



Da lunedì 4 a sabato 9 settembre 2023

Parco nazionale del Gran Paradiso – Valle d’Aosta

**Trekking del Gran Paradiso:
da rifugio a rifugio nel più antico parco nazionale italiano**



Direttori

M. Giovanna Canzanella 338.877.28.72 – ASE Davide Pronio 339.345.63.26

Difficoltà

EE

Il trekking

5 giorni di cammino - 4 notti in rifugio – max 8 persone

Non è prevista la salita in vetta al Gran Paradiso, che è di difficoltà alpinistica e richiede una diversa organizzazione e preparazione.

5/9/23 - 1° giorno – da Pont Valsavarenche (1952 m) al Rifugio delle Marmotte (2142 m) per il Col d’Entrelor (3007 m) – **dislivello totale** in salita con salite e discese 1400 m circa, in discesa totale con saliscendi circa 1250 m circa – **sviluppo del percorso** 15,5 km – **durata** 8 ore

6/9/23 - 2° giorno – dal Rifugio delle Marmotte (2142 m) al Rifugio Benevolo (2287 m) per Chaudanne (1805 m). Eventuale prolungamento al Lago Goletta (2702 m), secondo condizione del gruppo e situazione meteo – **dislivello totale** in discesa 500 m, in salita 630 m (+ 496 m A/R, facoltativi) – **sviluppo del percorso** 10 km (+ 6 km, facoltativi) – **durata** 5 ore (+ 2.30)

7/9/23 - 3° giorno – dal Rifugio Benevolo (2287 m) al Rifugio Savoia (2534 m) per il Col Rosset (3025 m) – **dislivello totale** in salita 900 m, in discesa 750 m – **sviluppo del percorso** 10 km – **durata** 7 ore



8/9/23 – 4° giorno – dal Rifugio Savoia (2534 m) al Rifugio Vittorio Emanuele (2719 m) per il Grand Collet (2832 m) – **dislivello totale** in salita, con salite e discese, 1340 m, in discesa 1150 m – **sviluppo del percorso** 13 km – **durata** 7,30 ore

9/9/23 – 5° giorno – dal Rifugio Vittorio Emanuele (2719 m) a Pravieux (1829 m) e a Pont Valsavarenche (1952 m) per il Rifugio Chabod (2710 m) e Montandayné (2463 m) – **dislivello** in discesa 380 poi in salita 375 m tra i due rifugi; in discesa finale 1030 m – **sviluppo del percorso** 10,5 km – **durata** 6 ore (+ 2,5 da Pravieux a Pont Valsavarenche, dislivello in salita 150 m, 1 ora)

Percorso

1° giorno: la prima tappa è molto lunga, tocca i 3000 metri e ha considerevoli dislivelli: siamo subito a contatto con la grandiosità del Parco del Gran Paradiso. Da Pont Valsavarenche (1952 m) per il sentiero 3A, verso W, si sale rapidamente alla Croix de l'Arolley (2313 m) e di qui, per tornanti su un ripido costone, all'Aouillé (2628 m). Ci si dirige decisamente verso NE per il sentiero 9, mantenendosi in quota con qualche saliscendi su una balconata che si affaccia sulla Valsavarenche al cospetto del Gran Paradiso fino a q. 2615; poi si piega a NW, per il sentiero 9-6, scendendo nel Vallon des Meyes (q. 2594) da dove si risale al Col Manteau (2789 m), con tornanti su ripidi costoni per un centinaio di metri di dislivello. Dal Col Manteau, o Mentè, si scende, ancora verso NW, ai Lacs de Djouan (2516 m). Si piega quindi decisamente a SE, per il sentiero 8, fiancheggiando il Lac Noir (2670 m). Il percorso diventa più ripido salendo al Col d'Entrelor (3007 m), in un paesaggio dominato dalle creste di Gollien. Dal Col d'Entrelor, per il sentiero 10 si scende su pendio ripido intorno ai 30° per i primi 200 m di dislivello, al Plan de Feyes (2386 m), raggiungendo, lungo il torrente d'Entrelor, il Rifugio delle Marmotte (2142 m).

2° giorno: tappa di fondovalle lungo la Doire de Rhêmes, passando per piccoli villaggi, mulini, antichi forni comunitari, cappelle, cascate, un ponte che risale all'antichità, un alpeggio; possibilità di prolungamento in quota. Dal Rifugio delle Marmotte (2142 m), per il sentiero 10 verso NW, entrando nel bosco, con una breve deviazione lungo il percorso per vedere la cascata d'Entrelor (1915 m), famosa anche in inverso per l'alpinismo su cascate di ghiaccio, scendiamo al villaggio di Chaudanne (1700 m). Di qui, nel borgo di Pelaud visitiamo il mulino e l'antico forno comunitario, testimonianze delle antiche tradizioni delle comunità di montagna. Poi, verso SSW, in leggera salita e costeggiando la Doire de Rhêmes, per il sentiero 11A si raggiunge il borgo seicentesco di Thumel (1888 m) quindi, sulla riva opposta del fiume, per il sentiero 13, la chiesetta dei SS. Pantaleone, Sebastiano e Rocco (2000 m), il Ponte "románico" o "romano" e infine il Rifugio Benevolo (2287 m). Qui si possono lasciare gli zaini e fare un prolungamento di circa 2,30 ore per il sentiero 13D, oltrepassando la cresta di Goletta (2600 m) e raggiungendo il Lago Goletta (2700 m), facendo poi ritorno al rifugio, secondo la condizione del gruppo, il rispetto della tabella di marcia e la situazione meteo.

3° giorno: tappa di montagna, che tocca nuovamente i 3000 metri e percorre grandi conche glaciali ricche di acque e laghi. Dal Rifugio Benevolo (2287 m), dopo una discesa di una cinquantina di metri, ci si dirige verso NE salendo per il sentiero 13A per aggirare la Pointe Lavessey ed entrare, in direzione ESE, nel Vallone del Grand Vaudalaz. Traversato il torrente (a circa q. 2350 m), la salita al Col Rosset (3025 m) diventa più ripida; il sentiero serpeggia su pendii fino a 35° in un grande paesaggio alpino. Dal Col Rosset, verso SW, per il sentiero 3C, la discesa è ripida per i primi 150 m di dislivello, poi si addolcisce in una serie di conche glaciali, costeggiando i laghi di Chavaney, poi passando tra i laghi Leytà e Rosset (2701 m) e infine raggiungendo, sui laghi del Nivolet, il Rifugio Savoia (2534 m).

4° giorno: tappa impegnativa, con vista spettacolare sui ghiacciai occidentali del Gran Paradiso, ai piedi dei quali ci troveremo all'arrivo. Dal Rifugio Savoia (2534 m), verso NW, dopo circa 900 metri di percorso sul sentiero 9 in leggera discesa, da q. 2522, lungo la Doire du Nivolet, per il



sentiero 3 si percorre una delle antiche strade di caccia sabaude attraversando il fiume su due ponti (q. 2418) fino al bivio sotto le case del Grand Collet (2400 m). Di qui, verso ESE, per il sentiero 2A comincia la salita fino al colle del Grand Collet (2382 m), prima serpeggiando su pendio ripido fino a 30° per i primi 200 metri di dislivello, poi più dolcemente nella conca glaciale sotto il colle. Dal Grand Collet si scende, prima verso E, poi verso N, abbastanza ripidamente a Seyvaz (2364 m) e al Rifugio del Tetras Lyre (1991 m). Qui potremo ristorarci prima di cominciare la risalita, verso ESE, di 730 m circa di dislivello, lunga e su ripidi tornanti, per il sentiero 1, che porta al Rifugio Vittorio Emanuele (2719 m), sul piccolo lago di Montcorvé.

5° giorno: l'ultima tappa, sotto le vette del Paradiso, con una bella traversata tra due storici rifugi. Dal Rifugio Vittorio Emanuele (2719 m), ai piedi dei ghiacciai del versante occidentale del Gran Paradiso, per il sentiero 1 facciamo uno scenografico percorso con un po' di saliscendi fino al Rifugio Chabod (2710 m). Di qui, per il sentiero 10A, scendiamo infine in valle, a Pravieux (1829 m), che dista 2,5 km da Pont.

Cartografia

- [Parco nazionale del Gran Paradiso. Carta dei sentieri 1:25.000](#), L'Escursionista Editore, 2020 (solo cartacea; due carte: Valle d'Aosta e Piemonte, di cui si adopera solo la prima; con libretto che propone un itinerario in parte diverso da quello proposto)
- [Valgrisenche, Val di Rhêmes, , Valsavarenche. Carta dei sentieri 1:25.000](#), L'Escursionista Editore, 2022 (solo cartacea; con guida)
- Valgrisenche, Val di Rhêmes, Valsavarenche Sud. 1:25.000, L'Escursionista Editore ([digitale](#))

Criticità e punti di attenzione

Lungo il percorso, presenza di **tratti ripidi anche 30°** sia in salita che in discesa; alcune tappe comportano **dislivelli** importanti; saremo anche in alta quota, superando i 3000 metri. Occorrono buone condizioni di **allenamento**; cammineremo con regolarità, rispettando la tabella di marcia per la nostra sicurezza e con soste pensate, in modo da percorrere le tappe con soddisfazione.

Il trekking si svolge **da rifugio a rifugio**: tutto quello che ci occorre lo dobbiamo portare nello zaino; non c'è sosta di tipo alberghiero, né si attraversano centri abitati. La vita in rifugio è semplice e condivisa, sia per il pernottamento che per l'**alimentazione** (chi ha problemi alimentari tipo allergie ecc., può comunicarlo all'iscrizione in modo da poter avvisare i gestori).

Nei rifugi la cena è alle 19.00; la colazione di solito è alle 7.00; ci metteremo in cammino non oltre le 8.00. I rifugi, specialmente nel periodo post-estivo, soffrono della siccità dovuta all'impoverimento dei ghiacciai: si comprende che l'**acqua** calda è contingentata con doccia a gettone, e la fredda va usata con parsimonia.

Temperature: saremo quasi sempre in **quota** sopra i 2000 metri e toccheremo i 3000. Nelle Alpi di giorno può far caldo ma il clima potrebbe anche cambiare rapidamente. Tutti i rifugi dove si pernosterà sono situati sopra i 2100 metri, le temperature serali potrebbero essere basse e richiedere capi di abbigliamento consoni.

Nei rifugi in generale **non c'è il wifi**, e non dovunque prendono le reti dei vari operatori per la connessione dati.

Equipaggiamento

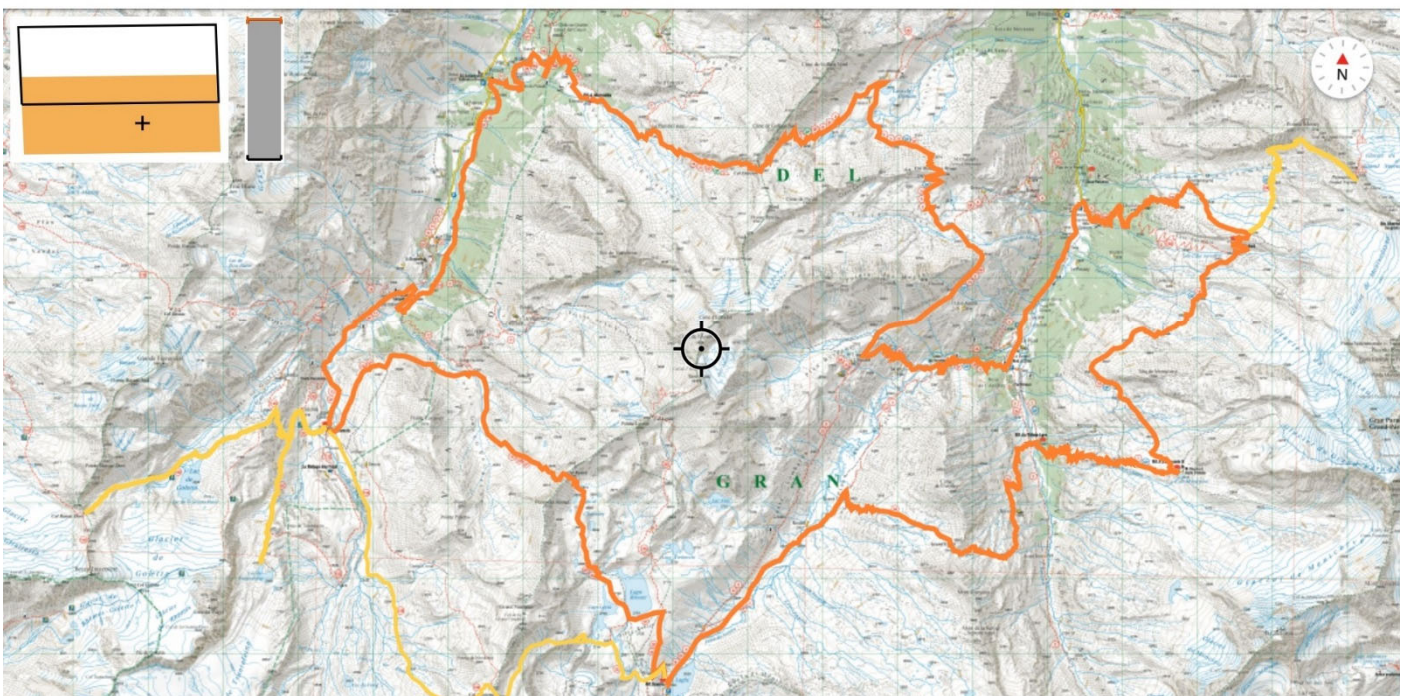
Scarponi da trekking con caviglia alta, pantaloni lunghi, maglietta a maniche corte e maglia termica a maniche lunghe, maglia in pile leggero, giacca in pile pesante o piumino, giacca a vento (guscio), mantella impermeabile, cappello da freddo e da sole, guanti, borraccia 1,5 litri, lampada frontale, bastoncini telescopici, sacco lenzuolo, asciugamano, ciabatte gommate, pantalone di tuta per dormire e stare in rifugio, ricambio indumenti e intimo secondo necessità, prodotti personali di igiene (prevedere salviettine umidificate in caso di scarsità d'acqua in rifugio) e primo soccorso secondo necessità, crema solare e stick per le labbra e il naso, occhiali da sole. Si suggerisce di contenere il peso dello zaino entro i 7 kg, acqua compresa.



Pasti - Acqua	Pranzo al sacco (è possibile chiedere la preparazione di un panino semplice in rifugio, possibilmente da comunicare in anticipo). Prima colazione e cena in rifugio. Rifornimento acqua in rifugio.
Logistica	L'andata e il ritorno Napoli-Valsavarenche sono allo studio (treni+bus o navette /noleggio auto a Torino). Per chi fa l'andata e ritorno da lontano (Napoli o altrove) è consigliabile dormire il giorno precedente e l'ultima sera a Pont Valsavarenche. Saranno comunicati riferimenti e costi per i due pernottamenti in valle.
Rifugi e prenotazioni	Rifugio delle Marmotte – mezza pensione 55 € + taxa di soggiorno – cestino picnic 10 € Rifugio Benevolo – mezza pensione 50 € + taxa di soggiorno – doccia calda a pagamento - cestino picnic su richiesta Rifugio Savoia – mezza pensione 58 € (doccia calda inclusa) + taxa di soggiorno – cestino picnic su richiesta Rifugio Vittorio Emanuele – mezza pensione 50 € + taxa di soggiorno – doccia calda a pagamento – cestino picnic su richiesta Prenotazioni entro il 15 giugno presso i direttori di escursione; acconto di 10 Euro (non rimborsato in caso di rinuncia) entro il 15 luglio .
Soci	Trekking riservato ai soci in regola con la quota sociale. Portare la tessera CAI con bollino 2023.

La carta con il percorso del trekking. In giallo le eventuali varianti

← Valgrisenche, Val di Rhêmes, Valsavarenche Sud 1:25.000

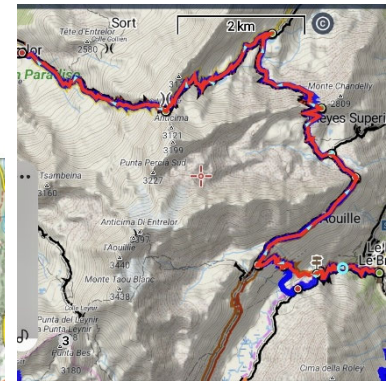




Giorno per giorno

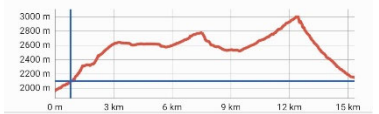
1° giorno – Da Pont Valsavarenche al Rifugio delle Marmotte

Valgrisenche, Val di Rhêmes, Valsavarenche Sud 1:25.000

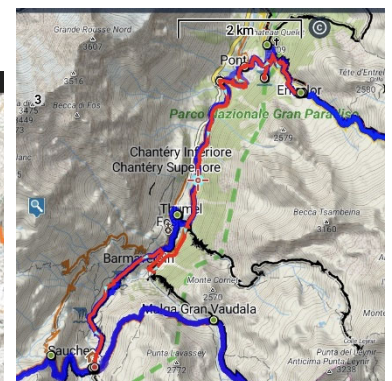
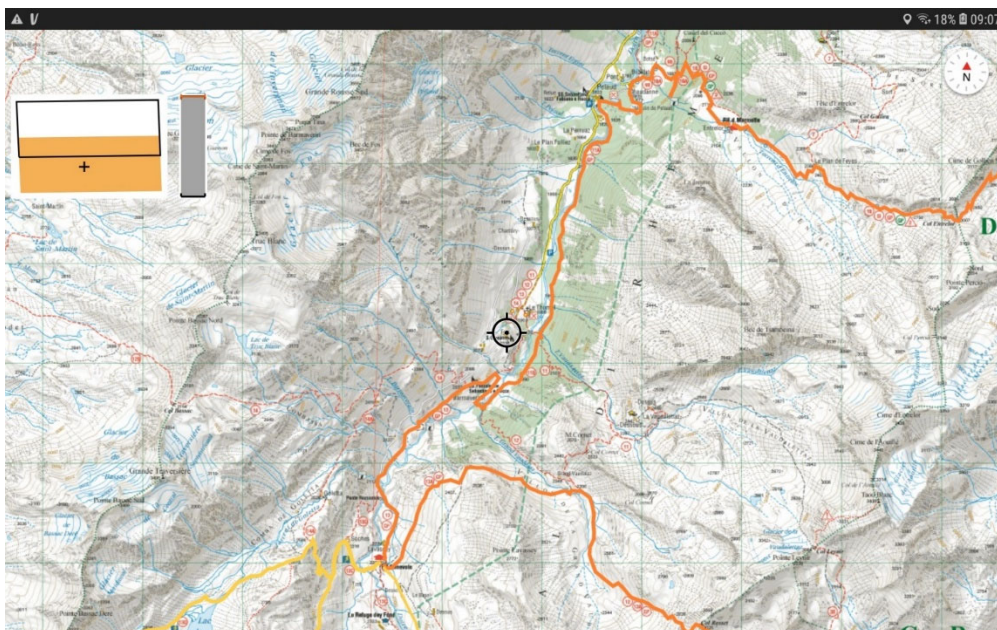


1° giorno Pont Valsavarenche-rifugio Marmo...

Profilo altimetrico

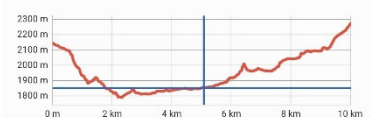


2° giorno – Dal Rifugio delle Marmotte al Rifugio Benevolo

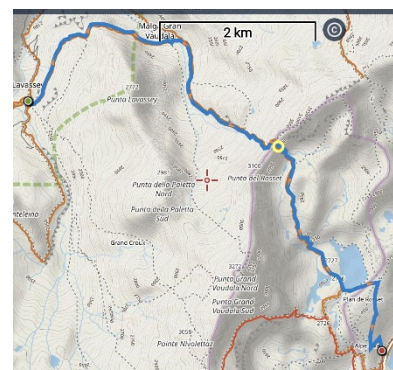
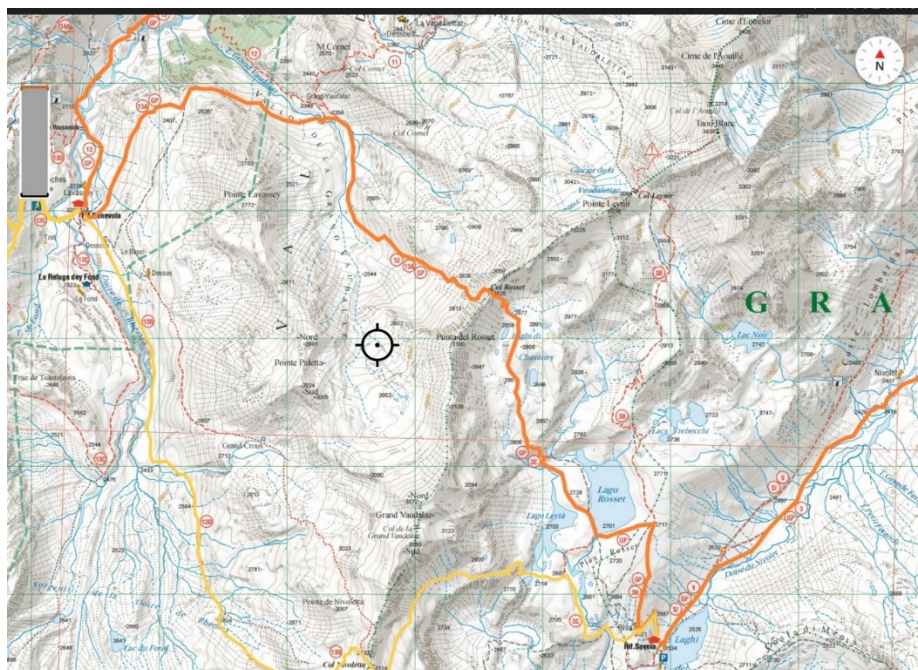


2° giorno Rifugio Marmotte - Rifugio Benevolo

Profilo altimetrico

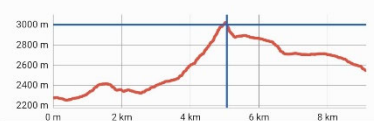


3° giorno – Dal Rifugio Benevolo al Rifugio Savoia

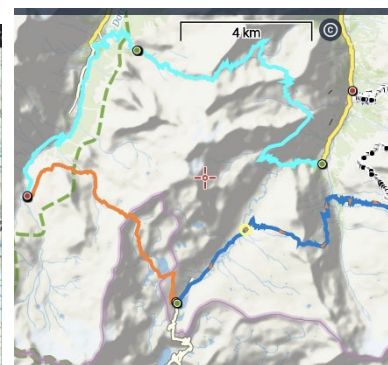
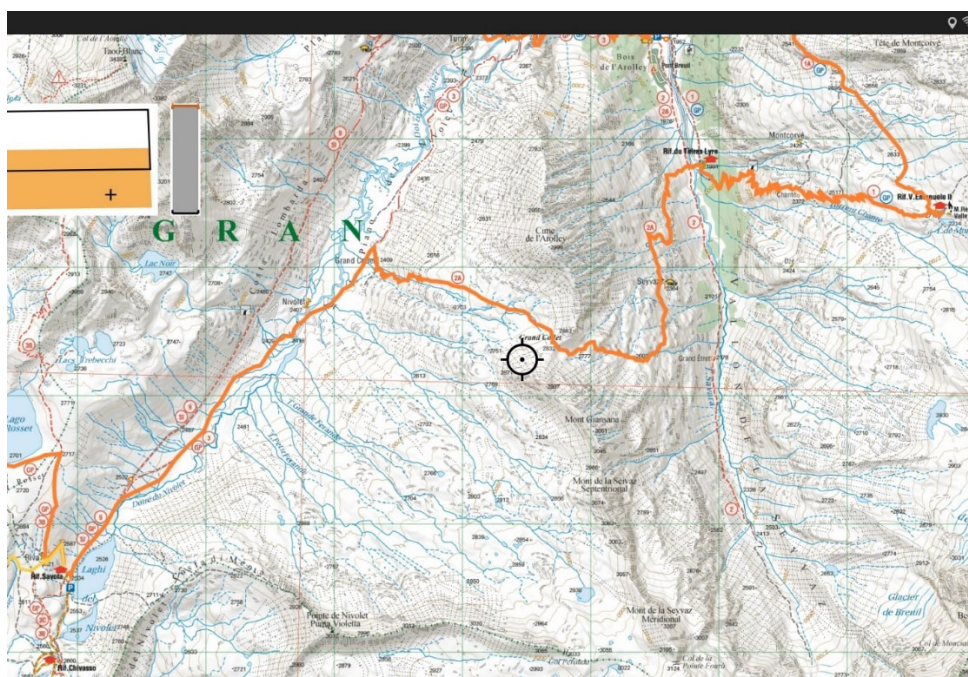


3° giorno Rifugio Benevolo - Rifugio Savoia per Col Rosset

Profilo altimetrico

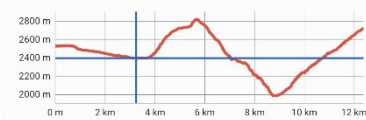


4° giorno – Dal Rifugio Savoia al Rifugio Vittorio Emanuele



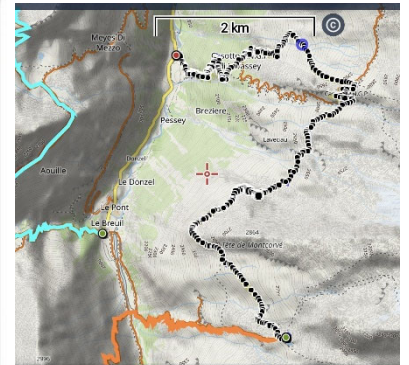
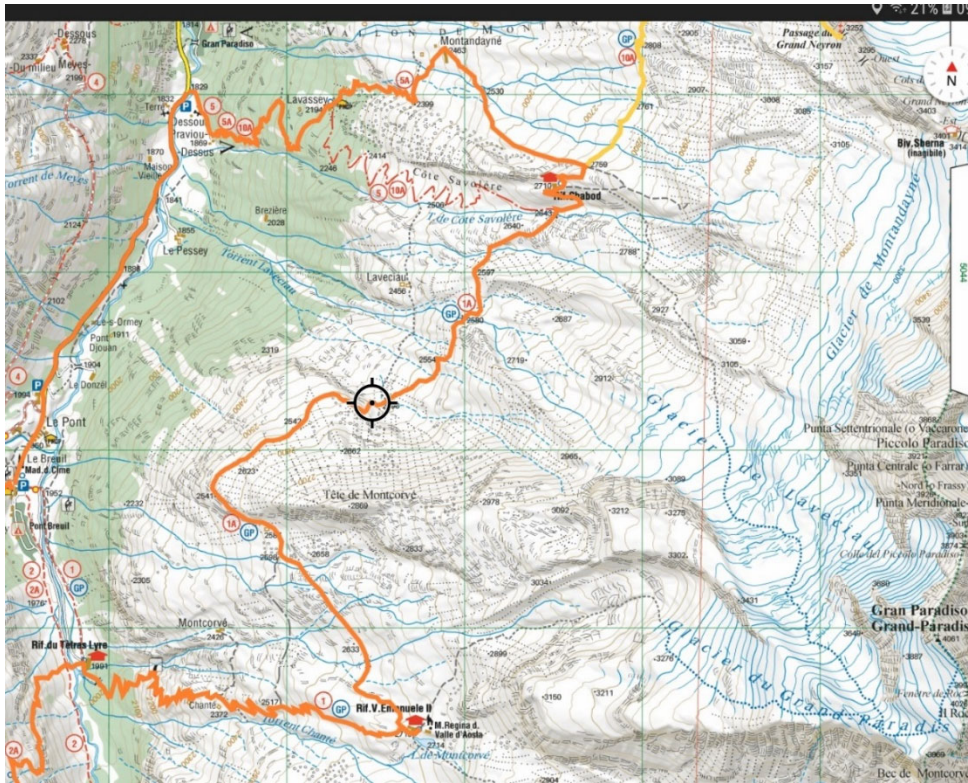
4° giorno Rifugio Savoia - Rifugio Vittorio Emanuele

Profilo altimetrico





5° giorno – Dal Rifugio Vittorio Emanuele a Pravieux e Pont



5° giorno Rifugio Vittorio Emanuele - Pravieux

Profilo altimetrico

