

AlteVie

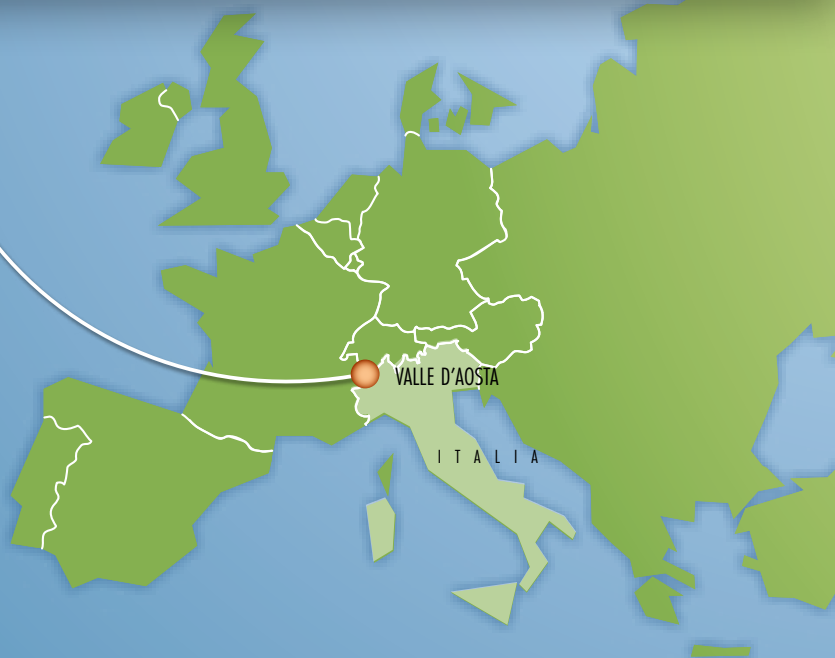
Lungo il Giro dei Giganti

Hautes Routes

Le long du Tour des Géants

Vallée d'Aoste
Valle d'Aosta Italia






2  Altri Trekking · Cammino Balteo
Autres Randonnées

4  Consigli per l'escursionista
Les conseils aux randonneurs

6  In caso di emergenza
En cas d'urgence

7  Informazioni
Renseignements

8  Dove dormire
Hébergements

10  Segnaletica Alte Vie
Balisage Hautes Routes

11  Legenda
Légende

12  Alta Via 1
Haute Route 1

50  Alta Via 2
Haute Route 2



Altri Trekking • *Autres Randonnées*

TrekTour



Cammino Balteo

**Viaggio
senza tempo**
*Voyage au fil
du temps*



BALTEUS



Valle d'Aosta
Vallée d'Aoste



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** (cf. regione.vda.it/it/bollettino-meteo) verifica le condizioni e la percorribilità dell'itinerario prescelto (visita sempre il sito www.lovevda.it/it/sport/escursionismo/alte-vie e verifica gli avvisi sulle tappe) Tenere presente che 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 **fiore, 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 "intrufolarsi" 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 !**

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.

Avant le départ

- **Consultez** les prévisions météorologiques (cf. regione.vda.it/fr/meteo) et vérifiez les conditions et la praticabilité de l'itinéraire choisi (consultez le site www.lovevda.it/fr/sport/randonnee/ hautes-routes et vérifiez les indications sur les étapes) 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 termos pour transporter les liquides : ils sont plus écologiques que les bouteilles en



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.



Informazioni • Renseignements



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

**NUMERO UNICO EUROPEO
PER LE EMERGENZE**
NUMÉRO D'URGENCE
EUROPÉEN
112

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

AOSTA
Pza Porta Praetoria, 3
tel. +39 0165 40532
info@turismo.vda.it

BOLLETTINO METEO
BULLETTIN MÉTÉO
tel. +39 0165 272333
<https://cf.regione.vda.it/it/>
<https://cf.regione.vda.it/fr/meteo>

ORARI AUTOLINEE
HORAIRES AUTOBUS

AUTOSTAZIONE AOSTA
tel. +39 0165 262027

ARRIVA
<https://aosta.arriva.it/>

VITA SpA
tel. +39 0125 966546-7-8
<https://www.vitagroup.it/>

SVAP
tel. +39 0165 41125
<https://www.svap.it/>

ORARI TRENI
HORAIRES TRAINS
www.trenitalia.it

**1****Dove dormire
Hébergements**

www.lovevda.it

TAPPA
ÉTAPE **1**

- **Donnas**
1 Hotel
2 agriturismo/agrotourisme
3 B&B
2 chambre d'hôtes
- **Perloz**
1 agriturismo/agrotourisme
4 B&B – 1 chambre d'hôtes
- **Sassa (Lillianes)
L'Etoile du Berger**
Tel. +39 340 5206774
- **Lillianes**
1 B&B
1 Ostello/auberge de jeunesse
1 Camping
Ufficio del turismo/Office du tourisme tel. +39 0125 804843
- **Rifugio/Refuge Coda** **2**
tel. +39 393 5734010
+39 331 9407992
- **Rifugio/Refuge Barma** **3**
Tel. +39 0125 1990190
+39 351 7305296
- **Rifugio/Refuge
Lago della Vecchia** **4**
tel. +39 015 8853232
+ 39 338 9736943
- **Niel (Gaby) – La Gruba**
Tel. +39 340 8270110
- **Rifugio/Refuge Rivetti** **5**
tel. +39 015 2476141
+39 379 2856667
- **Gressoney-St-Jean**
8 Hotel
1 agriturismo/agrotourisme
4 B&B – 6 RTA/Résidence
Touristique Hôtelière
1 campeggi/campings
10 chambres d'hôtes
Ufficio del turismo/Office du tourisme tel. +39 0125 355185
- **Rifugio/Refuge Alpenzu Grande**
tel. +39 379 2854953
- **Rifugio/Refuge Vieux Crest** **6**
tel. +39 339 1296345
- **Sousun - Hotel Stadel Soussun** **7**
tel. +39 348 6527222
- **Rifugio/Refuge G. B. Ferraro**
tel. +39 328 3285050
+39 346 3597480
- **Rifugio/Refuge Guide Frachey**
tel. +39 329 2113531
- **Saint Jacques**
1 Hotel
1 RTA/Résidence Touristique Hôtelière
1 B&B
- **Ayas - 29 Hotel – 3 B&B**
10 RTA/Résidence Touristique
Hôtelière
1 campeggio/camping
9 chambres d'hôtes
1 posto tappa/gîte d'étape
Ufficio del turismo/Office du tourisme - tel. +39 0125 307113
- **Rifugio/Refuge Grand Tournalin**
tel. +39 345 1506202
+39 0125 307003
- **Cheneil – Hotel Panorama** **8**
al Bich – tel. +39 0166 92019
- **Valtournenche**
1 agriturismo/agrotourisme
14 Hotel – 10 B&B
1 RTA/Résidence Touristique Hôtelière
1 campeggio/camping
8 chambre d'hôtes
Ufficio del turismo/Office du tourisme - tel. +39 0166 92029
- **Rifugio/Refuge Barmasse** **9**
tel. +39 375 6875114
- **Bivacco/Abri-bivouac Tsan** **10**
sempre aperto/toujours ouvert
9 posti letto/lits
- **Bivacco/Abri-bivouac Reboulaz**
sempre aperto/toujours ouvert
24 posti letto/lits
- **Rifugio/Refuge Cuney** **10**
+39 375 6875114
- **Bivacco/Abri-bivouac
Rosaire Clermont** **11**
sempre aperto/toujours ouvert
12 posti letto/lits
- Dortoir (Oyace)**
tel. +39 0165 730905
- **Rey / Ollomont** **12**
1 B&B – 1 posto tappa/gîte d'étape
2 chambres d'hôtes
1 RTA/Résidence Touristique Hôtelière
Ufficio del turismo/Office du tourisme tel. +39 0165 236627
- **Rifugio/Refuge Champillon** **13**
tel. +39 320 2253348
+39 349 9332958
- **Saint-Rhémy-en-Bosses** **14**
2 Hotel
2 b&b
1 ostello/ auberge de jeunesse
- **Rifugio/Refuge
Pier Giorgio Frassati** **15**
+39 331 9438054
- **Rifugio/Refuge Walter Bonatti** **16**
tel. +39 335 6848578
+39 0165 1827229
- **Rifugio/Refuge
Giorgio Bertone** **17**
tel. +39 347 0325785
- **Courmayeur**
52 Hotel
1 B&B
2 RTA/Résidence Touristique Hôtelière
5 campeggi/campings
8 chambres d'hôtes
2 posti tappa/gîtes d'étape
Ufficio del turismo/Office du tourisme tel. +39 0165 842060

2**Dove dormire
Hébergements**TAPPA
ÉTAPE **1**

- **Courmayeur**
52 Hotel
1 B&B
2 RTA/Résidence
Touristique Hôtelière
5 campeggi/campings
8 chambres d'hôtes
2 posti tappa/gîtes d'étape
Ufficio del turismo/Office du tourisme tel. +39 0165 842060
- **Rifugio/Refuge Maison Vieille**
tel. +39 337 230979
+39 328 0584157
- **Rifugio/Refuge Elisabetta**
tel. +39 0165 844080
- **La Thuile** **2**
13 Hotel
5 B&B
2 RTA/Résidence Touristique Hôtelière
1 campeggio/camping
5 chambres d'hôtes
1 ostello/auberge de jeunesse
Ufficio del turismo/Office du tourisme tel. +39 0165 884179
- **Rifugio/Refuge
Albert Deffeyes** **3**
tel. +39 0165 884239
+39 349 4905603
- **Bivacco/Abri-bivouac
Zappelli - La Salle** **4**
10 posti letto/lits
- **Planaval - Hotel Paramont**
tel. +39 0165 97106
+39 3479923083
- **Valgrisenche** **5**
1 Hotel
1 B&B
2 chambre d'hôtes
2 posti tappa/gîte d'étape
Ufficio del turismo/Office du tourisme tel. +39 0165 74040
- **Rifugio/Refuge Chalet de l'Epée**
tel. +39 0165 97215
+39 3333048813
- **Rhêmes-Notre-Dame:** **6**
5 Hotel
6 chambres d'hôtes
1 agriturismo
1 RTA
1 posto tappa
Ufficio del turismo/Office du tourisme tel. +39 0165 74040
- **Eaux Rousses -** **7**
1 Hotel e posto tappa
/ Hotel et gîte d'étape
À l'Hostellerie du Paradis
tel. +39 0165 905971
- **Valsavarenche**
2 Hotel
2 B&B
1 agriturismo
3 campeggi
2 chambres d'hotels
Ufficio del turismo/Office du tourisme tel. +39 0165 74040
- **Rifugio/Refuge Vittorio Sella** **8**
tel. +39 0165 74310
+39 351 3296258 - 349 1899168
- **Valnontey** **9**
5 Hotel
2 Chambres d'hôtes
1 agriturismo
2 campeggi
Ufficio del turismo/Office du tourisme tel. +39 0165 74040
- **Cogne** **9**
15 Hotel
2 B&B
4 RTA
1 agriturismo
1 campeggio
4 chambres d'hôtes
1 ostello/auberge de jeunesse
Ufficio del turismo/Office du tourisme tel. +39 0165 74040
- **Lillaz** **10**
2 Hotel
1 RTA
1 chambre d'hôtes
1 agriturismo
2 campeggi
Ufficio del turismo/Office du tourisme tel. +39 0165 74040
- **Rifugio/Refuge Miserin** **11**
tel. +39 348 6813091
- **Rifugio/Refuge Dondena**
tel. +39 342 9851113
+39 347 6180826
+39 347 6389306
- **Champorcher** **12**
3 Hotel
3 B&B
1 agriturismo/agrotourisme
Ufficio del turismo/Office du tourisme tel. +39 0125 804843
- **Dortoir Retempio** **13**
tel. +39 333 8065755
+39 392 9892760
- **Dortoir Crest**
tel. +39 328 0514516
- **Donnas** **14**
1 Hotel – 3 B&B
2 agriturismo/agrotourisme
2 chambre d'hôtes
Ufficio del turismo/Office du tourisme tel. +39 0125 804843



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.

Bachecha 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.



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 !



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.

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
Hébergement

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** 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 **4-5 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 di 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 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**

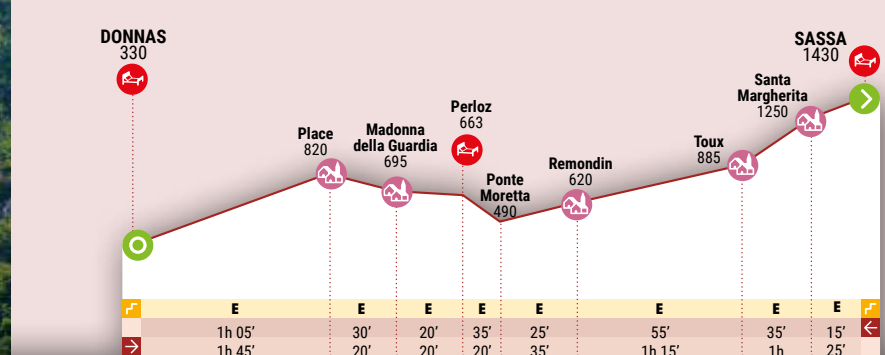
4 et 5 heures de marche et qui comportent des haltes susceptibles de répondre à chaque type d'exigence : campings, bivouacs, refuges, hôtels et dortoirs. A toutes les étapes ou presque, le parcours descend dans le fond de la vallée où l'on peut bénéficier de tous les services offerts dans les villages 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

1

Donnas
Sassa

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'Héréráz, 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. Thoux. Si imbecca poi la ripida mulattiera a destra e si sale fino alla **Cappella 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**.

Partant du bourg historique de **Donnas**, gravir la colline en 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'Héréráz, 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 Thoux. Il faut ensuite s'engager sur l'abrupt chemin muletier, 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**.

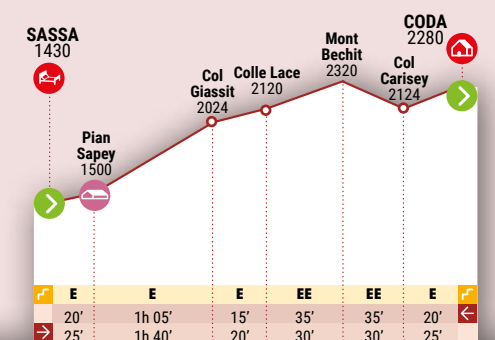


COMUNI INTERESSATI:
COMMUNES CONCERNÉES :

- Lillianes
- Fontainemore



| | | |
|--|---|---------------------|
| | → | 3h 50 min |
| | ← | 3h 10 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, 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**.

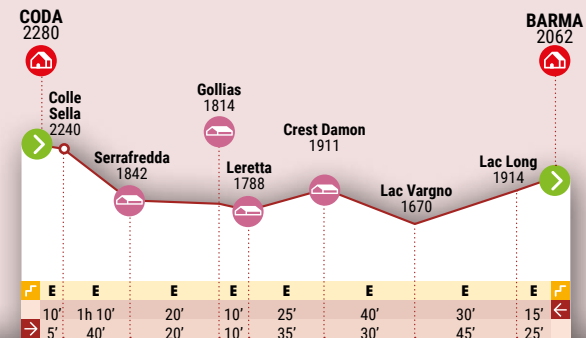
Le parcours continue près du village de Moline et, passé le pont du torrent Giassit, voici Revers. Sur le chemin en terre battue, continuer jusqu'au premier lacet, où commence le sentier qui monte en direction du **col Giassit**, passant par les lieux-dits Pian da Rouza, Larpit et Le Stret. Après avoir 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, 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



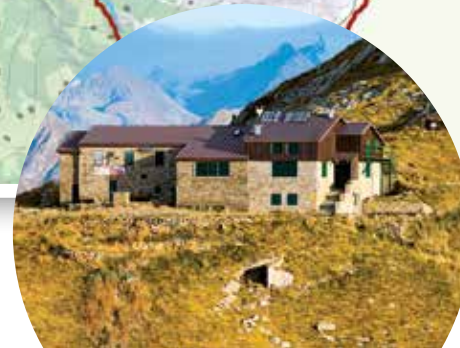
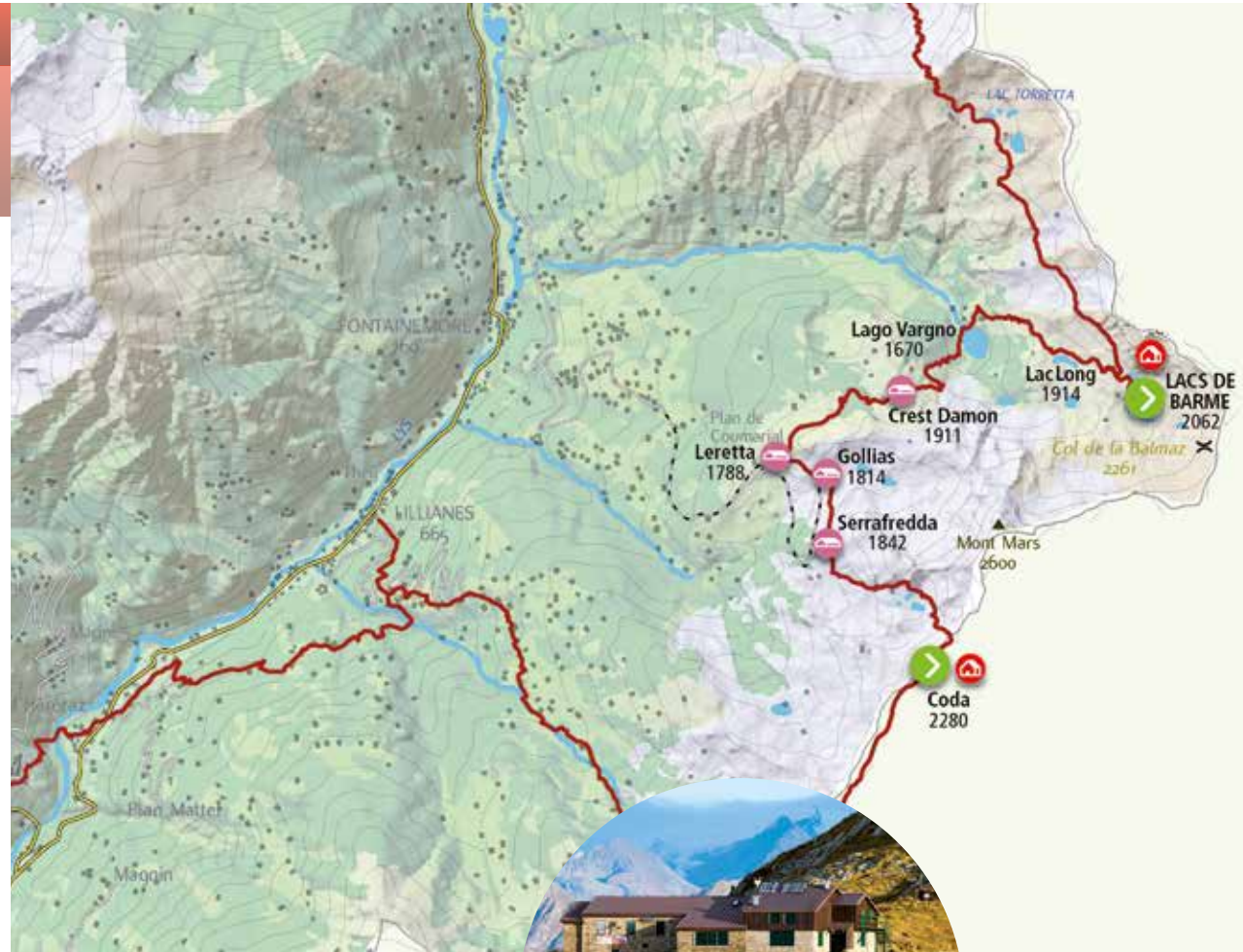
TAPPA
ÉTAPE

3

Rifugio Coda Rifugio della Barma

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 Loretta**, 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 Barme). 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 Loretta**. 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 Barme**. 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**.

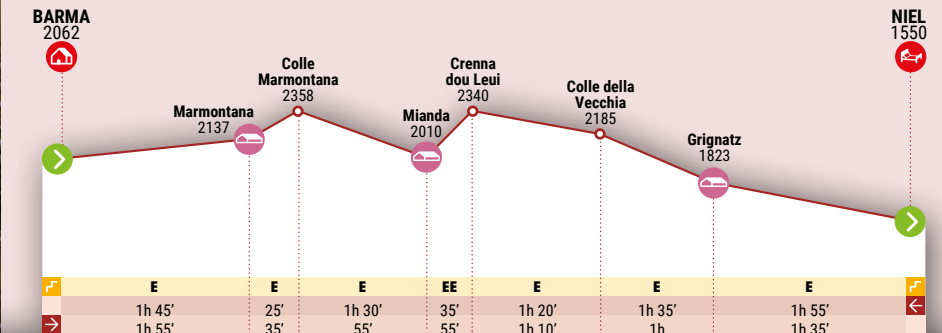


COMUNI INTERESSATI:
COMMUNES CONCERNÉES :

- Fontainemore
- Issime
- Gaby



| | | |
|--|---|----------------------|
| | → | 8h 05 min |
| | ← | 9h 05 min |
| | → | + 1416 m - 1919 m |
| | ← | + 1919 m - 1416 m |



ALTA VIA



TAPPA
ÉTAPE

Rifugio della Barma → Niel

4

Dal rifugio della Barma si percorre il tracciato a 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 ristoranti 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 sauvage 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 pierreaille qui se trouve en contrebas. Une longue succession de montées et descentes commence après celle-ci, entre pierreailles, 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 restaurants et un gîte d'étape.

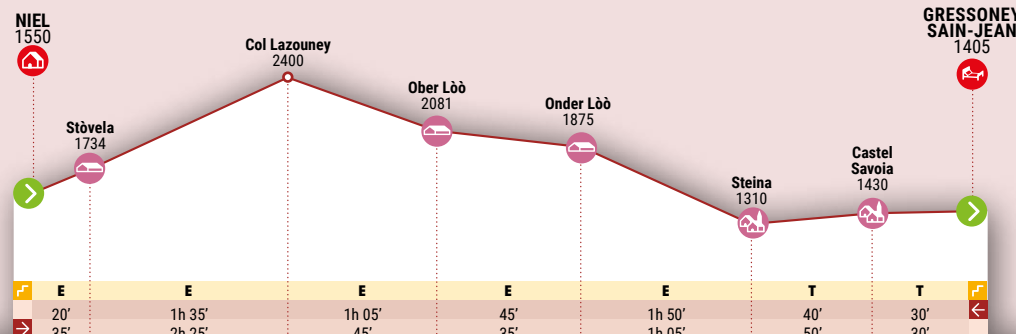
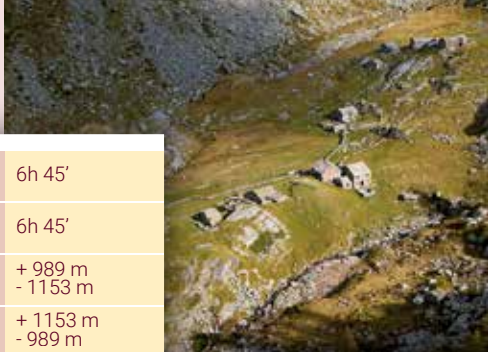


COMUNI INTERESSATI:
COMMUNES CONCERNÉES :

- Gaby
- Gressoney-Saint-Jean



| | | |
|--|---|---------------------|
| | → | 6h 45' |
| | ← | 6h 45' |
| | → | + 989 m - 1153 m |
| | ← | + 1153 m - 989 m |



ALTA VIA



TAPPA
ÉTAPE

5

Niel → Gressoney-Saint-Jean

L'itinerario parte su una bella mulattiera da **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 Lööbach, 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 immettersi 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 Lööbach, 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 Savoia** (Castel Savoia), prendre la « Promenade de la Reine » et arriver enfin sur la place de **Gressoney-Saint-Jean**.

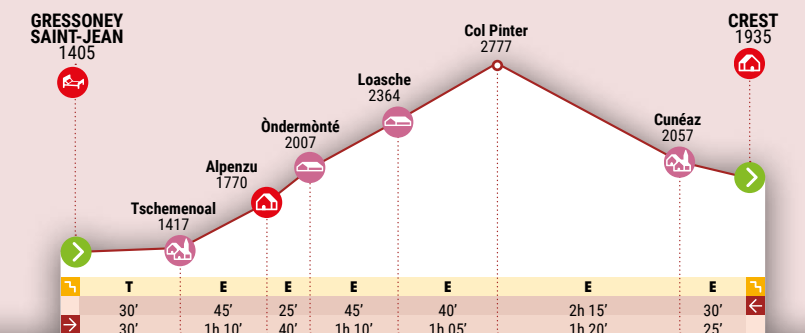


COMUNI INTERESSATI:
COMMUNES CONCERNÉES :

- 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 **Öndermònté**; 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**.

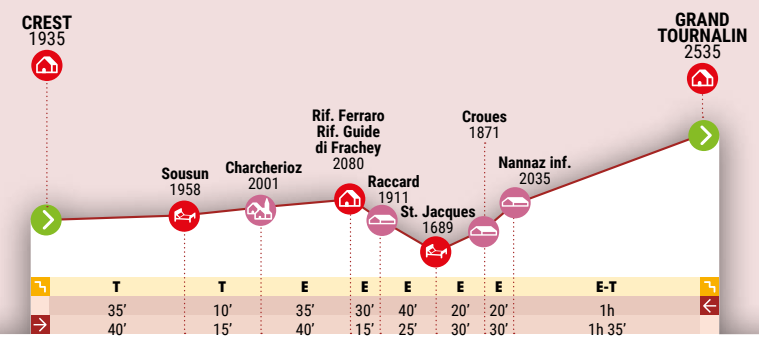
Partir du parking principal de **Gressoney-Saint-Jean**, passer sur le grand pont routier en bois pour traverser le Lys et suivre la piste qui monte le long du torrent et du terrain de golf et qui conduit au hameau de **Tschemenoa**. Après avoir retraversé le Lys en passant sur un autre pont, suivre 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 **Öndermònté** ; 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 grim pant 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**.



COMUNE INTERESSATO:
COMMUNE CONCERNÉE :
• Ayas



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



ALTA VIA TAPPA ÉTAPE **7**

Crest Rifugio Grand Tournalin

Da **al 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**. Il percorso segue ora interamente il sentiero che sale fino al **refugio 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 dénivelé 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.)**. Là, suivre le sentier qui monte au **refuge Grand Tournalin**.

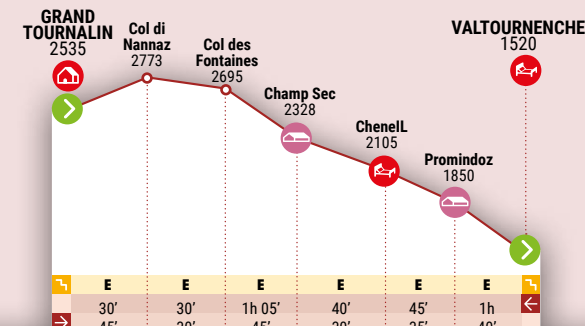




COMUNI INTERESSATI:
COMMUNES CONCERNÉES :

- Ayas
- Chamois
- Valtournenche

| | | |
|--|---|---------------------|
| | → | 3h 45 min |
| | ← | 4h 30 min |
| | → | + 294 m - 1317 m |
| | ← | + 1317 m - 294 m |



ALTA VIA



TAPPA
ÉTAPE

8

Rifugio Grand Tournalin Valtournenche

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 sentier o 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**.

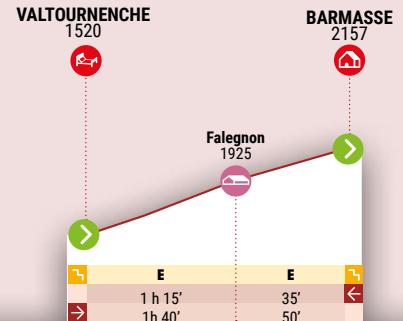
En partant du **refuge Grand Tournalin**, descendre par la piste sur une brève distance pour prendre ensuite sur la droite le sentier qui décrit une longue diagonale à mi-côte au milieu des pâturages jusqu'au gradin rocheux, le dépasse et continue à monter, parmi les herbes et les roches, jusqu'au **col 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 10 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, attraverso 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 Cignana; 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**, continuer le long de la route régionale, ensuite suivre la route qui conduit au cimetière et atteindre un parking en terre battue. De là, prendre le sentier qui grimpe au milieu des pâturages et traverse le bois pour arriver, après une longue diagonale, aux bâtiments de la centrale hydroélectrique. Poursuivre jusqu'à l'alpage **Falegnon**. Le sentier s'engage alors dans le vallone et court à mi-hauteur jusqu'au pied de la retenue d'eau de Cignana. Continuer sur le sentier qui tourne à gauche en aval du mur du barrage et passer derrière l'habitation de la centrale hydroélectrique. Emprunter la route en terre battue et après le virage prendre le sentier sur la gauche qui conduit directement au refuge **Barmasse**.





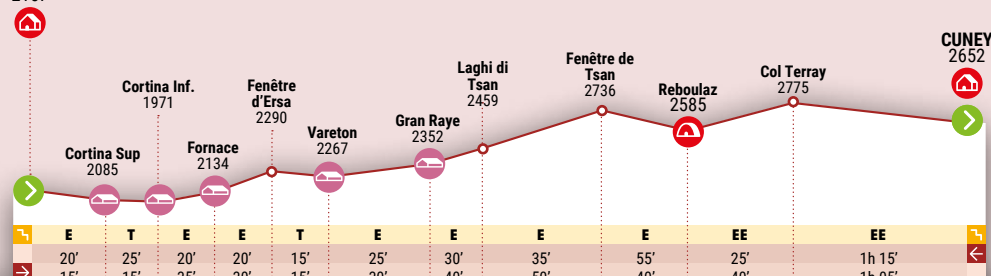
COMUNI INTERESSATI:
COMMUNES CONCERNÉES :

- Valtournenche
- Torgnon
- Nus

| | | |
|--|---|---------------------|
| | → | 6h 15 min |
| | ← | 5h 45 min |
| | → | + 1233 m - 770 m |
| | ← | + 770 m - 1233 m |



BARMASSE
2157



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 **Fenêtre 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 **Fenêtre 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 Lusency. 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 **Fenêtre 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 **Fenêtre 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 Lusency. 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**.

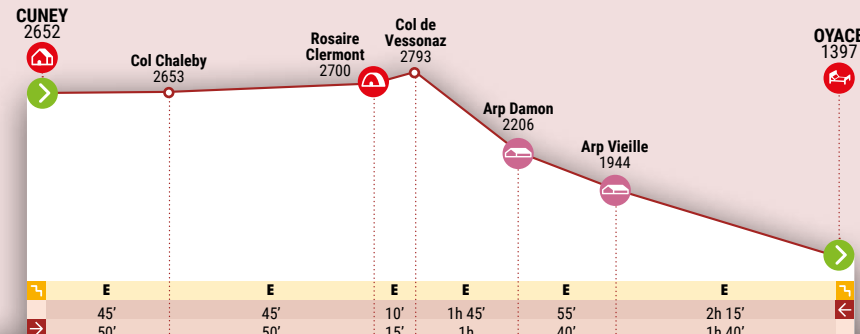
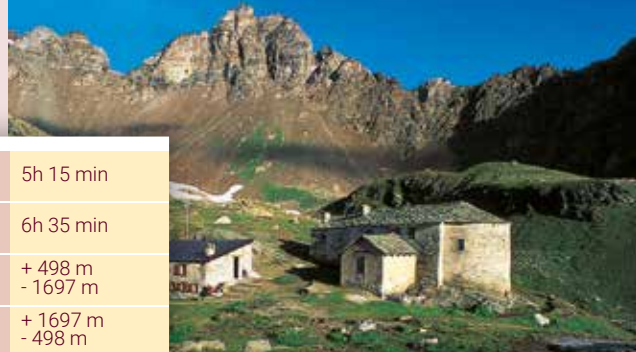


COMUNI INTERESSATI:
COMMUNES CONCERNÉES :

- 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. Da Vernosse si procede verso l'abitato di **Oyace**, dove è presente un posto tappa 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. Depuis Vernosse, se diriger vers le village d'**Oyace**, où se trouve dortoir pour la nuit.

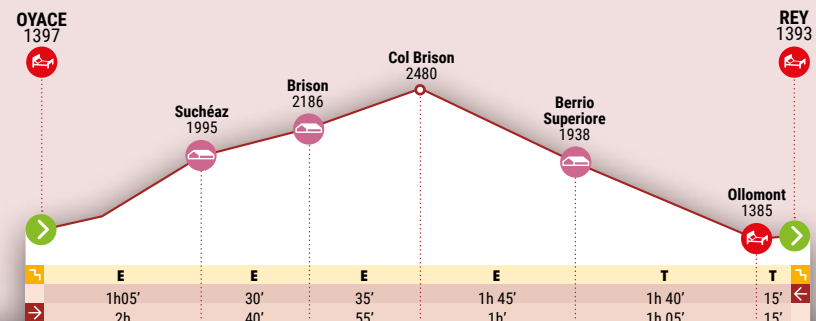


COMUNI INTERESSATI:
COMMUNES CONCERNÉES :

- Oyace
- Valpelline
- Ollomont



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



ALTA VIA



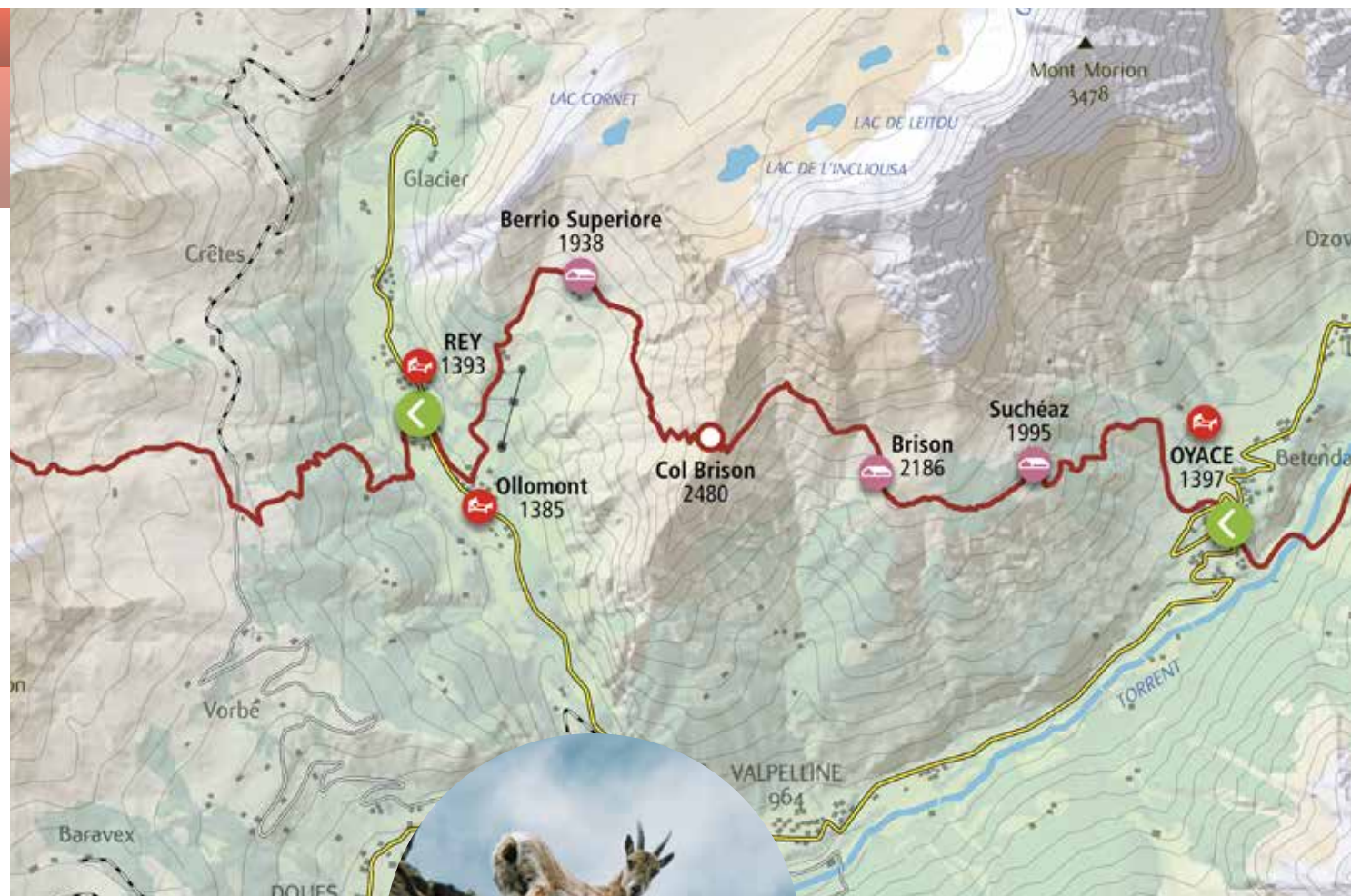
TAPPA
ÉTAPE

Oyace
→ Rey

12

Dall'abitato di **Oyace**, si scende su strada asfaltata attraversando il paese fino a raggiungere l'area sportiva e, a seguire, l'abitato di **Boévoz**. Da qui, si risale su sentiero attraversando aree inizialmente prative e poi rocciose in bosco rado, fino ad arrivare alla località **Brenvette**. 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, dopo un breve tratto di strada sterrata, si imbocca il sentiero sulla destra che porta alla località Arche. Da qui, con strada poderale, si raggiunge Ollomont; in pochi minuti, salendo lungo la strada asfaltata, si raggiunge la frazione **Rey**.

En partant d'**Oyace**, descendre sur la route goudronnée et traverser le village jusqu'à atteindre la zone sportive et, par la suite, le village de **Boévoz**. De là, prendre le sentier qui monte à travers des zones d'abord herbeuses puis rocailleuses dans des bois clairsemés, jusqu'au lieu-dit **Brenvette**. 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, après un court tronçon de chemin de terre, prendre le sentier à droite qui mène à la localité d'Arche. De là, un chemin de terre mène à Ollomont ; monter le long de la route goudronnée pour arriver, en quelques minutes au hameau de **Rey**.

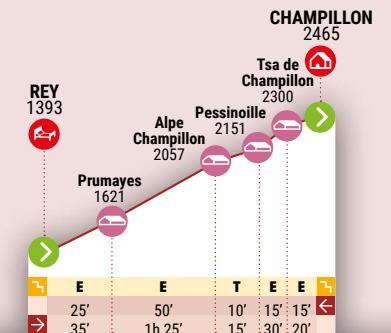


COMUNI INTERESSATI:
COMMUNES CONCERNÉES :

- Ollomont
- Doues



| | | |
|--|---|-------------------|
| | → | 3h 05 min |
| | ← | 1h 55 min |
| | → | + 1038 m - 0 m |
| | ← | + 0 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**.

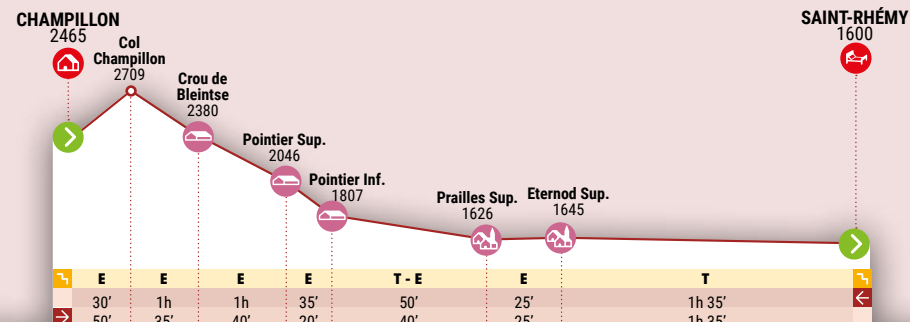


COMUNI INTERESSATI:
COMMUNES CONCERNÉES :

- 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 Bleitse**, 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 imbocca, sulla destra, il sentiero che conduce all'abitato di **Prailles 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 imbocca 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**.

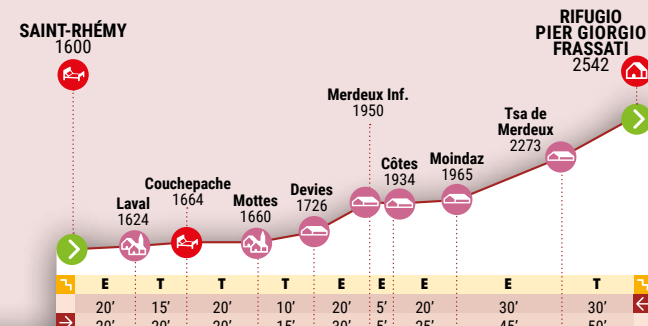
A partir du refuge Champillon, suivre le sentier qui monte en lacets la côte herbeuse pour atteindre le **col Champillon**. Commencer à descendre jusqu'aux ruines de l'alpage **Crou de Bleitse**, parcourir ensuite la diagonale à mi-pente qui part vers la droite jusqu'à l'alpage **Pointier d'en haut (sup.)**. 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 **Prailles 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**.



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.

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.



COMUNI INTERESSATI:
COMMUNES CONCERNÉES :

- Saint-Rhémy-en-Bosses
- Courmayeur



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



RIFUGIO
PIER GIORGIO
FRASSATI
2542

Col Malatrà
2925

BONATTI
2025

Malatrà Sup.
2208

Giué Sup.
2228

Malatrà
Inf.
2054

| | E | E | E | E | E |
|--|--------|--------|----|-----|----|
| | 50' | 2h 10' | 5' | 20' | 5' |
| | 1h 15' | 1h 25' | 5' | 15' | 5' |

ALTA VIA



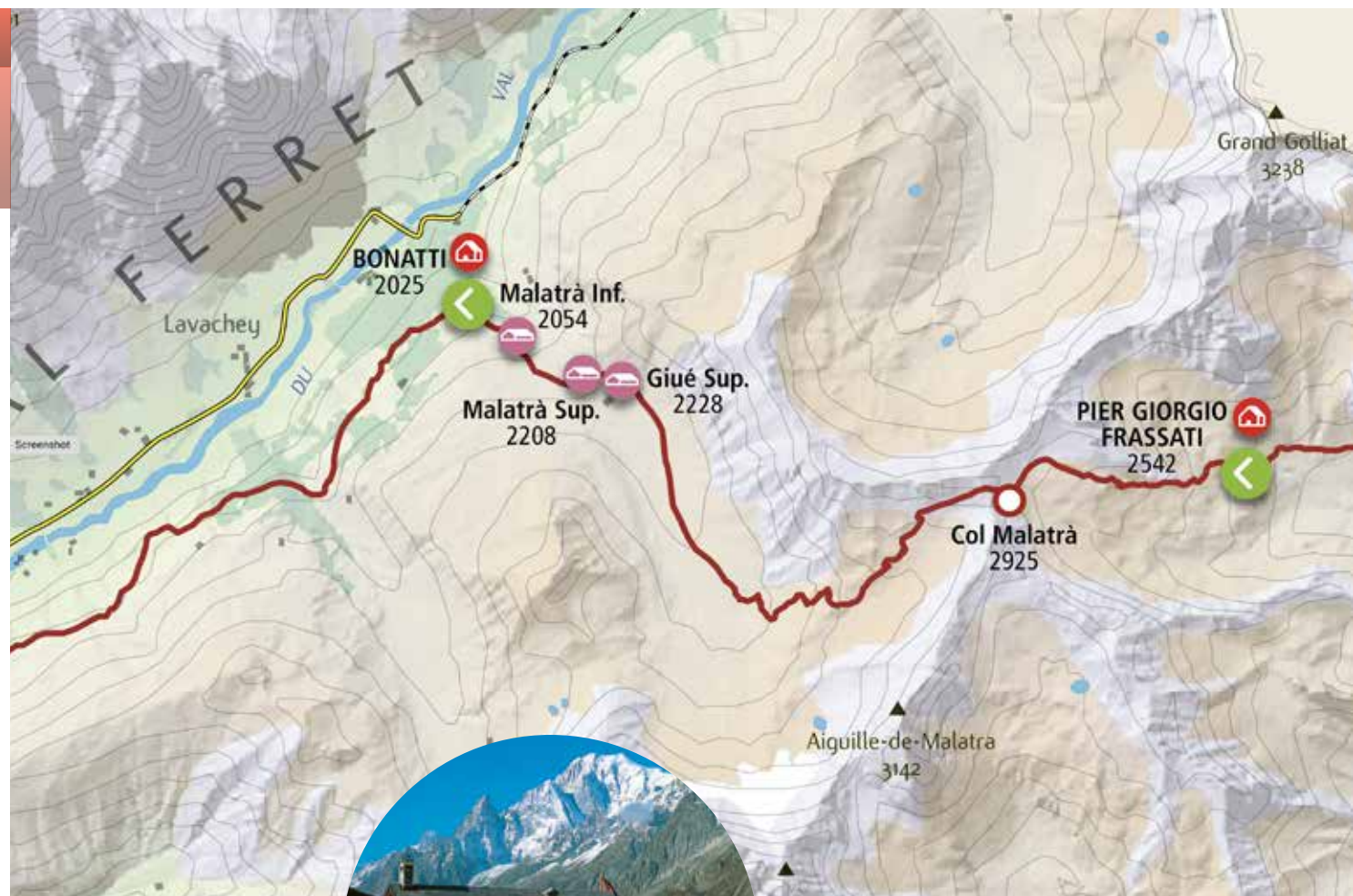
TAPPA
ÉTAPE

16

Rifugio Pier Giorgio Frassati Rifugio Walter Bonatti

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**.

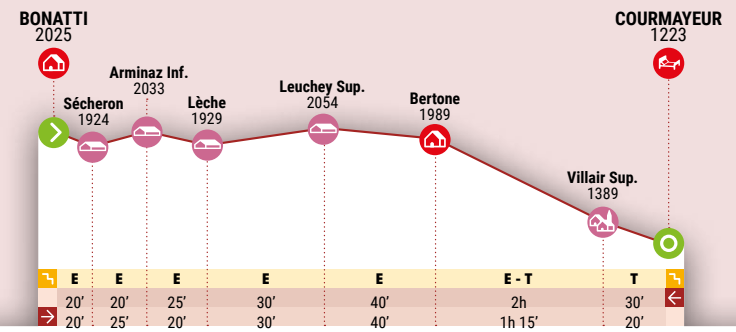
En partant du plateau du **lac Merdeux**, suivre le sentier qui traverse les pâturages jusqu'à une cuvette où s'est accumulé du matériel détritique et qu'entoure une crête rocheuse très découpée ; traverser cette cuvette et suivre la longue diagonale qui part vers la gauche. Après quelques lacets serrés, 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**.



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.





L'Alta Via n. 2, denominata alta via naturalistica, è un itinerario escursionistico di eccezionale interesse: buona parte del suo percorso si snoda infatti nei territori del **Parco Nazionale del Gran Paradiso** e del **Parco Regionale del Mont Avic**. Questo itinerario attraversa zone selvagge dai paesaggi suggestivi, dove vivono numerosi esemplari di **flora e fauna alpina**, anche delle specie più rare, e zone abitate nelle quali è possibile scoprire le origini antiche delle tradizioni e dell'artigianato valdostani e dove poter degustare i prodotti tipici locali. Tracciata lungo la destra orografica della Dora Baltea, l'**Alta Via n.2** 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 **Courmayeur** a **Donnas**, con **14 tappe giornaliere** che richiedono in media **4-5 ore di marcia ciascuna**, offrendo svariati punti di sosta: campeggi, bivacchi, rifugi, alberghi e posti tappa. 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 raggiungendo talvolta i 3.000 m. (sul Col Loson si sfiorano i 3.300 m.!!). Qui, dove la natura si mostra ancora intatta, è possibile ammirare la grazia di un **camoscio** in corsa oppure l'elegante volo dell'**aquila reale**, o trovarsi circondati da un branco di **stambecchi** maschi che, nelle ultime ore del giorno, si radunano a brucare l'erba nelle vallette ai piedi delle morene e delle nevi perenni. Il periodo ideale per ammirare la flora è il mese di luglio, quando ha luogo la massima fioritura in montagna. Piccole macchie di fiori dai colori brillanti, che in basso si confonderebbero con la vegetazione più lussureggiante, quassù assumono un particolare valore: rappresentano la vittoria della vita sulla severità dell'ambiente.

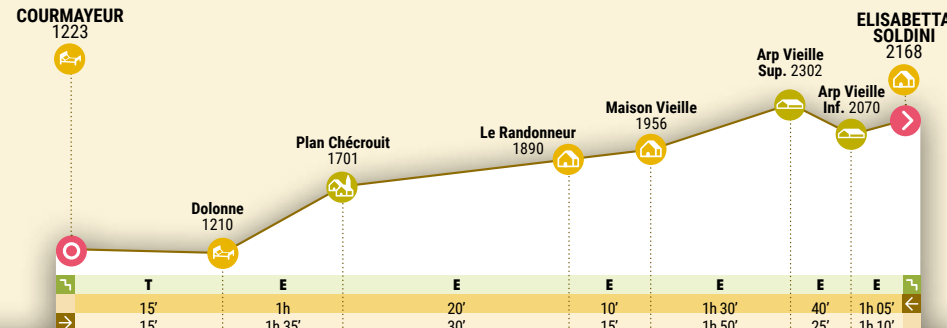
L'a Haute Route n°2, dénommée la Haute Route naturaliste, est un itinéraire de randonnée très intéressant : il se déroule en effet en grande partie sur les territoires du **Parc National du Grand-Paradis** et du **Parc Régional du Mont-Avic**. Cet itinéraire traverse de merveilleux paysages sauvages - peuplés de nombreux exemplaires de **flora** et de **faune alpine**, même des espèces les plus rares - ainsi que des zones habitées où l'on peut découvrir les origines antiques des traditions et de l'artisanat valdôtain de même que déguster les produits typiques locaux. Dessinée sur le versant situé à droite de la Doire Baltée, la Haute Route n°2 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, qui se déroule de **Courmayeur** à **Donnas** et compte **14 étapes d'une journée chacune** et d'une durée de **4 à 5 heures de marche**, offre différentes haltes : 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 reste généralement à une altitude moyenne de 2000 m même s'il atteint parfois les 3000 m (le col Loson est à près de 3300 m !). Dans ce cadre où la nature est encore intacte, on peut admirer la grâce d'un **chamois** dans sa course ou le vol élégant d'un **aigle royal**, ou encore être entouré de **bouquetins** qui se réunissent au coucher du soleil pour brouter l'herbe au pied des moraines et des neiges éternelles. La meilleure période pour admirer la flore est le mois de juillet, quand en montagne la floraison est à son point culminant et forme de petites taches de fleurs aux couleurs vives, que l'on ne remarquerait pas à une altitude moins élevée mais qui ressortent davantage là-haut et prennent une toute autre valeur : elles représentent la victoire de la vie sur la rigueur du milieu.

| TAPPA ÉTAPE | | 2 | | [Icons: Sun, Info, Map, etc.] | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|------------------------------|--------|--------|-------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Alberto Deffeyes | 2500 m | 2h 35' | 3h 05' | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Zappelli | 2022 m | 4h 40' | 5h 20' | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7h 15' | 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'Épée | 2370 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Chalet de l'Épée | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Eaux Rousses (Valsavarenche) | 1658 m | 6h 50' | 5h 50' | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Vittorio Sella | 2584 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

COMUNE INTERESSATO:
COMMUNE CONCERNÉE :
• Courmayeur



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



ALTA VIA



TAPPA
ÉTAPE

Courmayeur Rifugio Elisabetta Soldini

1

Dall'abitato di **Courmayeur** si imbecca la strada comunale che conduce alla frazione di **Dolonne**, dopodiché, attraversato l'abitato, si imbecca verso destra il sentiero che sale, a tratti ripido, fino alla località Praz Neyron, dove è presente il posto tappa "**Le Randonneur**" e, poco più avanti, il rifugio Maison Vieille. Dal **refugio Maison Vieille** il sentiero sale ancora, fiancheggiata da laghetti alpini e attraversa i pascoli fino a raggiungere una costa pietrosa dalla quale inizia a scendere toccando i due alpeggi **Arp Vieille Superiore** e **Arp Vieille Inferiore**, fino a immettersi sulla strada sterrata di fondovalle. Si prosegue infine sullo sterrato risalendo il pianoro del lago Combal e l'ultimo tratto di sentiero che, intersecando la strada, porta al **refugio Elisabetta Soldini**.

Dans le centre de **Courmayeur**, emprunter la route communale qui porte au hameau de **Dolonne** et, après celui-ci, prendre, sur la droite, le sentier qui monte, raide par endroits, jusqu'au lieu-dit Praz Neyron, qui accueille le gîte d'étape « **Le Randonneur** » puis, un peu plus loin, le refuge Maison Vieille. Après le **refuge Maison Vieille**, le sentier continue encore à monter, longe deux petits lacs alpins et traverse les pâturages jusqu'à une côte pierreuse, où commence la descente. Le sentier passe par les deux alpages d'**Arp Vieille Superiore** et **Arp Vieille Inferiore**, puis rejoint le chemin en terre battue du fond de la vallée. Continuer ensuite sur le chemin en terre battue, remonter le plateau du lac Combal puis la dernière partie du sentier qui, coupant la route, mène au **refuge Elisabetta Soldini**.

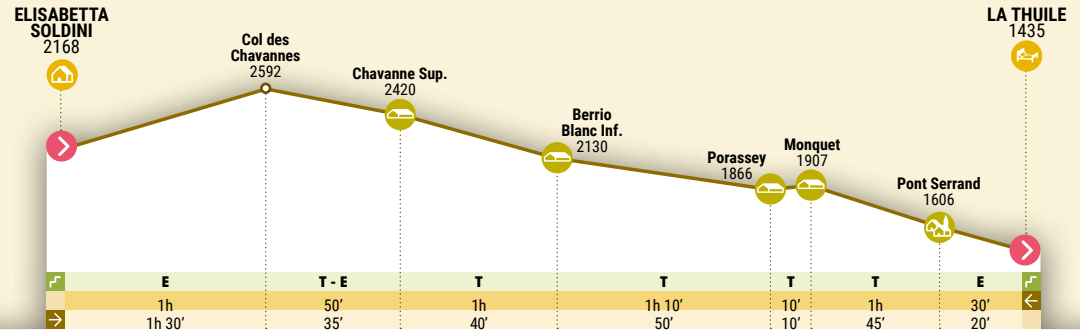


COMUNI INTERESSATI:
COMMUNES CONCERNÉES :

- La Thuile
- Courmayeur



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



ALTA VIA



TAPPA
ÉTAPE

2

Rifugio Elisabetta Soldini La Thuile

Dal rifugio Elisabetta Soldini si scende la strada sterrata per 200 m circa fino a raggiungere alcune vecchie costruzioni in pietra, in prossimità delle quali si imbecca il sentiero che prosegue attraversando il torrente su di una passerella in legno. Da qui si percorre il pianoro costeggiando il torrente per circa un chilometro, dopo di che il sentiero risale il versante, tra pendii erbosi e pietrosi, fino a raggiungere il **Col Des Chavannes**. Il tracciato si sviluppa ora in discesa su una pista sterrata passando per gli alpeggi di **Chavanne Superiore** e **Chavanne Inferiore** per poi proseguire, più dolcemente, verso l'alpe di **Berrio Blanc Inferiore** e, attraversando a mezza costa il vallone, raggiungere gli alpeggi di **Porassey**, **Monquet** e la frazione di **Orgères**, dalla quale la strada diviene asfaltata fino alla località **Pont Serrand**. Dall'abitato di Pont-Serrand si scendesul sentiero, che interseca i tornanti della strada statale, fino a raggiungere l'albergo Miramonti, dove si attraversa il ponte sulla Dora di Verney e si raggiunge in pochi minuti il centro di **La Thuile**.

Du refuge Elisabetta Soldini, descendre sur le chemin en terre battue sur environ 200 m jusqu'aux anciennes constructions en pierre. À côté de celles-ci, s'engager sur le sentier, qui continue, enjambant le torrent sur une passerelle en bois. Traverser alors le plateau, en longeant le torrent sur environ un kilomètre. Le sentier remonte ensuite le versant, entre pentes couvertes d'herbes et de pierres, jusqu'au **col des Chavannes**. Le parcours descend sur un chemin en terre battue, passant par les alpages de **Chavanne Superiore** et **Chavanne Inferiore** pour ensuite continuer, en douceur, en direction de l'alpe de **Berrio Blanc Inferiore**. Il traverse le vallon à mi-côte, portant aux alpages de **Porassey**, **Monquet** et au hameau d'Orgères. À partir de là, emprunter la route goudronnée jusqu'au lieu-dit **Pont Serrand**. À Pont-Serrand, descendre sur le sentier qui coupe les virages de la route nationale, jusqu'à atteindre l'hôtel Miramonti. À cet endroit, dépasser le pont qui enjambe la Doire de Verney puis continuer pendant quelques minutes et rejoindre le centre de **La Thuile**.

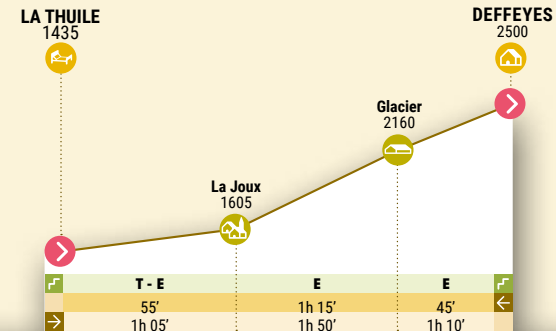


COMUNI INTERESSATI:
COMMUNES CONCERNÉES :

- La Salle
- La Thuile



| | | |
|--|---|-------------------|
| | → | 4h 05 min |
| | ← | 2h 55 min |
| | → | + 1065 m - 0 m |
| | ← | + 0 m - 1065 m |



ALTA VIA



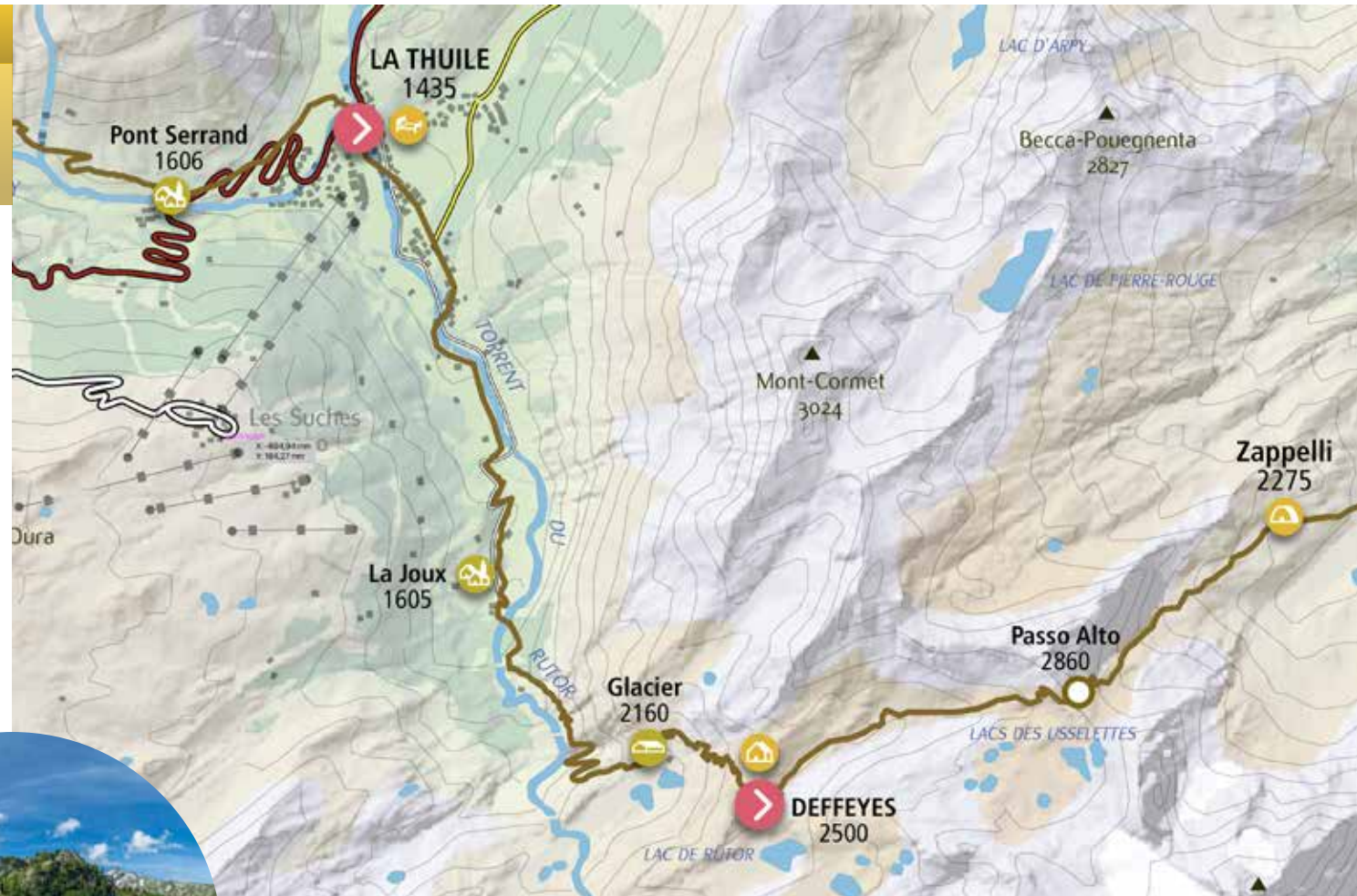
TAPPA
ÉTAPE

3

La Thuile Rif. Alberto Deffeyes

Dal centro abitato di **La Thuile** si risale la strada asfaltata sulla sinistra del torrente Rutor, si prosegue fino a che la strada si sdoppia, quindi si svolta a destra attraversando un ponte e si segue lo sterrato fino a imboccare il sentiero che, intersecando per brevi tratti la strada asfaltata, porta alla località **La Joux**. Da qui il tracciato, passando per i prati, attraversa il torrente e si immette nel bosco dove passa al fianco di tre affascinanti cascate e sale deciso fino al lago **Glacier**. Si supera l'alpeggio Glacier e si sale ancora fino al **rifugio Alberto Deffeyes**.

Du centre de **La Thuile**, remonter la route goudronnée sur la gauche du torrent Rutor et continuer jusqu'à l'endroit où la route se divise. Tourner alors à droite, franchissant un pont. Suivre le chemin en terre battue jusqu'à l'entrée du sentier qui, coupant par endroits la route goudronnée, porte au lieu-dit **La Joux**. Le parcours, qui passe dans les prés, traverse le torrent et s'engage dans un bois, passant à côté de trois merveilleuses cascades, puis grimpe franchement jusqu'au lac **Glacier**. Après l'alpage Glacier, l'ascension continue jusqu'au **refuge Alberto Deffeyes**.

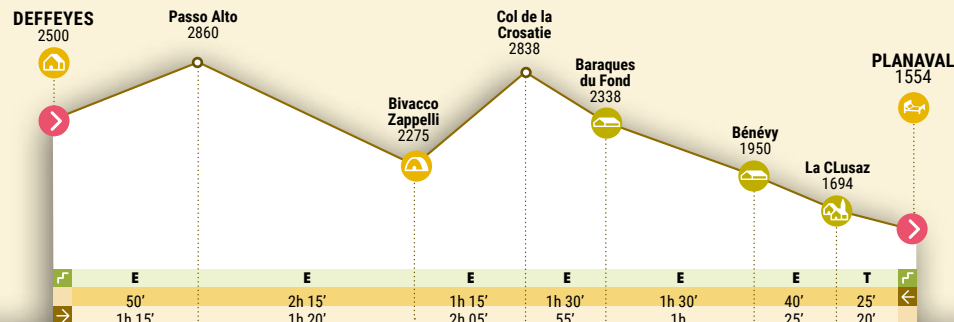




COMUNI INTERESSATI:
COMMUNES CONCERNÉES :

- Arvier
- Avise
- La Salle
- La Thuile

| | | |
|--|---|---------------------|
| | → | 7h 15 min |
| | ← | 8h 25 min |
| | → | + 954 m - 1874 m |
| | ← | + 1874 m - 954 m |



ALTA VIA



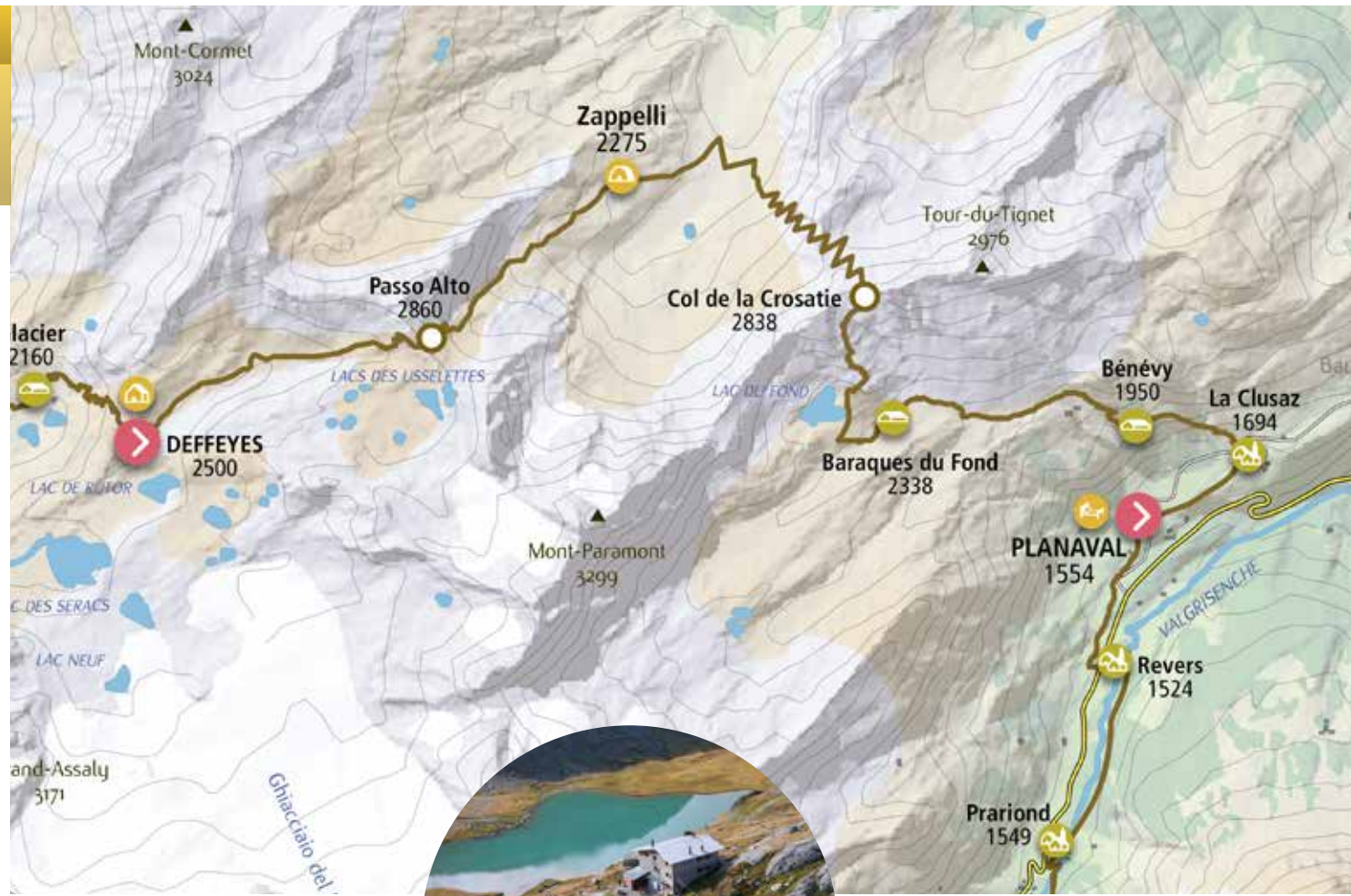
TAPPA
ÉTAPE

Rifugio Alberto Deffeyes Planaval

4

Dal rifugio Deffeyes si prosegue a sinistra attraversando una zona umida di grande valore naturalistico. Il sentiero, tra pendici erbose e pietraie, raggiunge il colle Passo Alto, da dove si scende percorrendo una pietraia nel primo tratto, poi un'agevole sentiero tra i pascoli fino a raggiungere il bivacco Zappelli a quota 2275 m dove è possibile pernottare. Da qui si risale verso il Col de la Crosatie per poi scendere fino a raggiungere le prime balze erbose dove si percorre una lunga diagonale in mezzacosta verso destra, dopodiché il sentiero si sviluppa decisamente in discesa per poi addorciarsi nei pressi del Lac de Fond. Si costeggia per un breve tratto il lago fino ad attraversare il ruscello in uscita e si prosegue fino ai resti dell'alpeggio Baraques du Fond; da qui il sentiero percorre un bel pianoro alla fine del quale attraversa il torrente e scende lungo un costone che, riattraversando il corso d'acqua, porta ad un altro piano. Il tracciato continua a scendere tra i pascoli fino ad incontrare i ruderi dell'alpeggio Bénévy, dopo il quale si immerge in un rado bosco per poi giungere poco a monte di un tornante della strada asfaltata che porta a Planaval. Da qui l'itinerario segue la strada, passa per il villaggio di La Clusaz e, su sentiero, si arriva a Planaval.

Du refuge Alberto Deffeyes on continue à gauche, à travers une zone humide de grande valeur naturelle. Le sentier, entre des pentes herbeuses et pierrailles, mène au col Passo Alto, la descente sur un sol pierreux jusqu'au Plan de l'Arolla où se trouve le bivouac Zappelli. D'ici on remonte la dorsale en direction du col de la Crosatie. Le parcours amorce ensuite une descente jusqu'aux premiers escarpements herbeux, où il dessine une longue diagonale à mi-côte, vers la droite. La descente est ensuite plus prononcée mais s'adoucit aux alentours du lac de Fond. Le sentier longe pendant un petit moment le lac puis traverse le ruisseau et poursuit sa course jusqu'aux ruines de l'alpage Baraques du Fond; à cet endroit, traverser un beau plateau puis franchir le torrent et descendre le long d'une arête qui, traversant de nouveau le cours d'eau, mène à un autre plateau. Descendre au coeur des pâturages, jusqu'aux ruines de l'alpage Bénévy. Après celles-ci, pénétrer dans un bois clairsemé pour ensuite déboucher en amont d'un virage de la route goudronnée qui porte à Planaval. Suivre la route et passer par le village de La Clusaz. Ici, emprunter le sentier qui mène à Planaval.

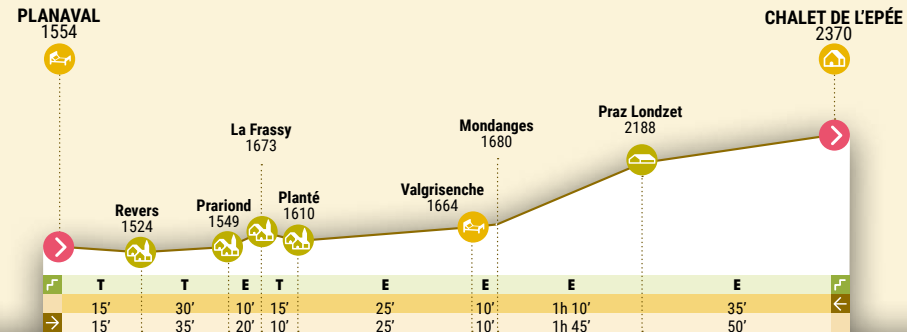


COMUNI INTERESSATI:
COMMUNES CONCERNÉES :

- Valgrisenche
- Arvier



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



ALTA VIA



TAPPA
ÉTAPE

5

Planaval Rifugio Chalet de l'Épée

Da **Planaval** l'itinerario segue la strada asfaltata che scende fino ad incontrare la strada regionale per Valgrisenche, sulla quale continua in questa direzione per poi abbandonarla al bivio per la frazione di **Revers**. Qui si attraversa il torrente e si raggiunge l'abitato, dal quale si prosegue su una strada sterrata pianeggiante che, attraverso i prati, costeggia il torrente e porta alla località **Prariond**. Si attraversa ora l'abitato di **Prariond** e si imbocca il sentiero che sale a sinistra nel bosco e porta a **La Frassy**, dove l'itinerario ritorna su strada asfaltata, quindi si oltrepassano gli abitati di **Planté** e poi di **Chez Carral** e si prosegue fino a **Gerbelle**. Dall'abitato di **Gerbelle** si attraversa il torrente **Dora di Valgrisenche** e si imbocca il sentiero a monte della strada regionale che porta nel centro del paese di **Valgrisenche**. Dopo aver superato il centro abitato, prima di una galleria, si svolta a sinistra sulla strada che porta alla frazione **Mondanges** da dove, attraversato il ponte, si prosegue a destra costeggiando il campo sportivo fino ad incontrare un sentiero che si addentra in un fitto bosco di conifere. Si percorre ora il sentiero che giunge all'alpeggio di **Benevy** dal quale si prosegue, attraverso i pascoli, fino all'alpeggio di **Bois**. Dall'alpeggio di **Bois** si risale la strada poderal, si raggiunge l'alpeggio di **Praz-Londzet** e, imboccato il sentiero sulla destra, si sale fino al **rifugio Chalet de l'Épée**.

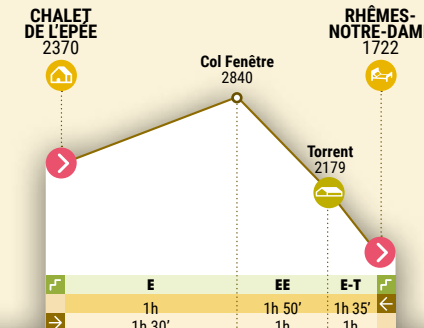
A **Planaval**, l'itinéraire suit la route goudronnée qui descend jusqu'à la route régionale qui conduit à Valgrisenche. Continuant dans cette direction, il quitte cette route à la bifurcation portant au hameau de **Revers**. Franchir alors le torrent et atteindre le hameau, suivant ensuite un chemin en terre battue plat qui passe à travers les prés, longe le torrent et porte au lieu-dit **Prariond**. Traverser le hameau de **Prariond** et s'engager sur le sentier qui monte, sur la gauche, dans le bois et mène à **La Frassy**, où l'itinéraire se poursuit sur la route goudronnée. Dépasser ensuite les hameaux de **Planté** puis de **Chez Carral** et continuer jusqu'à **Gerbelle**. Après le hameau de **Gerbelle**, traverser le torrent **Doire de Valgrisenche** et prendre le sentier, en amont de la route régionale, qui mène au centre du village de **Valgrisenche**. Après le centre du village, avant le tunnel, tourner à gauche, prenant la route qui conduit au hameau de **Mondanges**. À cet endroit, après avoir franchi le pont, continuer sur la droite, en longeant le terrain de sport jusqu'à un sentier qui pénètre dans un bois épais de conifères. Parcourir alors le sentier en direction de l'alpage **Benevy** et continuer, à travers les pâturages, jusqu'à l'alpage **Bois**. De l'alpage **Bois** suivre le chemin rural jusqu'à l'alpage de **Praz-Londzet** puis, après s'être engagé sur le sentier sur la droite, monter jusqu'au **refuge Chalet de l'Épée**.



COMUNI INTERESSATI:
 COMMUNES CONCERNÉES :
 • Rhêmes-Notre-Dame
 • Valgrisenche



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



ALTA VIA



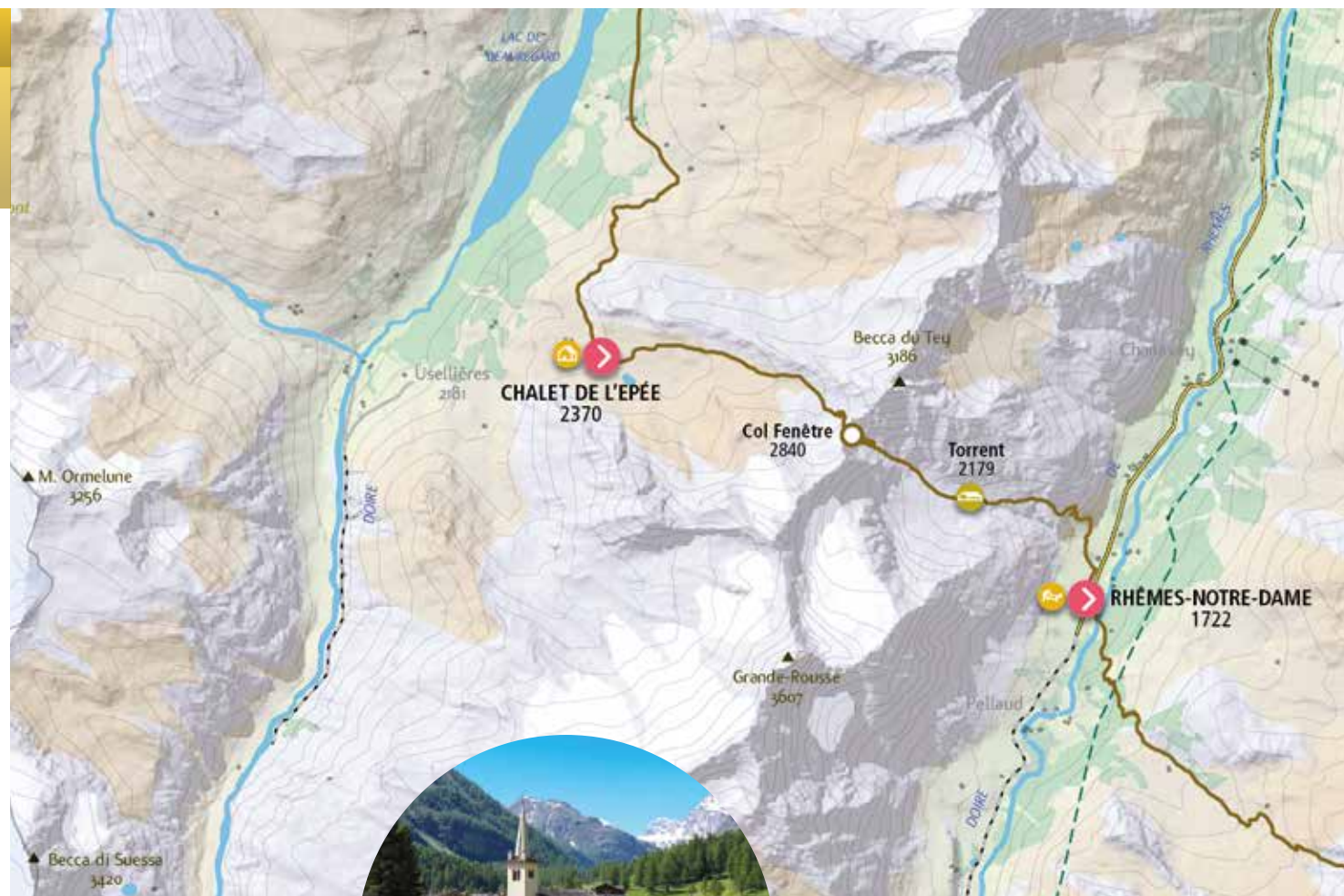
TAPPA
 ÉTAPE

Rifugio Chalet de l'Épée Rhêmes-Notre-Dame

6

Dal rifugio **Chalet de l'Épée** si risale un breve pendio erboso e si arriva in un vasto pianoro dove il sentiero costeggia il torrente; si continua poi affrontando l'ultima salita prima su manto erboso poi su pietraia per raggiungere infine il **Col Fenêtre**. Dal valico il sentiero scende tortuosamente su un ripido pendio di sfasciumi e pascoli e attraversa sulla destra un grande canale alluvionale, al termine del quale incontra l'alpeggio **Torrent**. Da qui il percorso si sviluppa su uno spallone erboso, disegnando una lunga diagonale in leggera discesa, fino ad inoltrarsi in un rado bosco di conifere e successivamente ridiscendere un costone erboso dominato da un'alta parete rocciosa. Oltrepassato il ponte sul torrente il sentiero attraversa per un breve tratto i prati e termina sulla strada asfaltata in prossimità di un parcheggio sito in località **Bruil**. Seguendo la strada asfaltata verso destra, per circa duecento metri, si raggiunge il centro di **Rhêmes-Notre-Dame**.

Du refuge **Chalet de l'Épée**, remonter une courte pente herbeuse et atteindre un vaste plateau où le sentier longe le torrent ; continuer jusqu'au **col Fenêtre** après avoir franchi la dernière montée, qui se développe tout d'abord sur un sol herbeux puis sur des pierres. Après le col, le sentier amorce une descente tortueuse, sur une pente raide couverte de débris rocheux et de pâturages, puis traverse sur la droite un grand canal d'écoulement, après lequel il rejoint l'alpage **Torrent**. De cet endroit, le parcours s'articule sur un épaulement herbeux, dessinant une longue diagonale qui descend légèrement, puis pénètre dans un bois clairsemé de conifères. Il redescend ensuite une arête herbeuse surplombée d'une haute paroi rocheuse. Après avoir franchi le pont qui enjambe le torrent, le sentier traverse brièvement les prés puis laisse place à la route goudronnée, à proximité d'un parking qui se trouve dans le lieu-dit **Bruil**. Suivre la route goudronnée vers la droite sur deux cents mètres environ pour atteindre le centre de **Rhêmes-Notre-Dame**.





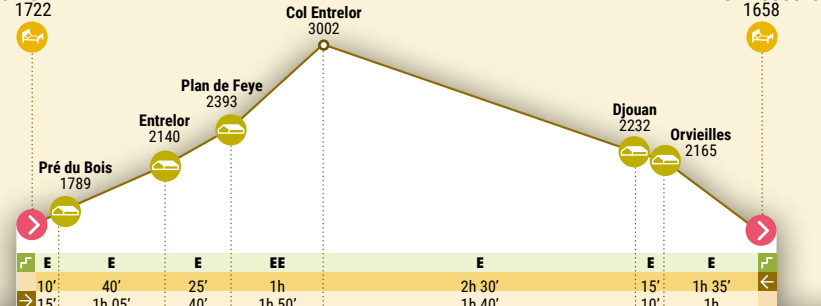
ROMUNI INTERESSATI:
COMMUNES CONCERNÉES :

- Valsavarenche
- Rhêmes-Notre-Dame

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



RHÊMES-NOTRE-DAME



ALTA VIA



TAPPA
ÉTAPE

Rhêmes-Notre-Dame Eaux-Rousses

7

Dal centro abitato di **Rhêmes-Notre-Dame** si attraversa il ponte sulla Dora di Rhêmes, si passa di fianco della sede del Parco di Valle del Parco Nazionale Gran Paradiso e si prende il sentiero che sale all'alpeggio **Pré du Bois**. Superato l'alpeggio l'itinerario si inoltra in un fitto bosco di conifere, prende quota ed esce dal bosco in prossimità di una croce di legno, per entrare nel lungo pianoro dove sorge l'alpeggio **Entrelor**. Si percorre il pianoro poi si ricomincia a salire, incontrando l'alpeggio **Plan de Feye**, e si prosegue tra pascoli e poi sfasciumi fino a raggiungere il **colle dell'Entrelor**. Dal valico il sentiero scende in diagonale e con qualche tornante, attraversa i pascoli costeggiando alcuni laghi alpini, incontra l'alpeggio **Djouan** e, poco oltre, raggiunge la casa di caccia del Re Vittorio Emanuele II, attualmente usata come casotto dei Guardaparco. Da qui si incontrano i primi boschi di larice e si discende una balza erbosa che porta all'ultimo pascolo dopo il quale, proseguendo nel bosco su una discesa molto dolce, si sbucca nei prati a monte dell'abitato di **Eaux-Rousses**.

Du centre de **Rhêmes-Notre-Dame**, franchir le pont qui enjambe la Doire de Rhêmes puis longer le point d'accueil de vallée du parc National du Grand-Paradis. S'engager sur le sentier qui monte en direction de l'alpage **Pré du Bois**. Après l'alpage, l'itinéraire continue au cœur d'un épais bois de conifères, prend de l'altitude et sort du bois à côté d'une croix en bois, pour ensuite atteindre le long plateau sur lequel se dresse l'alpage **Entrelor**. Il parcourt le plateau puis amorce une autre montée, passant par l'alpage **Plan de Feye**, et poursuit dans les pâturages. Après les débris rocheux, il arrive au **col Entrelor**. De là, le sentier descend en diagonale, dessinant quelques lacets, traverse des pâturages, longe quelques lacs alpins et atteint l'alpage **Djouan**. Il rejoint ensuite, un peu plus loin, le pavillon de chasse du roi Victor Emmanuel II, aujourd'hui habité par les gardes du Parc. C'est ici que commencent les premiers bois de mélèzes. Descendre un escarpement herbeux qui porte au dernier pâturage après lequel, en continuant dans le bois sur une descente très douce, on débouche dans les prés qui se situent en amont du hameau d'**Eaux-Rousses**.



PARCO NAZIONALE DEL GRAN PARADISO

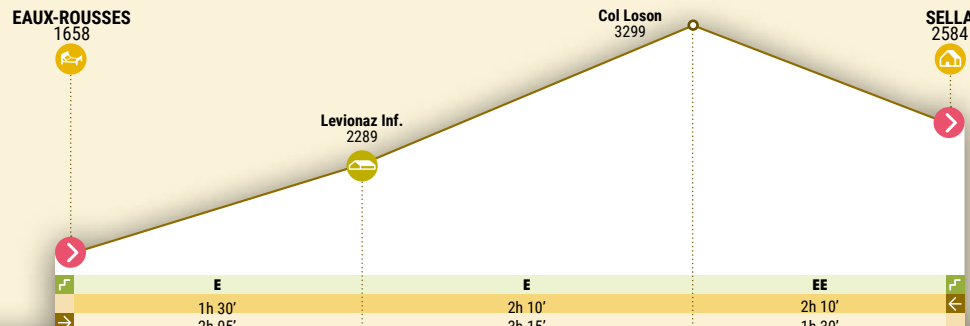


COMUNI INTERESSATI:
COMMUNES CONCERNÉES :

- Cogne
- Valsavarenche



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



ALTA VIA



TAPPA
ÉTAPE

8

Eaux-Rousses Rifugio Vittorio Sella

Superato l'abitato di **Eaux-Rousses** si attraversa il ponte sul torrente Savara e si segue il sentiero che si snoda tra i prati, quindi ci si inoltra nel bosco e si risalgono gli ampi tornanti, si percorre un tratto pianeggiante e si esce dal bosco dove si incontra l'alpeggio di **Levionaz Inferiore** e il casotto dei Guardaparco. Da qui l'itinerario continua nel vallone su un lungo pianoro, risale e poi attraversa con un ponticello il torrente Levionaz, quindi si inerpica su terreno pietroso fino a raggiungere il punto più alto delle alte vie: il **Col Loson**, che sfiora i 3.300 metri di quota. Dal colle il sentiero scende inizialmente seguendo un traverso sulla sinistra, poi, con alcuni tornanti, su un ampio pendio pietroso fino ad una conca erbosa, dalla quale ridiscende un ripido pendio, dopodiché, con pendenza più dolce, percorre una lunga diagonale che costeggia il torrente e attraversa i pascoli fino ad arrivare al **rifugio Vittorio Sella**.

Du hameau d'**Eaux-Rousses**, traverser et suivre le sentier, qui serpente au cœur des prés, pénètre ensuite dans le bois et remonte en larges lacets. Après un passage plutôt plat, sortir du bois au niveau de l'alpage de **Levionaz Inferiore**, près de la maison des gardes du parc. À partir de là, l'itinéraire continue dans le vallon sur un long plateau, remonte puis franchit un petit pont qui enjambe le torrent Levionaz, puis commence à grimper sur un terrain caillouteux, atteignant le point culminant des Hautes Routes : le **col Loson**, qui frôle les 3 300 mètres d'altitude. Du col, le sentier amorce une descente par la gauche, puis dessine des lacets, le long d'une grande pente caillouteuse, débouchant sur une cuvette herbeuse. Il descend encore, le long d'une pente raide qui devient ensuite plus douce et dessine une longue diagonale qui longe le torrent et traverse les pâturages jusqu'au **refuge Vittorio Sella**.



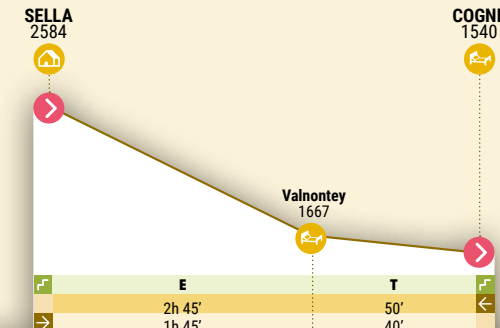
PARCO NAZIONALE DEL GRAN PARADISO



COMUNE INTERESSATO:
COMMUNE CONCERNÉE :
• Cogne



| | | |
|--|---|-------------------|
| | → | 2h 25 min |
| | ← | 3h 35 min |
| | → | + 0 m - 1045 m |
| | ← | + 1045 m - 0 m |



ALTA VIA



TAPPA
ÉTAPE

Rifugio Vittorio Sella Cogne

9

Dal rifugio Vittorio Sella si comincia a scendere il vallone costeggiando il torrente prima a sinistra, poi, attraversato il corso d'acqua, sulla destra, fino ad incontrare l'alpeggio di Thoules. L'itinerario prosegue ora nel bosco, attraversa nuovamente il torrente e scende dolcemente con ampi tornanti fino ad uscire dal bosco e giungere in prossimità del giardino botanico Paradisia. Da qui si supera il prato, si scende una breve rampa asfaltata, si attraversa il torrente su un grande ponte carrabile in legno e si arriva all'abitato di Valnontey, dal quale si percorre un breve tratto su strada asfaltata verso Cogne fino ad immettersi sul sentiero che passa a monte della strada comunale di Cogne. Raggiunte le prime abitazioni di Cogne si abbandona la pista e si scende nei pressi di un parcheggio dal quale si procede sulla strada asfaltata che costeggia il bellissimo prato di Sant'Orso e arriva nella piazza centrale di Cogne.

Du refuge Vittorio Sella, descendre le vallon en longeant le torrent sur la gauche puis, après avoir traversé le cours d'eau, sur la droite, continuer jusqu'à l'alpage de Thoules. L'itinéraire se poursuit alors dans le bois, franchit de nouveau le torrent et amorce une douce descente, en larges lacets, jusqu'à sortir du bois, débouchant non loin du jardin botanique Paradisia. À cet endroit, après le pré, descendre une courte pente goudronnée, dépasser un grand pont carrossable en bois qui domine le torrent et rejoindre le hameau de Valnontey. De là, l'itinéraire suit brièvement la route goudronnée portant à Cogne et après, sur un chemin en terre battue qui longe la route communale de Cogne en l'hauteur. Après les premières habitations de Cogne, quitter la piste et descendre aux alentours d'un parking. De là, continuer sur la route goudronnée qui longe le superbe pré de Saint-Ours et mène à la place centrale de Cogne.



COMUNE INTERESSATO:
COMMUNE CONCERNÉE :
• Cogne

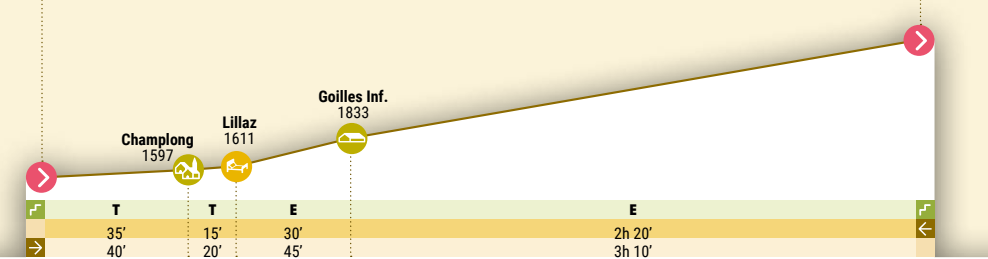


| | | |
|--|---|---------------------|
| | → | 4h 55 min |
| | ← | 3h 40 min |
| | → | + 1100 m - 116 m |
| | ← | + 116 m - 1100 m |



COGNE
1540

SOGNO DI BERZÉ
2530



ALTA VIA



TAPPA
ÉTAPE

Cogne Rifugio Sogno di Berzé

10

Dal centro abitato di **Cogne** si segue la strada asfaltata in direzione di Lillaz e, poco prima della cappella di Saint-Antoine, si imbocca la strada sterrata sulla destra. Si percorre la sterrata che sale dolcemente tra i boschi fino a sbucare in prossimità di un ponte carrabile, lo si attraversa svoltando a sinistra e si arriva all'abitato di **Champlong**, dal quale si continua sul marciapiede (lungo la strada asfaltata) fino al piazzale di **Lillaz**. Si supera il piazzale e dopo circa 200 metri si imbocca il sentiero che sale a sinistra tra prati e boschi, fiancheggiando per un breve tratto una condotta forzata, poi continua fino a raggiungere un piano che porta all'alpeggio di **Goilles Inferiore**. Poco dopo l'alpeggio si svolta a destra attraversando il torrente dell'Urtier su un ponte in legno e ci si inoltra nel bosco di conifere prendendo decisamente quota: ora il bosco diventa più rado e si attraversano diversi torrentelli fino ad incontrare il casotto dei Guardaparco. Da qui l'itinerario si fa più pianeggiante, abbandona il bosco, attraversa i pascoli ricchi di ruscelli e si immette su una pista sterrata che porta al rifugio Sogno di Berzé al Péradza che ha temporaneamente cessato la sua attività. **E' necessario proseguire fino al rifugio Misérin.**

Du centre de **Cogne**, prendre la route goudronnée en direction de Lillaz et, un peu avant la chapelle Saint-Antoine, s'engager sur le chemin en terre battue sur la droite. L'itinéraire suit un chemin en terre battue qui monte doucement entre les bois, débouchant près d'un pont carrossable, qu'il franchit en tournant à gauche. Il atteint le hameau de **Champlong**, d'où l'on continue sur le trottoir (qui longe la route goudronnée) jusqu'à la petite place de **Lillaz**. Après cette place, au bout de 200 mètres environ, prendre le sentier qui monte, sur la gauche, entre prés et bois, longeant brièvement une conduite d'eau forcée. Continuer jusqu'à un plateau qui porte à l'alpage de **Goilles Inferiore**. Peu après l'alpage, l'itinéraire tourne à droite, franchissant un pont en bois qui enjambe le torrent Urtier et pénètre dans un bois de conifères, amorçant une nette montée : le bois devient plus clairsemé et l'itinéraire traverse quelques petits torrents jusqu'à atteindre la petite maison forestière des gardes du parc. À cet endroit, il devient plus plat, sort du bois, traverse de riches pâturages sillonnés de ruisseaux et suit une piste en terre battue qui mène au refuge Sogno di Berzé al Péradza qui a temporairement cessé son activité. **Il faut continuer jusqu'au refuge Misérin.**

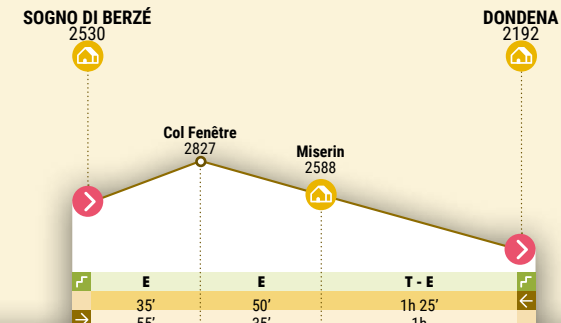


COMUNI INTERESSATI:
COMMUNES CONCERNÉES :

- Champorcher
- Cogne



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



ALTA VIA



TAPPA
ÉTAPE

11

Rifugio Sogno di Berzé Rifugio Dondena

Dal rifugio **Sogno di Berzé al Péradza** (Il rifugio ha temporaneamente cessato la sua attività) è necessario proseguire fino al rifugio Misérin. si risale il sentiero percorrendo diversi tornanti tra le pietraie e si raggiunge il **Col Fenêtre** de Champorcher, ove sorge un vecchio ricovero militare. Da qui, entrati nel territorio del Parco Regionale del Mont Avic, il sentiero scende in un piccolo avvallamento pietroso, poi, con andamento più pianeggiante, passa di fianco al suggestivo lago Miserin, attraversa il torrente a valle dello sbarramento artificiale dello specchio d'acqua e arriva nei pressi del **rifugio Miserin**. Dal rifugio si continua sul sentiero incrociando più volte la strada sterrata sulla quale ci si immette quando la discesa si fa più dolce e che si percorre, con un lungo percorso in mezza costa, fino al **rifugio Dondena**.

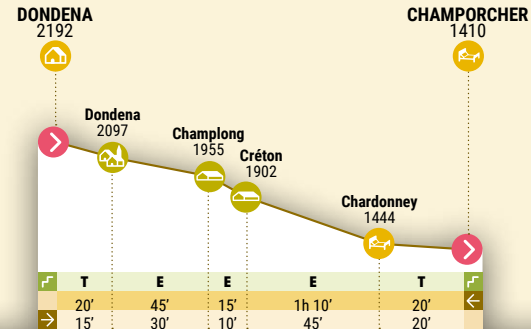
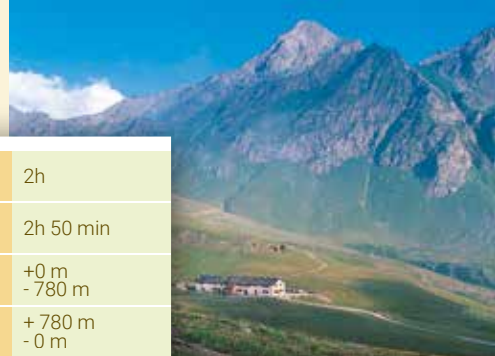
Du refuge **Sogno di Berzé al Péradza** (Le refuge a temporairement cessé son activité), il faut continuer jusqu'au refuge Misérin. remonter le sentier en parcourant plusieurs lacets entre les coulées de pierrailles et atteindre le **col Fenêtre** de Champorcher, où se dresse un ancien fortin militaire. Le sentier pénètre maintenant sur le territoire du parc régional du Mont-Avic, descend dans un petit ensellement pierreux puis devient plus plat et longe le lac Miserin, très évocateur, traversant le torrent en aval du barrage artificiel de ce miroir d'eau et débouche dans les environs du **refuge Miserin**. De là, l'itinéraire continue sur le sentier, croisant plusieurs fois le chemin en terre battue sur lequel il s'engage lorsque la descente devient plus douce. Parcourir ce chemin à mi-côte pendant un moment, jusqu'au **refuge Dondena**.



COMUNE INTERESSATO:
COMMUNE CONCERNÉE :
• Champorcher



| | | |
|--|---|----------------|
| | → | 2h |
| | ← | 2h 50 min |
| | → | +0 m -780 m |
| | ← | +780 m -0 m |



ALTA VIA



TAPPA
ÉTAPE

Rifugio Dondena → Champorcher

12

Dal rifugio Dondena si scende sulla strada sterrata, si oltrepassa l'abitato di Dondena e si attraversa il torrente, quindi si prende il sentiero a valle della strada. Il sentiero si sviluppa tra i pascoli e tocca gli alpeggi di Champlong e Créton, dopodiché in breve si inoltra nel bosco dove scende lungo vere e proprie scalinate per le quali il sentiero è stato denominato "della Scaletta". Raggiunto il ponte si attraversa il torrente Ayasse e si prosegue ancora, prima nel bosco, poi tra i prati, fino ad immettersi su una larga strada in pietra, costruita ai tempi del Re Vittorio Emanuele II per le sue battute di caccia. Giunti in località Chardonney nel fondovalle si percorre un breve tratto di strada asfaltata e si riattraversa verso destra il torrente, quindi si prosegue su una pista sterrata che costeggia il torrente Ayasse e l'area attrezzata raggiungendo in breve il centro della località Château a Champorcher. **Variazione di percorso** - Dal rifugio Dondena, subito dopo l'alpeggio Champlong, si abbandona il tracciato originale dell'Alta Via per girare a destra, sul sentiero locale con segnavia 7B. Dopo alcuni tornanti in discesa si oltrepassa il torrente e si prosegue sul sentiero reale ricongiungendosi al tracciato originale dell'Alta Via poco prima dell'abitato di Champorcher.

Du refuge Dondena, descendre sur le chemin en terre battue, dépasser le hameau de Dondena et traverser le torrent puis prendre le sentier qui court en aval de la route. Le sentier serpente entre les pâturages et passe par les alpages de Champlong et Créton. Après ceux-ci, il pénètre rapidement dans le bois, descendant le long de véritables marches, si bien que le sentier a pris le nom de « della Scaletta » (du petit escalier). Franchir le pont qui enjambe le torrent Ayasse et continuer encore, tout d'abord à travers le bois puis dans les prés, débouchant sur une large route en pierre réalisée à l'époque de Victor Emmanuel II pour ses parties de chasse. L'itinéraire rejoint le fond de la vallée, dans le lieu-dit Chardonney. Parcourir ensuite la route goudronnée sur une courte distance, traverser de nouveau le torrent vers la droite et continuer sur un chemin en terre battue le long du torrent Ayasse et l'aire équipée, d'où il est possible de rejoindre rapidement le centre du lieu-dit Château à Champorcher. **Déviaton** - Du refuge Dondena, tout de suite après l'alpage de Champlong, quitter le sentier de la Haute Route et tourner à droite sur le sentier balisé 7B. Après quelques virages, passer le torrent et continuer sur le chemin royal pour rejoindre le tracé original de la Haute Route, juste avant d'arriver à Champorcher.

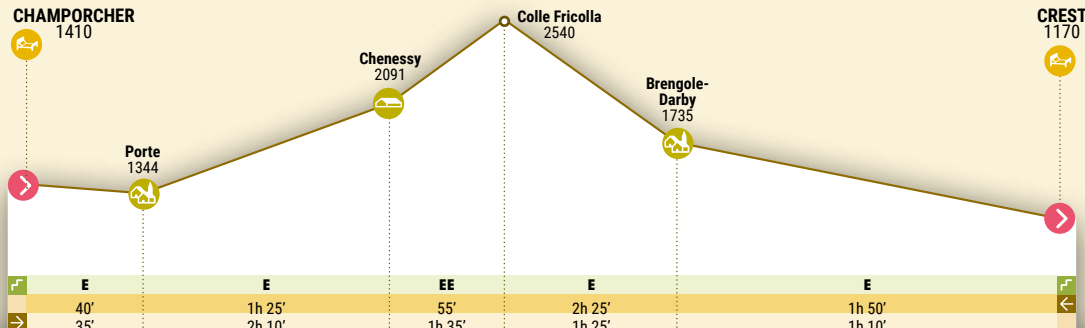
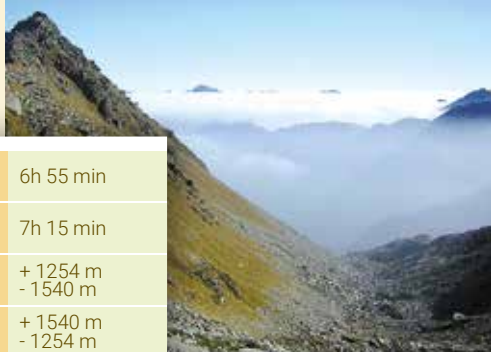




COMUNI INTERESSATI:
COMMUNES CONCERNÉES :

- Pontboset
- Champorcher

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



ALTA VIA



TAPPA
ÉTAPE

Champorcher Crest

13

Dalla loc. Château, superato il ponte sul torrente Ayasse, si costeggia il torrente e si procede in direzione della località Outre-L'Eve prima del quale si prende il bivio in salita verso Crest e Pian Bouc. A questo punto si risale l'intero vallone de La Leigne raggiungendo dapprima l'alpeggio di Ourty poi, attraversate le due passerelle sul "Torrent du Bois", si guadagna dolcemente quota all'interno di un bosco di conifere raggiungendo il lungo pianoro di Sant'Antonio e l'alpeggio di **Chenessy**. Il tracciato devia ora verso sinistra e risale il versante in parte su prati ripidi ed in parte su pietraia sino a raggiungere in breve il **colle della Fricolla**. Il sentiero inizia ora a scendere lungo una diagonale a mezza costa per attraversare poi alcuni tratti di pietraia che raggiungono la baita del Breuil, punto molto panoramico da cui s'intravede il villaggio sottostante di Breuve. Raggiunte le baite si attraversa il lungo pianoro e s'imbocca nuovamente il sentiero che ridiscende verso gli alpeggi di Lettaz e Miallet, quindi si costeggiano le ripide pareti del "Mont De Plodze" e si oltrepassano le case, ormai disabitate, di Fontana per raggiungere l'abitato di **Crest Damon**, dove è possibile pernottare.

Depuis le lieu-dit Château, traverser le pont sur le torrent Ayasse, longer le torrent et continuer en direction du lieu-dit Outre-L'Eve. Avant d'y arriver, prendre la bifurcation en montée vers Crest et Pian Bouc. A cet endroit, l'itinéraire commence à gravir le vallone de La Leigne, passant tout d'abord par l'alpage d'Ourty puis, après avoir franchi les deux passerelles sur le « torrent du Bois », il commence en douceur à gagner de l'altitude, au cœur d'un bois de conifères, atteignant le long plateau de Sant'Antonio et l'alpage de **Chenessy**. Le parcours se dirige alors vers la gauche et remonte le versant, tour à tour sur des prés raides et sur des pierrailles, portant rapidement au **col de la Fricolla**. Descendre le long d'une diagonale à mi-côte, traversant ensuite quelques tronçons couverts de pierrailles, atteindre le chalet du Breuil, un lieu panoramique d'où l'on pourra apercevoir le village de Breuve, situé en contrebas. Après les chalets, traverser un long plateau et s'engager de nouveau sur le sentier qui redescend vers les alpages de Lettaz et Miallet, continuant ensuite le long des raides parois du « mont de Plodze ». Dépasser les maisons, aujourd'hui inhabitées, de Fontana et rejoindre le hameau de **Crest Damon**, où il est possible de passer la nuit.

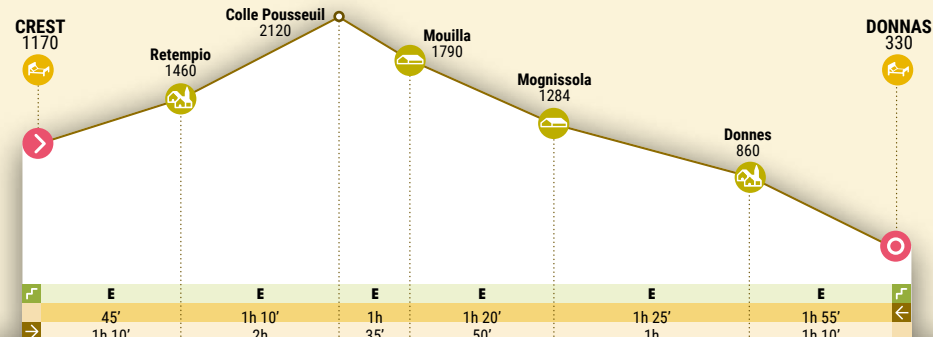


COMUNI INTERESSATI:
COMMUNES CONCERNÉES :

- Donnas
- Pontboset



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



ALTA VIA



TAPPA
ÉTAPE

↙ Crest
↻ Donnas

14

Dalla loc. **Crest** si prosegue in piano sul sentiero che costeggia un canale intubato lungo il quale si incontrano alcune cappelle votive. Il sentiero supera il torrente Brenve su un ponte in legno e, dopo poche decine di metri, incomincia la ripida scalinata in pietra che conduce in mezzo al bosco e raggiunge il **Santuario di Retempio**. In seguito si prosegue la salita camminando su un crestone ed al primo bivio si procede a sinistra raggiungendo così la loc. Valsomma. Oltrepassando gli alpeggi il sentiero svolta a destra e sale fino al **Colle Pousseuil**, apice della tappa, dove si entra nel comune di Donnas. Si scende quindi il vallone della **Mouilla** ed arrivando all'alpeggio omonimo, pianoro un tempo occupato da un lago, si prosegue a sinistra, si attraversano le loc. Giassit, Bochet, **Mognissola** e, prima di arrivare alla loc. Pian Mery-damon, si attraversa il torrente Bonze. Si percorre per un centinaio di metri la strada sterrata fino a raggiungere le case di **Donnes**, per proseguire poi la discesa fino in località Clapey, in parte sul sentiero ed in parte percorrendo la strada comunale asfaltata. Giunti alla rotonda si attraversa il fiume Dora Baltea sul ponte pedonale arrivando così nel borgo storico del comune di **Donnas**.

Du lieu-dit **Crest**, continuer sur un terrain plat, prenant le sentier qui suit un canal dirigé dans une conduite le long duquel se dressent quelques chapelles votives. Franchir le pont en bois qui enjambe le torrent Brenve. Au bout de quelques dizaines de mètres commence un escalier en pierres raide qui porte au cœur du bois et atteint le **sanctuaire de Retempio**. L'ascension se poursuit sur une grande arête. À la première bifurcation, continuer sur la gauche et atteindre le lieu-dit Valsomma. Après les alpages, le sentier part sur la droite et monte jusqu'au **col Pousseuil**, point culminant de l'étape, où l'on entre dans la commune de Donnas. Descendre ensuite le vallone de la **Mouilla** et arriver à l'alpage du même nom. Ce plateau était autrefois occupé par un lac. Continuer sur la gauche, traverser les lieux-dits Giassit, Bochet, **Mognissola** et franchir le torrent Bonze avant d'arriver au lieu-dit Pian Mery-damon. Parcourir le chemin en terre battue sur une centaine de mètres, jusqu'aux habitations de **Donnes** puis continuer à descendre jusqu'au lieu-dit Clapey, en partie sur le sentier et en partie sur la route communale goudronnée. Au rond point, traverser le pont piétonnier qui enjambe le fleuve Doire Baltée et arriver au bourg historique de **Donnas**.



Alte Vie

Hautes Routes

#altevievalledaosta



@valledaosta



@visitdaosta





UFFICIO DEL TURISMO
OFFICE DU TOURISME

T+39 0165 40532
info@turismo.vda.it

www.lovevda.it



Valle d'Aosta
Vallée d'Aoste

