



# ASSOCIAZIONE XXX OTTOBRE – TRIESTE SEZIONE DEL CLUB ALPINO ITALIANO



## GRUPPO ESCURSIONISMO

### VAL D'AOSTA: TOUR ALL'OMBRA DEI 4000.... da domenica 30 luglio a domenica 6 agosto

Sette giorni di trekking nelle aree più significative e interessanti della regione. Protagonisti camosci e stambecchi del Parco del Gran Paradiso, laghi e ghiacciai del M. Rosa e del M. Bianco, il fascino storico della zona del Gran San Bernardo, la superba piramide del Cervino, e la flora più affascinante delle Alpi.

#### PROGRAMMA:

#### 1° giorno (domenica 30 luglio) – Valle d'Aosta – Colle del Gran S. Bernardo

Un itinerario in due giorni di grande emozione che parte a pochi passi dallo storico passo del Gran S. Bernardo, meta millenaria per pellegrini, mercanti ed eserciti, per giungere attraverso vari colli alla valle ai piedi del Monte Bianco.

Arrivo in Valle d'Aosta – incontro con le guide in città e trasferimento nei pressi del Colle del Gran S. Bernardo.

Partenza a piedi alla volta del Rifugio Frassati (2540 m) attraverso il Col de Saint Rhemy (2562 m) – Col des Ceingles (2819 m). Pernottamento in rifugio.

**Dislivelli:** in salita 600 m ca – **Difficoltà** : Escursionistico **ore 2,30** di cammino (**attenzione:** partire da Trieste già con lo zaino pronto per escursione e pernottamento in rifugio – sacco lenzuolo obbligatorio...)

#### 2° giorno (lunedì 31 luglio) – Dal Gran S. Bernardo al Monte Bianco –

Partenza ore 8,30 dal Rifugio Frassati (2540 m) alla volta del colle di Malatrà (2928 m) e discesa a :

**Escursione gruppo A:** Courmayeur attraverso il Pas Entre deux Sauts e il col Sapin con dorsale panoramica sul Monte Bianco della Testa Bernarda e il Mont de la Saxe , passando per il Rifugio Bertone (1991 m).

**Dislivelli:** in salita 400 m ca + saliscendi; in discesa 1700 m – **Difficoltà:** EE Escursionisti Esperti

**Escursione gruppo B:** La Vachey passando per il Rifugio Bonatti (2025 m)

**Dislivelli:** in salita 400 m ca; in discesa 1200 m – **Difficoltà** : Escursionistico (breve tratto di scalini artificiali al colle – EE) - Nel pomeriggio salita a Punta Helbronner con la nuova funivia Sky Way e puntata al rifugio Torino 3375 m.

A seguire trasferimento a Vetan, cena e pernottamento in Hotel Notre Maison (\*\*\*) stelle).

#### 3° giorno (martedì 1 agosto) – Conca di Pila

Una balconata strepitosa sulla valle centrale, ma anche sulle principali montagne della regione, spaziando dal Monte Rosa, al Grand Combin, alla catena del Monte Bianco: si potranno contare più di 25 cime oltre i 4000 m.

Incontro con le guide ore 8,30 a Saint Pierre

**Escursione gruppo A:** Pila (1830 m) – Lago Chamolé (2309 m) – Rif. Arbolle (2516 m) – vallone di Comboé – Pila **Dislivelli:** salita/discesa 680 m

**Escursione gruppo B:** Pila – Lago Chamolé (2309m) e ritorno **Dislivelli:** salita/discesa 480m

Pranzo al sacco - Prima del rientro in albergo, visita al Prosciuttificio di Saint Marcel

#### 4° giorno (mercoledì 2 agosto) – Conca del Fallère

Giornata dedicata alla scoperta della natura a monte dell'hotel. La salita al M. Fallere, posto in posizione centrale rispetto alle montagne che circondano la regione, permette una vista indimenticabile su tutti i 4000 valdostani... non per niente si sono ritrovati resti di abitanti preistorici di circa 9000 anni.

Incontro con le guide in hotel ore 8,30.

**Escursione gruppo A:** Vetan dessus (1769 m) – Rifugio Mont Fallere (2385 m) – Mont Fallere (3061 m) o Col Fenetre de Vertosan (2726 m) **Dislivelli:** salita/discesa 1300 m

**Escursione gruppo B:** Vetan dessus (1769 m) – Rifugio Mont Fallere (2385 m) – Alpe Loè – Vetan dessus **Dislivelli:** salita/discesa 620 m - percorso ad anello

Pranzo al sacco (o presso il rifugio, per il gruppo B) -Dopo cena breve escursione di osservazione e riconoscimento delle costellazioni, e racconto dei miti ad esse correlate.

#### 5° giorno (giovedì 3 agosto) – Valle di Gressoney

Il Monte Rosa è un gruppo montuoso con 15 vette di oltre 4000 metri, alternate a ghiacciai e seracchi impressionanti... questi saranno la cornice che caratterizzerà le due escursioni proposte.

Incontro con le guide ore 8,30 a Saint Pierre, trasferimento nella Valle di Gressoney (circa 2 ore di bus)

**Escursione gruppo A:** Staffal (1823 m) – Sorgenti del Lys (2380 m) –

**Dislivelli:** salita/discesa 560 m

**Escursione gruppo B:** Gressoney Saint Jean (1410 m) – Rif. Alpenzu Grande (1779 m) – Gressoney la Trinité (1620 m) – Gressoney Saint Jean (1350 m)

**Dislivelli:** in salita 380 m – in discesa 430 m - Pranzo al sacco

Prima del rientro in albergo visita alla cantina la Kiuva ad Arnad con degustazione dei vini, ed eventuale visita al laboratorio artigianale Bonne Vallée di dolci tipici di Donnas

### **6° giorno** (venerdì 4 agosto) – **Valle del Cervino**

*Tor nel dialetto locale vuol dire montagna elevata... quindi la Valtournanche è la valle del "più nobile scoglio d'Europa".*

Incontro con le guide ore 8,30 a Saint Pierre, trasferimento a Chamois

**Escursione gruppo A:** Chamois (1820 m) – Laghi di Cleyvabella (2185 m) – Col de Fontana freida (2520 m) – Cheneil (2104 m) – Valtournanche (1498 m)

**Dislivelli:** in salita 700 m in discesa 1020 m

**Escursione gruppo B:** Chamois (1820 m) – Cheneil (2104 m) – Valtournanche (1498 m)

**Dislivelli:** in salita 300 m in discesa 600 m

Pranzo al sacco (o presso ristorante a Cheneil, per il gruppo B).

Nel pomeriggio visita al Museo Petit Monde a Torgnon

### **7° giorno** (sabato 5 agosto) – **Parco Nazionale del Gran Paradiso**

*Imperdonabile in un soggiorno in valle d'Aosta, perdersi una visita al Parco Nazionale più antico d'Italia, 95 anni di protezione e conservazione di una fauna superba in ambienti straordinari...*

Incontro con le guide ore 8,30 a Saint Pierre, trasferimento a Rhemes Notre Dame

**Escursione gruppo A:** Thumel (1850 m) – Casotto della Vaudalettaz (2420 m) – Rifugio Benevolo (2285 m) **Dislivelli:** salita/discesa 570 m + saliscendi

**Escursione gruppo B:** Thumel (1850 m) – Rifugio Benevolo (2285 m) **Dislivelli:** salita/discesa 430 m

Prima del rientro in albergo visita al ponte-acquedotto romano di Pondel del III° sec. a.C.

### **8° giorno** (domenica 6 agosto) –

Partenza per il rientro. Possibilità di visita libera al **Borgo e al Forte di Bard**; al suo interno il **"Museo delle Alpi"**, avvincente viaggio virtuale alla scoperta dell'Universo Montagna.

Da non perdere le **Prigioni**, di recente riapertura.

A seguire prosecuzione del viaggio per il rientro a Trieste.

### **ISCRIZIONE – COSTI – MODALITA' DI PAGAMENTO:**

inizio iscrizioni: giovedì 20 aprile

**costo unitario:** in camera doppia o tripla: **Soci CAI 750€** - non Soci 800€

supplemento camera singola: 120€ (le 6 notti in albergo)

Al superamento di 25 iscritti, la quota scenderà di 50€, con la restituzione dell'eccedenza..

#### **La quota comprende:**

Viaggio A/R in pullman GT e spostamenti giornalieri

Accompagnamento Guide Naturalistiche locali

Sistemazione in albergo \*\*\* stelle in camere doppie e triple in regime di mezza pensione (cena con antipasto, 2 primi e 2 secondi a scelta, dolce, acqua vino e caffè, e colazione a buffet)

Cestino giornaliero per il pranzo al sacco (panino a scelta, acqua e frutta)

La mezza pensione al rifugio Frassati in Val Gran San Bernardo

#### **La quota non comprende:**

funivia A/R Sky Way Courmaier / Punta Helbronner (costo indicativo A/R 45/50€)

eventuali ingressi a manifestazioni post-escursionistiche (compatibilmente con le condizioni atmosferiche e fisiche dei partecipanti)

**il trekking verrà effettuato solo con il raggiungimento di 20 iscritti,  
e saranno prese in considerazione solo le iscrizioni accompagnate da regolare versamento  
dell'acconto (contanti o assegno, bonifico bancario solo per i non residenti a Trieste), pari a  
300 €. Il saldo della quota dovrà avvenire entro il 19 / 5**

**a mezzo di contanti o assegno (bonifico bancario solo per i non residenti a Trieste)**

informazioni e iscrizioni presso la Segreteria dell'Associazione XXX Ottobre – Trieste, Sezione del Club Alpino Italiano, via Battisti 22, III° piano, tel. 040 635500, dal lunedì al venerdì dalle 17,30 alle 19,30

**non saranno accettate disdette d'iscrizione, tenuto conto dei versamenti in congruo e largo anticipo per la prenotazione dell'Hotel Notre Maison e del rifugio Frassati (visto il periodo estivo, di alta affluenza)**

**organizzazione: Renato Spadaro**



il rifugio Frassati



veduta da Thumel





il rifugio Benevolo



la Granta Parey salendo al Col de la Fenetre



lago Changier superiore