Escursionistico

Randonnée

Hiking

IT - Tracciati più impegnativi che regalano emozioni intense, panorami spettacolari e la soddisfazione di raggiungere mete straordinarie. Sentieri immersi nella natura, tra boschi, panorami spettacolari e scorci autentici. Il giusto mix tra avventura e piacere. Richiesta buona forma fisica e passo sicuro.

FR - *Des itinéraires pour ceux qui aiment marcher et découvrir le territoire pas à pas. Des sentiers au cœur de la nature, entre forêts, panoramas spectaculaires et paysages authentiques. Le juste équilibre entre aventure et plaisir, parfaits pour ceux qui recherchent activité et beauté.*

EN - *Routes for those who love to walk and discover the area step by step. Trails immersed in nature, through forests, spectacular views and authentic landscapes. The perfect balance between adventure and enjoyment, ideal for those seeking movement and beauty.*

2 BUIC (m. 1531) COLLE DELLA CROCE (m. 2381)

2h30 E

IT - Dalla frazione Buic si prosegue attraverso Foillex (m. 1954) e Plan Praz (m. 2054), si giunge al Colle della Croce. Magnifica vista su La Thuile, Courmayeur e Monte Bianco. Dal Colle della Croce. Si può ritornare per il medesimo sentiero oppure scendere verso il lago d'Arpy e il Colle San Carlo.

FR *- Début situé au village Buic. On arrive au Col de la Croix après avoir passé Foillex (m. 1954) et Plan Praz (m. 2054). Magnifique vue sur La Thuile, Courmayeur et le Mont Blanc. Du Col de la Croix on peut rentrer par le même sentier ou bien continuer et descendre vers le Lac d'Arpy et le Col Saint Charles.*

EN *- Starting point at the hamlet of Buic. Reach the Colle della Croce just after having passed Foillex (m. 1954) and Plan Praz (m. 2054). From Colle della Croce walk down towards the Arpy Lake and the Colle San Carlo.*

2B VILLARET (m. 1485) LA CRETAZ (m. 1736) COL CROCE (m. 2381)

2h45 E

IT - Dal Villaret facile passeggiata nel bosco lungo la strada poderale per raggiungere il punto panoramico di La Crétaz.

FR *- Randonnée très facile avec départ de la localité Villaret. De la Crétaz on peut jouir d'une vue époustouflante.*

EN *- The hike begins from the hamlet of Villaret. It is an easy path, along the pedestrian road which brings to the panoramic area of La Crétaz.*

3 LA JOUX (m. 1594) CASCATE RIFUGIO DEFFEYES (m. 2494)

3h20 E

IT - Da La Joux seguire il sentiero n. 3. La prima cascata si raggiunge in un quarto d'ora. Per vedere la seconda (m. 1850) e la terza cascata (m. 2000) - a circa 1 ora di cammino dalla prima - si devono fare due brevi deviazioni sulla destra. Tornare sul sentiero principale, proseguire verso il Lac du Glacier (m. 2143) e poi imboccare il sentiero a sinistra che porta al rifugio Deffeyes.

FR *- De La Joux prendre le sentier n. 3. La première cascade se trouve en vingt minutes. Pour admirer la deuxième (m. 1850) et la troisième cascade (m. 2000), une heure après la première cascade, il faut faire deux petits détours à droite et revenir sur le sentier principal. Au Lac du Glacier (m. 2143) emprunter le sentier à gauche.*

EN *- Drive until the hamlet of La Joux, at about 3 kilometres from La Thuile, then take the path n. 3. After having reached first waterfall, to see the second (m. 1850) and the third one (m. 2000), hike for about 1 hour and make two detours on the right. Come back to the main path, keep up towards the Du Glacier Lake (m. 2143) and follow the path on the left which brings to the Deffeyes mountain hut.*

7 LA JOUX (m. 1594) LA THUILETTE (m. 1976)

2h00 E

IT - Da La Joux percorrere 200 m. sulla strada in direzione di La Thuile, svoltare a sinistra e seguire le indicazioni fino a raggiungere i laghi de La Thuilette. Rientro sullo stesso sentiero. Magnifico panorama sulle cascate del Rutor.

FR *- De La Joux retourner en direction de la Thuile pendant 200 m, tourner à gauche et prendre vers les Lacs de La Thuilette. Rentrer par le même sentier. Magnifique panorama sur les cascades.*

EN *- Drive until the hamlet of La Joux, then turn back for approximately 200 metres in the direction of La Thuile. Take the path on the left and then follow the signs to the La Thuilette lakes. Return through the same path. Splendid panorama on the waterfalls.*

8 LA JOUX (m. 1594) LAGHI BELLA COMBA (m. 2374) COL TACHUY (m. 2671)

3h45 E

IT - Da La Joux (3 km. da La Thuile), seguire il sentiero n. 3. Dopo la terza cascata prendere il bivio a destra (a 2097 m.), continuare fino al ponte sul torrente, attraversarlo e salire nel vallone di Bella Comba fino ai laghi. Quindi proseguire per il Col Tachuy a 45 minuti dai laghi su traccia di sentiero.

FR *- De La Joux (3 km de La Thuile) prendre le sentier n. 3. Après la troisième cascade, à la bifurcation, prendre le sentier à droite (2097 m.), progresser jusqu'au pont sur le torrent, le passer et monter dans le vallon de Belle Combe jusqu'aux Lacs. Continuer vers le Col Tachuy à 45 minutes des Lacs (traces de sentier).*

EN *- Drive until the hamlet of La Joux, at about 3 kilometres from La Thuile and then take the path n. 3. Just after the third waterfall, take the path on the right (at 2097 m.) until the bridge over the stream. Cross it and walk through the valley of Bella Comba until reaching the lakes, then keep up to the Col Tachuy (approximately 45 minutes from the lakes. Traces of path).*

9 LES SUCHES (m. 2200) COLLE DI FOURCLAZ (m. 2486) P.S. BERNARDO (m. 2188) SERVAZ - P. SERRAND (m. 1602) FAUBOURG (m. 1441)

5h00 E

IT - Seguire l'itinerario n. 9 (senza salire a Chaz Dura) e, al bivio successivo girare a destra per il Colle di Fourclaz, quindi scendere al Colle del P.S. Bernardo. Proseguire in direzione di La Thuile costeggiando la SS 26 fino alla Servaz, poi a sinistra verso Pont Serrand e al Faubourg. (Può essere effettuato nel senso inverso).

FR *- Progresser sur le sentier n. 9 (ne pas monter jusqu'à Chaz-Dura) et à la bifurcation prendre à droite pour le Col de la Fourclaz. Descendre vers le Col du P.S. Bernard. Suivre direction La Thuile jusqu'à la Servaz et après à gauche vers Pont Serrand et le Faubourg. (Le chemin peut être fait dans la direction opposée).*

EN *- Follow the path n. 9 (do not go up to Chaz Dura) and walk on the right towards the Fourclaz Pass. Walk down to the Little Saint Bernard Pass. Come back by following the directions for La Thuile, along the national road n. 26, until reaching Servaz. Take left towards Pont Serrand and from here walk down to the Faubourg. This hike can be done in the reverse.*

9B LES SUCHES (m. 2200) CHAZ DURA (m. 2579) COLLE DI FOURCLAZ (m. 2486)

1h45 E

IT - Partenza da Les Suches, seguire il sentiero n. 9 fino al primo bivio. Salire a destra per raggiungere la cima di Chaz Dura (1h). Magnifico panorama di 360° sul Ghiacciaio del Rutor, la catena del Monte Bianco, il Gran Combin e il Cervino. Scendere a sinistra sul tracciato della pista di sci fino al Colle di Fourclaz.

FR *- Départ de Les Suches, Suivre le sentier n. 9 jusqu'à la première bifurcation. Monter à droite pour Chaz-Dura (1h). Magnifique panorama de 360° sur le GLacier du Rutor, le Petit Saint Bernard et la Tarentaise, la chaîne du Mont Blanc, le Grand Combin et le Cervin. Descendre à gauche - en suivant la piste de ski - jusqu'au Col de la Fourclaz.*

EN *- The hike starts from Les Suches. Follow the path n. 9 until the first fork, then walk on the right, to reach the top of Chaz Dura (approximately 1 hour). Beautiful and breath-taking view over the Rutor Glacier, the Little Saint Bernard pass, the Mont Blanc chain, the Mont Gran Combin and the Matterhorn. Walk down keeping the left and following the ski slope until the Fourclaz Pass.*

9C LES SUCHES (m. 2200) COLLE DEL BELVEDERE (m. 2588)

2h00 E

IT - Partenza da Les Suches. Seguire l'itinerario n. 9 e, dopo il bivio per il Colle di Fourclaz, seguire l'itinerario n. 9c fino al Colle del Belvedere (vicino all'arrivo della seggiovia del P.S. Bernardo). Bellissimo panorama sulle Alpi italiane, francesi e svizzere.

FR *- Départ de Les Suches, suivre le sentier n. 9, après la fourche pour le Col de la Fourclaz, suivre le sentier n. 9c jusqu'au Col du Belvédère (tout près de l'arrivée du télésiège du Petit Saint Bernard). Superbe panorama sur les Alpes italiennes, françaises et suisses.*

EN *- The hike starts from Les Suches. Follow the path n. 9 and, after the fork for the Fourclaz Pass, follow the path n. 9c until the Belvedere pass (next to the arrival of the Little Saint Bernard chairlift). Beautiful panorama over the Italian, French and Swiss Alps.*

11 LA THUILE (m. 1441) PONT SERRAND (m. 1602) COLLE DI CHAVANNES (m. 2592)

4h00 E

IT - Partenza dal Faubourg. Seguire la vecchia Via delle Gallie. 200 m., prima del villaggio di Pont Serrand girare a destra. Si passano gli alpeggi di Orgères e Porassey prima di entrare nel lungo vallone di Chavannes. Si continua fino al colle omonimo che collega alla Val Veny. Il percorso può essere abbreviato salendo in auto a Porassey. Fantastico panorama sulla catena del Monte Bianco.

FR *- Départ du Faubourg. Suivre la vieille route des Gaules. 200 mètres avant d'arriver au village de Pont Serrand prendre à droite. Le chemin passe à côté des alpages de Orgères et de Porassey avant d'entrer dans le long vallon de Chavannes. Continuer jusqu'au col qui porte au Val Veny et, ensuite, à Courmayeur. Pour le retour on peut suivre le sentier qui descend près du torrent de Chavannes. Pour raccourcir le chemin on peut monter avec la voiture jusqu'à Porassey.*

EN *- Starting point at Faubourg, just opposite to the tobacconist's, right in the centre of the town. Walk on the ancient Via delle Gallie and turn right approximately 200 metres before the village of Pont Serrand. The road passes close to the pastures of Orgères and Porassey and then goes through the long Chavannes valley. Keep on until the Chavannes pass, which brings to the Val Veny. The hike can be shortened by driving until Porassey. Spectacular view on the Mont Blanc chain.*

11A VALLONE DI CHAVANNES MONT FORTIN (m. 2753)

1h30 E

IT - Seguire l'itinerario n. 11 fino al bivio situato all'alpeggio Chavannes di Sopra. Sulla destra il sentiero sale tra i pascoli fino al Mont Fortin: stupendo panorama sulla catena del Monte Bianco e la Val Veny.

FR *- Suivre le sentier n. 11 jusqu'à la fourche de l'alpage de Chavannes. Prendre à droite et monter jusqu'au Mont Fortin: vue panoramique exceptionnelle sur la chaîne du Mont Blanc et le Val Veny.*

EN *- Follow the path n. 11 until the fork for the pasture of Chavannes. Turn right and keep on through the pastures until the Mont Fortin: beautiful view over the Mont Blanc chain and the Val Veny.*

11B COLLE DI CHAVANNES (m. 2592) MONT FORTIN (m. 2753)

1h30 E

IT - Variante meno impegnativa: seguire l'itinerario 11, 700 m. a valle del Colle di Chavannes svoltare a destra e seguire l'itinerario segnalato fino al Mont Fortin.

FR *- Un autre sentier moins difficile pour rejoindre le Mont Fortin : suivre le sentier n. 11, 700 mètres avant le Col de Chavannes prendre à droite et suivre l'itinéraire signalé jusqu'au Mont Fortin.*

EN *- Easier way to reach the Mont Fortin. Follow the path n. 11. At approximately 700 metres from the Chavannes pass turn right and follow the signs for Mont Fortin.*

12 LA THUILE (m. 1441) PONT SERRAND (m. 1602) COLLE DES ORGERES (m. 2711)

3h30 E

IT - Ultimo tratto ripido e presenza nella parte finale di corde fisse per la progressione.

FR *- Suivre le sentier n. 11 jusqu' aux chalets de Orgères. D'ici prendre le sentier à droite qui monte dans le vallon. Le dernier trait est plutôt raide, voilà pourquoi il y a des cordes fixes pour la progression*

EN *- The last track is really steep: fixed ropes for the progression.*

13 LA THUILE (m. 1441) VALLONE DI YOULAZ (m. 2300) COL DI YOULAZ

4h00 E

IT - Partenza dal Faubourg. Sul sentiero n. 13, passato il ponte girare a destra e proseguire fino al vallone di Youlaz. Magnifica vista sul Monte Bianco. Procedendo sui percorsi n. 4 e n. 10 si giunge a Mont Fortin. Infine, col sentiero n. 11B si arriva al Colle di Chavannes. Si può rientrare a La Thuile con il percorso 11. Il giro completo è di circa 8 ore.

FR *- Départ du Faubourg. Suivre le sentier n.13, après avoir passé le pont prendre à droite et continuer jusqu'au Vallon de Youlaz. Vue magnifique sur le Mont Blanc. En continuant sur les sentiers n. 4 et n. 10 on arrive au Mont Fortin, tandis que en choisissant le sentier n. 11B on rejoint le Col Chavannes. On peut revenir vers La Thuile par le sentier n. 11. Le tour complet dure à peu près 8 heures.*

EN *- Starting point at Faubourg. Follow the path n. 13, after having passed the bridge keep up to the Youlaz valley. Wonderful view on the Mont Blanc. Paths n. 4 and n. 10 can be done to reach the Mont Fortin, whereas the path n. 11B brings to the Chavannes Pass. Return towards La Thuile through the path n. 11. The complete tour lasts 8 hours.*

14 LAGO VERNEY (m. 2089) LAGO VERNEY SUP. (m. 2278) LAGO TORMOTTA (m. 2486)

2h30 E

IT - Si lascia l'auto al parcheggio del Lago di Verney, (sulla SS 26 del Colle del Piccolo San Bernardo), si costeggia il lago e tra radure alpine e laghetti d'alta quota si raggiunge il Lago Tormotta. Innesto con il sentiero n.10 con 1h20 di cammino dal Lago di Tormotta.

FR *- En se garant au parking du Lac Verney (le long de la route nationale n. 26 du Col du Petit Saint Bernard) on côtoie le lac et, en traversant de belles clairières alpines et de petits lacs on arrive au Lac Tormotta. Le sentier no 10 peut être atteint après 1h20 de marche en partant du Lac de Tormotta.*

EN *- Drive the road towards the Little Saint Bernard Pass until the parking of the Verney lake. Walk along this lake to reach the Tormotta lake. Path n. 10 can be reached after an 1h20mins walks from the Tormotta lake*

15 LAGO D'ARPY (m. 2066) LAGO PIETRA ROSSA (m. 2559)

1h45 E

IT - Dal Lago d'Arpy proseguire seguendo gli omini di pietra fino al Lago di Pietra Rossa. Rientro per lo stesso sentiero.

FR *- Du Lac d'Arpy continuer en suivant les petits hommes de pierre jusqu'au Lac de Pietra Rossa. Rentrer par le même sentier.*

EN *- From the Arpy lake follow the stone men until the Pietra Rossa lake. Return through the same path.*

15 PLAN PRAZ (m. 2054) RIFUGIO DEFFEYES (m. 2494)

3h30 E

IT - Raggiungere Plan Praz con i sentieri 2A/2B. Proseguire per 3 tornanti sul sentiero n. 2 verso il Colle della Croce e imboccare sulla destra il sentiero n. 15 per il Rifugio Deffeyes. N.B.: Breve tratto attrezzato con catene, necessarie per la progressione, poco prima della congiunzione con il sentiero n. 3.

FR *- Rejoindre Plan Praz sur les sentiers 2A/2B Continuer pendant 3 virages sur le sentier n. 2 vers le Col de la Croix, puis tourner à droite sur le sentier n. 15 pour le Refuge Deffeyes. NB : Une partie de cette excursion, juste avant la conjonction avec le sentier n. 3, est aménagée avec des chaînes qui sont nécessaires à la progression.*

EN *- Walk through the path n. 2A/2B until Plan Praz, then keep on following the path n. 2 for three bends until reaching the Colle della Croce. Turn right on path n. 15 towards the Deffeyes mountain hut. NB: there is a brief part of this trip, just before the conjunction to path n. 3, that is equipped with some chains that are necessary to keep on the walk.*

15 RIFUGIO DEFFEYES (m. 2494) PASSO ALTO (m. 2856)

1h15 E

IT - Dal Rifugio Deffeyes proseguire con il sentiero n. 15 fino a Passo Alto. Rientro per lo stesso sentiero. Tratto finale con catene fisse.

FR *- Du Refuge Deffeyes continuer le long du sentier n. 15 jusqu'à Passo Alto. Rentrer par le même itinéraire.*

EN *- From the Deffeyes mountain hut follow the path n. 15 until the Passo Alto pass. Come back through the same path.*

16 COLLE SAN CARLO (m. 1971) COLLE DELLA CROCE (m. 2381)

1h45 E

IT - Dal parcheggio del Colle San Carlo seguire il sentiero n. 15. Al Bivio girare a destra sul sentiero n. 17. È un circuito da non perdere per il vasto panorama che si gode dal Colle della Croce e per la bellezza del Lago d'Arpy. Ritornare scendendo verso il Lago d'Arpy e poi al Colle San Carlo.

FR *- Du parking du Col Saint Charles suivre le sentier n. 15. À la bifurcation prendre à droite et suivre le sentier n. 17. Circuit à ne pas manquer pour le panorama dont on jouit au Col de la Croix et pour la beauté du Lac d'Arpy. Rentrer en descendant vers le Lac d'Arpy et puis vers le Col Saint Charles.*

EN *- From the parking of the Colle San Carlo follow the path n. 15. At the fork turn right and follow the path n. 17. It is a route not to miss for the panorama visible from the Colle della Croce and for the beauty of the Arpy lake. Come back towards the Arpy lake and the Colle San Carlo.*

17 LAGO D'ARPY (m. 2066) COLLE DELLA CROCE (m. 2381)

0h45 E

IT - Dal Lago d'Arpy seguire il sentiero n. 17 fino al Colle della Croce. Da qui parte un percorso per scendere a La Thuile.

FR *- Du Lac d'Arpy suivre le sentier n. 17 jusqu'au Col de la Croix, où il y aura un parcours pour rentrer vers La Thuile.*

EN *- From the Arpy lake follow the path n. 17 until the Colle della Croce. Here a route starts to come back towards La Thuile.*

18 LAGHI THUILETTE COMBA SOZIN (m. 2067)

1h00 E

IT - L'itinerario attraversa il selvaggio vallone di Comba Sozin fino a ricongiungersi con il sentiero 8 nel vallone di Bella Comba.

FR *- Traverse le sauvage vallon de Comba Sozin jusqu'à rejoindre de nouveau le sentier 8 dans le vallon de Bella Comba.*

EN *- Crosses the wild valley of Comba Sozin until it joins trail 8 again in the Bella Comba valley."*

19 LA JOUX (m. 1594) 3ª CASCATA (m. 2000)

1h30 E

IT - Partenza da La Joux (km 3 da La Thuile). Attraversando il villaggio sulla destra orografica si inizia a percorrere il sentiero n.3 che porta al ponte della 1ª cascata (20 min). Si prosegue poi sul sentiero n. 19. Lungo il percorso troverete il ponte che si ricongiunge con il percorso n. 3. Proseguendo lungo il n. 19 si possono ammirare la seconda e terza cascata passando sul nuovo ponte che vi porta sul sentiero n. 3. Da qui si può ritornare sul n. 3 oppure proseguire per il medesimo sentiero in direzione Rif. Deffeyes.

FR *- Départ du hameau La Joux (à 3 km de La Thuile). En traversant le village, su la droite horographique on commence à parcourir le sentier no 3 qui emmène au pont sur la 1re cascade (20 minutes). Ensuite on continue sur le sentier no 19. Le long du parcours il y a un pont qui permet de rejoindre le sentier no 3. En continuant sur le sentier no 19 on peut admirer la deuxième et la troisième cascade en passant sur le nouveau pont qui permet de rejoindre le sentier no 3. D'ici on peut revenir sur le sentier no 3 ou bien continuer sur le même sentier, en direction du Refuge Deffeyes.*

EN *- Departure from La Joux (3 km from La Thuile). After having gone through the village, on the orographic right there is path n. 3 that leads to the bridge over the 1st waterfall (20 mins). Continue along path n. 19. Along the route there is a bridge that takes back to path n. 3. Following path n. 19 the second and third waterfalls can be admired while passing over the new bridge that leads to path n. 3. From here one can either go back to path n. 3 or continue along the same path towards the Deffeyes Mountain Hut.*

SN BARACCAMENTI BELLE COMBE RIFUGIO DEFFEYES VALLONE BELLE COMBE (m. 2200) RIFUGIO DEFFEYES (m. 2494)

1h30 E

IT - Bel sentiero in quota che dai 2200 m. circa collega gli storici Baraccamenti di Bellecombe - utilizzati durante la Seconda Guerra Mondiale dai Partigiani e poi dalle Truppe della RSI (incenciate dai nazisti nell'ottobre 1944) - al Rifugio Deffeyes (quota 2494 m.). Il sentiero transita nei pressi del lago glaciale denominato "Lac des Seracs".

FR *- Beau sentier en altitude qui part de 2200 m. et qui relie les anciens Baraccamenti di Bellecombe, utilisés pendant la Deuxième Guerre Mondiale avant par les Maquisards, puis par les Troupes de la République Sociale Italienne, brûlés en octobre 1944, au Refuge Deffeyes (2494 m.). Le sentier passe près du lac glaciaire appelé «Lac des Seracs».*

EN *- Nice path that starts from m. 2200 that links the ancient Baraccamenti di Bellecombe, used during World War II first by partisans and then by the troops of the Italian Social Republic, burnt in October 1944, to the Deffeyes Moutain hut (m. 2494). The path passes close to the glacier lake called 'Lac des Seracs'.*

Escursionistico Esperti

Excursion niveau experts

Expert-level excursion

IT - Percorso riservato a escursionisti con ottima preparazione fisica ed esperienza in ambiente montano.
Il tracciato presenta tratti ripidi, fondo irregolare, possibili passaggi esposti.

FR - *Itinéraire réservé aux randonneurs ayant une excellente condition physique et une expérience en milieu montagnard.*
Le parcours présente des sections raides, un terrain irrégulier et des passages potentiellement exposés.

EN - *Route reserved for hikers with excellent physical fitness and experience in a mountain environment.*
The trail includes steep sections, uneven terrain, and potentially exposed passages.

9D LES SUCHES (m. 2200) M. BELLA VALLETTA (m. 2811) MONT VALAISAN (m. 2892)

3h00 EE

IT - Partenza da Les Suches con il sentiero n. 9. Dopo il bivio per il Colle del Belvedere prendere a sinistra la mulattiera che scende e passa trasversalmente la barriera rocciosa. Seguendo il sentiero, si arriva al Monte Bella Valletta e poi al Mont Valaisan.

FR *- Début de Les Suches, suivre le sentier n. 9. Après la bifurcation pour le Col du Belvédère prendre à gauche le sentier muletier qui descend et qui passe en dessous du télésiège. D'ici on arrive au Mont Bella Valletta et ensuite au Mont Valaisan.*

EN *- The hike starts from Les Suches with the path n. 9. Just after the fork towards the Belvedere pass turn left and take the rural street which goes through a rocky barrier. Keep on this path to reach the Bella Valletta Mount first, and then the Valaisan Mount.*

Sentieri estivi: la montagna si risveglia, ma con cautela

Sentiers d'été : la montagne se réveille, mais avec prudence

Summer Trails: The Mountains Awaken, But With Caution

IT - Con l'arrivo della primavera i sentieri di montagna tornano accessibili, ma tra aprile e fine giugno restano spesso condizioni difficili e variabili.
Neve residua, tratti scivolosi, danni causati dall'inverno e segnaletica poco visibile rendono necessaria molta prudenza. È fondamentale informarsi prima di partire sulle condizioni dei percorsi e sul meteo, affidandosi a fonti ufficiali, e utilizzare un'attrezzatura adeguata.
La montagna primaverile è affascinante ma va affrontata con rispetto e consapevolezza, sapendo anche rinunciare se le condizioni non sono sicure.

FR *- Avec l'arrivée du printemps, les sentiers de montagne redeviennent accessibles, mais entre avril et fin juin les conditions restent souvent difficiles et variables. Neige résiduelle, passages glissants, dégâts causés par l'hiver et signalisation peu visible exigent une grande prudence. Il est essentiel de se renseigner avant de partir sur l'état des itinéraires et sur la météo, en s'appuyant sur des sources officielles, et d'utiliser un équipement adapté.La montagne au printemps est fascinante, mais elle doit être abordée*

avec respect et conscience, en sachant aussi renoncer si les conditions ne sont pas sûres.

EN *- La Thuile proposes a series of routes in the woods, from the shortest ones (half an hour) to the longest (more than 4 hours) thanks to which one can admire the rails that brought the trucks, the entries of the tunnels and the ruins of the miner's shelters. The area in which these paths were developed is in between the hamlets Buic and Les Granges. At the departure of the paths in the hamlets Buic, Preyllon and Les Granges there is a panel that indicates the various tracks, but a paper version of the map is also available at our office.*

Missione montagna: cosa metto nello zaino?

Mission montagne : quoi mettre dans le sac à dos ?

Mountain mission: what to pack in your backpack

IT - Indispensabili
- Acqua (1,5-2 L a persona; di più se fa molto caldo)
- Snack energetici (frutta secca, barrette, panino)
- Cartina / traccia GPS (telefono con batteria carica)
- Power bank
- Cappello o bandana
- Occhiali da sole
- Crema solare SPF 30-50
- Giacca antivento/impermeabile leggera
- Mini kit di primo soccorso (cerotti, disinfettante, elastica)
- Telefono + numeri di emergenza salvati

Abbigliamento consigliato (anche se fa caldo)
- Maglia tecnica traspirante
- Strato leggero extra (pile leggero o manica lunga)
- Calze tecniche di ricambio (facoltative ma utili)
- Scarpe da trekking con buona suola

In montagna il meteo cambia rapidamente, anche d'estate.

FR **- Indispensables**
- *Eau (1,5–2 L par personne ; plus s'il fait très chaud)*
- *Snacks énergétiques (fruits secs, barres, sandwich)*
- *Carte / trace GPS (téléphone chargé)*
- *Batterie externe (power bank)*
- *Casquette ou bandana*
- *Lunettes de soleil*
- *Crème solaire SPF 30–50*
- *Veste coupe-vent/imperméable légère*
- *Mini trousse de premiers secours (pansements, désinfectant, bande élastique)*
- *Téléphone + numéros d'urgence enregistrés*

Vêtements conseillés (même s'il fait chaud)
- *T-shirt technique respirant*
- *Couche légère supplémentaire (polaire légère ou manche longue)*
- *Chaussettes techniques de rechange (facultatives mais utiles)*
- *Chaussures de randonnée avec bonne semelle*

En montagne, la météo peut changer rapidement, même en été.

EN **- Essentials**
- *Water (1.5–2 L per person; more if it's very hot)*
- *Energy snacks (nuts, bars, sandwich)*
- *Map / GPS track (phone with a full battery)*
- *Power bank*
- *Cap or bandana*
- *Sunglasses*
- *Sunscreen SPF 30–50*
- *Lightweight windproof/waterproof jacket*
- *Mini first-aid kit (band-aids, disinfectant, elastic bandage)*
- *Phone + emergency numbers saved*

Recommended clothing (even if it's hot)
- *Breathable technical shirt*
- *Extra light layer (light fleece or long sleeve)*
- *Spare hiking socks (optional but useful)*
- *Hiking shoes with good grip*

In the mountains, the weather can change quickly, even in summer.

Info e numeri utili:

Informations et Numéros utiles:

Informations and useful numbers:

- Numero Unico di Emergenza: 112
- Compagnie des Guides Rutor : +39 347.7702103
- Zerovertigo: +39 338.2722764
- Sirdar Montagne et Aventure : +39 347.8632466

Tipografia MARCOZ - Morgex

www.lathuile.it

La Thuile Valle d'Aosta

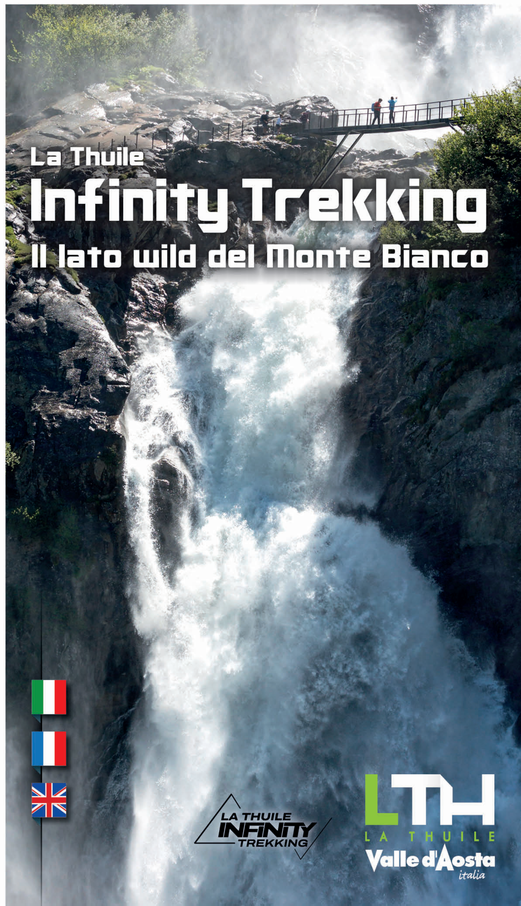
The Wild Side of Mont Blanc

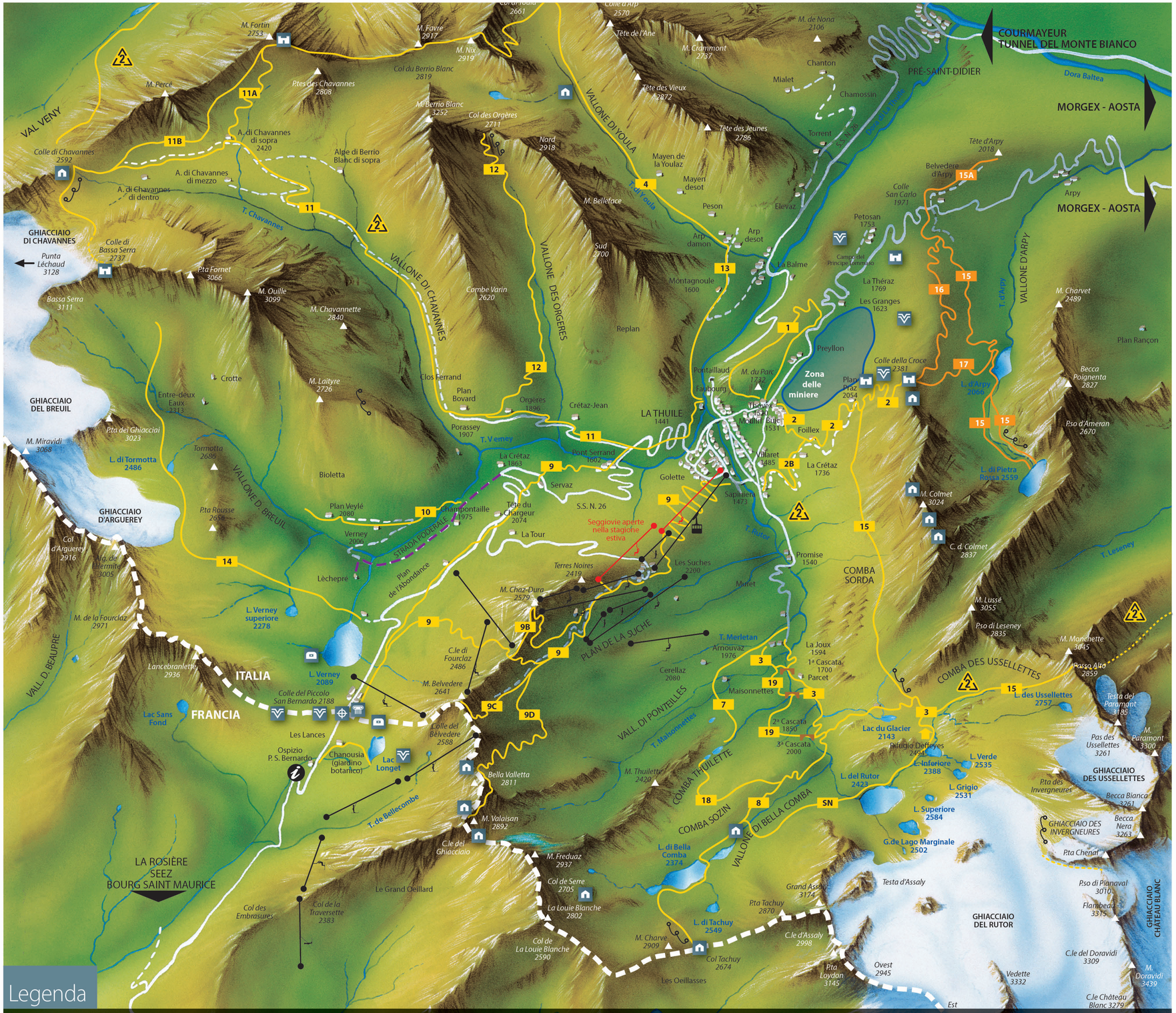
lathuile.valleaosta

CONSORZIO OPERATORI TURISTICI LA THUILE

Piazzale Fiera snc
11016 La Thuile (AO)
Valle d'Aosta - Italy
T +39 0165 883049
info@lathuile.it

Seguici sul canale whatsapp





Legenda

F **Escursionistico indicato per famiglie** *Randonnée pour les familles - Path suitable for families*

IT - Itinerari che si svolgono su mulattiere, comodi sentieri con percorsi evidenti, non pongono problemi di orientamento.

FR *- Itinéraires qui se déroulent sur des chemins muletiers, de faciles sentiers avec d'évidents parcours, sans aucun problème d'orientation.*

EN *- Paths that go through muletracks, easy routes with evident itineraries and no orientation problems.*

E **Escursionistico** *Randonnée facile - Easy path*

IT - Itinerari con fondo regolare o sconnesso, passaggio su pascolo, pietraie, detriti, terreni senza sentiero ma segnalati.

FR *- Itinéraires au fond régulier ou disjoint, passages sur des pâturages, des terrains pierreux, des détritus ou bien sur des terrains sans sentiers mais quand-même balisés.*

EN *- Paths with regular or disconnected bottom, passages through pastures, stony grounds, debris, areas with no evident path but with directions.*

EE **Escursionisti esperti**

Randonnée pour des excursionnistes experts - Path for expert hikers

IT - Itinerari che si svolgono su: tracce di sentiero impervio e infido, pendii ripidi e/o scivolosi di erba, roccia e detriti. Pietraie, brevi nevai non ripidi, pendii aperti senza punti di riferimento. Indispensabili: esperienze di montagna, passo sicuro, assenza di vertigini e preparazione fisica.

FR *- Itinéraires qui se déroulent sur: traces de sentier inaccessible et dangereux, pentes raides et/ou glissantes d'herbe, roche et détritus. Terrains pierreux, petits névés pas raides, pentes ouvertes sans aucun point de référence. Indispensables: expériences en montagne, pas sûr, absence de vertiges et préparation physique.*

EN *- Itineraries that go through: impossable and treacherous paths, steep and/or slippery paths of grass, rocks and debris. Stony grounds, small but not steep snowfields, open slopes without any point of reference . Absolutely necessary: experiences in the mountains, sureness and ability, no dizziness and physical fitness.*

⚠ I tempi di percorrenza indicati si intendono solo andata.

Les temps de parcours indiqué concernent uniquement l'aller - The indicated travel times refer to one way only

Durata
Durée - Lenght

La valle dei laghi
La vallée des Lacs - The valley of the lakes

Sui sentieri storici
Sur les sentiers historiques - Along historic routes

Corde fisse
Cordes fixes - Fixed ropes

Traccia di sentiero
Traces de sentier - Traces of path

Fortificazioni
Fortifications - Fortifications

Bunker
Bunker - Bunker

Baraccamenti
Baraquements - Barracks

Trinceramenti
Retranchements - Entrenchments

Rovine romane
Ruines romaines - Roman ruins

Cromlech - Cerchio di Annibale
Cromlech - Cercle d'Hannibal
Cromlech - Hannibal circle

Strada poderale
Chemin rural - Rural road

Sentieri sul territorio comunale di Morgex
Sentiers dans la commune di Morgex - Path on municipal territory of Morgex

IT - Le informazioni turistiche riportate su questa cartina, più specificatamente i sentieri elencati, hanno carattere indicativo e non impegnano in nessun modo il Consorzio Operatori Turistici La Thuile. È responsabilità degli utenti prendere tutte le precauzioni imposte dalle condizioni meteorologiche, ambientali e nivologiche conformandosi alle eventuali direttive delle autorità competenti.

FR *- Les informations touristiques qui sont énumérées sur cette carte, et plus précisément les sentiers qu'y sont représentés, n'ont qu'une valeur indicative et n'engagent en aucune façon le Consorzio Operatori Turistici La Thuile. Les usagers doivent prendre, par conséquence, toutes les précautions du cas imposées par les conditions de la météo, de l'environnement et de la neige, en se conformant aux éventuelles directives des autorités compétentes.*

EN *- Tourist information, almost all those concerning the paths, can be used only as a rough guide. Users have to take all the needed precautions according to the meteorological, environmental and snowy conditions, following the competent authorities guidelines.*

Sentieri Famiglie

Sentiers Famille

Family hiking Trails

IT - Passeggiate nella natura pensate per tutti, grandi e piccoli. Percorsi rilassanti, panorami suggestivi e tappe perfette per una pausa all'aria aperta. Ideali per vivere la montagna in tranquillità, tra sorrisi, fotografie e momenti da ricordare insieme.

FR *- Walks in nature designed for everyone, young and old. Relaxing routes, scenic views and perfect stops for an outdoor break. Ideal for enjoying the mountains at a leisurely pace, sharing smiles, photos and memorable moments together.*

EN *- Walks in nature designed for everyone, young and old. Relaxing routes, scenic views and perfect stops for an outdoor break. Ideal for enjoying the mountains at a leisurely pace, sharing smiles, photos and memorable moments together.*

1 THOVEX (m. 1520) MONT DU PARC (m. 1732) LES GRANGES (m. 1623) THOVEX (m. 1520)

2h30 F

IT - Accanto ai ruderi della cappella del Thovex prendere il sentiero che domina la conca di La Thuile e conduce al Mont du Parc dalla cui sommità si gode il panorama sul Piccolo San Bernardo, il Rutor e il Monte Bianco. Attraverso la pineta si scende a Les Granges con vista sulle Grandes Jorasses. Rientro al Thovex.

FR *- Le point de départ se situe près des ruines de la petite chapelle du Thovex. Emprunter le sentier qui domine La Thuile et qui monte au Mont du Parc. Superbe panorama sur le Petit Saint Bernard, le Rutor et le Mont Blanc. Redescendre par la pinède vers Les Granges. Vue exceptionnelle sur Les Grandes Jorasses. Rentrée en localité Thovex.*

EN *- Take the path starting from the ruins of the chapel of the hamlet of Thovex, which dominates the valley of La Thuile. Perfect view over the Little Saint Bernard, the Rutor Glacier and the Mont Blanc after having reached the Mont du Parc. Go down towards Les Granges passing through the forest: do not miss the nice panorama over the Grandes Jorasses chain and then come back to Thovex.*

3 LA JOUX (m. 1594) 1ª CASCATA (m. 1700)

0h20 F

IT - Da La Joux (3 Km da La Thuile) prendere il sentiero n. 3 fino alla prima cascata. Passare sul ponte che la sovrasta e scendere a La Joux dal versante opposto.

FR *- De La Joux (3 km de La Thuile) prendre le sentier n. 3 jusqu'à la première cascade. Traverser le pont et redescendre vers La Joux par le versant opposé.*

EN *- Drive until the hamlet of La Joux, at about 3 kilometres from La Thuile. Walk along the path n. 3 to reach the first waterfall, then cross the little bridge over the stream and come back through the opposite side.*

LA CRETAZ (m. 1863) BARMETTES (m. 2012)

0h45 F

IT - Da La Crétaz seguire la strada poderale fino a Barmettes.

FR *- De La Crétaz suivre le chemin rural jusqu'à Barmettes.*

EN *- Starting point at La Crétaz. Follow the rural road until Barmettes.*

15 LAGO D 'ARPY (m. 2066)

1h00 F

IT - Uno stupendo lago che si raggiunge con un dolce percorso, in parte immerso nel bosco. Partenza: parcheggio del Colle San Carlo. Adatto alle famiglie.

FR *- Un très beau Lac qui peut être rejoint en parcouraint un sentier aux modes doux, en partie dans le bois. Point de départ : parking du Col Saint Charles. Indiqué pour les familles.*

EN *- Splendid lake reachable through a sweet hike immersed in the woods. Departure point: parking of the Colle San Carlo. Suitable for families.*

15A BELVEDERE D'ARPY (m. 2022)

0h15 F

IT - Stupendo belvedere sulla catena del Monte Bianco. Un percorso adatto a tutti. Partenza: parcheggio del Colle San Carlo.

FR *- Superbe vue sur la chaîne du Mont Blanc. Parcours ouvert à tous. Point de départ : parking du Col Saint Charles.*

EN *- Wonderful balcony on the Mont Blanc chain. A hike suitable for everyone. Departure point: parking of the Colle San Carlo.*

SENTIERO DELLE MINIERE

1h15 F

IT - Partenza dal parcheggio Les Granges. Un itinerario escursionistico tematico che ti porta alla scoperta delle antiche miniere di carbone di La Thuile, fino alla Miniera di Granier, con resti di binari, carrelli e l'enorme argano usato per il sollevamento del carbone. Il ritorno sullo stesso sentiero.

FR *- Départ du parking Les Granges. Un itinéraire de randonnée thématique qui vous emmène à la découverte des anciennes mines de charbon de La Thuile, jusqu'à la mine de Granier, où l'on peut encore voir des vestiges de rails, des wagonnets et l'énorme treuil utilisé pour remonter le charbon. Le retour se fait par le même sentier.*

EN *- Start from the Les Granges parking area. A thematic hiking route that takes you to discover the ancient coal mines of La Thuile, up to the Granier Mine, where you can still see remains of rails, mine carts, and the huge winch used to lift the coal. The return follows the same trail.*

LAGO VERNEY

F

IT - A 12 km da La Thuile - Colle del Piccolo San Bernardo - 5 minuti dal parcheggio. (1 km prima del Colle): magnifico lago alpino d'origine glaciale posto a 2089 m., fra i più grandi laghi naturali della Valle d'Aosta.

FR *- À 12 km de La Thuile - Col du Petit-Saint-Bernard 5 minutes du parking. (1 km avant le Col): magnifique lac alpin d'origine glaciale qui se trouve à 2089 m., le Lac Verney est parmi les plus grands lacs de la Vallée d'Aoste.*

EN *- 12 km from La Thuile - Little St. Bernard Pass 5 minutes from the parking area. (1 km before the Pass): splendid lake with glacial origin at 2089 m, one of the biggest of the Aosta Valley.*

LAC LONGET

0h30 F

IT - A 12 km da La Thuile 0h30 - Colle del Piccolo San Bernardo. Dal giardino botanico Chanousia (m. 2189) proseguire a piedi sulla stradina sterrata con segnaletica francese. Superata una transenna, la strada compie alcune svolte e raggiunge in breve tempo il Lac Longet (m. 2313). Si può lasciare l'auto nel parcheggio adiacente al giardino botanico.

FR *- À 12 km de La Thuile - Col du Petit-Saint-Bernard. En partant du Jardin Botanique Chanousia (m. 2189) emprunter à pied le chemin de terre avec balisage français. Après avoir dépassé une barrière, la route continue en virage et arrive en peu de temps au Lac Longet. (m. 2313). On peut se garer dans le parking à côté du jardin botanique.*

EN *- 12 km from La Thuile - Little St. Bernard Pass. From the Chanousia Botanic Garden (m. 2189) walk on the dirt road with French system of signs. After having passed a barrier, the road makes some bends and reaches in a little while the Longet lake (m. 2313). Leave the car at the parking close to the botanic garden.*

Il sentiero della Memoria Colle del Piccolo San Bernardo

Le sentier de la Mémoire

Col du Petit Saint Bernard

The path of Memory - Little St Bernard pass

"MANSIONES ROMANAE"

1h30 F

IT - (insediamenti dell'epoca gallo-romana) Dopo aver lasciato l'auto al parcheggio dell'ex Dogana al Colle del P.S. Bernardo, si possono fare 3 percorsi ad anello (segnaletica gialla). Percorso francese: Dogana, Chanousia e ritorno passando dall'Ospizio. Percorso italiano: parcheggio seggiovia, Lago Verney e ritorno passando dalla Colonna Jovis. Percorso completo: parcheggio Dogana, Chanousia, Colonna Jovis, parcheggio seggiovia, lago Verney e ritorno passando da Chanousia e dall'Ospizio.

FR *- Après avoir laissé la voiture au parking de la vieille Douane au Col du Petit Saint Bernard on peut emprunter 3 parcours circulaires (balisage jaune). Parcours facile : Douane, Chanousia et retour en passant par l'Hospice. Parcours italien : parking du télésiège, Lac Verney et retour en passant par la Colonne de Joux. Parcours complet : parking Douane, Chanousia, Colonne de Joux, parking du télésiège, Lac Verney et retour en passant par le jardin botanique Chanousia et par l'Hospice.*

EN *- After having left the car at the parking of the ex-Custom House at the Little St Bernard pass 3 circular routes are possible (yellow system of signs). French route: Custom House, Chanousia and back by passing by the Hospice. Italian route: parking of the chairlift, Verney lake and back by passing by the Columna Jovis. Complete route: parking of the Custom House, Chanousia, Columna Jovis, parking of the chairlift, Verney lake and back by passing by the Chanousia and the Hospice.*

CROMLECH

F

IT - O campo di Annibale, grande cerchio megalitico composto da 46 pietre poste ad una distanza di 2 o 4 metri una dall'altra, è uno dei pochi Cromlech ritrovati in Italia ed è interessante dal punto di vista storico e astronomico.

FR *- Ou Camp d'Hannibal, grand cercle mégalithique composé de 46 pierres qui se trouvent à une distance de 2 à 4 mètres l'une de l'autre, est un des très rares Cromlech retrouvés en Italie et il est intéressant aussi bien du point de vue historique qu'astronomique.*

EN *- Or Hannibal's camp is a big stone circle composed by 46 stones put at a distance from 2 to 4 metres one from the other. It is one of the rare Cromlechs found in Italy; it is interesting both from an historical and astronomic point of view.*

COLONNA DI GIOVE

F

IT - Alta 4,50 metri, in cima è stata posta una statua in legno di San Bernardo.

FR *- Colonne de Joux, de 4,50 mètres d'hauteur, se trouve au Col du Petit Saint Bernard. Sur sa cime il y a une statue en bois de Saint Bernard.*

EN *- Columna Jovis, 4,50 metres high, has on its top a wooden statue of Saint Bernard.*

GIARDINO BOTANICO CHANOUSIA

F

IT - Giardino botanico alpino, preziosa rassegna di flora alpina racchiusa nello spazio di un giardino. Il giardino è aperto (neve permettendo) da luglio alla seconda domenica di settembre. Tutti i giorni con orario continuato dalle ore 9:00 alle ore 18:00.

FR *- Jardin Botanique alpin, une précieuse collection de flore alpine dans l'espace d'un jardin. Le jardin est ouvert (sous réserve des conditions d'enneigement) de juillet jusqu'au deuxième dimanche de septembre. Ouvert tous les jours en continu de 9h00 à 18h00.*

EN *- Alpine Botanic Garden, a precious collection of alpine flowers in the space of a garden. The garden is open (weather and snow conditions permitting) from July until the second Sunday of September. Open daily from 9:00 a.m. to 6:00 p.m.*