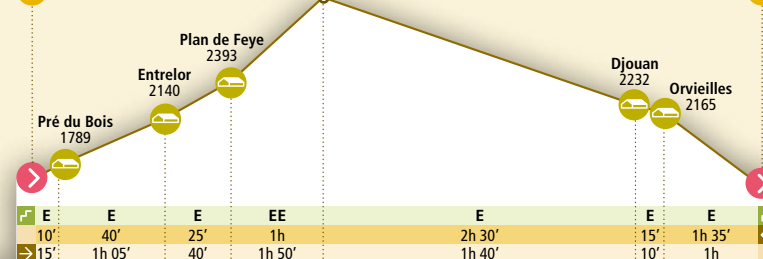


Col Entrelor

3002

EAUX-ROUSSES

1658



ALTA VIA



STAGE  
ETAPPE

## Rhêmes-Notre-Dame Eaux-Rousses

7

From **Rhêmes-Notre-Dame**, cross the bridge over the Dora di Rhêmes torrent, go past the visitors' centre of the Gran Paradiso National Park and take the path that goes up to the **Pré du Bois** pasture. After the pasture the itinerary moves into thick conifer woodland, climbs up and comes out of the woods near a wooden cross, before entering the long plateau with the **Entrelor** pasture. The route runs along the plateau before climbing up again to the **Plan de Feye** pasture, where it continues across the fields and then detritus until you reach **Col Entrelor**. From the col, the path goes down diagonally, with a few bends and crosses the pasturelands alongside a few alpine lakes until it meets the **Djouan** pasture, just after which lies the hunting lodge of Vittorio Emanuele II, currently used as a park rangers' hut. From here you will come to the first stretches of larch wood, and a grassy ledge leads to the last pasture, after which, continuing along a gentle slope down through the woods, you come out onto the fields up from **Eaux-Rousses**.

Vom Ortszentrum **Rhêmes-Notre-Dames** aus führt eine Brücke über den Dora di Rhêmes; man geht am Besucherzentrum des Nationalparks Gran Paradiso vorbei und schlägt den Pfad ein, der zur Alm **Pré du Bois** hinaufführt. Nach der Alm dringt die Strecke in einen dichten Nadelbaumwald ein, steigt an und führt in der Nähe eines Holzkreuzes aus dem Wald heraus, um auf das lange Plateau zu gelangen, auf dem sich die Alm **Entrelor** erhebt. Man überquert das Plateau und geht dann wieder bergauf, an der Alm **Plan de Feye** vorbei, über Weiden und dann Geröll bis zum Pass **Col Entrelor**. Nach dem Pass führt der Pfad diagonal und über einige Kehren hinunter, durchquert die Weiden entlang einiger Alpenseen, trifft auf die Alm **Djouan** und erreicht ein wenig weiter vorn das Jagdhaus des Königs Vittorio Emanuele II, das den Parkwächtern als Unterkunft dient. Nun trifft man auf die ersten Lärchenwälder, geht über einen zur letzten Weide führenden, grasbewachsenen Steilhang hinunter und nach einem Abschnitt auf sanftem Gefälle im Wald, erreicht man die Wiesen über dem Wohngebiet von **Eaux-Rousses**.



PARCO NAZIONALE DEL GRAN PARADISO

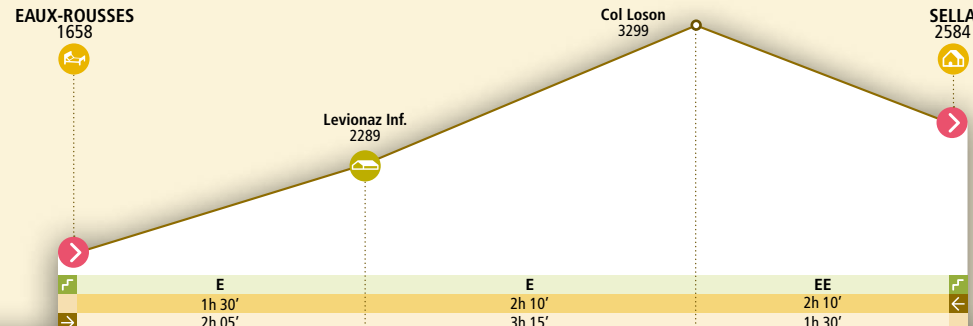




DISTRICTS:  
DURCHWANDERTE GEMEINDEN:  
• Cogne  
• Valsavarenche



	→	6h 50 min
	←	5h 50 min
	→	+ 1644 m - 739 m
	←	+ 739 m - 1644 m



ALTA VIA



STAGE  
ETAPPE

## Eaux-Rousses Rifugio Vittorio Sella

8

After **Eaux-Rousses**, cross the bridge over the Savara torrent and follow the path that winds its way through the fields, before going into the woods and climbing back up a series of wide bends. After a flat stretch, you will come out of the woods and find the pasture of **Levionaz Inferiore** and the park rangers' hut.

From here, the itinerary continues in the valley on a long plateau, climbs back up and crosses the little bridge over the Levionaz torrent, before climbing up over stony ground to the highest point on the Alte Vie trails: **Col Loson**, at an altitude of almost 3,300 metres. From the col, the path takes downwards, first along a traverse on the left and then, with a few bends, on a broad stony slope down to a grassy basin, from which it goes down a steep slope and then, with a gentler slope, along a long traverse that runs beside the torrent and crosses the fields to the **Vittorio Sella Mountain Hut**.

Nach dem Wohngebiet von **Eaux-Rousses** führt eine Brücke über den Wildbach Savara und ein sich durch die Wiesen schlängelnder Pfad dringt in den Wald ein, in dem es über die weiten Kehren wieder hinauf und dann über einen ebenen Abschnitt voran geht; hat man den Wald hinter sich gelassen, trifft man auf die Alm von **Levionaz Inferiore** und auf die Unterkunft der Parkwächter. Von hier aus setzt sich die Strecke im Tal, auf einem langen Plateau fort, führt wieder hinauf und überquert auf einer Brücke den Wildbach Levionaz; dann schlängelt sie sich auf steinigem Gelände hoch, bis der höchste Punkt der Höhenwege erreicht ist: der Pass **Col Loson**, mit seinen fast 3.300 Metern. Vom Pass führt der Pfad, einem Querweg auf der Linken folgend, anfangs hinab, und dann, über einige Kehren, auf einem steinigem weiten Hang bis zu einem grasbewachsenen Becken, von dem aus er einen steilen Hang hinunterführt; danach geht er, mit sanfterem Gefälle, in einer langen Diagonale den Fluss entlang und durchquert die Weiden, bis zur **Berghütte Vittorio Sella**.



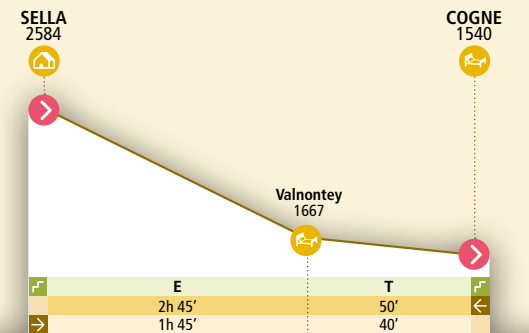
PARCO NAZIONALE DEL GRAN PARADISO



DISTRICT:  
DURCHWANDERTE GEMEINDE:  
• Cogne



	→	2h 25 min
	←	3h 35 min
	→	- 1045 m
	←	+ 1045 m



ALTA VIA



STAGE  
ETAPPE

## Rifugio Vittorio Sella Cogne

9

From the **Vittorio Sella** Mountain Hut, start going down the deep valley, first along the left bank of the torrent, then crossing over it and going along the right bank until you reach the Thoules pasture. The route continues through the woods, crosses the torrent again and descends gently round wide bends until it comes out of the woods near the Paradisia botanic garden. From here, cross the field and go down a brief tarmac ramp; cross the large wooden traffic bridge over the torrent until you reach **Valnontey**. From here, follow a brief stretch of tarmac road towards Cogne until you come to a campsite. After the campsite, take a dirt track that runs alongside the torrent until you come to an underpass that allows you to cross the tarmac road and continue along the trail that runs into the woods. Once you come to the first houses of Cogne, come off the trail and go down towards a car park, and from there continue along the tarmac road that runs alongside the beautiful Sant'Orso meadow and takes you to the square in the centre of **Cogne**.

Von der **Berghütte Vittorio Sella** aus geht es zunächst links am Wildbach entlang talabwärts, dann überquert man denselben und geht rechts am Wasserlauf entlang bis man auf die Alm Thoules trifft. Die Strecke setzt sich im Wald fort, führt nochmals über den Wildbach und dann mit weiten Kehren sanft hinunter bis sie aus dem Wald hinaus und in die Nähe des botanischen Gartens Paradisia führt. Man lässt nun die Wiese hinter sich, geht eine kurze geteerte Steigung hinunter, überquert den Wildbach auf einer großen befahrbaren Holzbrücke und erreicht das Wohngebiet **Valnontey**s, von dem aus ein kurzer Abschnitt bis zum Campingplatz auf der Asphaltstraße nach Cogne zurückgelegt wird. Nach dem Campingplatz schlägt man einen Schotterweg ein, der den Wildbach entlang führt bis er auf eine Unterführung trifft, die es ermöglicht, die Asphaltstraße zu überqueren, um dann dem Weg weiter in den Wald zu folgen. Sind die ersten Häuser Cognes erreicht, verlässt man den Weg und geht in der Nähe eines Parkplatzes hinunter; dann geht es auf der Asphaltstraße weiter, die an der wunderschönen Wiese von Sant'Orso entlangführt und die zentrale Platz von **Cogne** erreicht.





DISTRICT:  
DURCHWANDERTE GEMEINDE:

- Cogne

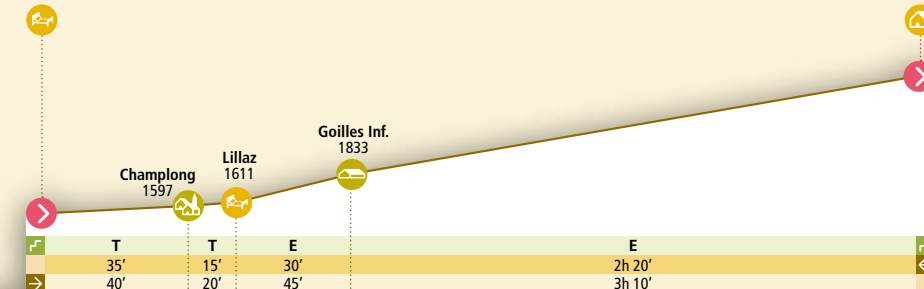


	→	4h 55 min
	←	3h 40 min
	→	+ 1100 m - 116 m
	←	+ 116 m - 1100 m



COGNE  
1540

SOGNO DI BERZÉ  
2530



ALTA VIA



STAGE  
ETAPPE

## Cogne Rifugio Sogno di Berzé

10

From **Cogne**, follow the tarmac road towards Lillaz. Just before the chapel of Saint-Antoine, take the dirt track road on the right. Go along the dirt road that climbs gently up amid the woods until you come out near a traffic bridge. Cross it and turn left towards **Champlong**. From here, continue along the pavement that runs alongside the tarmac road until the large open square at **Lillaz**. Cross it, and after about 200 metres take the path that goes up to the left through fields and woodland, walking for a brief stretch alongside a penstock, then continue until you reach a flat stretch that leads to the pasture of **Golles Inferiore**. Just after the pasture, turn right across the wooden bridge over the Urtier Torrent and go walk steeply up through the conifer wood. The wood now thins out and the route crosses a number of little torrents until you come to a rangers' hut. From here the route flattens out, leaves the woods behind, crosses the pasturelands that streams run through and goes onto a dirt track that leads to the **Sogno di Berzé Mountain Hut at the Péradza**.

Vom Ortszentrum **Cognes** aus folgt man der Asphaltstraße in Richtung Lillaz und kurz vor der Kapelle von Saint-Antoine schlägt man die Schotterstraße auf der Rechten ein. Die Schotterstraße setzt sich in den sanft ansteigenden Wäldern fort, bis sie in der Nähe einer befahrbaren Brücke aus dem Wald herausführt; man überquert diese, biegt links ab und erreicht das Wohngebiet von **Champlong**, wo man auf dem Bürgersteig bis zum Platz von **Lillaz** weitergeht (die Asphaltstraße entlang). Etwa 200 Meter hinter dem Platz schlägt man einen Pfad ein, der links zwischen Wiesen und Wäldern hinaufsteigt, für einen kurzen Abschnitt an einer Druckleitung entlang und dann weiter bis zu einer Ebene führt, die zur Alm von **Golles Inferiore** bringt. Kurz nach der Alm biegt man rechts ab, überquert auf einer Holzbrücke den Wildbach Urtier und dringt in den Nadelbaumwald ein, in dem es entschieden bergauf geht: nun wird der Wald lichter und man überquert verschiedene kleine Wildbäche bis man auf die Unterkunft der Parkwächter trifft. Nun wird die Strecke ebener, verlässt den Wald, überquert die an Bächen reiche Weiden und mündet in einen Schotterweg, der zur **Berghütte Sogno di Berzé al Péradza** führt.





DISTRICTS:  
DURCHWANDERTE GEMEINDEN:  
• Champorcher  
• Cogne



	→	2h 30 min
	←	2h 50 min
	→	+ 301 m - 643 m
	←	+ 643 m - 301 m



	SOGNO DI BERZÉ 2530	Col Fênêtre 2827	Miserin 2588	DONDENA 2192
	E	E	T - E	
	35'	50'	1h 25'	
	55'	35'	1h	

ALTA VIA



STAGE  
ETAPPE

## Rifugio Sogno di Berzé Rifugio Dondena

# 11

From the **Sogno di Berzé Mountain Hut**, go up the path, round several bends on the stony ground to **Col Fênêtre**, where there is an old military shelter. From here, now within the Mont Avic Regional Park, the path goes down into a little stony depression then, more gently, passes the beautiful Miserin lake, crosses the torrent downstream from the artificial dam on the lake and reaches the **Miserin Mountain Hut**. From the hut, continue along the path, which intersects several times with the dirt track road. Move onto the road when the descent begins to slope more gently, and go along it at length around the mountainside until you come to the **Dondena Mountain Hut**.

Von der **Berghütte Sogno di Berzé al Péradza** aus steigt man über mehrere, über steinigtes Gelände führende Kehren den Pfad hinauf und erreicht den Pass **Col Fênêtre**, auf dem sich ein alter militärischer Unterstand erhebt. Hier, im Gebiet des Regionalparks des Mont Avic, führt der Pfad hinab in eine kleine steinige Senke, wird dann ebener und führt an dem eindrucksvollen See Miserin vorbei. Nachdem man den Wildbach unten am künstlichen Staudamm überquert hat, gelangt man in die Nähe der Berghütte **Miserin**. Von der Berghütte aus geht es auf dem Pfad, der mehrmals die Schotterstraße schneidet, weiter; auf diese Schotterstraße begibt man sich dann, sobald die Strecke sanfter abfällt, und geht sie, mit einem langen Abschnitt auf halbem Hang, bis zur **Berghütte Dondena** entlang.

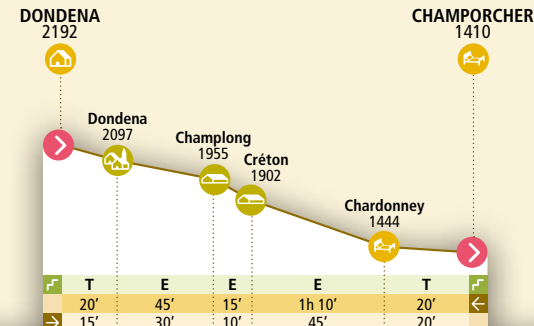




DISTRICT:  
DURCHWANDERTE GEMEINDE:  
• Champorcher



	→	2h
	←	2h 50 min
	→	- 780 m
	←	+ 780 m



ALTA VIA



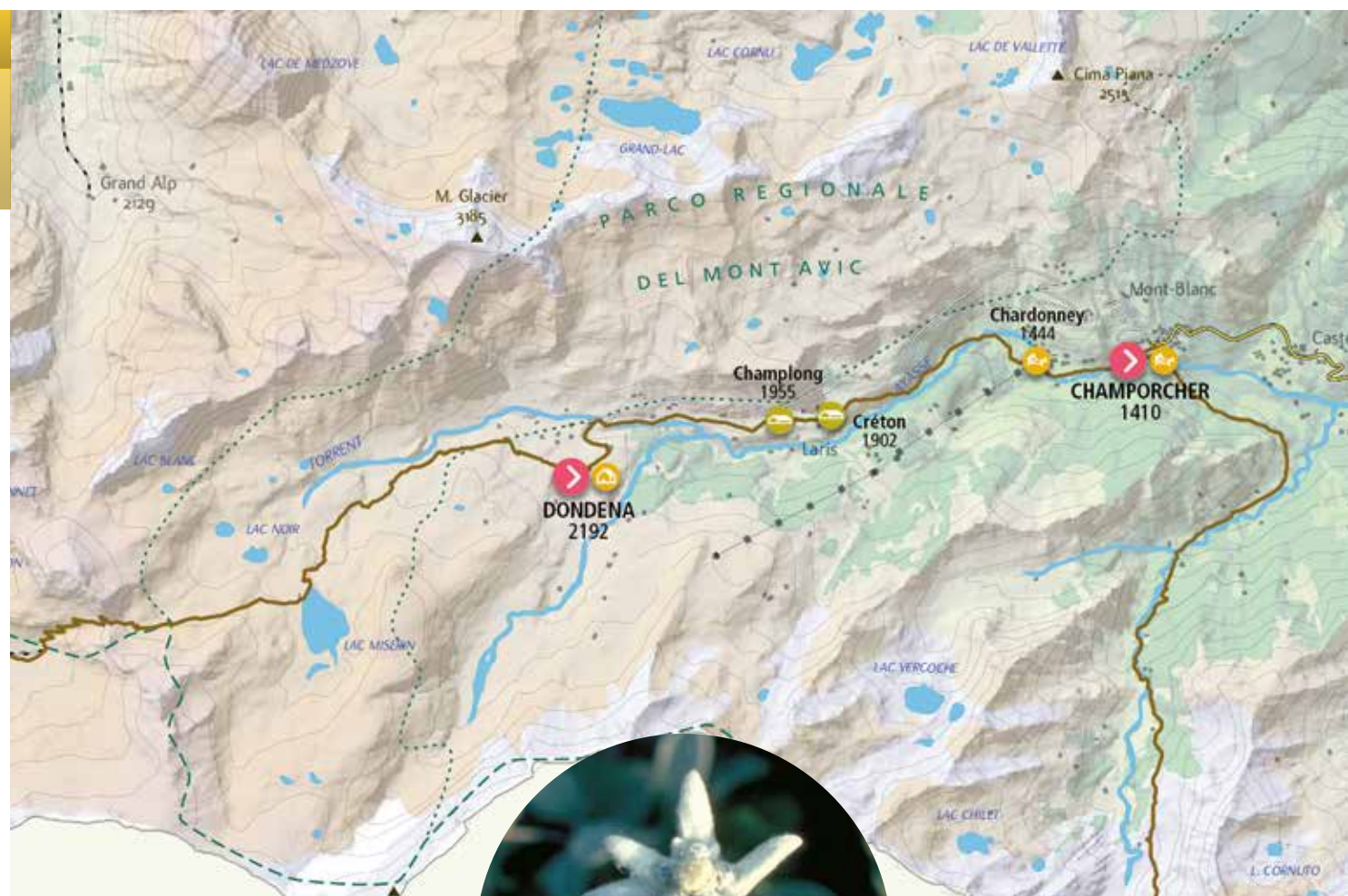
STAGE  
ETAPPE

## Rifugio Dondena → Champorcher

12

From the **Dondena Mountain Hut**, go down along the dirt road, past the village of **Dondena**, and cross the torrent. Then take the path down from the road. The path runs through the fields, touching upon the pastures of **Champlong** and **Créton**, soon after which it goes into the woods, where it goes down sets of steps. This is why the path has been given the name "della Scaletta" (the steps). Once you come to the bridge, cross the Ayasse Torrent and continue, first through woodland, then across fields, until you come to a wide stone road, built during the reign of Vittorio Emanuele II for the king's hunting trips. When you reach **Chardonney** at the bottom of the valley, go along a brief stretch of tarmac road and cross the torrent again to the right, then continue along a dirt trail alongside the torrent until you come to the picnic area, after which you will soon reach Château at **Champorcher**.

Von der **Berghütte Dondena** aus geht es auf der Schotterstraße hinunter, am Wohngebiet von **Dondena** vorbei und über den Wildbach; dann schlägt man den Pfad unten an der Straße ein. Der Pfad führt über die Weiden und streift die Almen von **Champlong** und **Créton**, kurz danach dringt er in den Wald ein, wo er regelrechte Treppen hinabführt, weshalb der Pfad auch "della Scaletta" (des Treppchens) genannt wird. Nach der Brücke, die über den Wildbach Ayasse führt, geht man erst im Wald und dann auf den Wiesen weiter, bis man auf eine breite Steinstraße kommt, die zur Zeit des Königs Vittorio Emanuele II für seine Treibjagden gebaut wurde. Ist man unten im Tal in der Ortschaft **Chardonney** angekommen, geht man einen kurzen Abschnitt auf der Asphaltstraße und überquert erneut den Wildbach, nach rechts; daraufhin geht es auf einem Schotterweg am Wildbach entlang bis zum ausgestatteten Gelände weiter, von dem aus man in Kürze das Zentrum der Ortschaft Château a **Champorcher** erreicht.

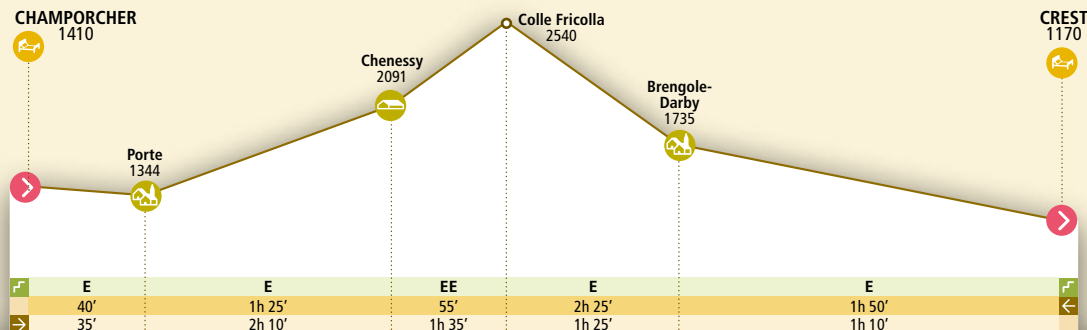




DISTRICTS:  
DURCHWANDERTE GEMEINDEN:  
• Pontboset  
• Champorcher



	→	6h 55 min
	←	7h 15 min
	→	+ 1254 m - 1540 m
	←	+ 1540 m - 1254 m



ALTA VIA



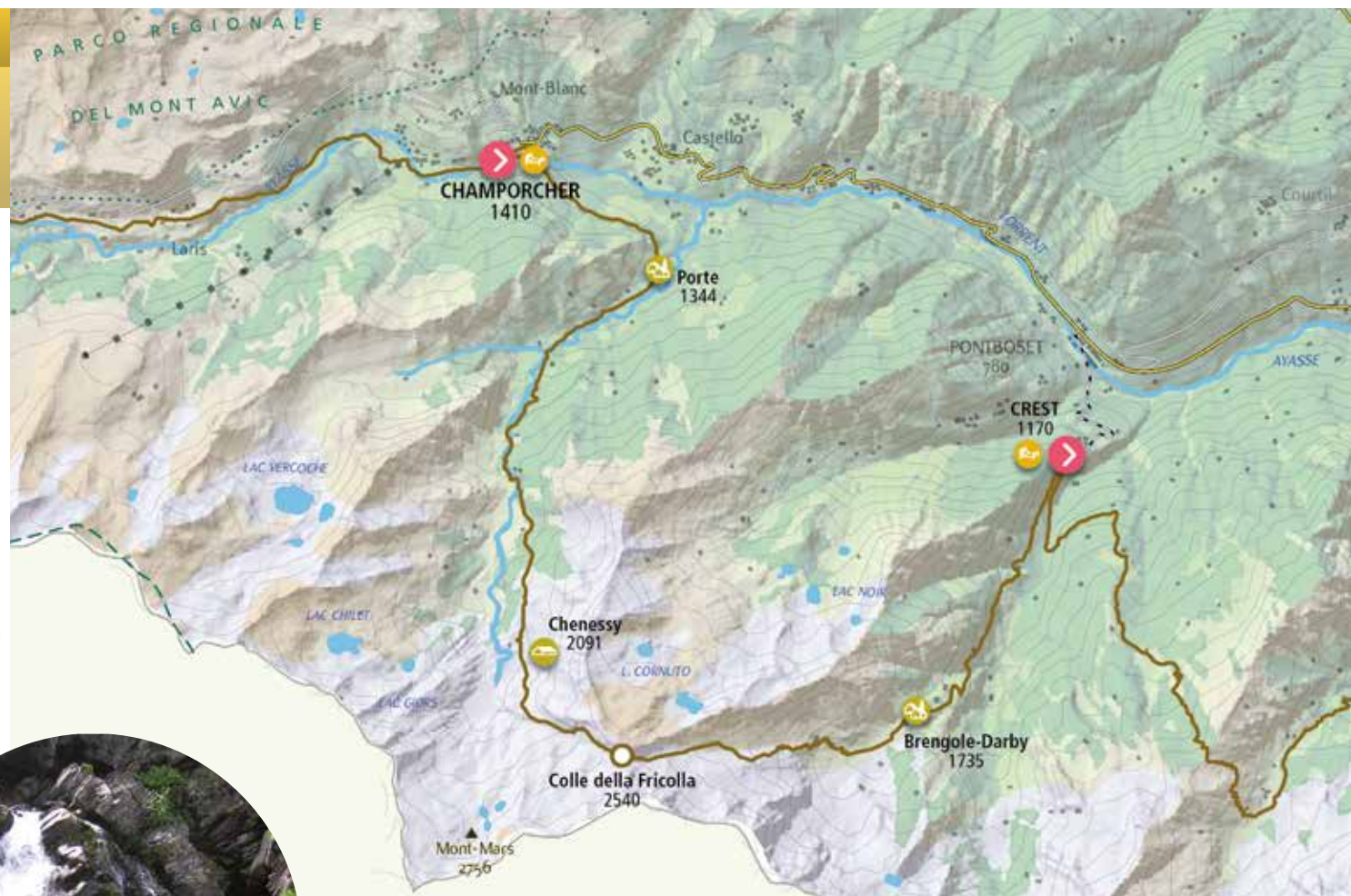
STAGE  
ETAPPE

## Champorcher Crest

13

From Château, after the bridge over the Ayasse Torrent, walk alongside the torrent and the picnic area for a short distance until you reach Karlantze; from here, continue round the mountainside, enjoying the spectacular view, until you come to the mountain huts, now in ruins, of **Porte**. From here, go right up the La Leigne valley, first to the Ourty pasture, then, after you cross the two bridges over the "Torrent du Bois", the route climbs gently up within the conifer woods and reaches the long plateau of Sant'Antonio and the **Chenesty** pasture. The route now takes left and goes back up the mountainside, partly through steep fields and partly across stony ground, until it soon reaches the pass **Colle della Fricolla**. The path now starts to descend along a traverse on the mountainside and then crosses some stretches of stony ground that lead to the Breuil hut, from where there are superb views, including a glimpse of the village of Brenve below. From here, cross the long plateau and go back onto the path that runs down towards the pastures of Lettaz and Miallet, then runs alongside the steep walls of the "Mont De Plodze", passes the houses (now empty) of Fontana and leads to the village of **Crest Damon**, where it is possible to spend the night.

Von der Ortschaft Château aus geht man, nach einer Brücke über den Wildbach Ayasse, am Wildbach und am Picknickgelände entlang und erreicht bald das Wohngebiet Karlantzes; von hier aus führt eine Strecke mit Panoramablick auf halbem Hang weiter, bis zu den inzwischen verfallenen Berghütten von **Porte**. Nun steigt man das gesamte Tal De La Leigne wieder hinauf und erreicht zunächst die Alm von Ourty; dann, nach der Überquerung des "Torrent du Bois" auf zwei Stegen, geht es im Nadelbaumwald langsam hinauf bis man das lange Plateau von Sant'Antonio und die Alm von **Chenesty** erreicht. Die Strecke zweigt nun links ab und führt wieder den Hang hinauf, teils über steile Wiesen und teils über steinigtes Gelände, bis sie bald den Pass **Colle della Fricolla** erreicht. Der Pfad beginnt nun über eine Diagonale auf halbem Hang hinabzuführen, um dann einige Abschnitte auf steinigem Gelände zurückzulegen, die zur Berghütte von Breuil führen: ein bemerkenswerter Aussichtspunkt, von dem aus man das darunter liegende Dorf von Brenve erblicken kann. Nachdem man die Berghütten erreicht hat, überquert man das lange Plateau und schlägt erneut den hinabführenden Pfad zu den Almen von Lettaz und Miallet ein; dann geht man an den Steilwänden des "Mont De Plodze" entlang und an den inzwischen unbewohnten Häusern Fontanas vorbei, um das Wohngebiet von **Crest Damon** zu erreichen, in dem man übernachten kann.

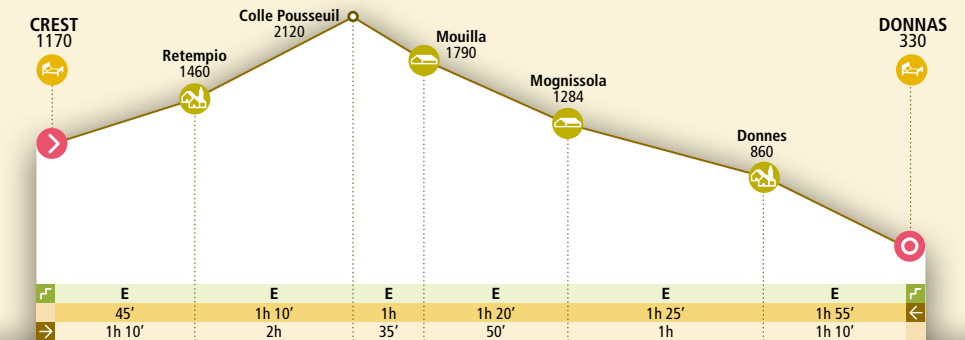




DISTRICTS:  
DURCHWANDERTE GEMEINDEN:  
• Donnas  
• Pontboset



	→	6h 45 min
	←	7h 35 min
	→	+ 980 m - 1784 m
	←	+ 1784 m - 980 m



ALTA VIA STAGE ETAPPE

↙ Crest  
↻ Donnas

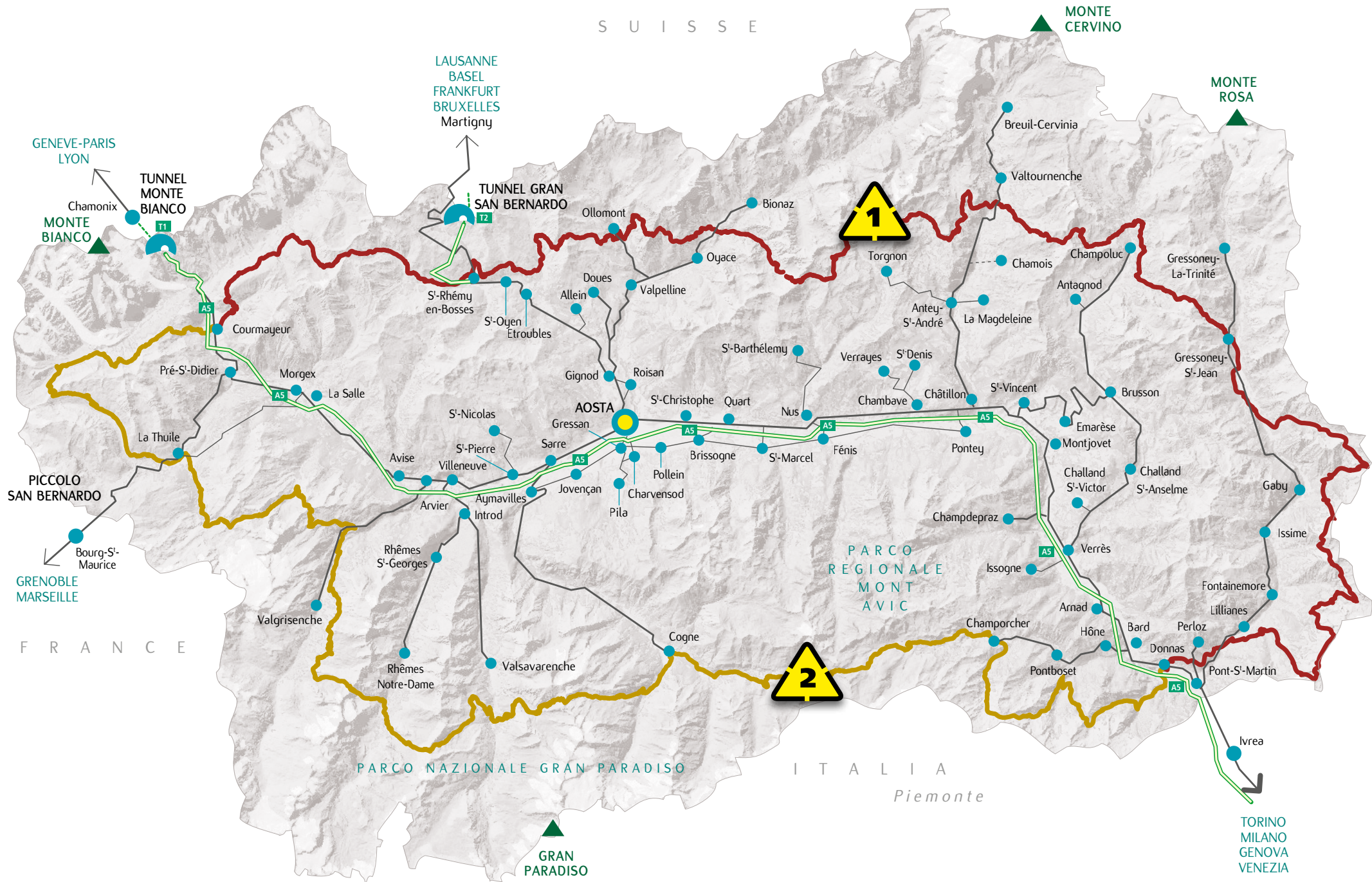
**14**

From **Crest**, continue on the flat along the path that runs alongside a water duct, along which you will meet a number of votive chapels. The path crosses a wooden bridge over the Brenve Torrent, and after a few dozen metres, a set of steep stone steps lead up into the woods to the **Retempio Sanctuary**. From here, continue upwards, walking along a large ridge; at the first fork, take left and proceed to Valsomma. Past the pastures, the path takes right and goes up to **Col Pousseuil**, the highest point on this stage, where the route enters into the municipality of Donnas. Go down the deep **Mouilla** valley to the **Mouilla** pasture, where there was once a lake; continue on the left, go through Giassit, Bochet and **Mognissola**, and before you come to Pian Mery-damon, cross the Bonze torrent. Go along the dirt road for about a hundred metres until you reach the houses of **Donnes**, then continue on down to Clapey, partly on the path and partly on the local tarmac road. When you come to the roundabout, cross the pedestrian bridge over the Dora Baltea river into the historic hamlet of the municipality of **Donnas**.

Von der Ortschaft **Crest** aus geht es auf einem ebenen Pfad weiter, der an einem Kanal entlangführt, den einige Votivkapellen säumen. Der Pfad überquert auf einer Holzbrücke den Wildbach Brenve und nach einigen Dutzend Metern beginnt die steile Felstreppe, die mitten in den Wald führt und das Heiligtum von **Retempio** erreicht. Dann geht es auf einem Gebirgskamm weiter bergauf bis zur ersten Gabelung, an der man links weitergeht und so die Ortschaft Valsomma erreicht. Nach den Almen biegt der Pfad nach rechts und führt bis zum Pass **Colle Pousseuil** hinauf: der höchste Punkt der Etappe; hier kommt man in die Gemeinde Donnas. Man geht nun das Tal della **Mouilla** hinunter und erreicht die gleichnamige Alm, auf einem einst von einem See eingenommenem Plateau; man geht links weiter, durchquert die Ortschaften Giassit, Bochet, **Mognissola** und, bevor man die Ortschaft Pian Mery-damon erreicht, überquert man den Wildbach Bonze. Man geht die Schotterstraße einige hundert Meter bis zu den Häusern von **Donnes** entlang, um dann, teils auf dem Pfad und teils auf geteierter Gemeindestraße, bis zur Ortschaft Clapey weiter hinunterzugehen. Am Kreisverkehr überquert man auf der Fußgängerbrücke den Fluss Dora Baltea und gelangt so in den historischen Ortskern der Gemeinde **Donnas**.







S U I S S E

MONTE CERVINO

MONTE ROSA

LAUSANNE  
BASEL  
FRANKFURT  
BRUXELLES  
Martigny

GENEVE-PARIS  
LYON

TUNNEL MONTE BIANCO

TUNNEL GRAN SAN BERNARDO

1

PICCOLO SAN BERNARDO

GRENOBLE  
MARSEILLE

F R A N C E

PARCO NAZIONALE GRAN PARADISO

I T A L I A  
Piemonte

2

TORINO  
MILANO  
GENOVA  
VENEZIA

GRAN PARADISO





#### AOSTA

Piazza Porta Prætoria, 3  
11100 AOSTA  
tel. +39 0165 236627  
fax +39 0165 235462  
aosta@turismo.vda.it

#### ANTEY-SAINT-ANDRÉ

P.zza A. Rolando, 1  
11020 Antey-Saint-André  
tel. +39 0166 548266  
fax +39 0166 548388  
antey@turismo.vda.it

#### BREUIL-CERVINIA

Via Circonvallazione, 2  
Loc. Breuil-Cervinia  
11028 Valtournenche  
tel. +39 0166 949136  
fax +39 0166 949731  
cervinia@turismo.vda.it

#### BRUSSON

Piazza Municipio, 2  
11022 Brusson  
tel. +39 0125 300240  
fax +39 0125 300691  
brusson@turismo.vda.it

#### CHAMPOLUC

Via Varasc, 15  
Fr. Champoluc  
11020 Ayas  
tel. +39 0125 307113  
fax +39 0125 307785  
champoluc@turismo.vda.it

#### COGNE

Rue Bourgeois, 34  
11012 Cogne  
tel. +39 0165 74040  
fax +39 0165 749125  
cogne@turismo.vda.it

#### COURMAYEUR

Piazzale Monte Bianco, 13  
11013 Courmayeur  
tel. +39 0165 842060  
fax +39 0165 842072  
courmayeur@turismo.vda.it



#### ÉTROUBLES

Strada Nazionale  
G.S. Bernardo, 13  
11014 Étroubles  
tel. +39 0165 78559  
fax +39 0165 78568  
etroubles@turismo.vda.it

#### GRESSONEY-LA-TRINITÉ

Loc. Tache, 11  
11020 Gressoney-La-Trinité  
tel. +39 0125 366143  
fax +39 0125 366323  
gressoneylatrinite@turismo.vda.it

#### GRESSONEY-SAINT-JEAN

Villa Deslex I  
Via Lyskamm Waeg, 8  
11025 Gressoney-Saint-Jean  
tel. +39 0125 355185  
fax +39 0125 355895  
gressoneysaintjean@turismo.vda.it

#### LA THUILE

Via Marcello Collomb, 36  
11016 La Thuile  
tel. +39 0165 884179  
fax +39 0165 885196  
lathuile@turismo.vda.it

#### PILA

(apertura stagionale)  
11020 Gressan  
tel. +39 0165 521008  
fax +39 0165 521008

#### PONT-SAINT-MARTIN

Via Circonvallazione, 30  
11026 Pont-Saint-Martin  
tel. +39 0125 804843  
fax +39 0125 801469  
pontsaintmartin@turismo.vda.it

#### SAINT-VINCENT

Via Roma, 62  
11027 Saint-Vincent  
tel. +39 0166 512239  
fax +39 0166 511335  
saintvincent@turismo.vda.it

#### VALPELLINE

(apertura stagionale)  
Loc. Capoluogo 1  
11010 Valpelline  
tel. +39 0165 713502  
fax +39 0165 713600

#### VALTOURNENCHE

Via Roma, 80  
11028 Valtournenche  
tel. +39 0166 92029  
fax +39 0166 92430  
valtournenche@turismo.vda.it

#### UFFICIO INFORMAZIONI TURISTICHE · BUREAU RENSEIGNEMENTS TOURISTIQUES COMUNE DI TORGNON

Piazza Frutaz, 10  
11020 Torgnon  
tel. +39 0166 540433  
fax +39 0166 540991  
info@torgnon.net  
www.torgnon.net



REGIONE AUTONOMA  
VALLE D'AOSTA  
ASSESSORATO TURISMO,  
SPORT, COMMERCIO  
E TRASPORTI  
REGION AUTONOME  
VALLÉE D'AOSTE  
ASSESSORAT DU TOURISME,  
DES SPORTS, DU COMMERCE  
ET DES TRANSPORTS

loc. Autoporto, 32  
11020 Pollein

ASSESSORATO AGRICOLTURA  
E RISORSE NATURALI  
FORESTAZIONE E SENTIERISTICA  
ASSESSORAT DE L'AGRICULTURE  
ET DES RESSOURCES NATURELLES  
FORÊTS ET SENTIERS

Località Amérique, 127/A  
11020 QUART  
Tel. (+39) 0165 776314

OFFICE REGIONAL DU TOURISME  
UFFICIO REGIONALE DEL TURISMO

Pza Porta Prætorìa, 3  
11100 AOSTA  
T (+39) 0165 236627  
F (+39) 0165 34657  
www.lovevda.it  
info@turismo.vda.it  
aosta@turismo.vda.it



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

www.regione.vda.it/altevie  
www.lovevda.it

FOTOGRAFIE

· Archivio Assessorato Turismo,  
Sport, Commercio e Trasporti  
Forestazione e sentieristica  
Aree Protette, Flora, Fauna,  
Caccia e Pesca

· Truc Fabrizio, Cerise Ornella,  
Troise Carmine, Schiapparelli  
Mariagrazia, Camisasca Davide,  
Zanolli Marino, Danni Francesco,  
Rettori Enzo, Sergio Enrico,  
Censi Giuliano, Ronc Daniele,  
Coslovich Roberto, Cecon  
Alessandro, Chenal Sergio,  
Collavo Raffaele, Curtaz Eleonora,  
Enria Aldo, Plater Alessandro.

BASE CARTOGRAFICA

"Dai tipi dell'Archivio  
topocartografico dell'Ufficio  
cartografico e sistemi informativi  
della Regione Autonoma  
Valle d'Aosta, autorizzazione  
n. 1380 del 10.12.2009"

RT-DIRECTION

Arnaldo Tranti\_Design