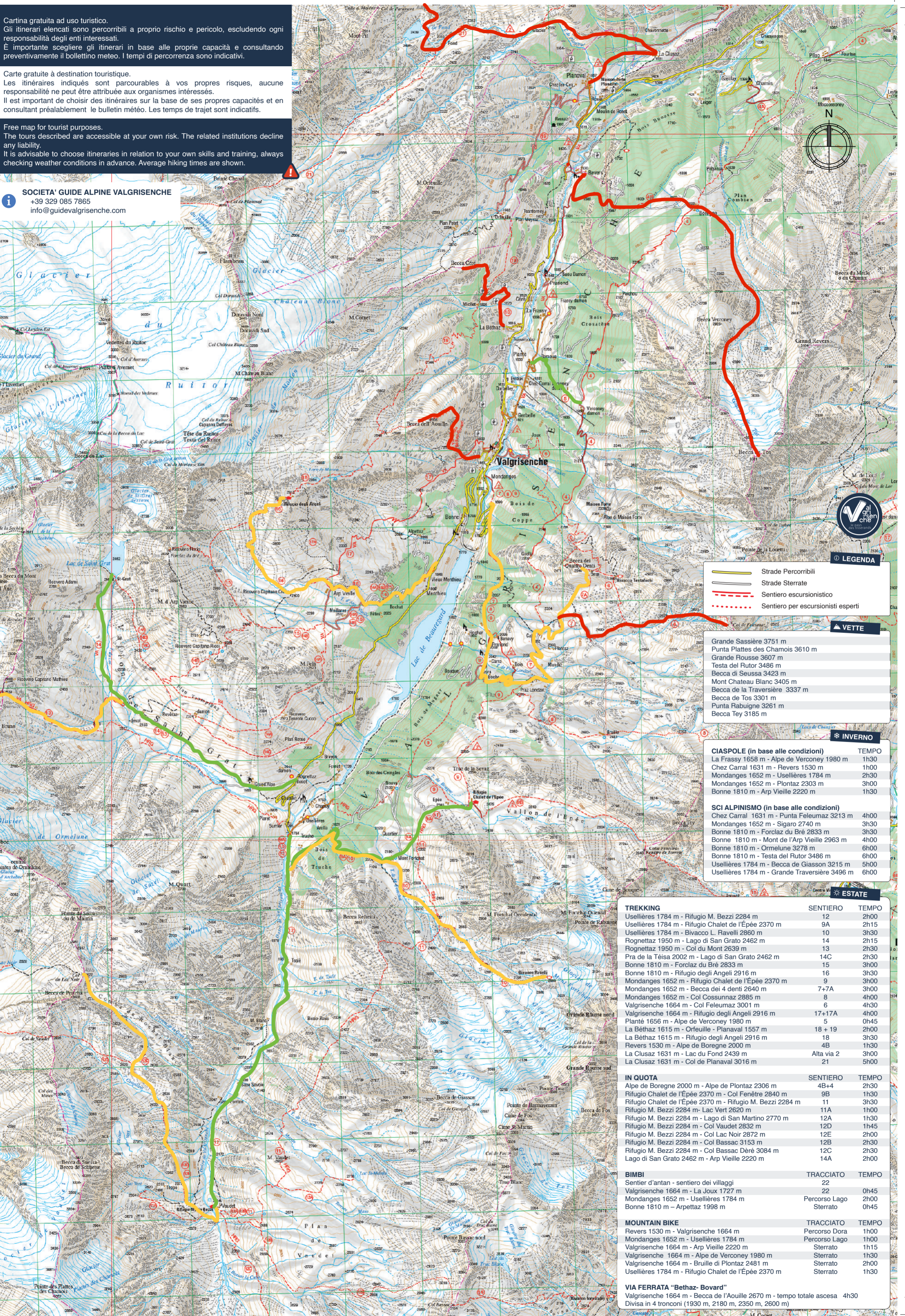


Cartina gratuita ad uso turistico.
 Gli itinerari elencati sono percorribili a proprio rischio e pericolo, escludendo ogni responsabilità degli enti interessati.
 È importante scegliere gli itinerari in base alle proprie capacità e consultando preventivamente il bollettino meteo. I tempi di percorrenza sono indicativi.

Carte gratuites à destination touristique.
 Les itinéraires indiqués sont parcourables à vos propres risques, aucune responsabilité ne peut être attribuée aux organismes intéressés.
 Il est important de choisir des itinéraires sur la base de ses propres capacités et en consultant préalablement le bulletin météo. Les temps de trajet sont indicatifs.

Free map for tourist purposes.
 The tours described are accessible at your own risk. The related institutions decline any liability.
 It is advisable to choose itineraries in relation to your own skills and training, always checking weather conditions in advance. Average hiking times are shown.

SOCIETA' GUIDE ALPINE VALGRISENCHÉ
 +39 329 085 7865
 info@guidevalgrisenche.com



LEGENDA

- Strade Percorribili
- Strade Sterrate
- Sentiero escursionistico
- - - Sentiero per escursionisti esperti

VETTE

Grande Sassiére	3751 m
Punta Plattes des Chamois	3610 m
Grande Rousse	3607 m
Testa del Rutor	3486 m
Becca di Seussa	3423 m
Mont Chateau Blanc	3405 m
Becca de la Traversière	3337 m
Becca de Tos	3301 m
Punta Rabugne	3261 m
Becca Tey	3185 m

INVERNO

CIASPOLE (in base alle condizioni)	TEMPO
La Frassy 1658 m - Alpe de Verconey 1980 m	1h30
Chez Carral 1631 m - Revers 1530 m	1h00
Mondanges 1652 m - Usellières 1784 m	2h30
Mondanges 1652 m - Plontaz 2303 m	3h00
Bonne 1810 m - Arp Vieille 2220 m	1h30

SCI ALPINISMO (in base alle condizioni)

Chez Carral 1631 m - Punta Feleumaz 3213 m	4h00
Mondanges 1652 m - Sigaro 2740 m	3h30
Bonne 1810 m - Forclaz du Bré 2833 m	3h30
Bonne 1810 m - Mont de l'Arp Vieille 2963 m	4h00
Bonne 1810 m - Ormelune 3278 m	6h00
Bonne 1810 m - Testa del Rutor 3486 m	6h00
Usellières 1784 m - Becca de Giasson 3215 m	5h00
Usellières 1784 m - Grande Traversière 3496 m	6h00

ESTATE

TRÉKKING	SENTIERO	TEMPO
Usellières 1784 m - Rifugio M. Bezzi 2284 m	12	2h00
Usellières 1784 m - Rifugio Chalet de l'Épée 2370 m	9A	2h15
Usellières 1784 m - Bivacco L. Ravelli 2860 m	10	3h30
Rognettaz 1950 m - Lago di San Grato 2462 m	14	2h15
Rognettaz 1950 m - Col du Mont 2639 m	13	2h30
Pra de la Téisa 2002 m - Lago di San Grato 2462 m	14C	2h30
Bonne 1810 m - Forclaz du Bré 2833 m	15	3h00
Bonne 1810 m - Rifugio degli Angeli 2916 m	16	3h30
Mondanges 1652 m - Rifugio Chalet de l'Épée 2370 m	9	3h00
Mondanges 1652 m - Becca dei 4 denti 2640 m	7-7A	3h00
Mondanges 1652 m - Col Cossunaz 2885 m	8	4h00
Valgrisenche 1664 m - Col Feleumaz 3001 m	6	4h30
Valgrisenche 1664 m - Rifugio degli Angeli 2916 m	17-17A	4h00
Planté 1656 m - Alpe de Verconey 1980 m	5	0h45
La Béthaz 1615 m - Orfeuille - Planaval 1557 m	18 + 19	2h00
La Béthaz 1615 m - Rifugio degli Angeli 2916 m	18	3h30
Revers 1530 m - Alpe de Boregne 2000 m	4B	1h30
La Clusaz 1631 m - Lac du Fond 2439 m	Alta via 2	3h00
La Clusaz 1631 m - Col de Planaval 3016 m	21	5h00

IN QUOTA	SENTIERO	TEMPO
Alpe de Boregne 2000 m - Alpe de Plontaz 2306 m	4B+4	2h30
Rifugio Chalet de l'Épée 2370 m - Col Fenêtre 2840 m	9B	1h30
Rifugio Chalet de l'Épée 2370 m - Rifugio M. Bezzi 2284 m	11	3h00
Rifugio M. Bezzi 2284 m - Lac Vert 2620 m	11A	1h30
Rifugio M. Bezzi 2284 m - Lago di San Martino 2770 m	12A	1h30
Rifugio M. Bezzi 2284 m - Col Vaudet 2832 m	12D	1h45
Rifugio M. Bezzi 2284 m - Col Lac Noir 2872 m	12E	2h00
Rifugio M. Bezzi 2284 m - Col Bassac 3153 m	12B	2h30
Rifugio M. Bezzi 2284 m - Col Bassac Déré 3084 m	12C	2h30
Lago di San Grato 2462 m - Arp Vieille 2220 m	14A	2h00

BIMBI	TRACCIATO	TEMPO
Sentier d'antan - sentiero dei villaggi	22	
Valgrisenche 1664 m - La Joux 1727 m	22	0h45
Mondanges 1652 m - Usellières 1784 m	Percorso Lago	2h00
Bonne 1810 m - Arpettaz 1998 m	Sterrato	0h45

MOUNTAIN BIKE	TRACCIATO	TEMPO
Revers 1530 m - Valgrisenche 1664 m	Percorso Dora	1h00
Mondanges 1652 m - Usellières 1784 m	Percorso Lago	1h00
Valgrisenche 1664 m - Arp Vieille 2220 m	Sterrato	1h15
Valgrisenche 1664 m - Alpe de Verconey 1980 m	Sterrato	1h30
Valgrisenche 1664 m - Bruille di Plontaz 2481 m	Sterrato	2h00
Usellières 1784 m - Rifugio Chalet de l'Épée 2370 m	Sterrato	1h30

VIA FERRATA "Bethaz- Bovard"
 Valgrisenche 1664 m - Becca de l'Aouille 2670 m - tempo totale ascensa 4h30
 Divisa in 4 tronconi (1930 m, 2180 m, 2350 m, 2600 m)