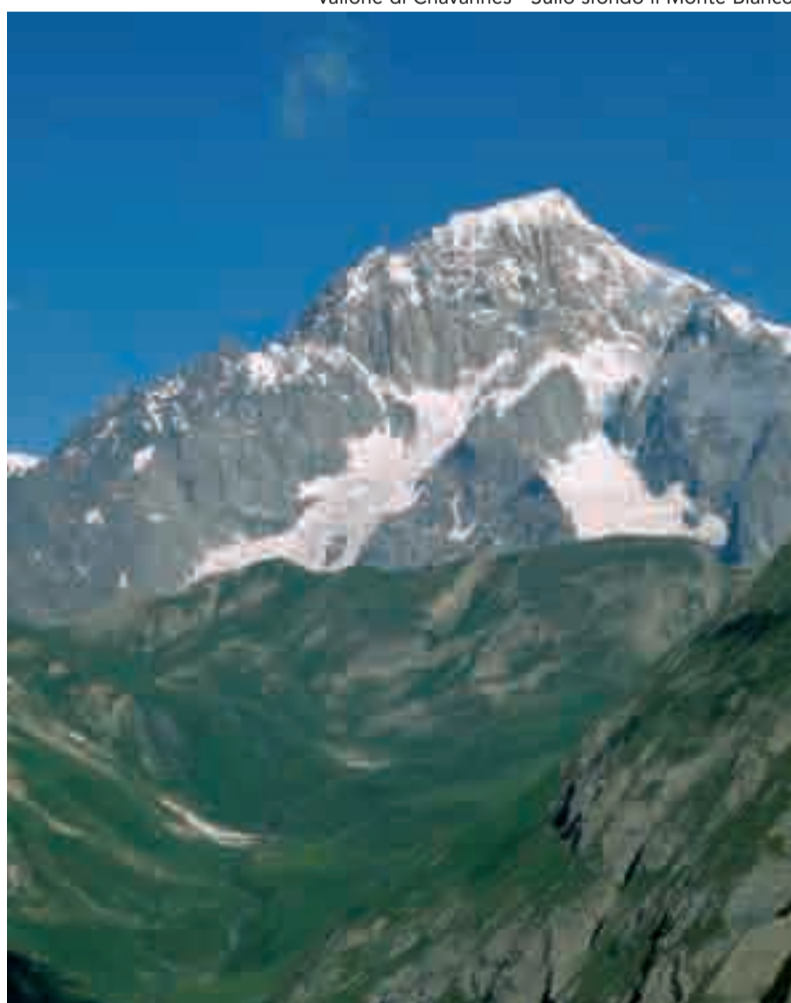




Cascate del Rutor



Colle del Piccolo San Bernardo



Vallone di Chavannes - Sullo sfondo il Monte Bianco

CONSIGLI PER UN COMPORTAMENTO CORRETTO E RISPETTOSO DELLA VALLE D'AOSTA

Testo redatto in collaborazione con il Corpo Forestale Valdostano - Stazione di Pré-Saint-Didier

Il paesaggio che ci circonda è il risultato di una tradizione millenaria di lavoro per la conservazione del territorio e della natura: l'obiettivo delle semplici regole che vogliamo farvi conoscere è proprio quello di rispettare quanto è già stato fatto, cercando di contribuire alla sua conservazione, di educare le generazioni presenti e future al rispetto e all'amore non solo dell'ambiente naturale, ma anche delle persone che in questo ambiente montano operano e lavorano costantemente, con caparbietà e sacrificio non comuni, in condizioni a volte molto, molto difficili.

QUESTO PER FARVI RIFLETTERE SUL FATTO CHE UN "DIVIETO" NON È MAI FINE A SE STESSO...

• Quando il luogo di partenza della vostra escursione coincide con l'imbocco di una strada poderal, RISPETTATE IL DIVIETO (facilmente individuabile da cartello stradale) DI PERCORRERLA CON LA VOSTRA AUTOVETTURA. Normalmente queste strade, strette e poco agevoli, servono gli alpeggi: evitate così di intralciare e disturbare chi sta lavorando, di disturbare la fauna selvatica e eventuali altri escursionisti e ancora, contribuite a salvaguardare la salubrità dell'aria.

• Per gli stessi motivi durante le escursioni, il vostro cane può accompagnarvi, ma DEVE ESSERE TENUTO AL GUINZAGLIO.

• Durante l'escursione, NON ABBANDONATE IL SENTIERO: eviterete così di calpestare i prati non falciati, i campi seminati e di disturbare eventuali mandrie al pascolo. Inoltre, sappiate che i sentieri richiedono una costante e costosa manutenzione, rispettate quindi le canaline che li attraversano perché sono funzionali allo scolo dell'acqua piovana. Il passaggio continuo, al di fuori della traccia del sentiero, contribuisce alla formazione di scorciatoie che, convogliando a loro volta l'acqua piovana, vanificherebbero le finalità delle suddette canaline, provocando erosione dei pendii ed estirpazione della vegetazione.

• Se avete la fortuna di avvicinare un piccolo di capriolo sappiate che non è stato abbandonato, la madre è nei paraggi, quindi NON TOCCATELO, quando vi sarete allontanati lei tornerà da lui.

• Ricordatevi che la RACCOLTA DELLA FLORA ALPINA È REGOLAMENTATA: sono previsti tre diversi tipi di divieto, a seconda delle specie:
1) divieto assoluto di raccolta;
2) massimo 6 steli a persona;
3) massimo 20 steli a persona.

Una raccolta indiscriminata, soprattutto di alcune specie botaniche, ne provocherebbe in breve tempo l'estinzione e ogni fiore raccolto è un colore in meno per la montagna. È opportuno informarsi presso la Stazione Forestale.

• La raccolta dei funghi è disciplinata da una legge regionale: è vietata sui terreni agrari al di sotto dei 1.800 m. s.l.m., al di sopra è consentita sino ad un massimo giornaliero di 1 Kg a persona. Questo al fine di assicurare l'equilibrio naturale dei boschi e di garantire l'integrità delle colture agrarie.

• Ricordate che, sempre per la salvaguardia dell'ecosistema, è vietato estirpare, calpestare e distruggere i funghi che non sono oggetto di raccolta.. ma questa dovrebbe essere una fondamentale e scontata regola della buona educazione.

• Non vi sono invece limiti quantitativi per quanto riguarda la raccolta di frutti di bosco (mirtilli, lamponi e fragole), l'unica e importante regola è quella del rispetto dell'ambiente, come dire non dovrete lasciare traccia del vostro passaggio.

• Se durante il cammino incrociate un RETTILE (vipera o biscia che sia) limitatevi ad ammirarlo: le sue intenzioni non sono certamente aggressive... sta solo scappando perché, a seconda della specie, o vi ha visto arrivare o ha percepito le vibrazioni del terreno provocate dal vostro passo... ed ha più paura di voi!

• La regione Valle d'Aosta dedica particolare attenzione anche alla salvaguardia di ogni specie di ANFIBI (rane e tritoni principalmente), PERTANTO NE VIETA LA CATTURA.

• Se desiderate trascorrere una notte in tenda, al di fuori di un campeggio

regolarmente autorizzato, ricordatevi che DOVETE BIVACCARE A QUOTE SUPERIORI AI 2.500 m. s.l.m.

• Alla fine della giornata, NON ABBANDONATE I RIFIUTI, riportateli a valle!

• Per le vostre grigliate all'aria aperta, approfittate delle AREE PIC-NIC (ottimamente attrezzate) messe a disposizione dalla Regione Valle d'Aosta, evitate così di allestire pericolosissimi fuochi in mezzo ad un qualsiasi bosco con le gravissime conseguenze che potete immaginare! E ricordate che anche solo un mozzicone di sigaretta abbandonato può scatenare UN INCENDIO.

• Utilizzate i boschi per rilassanti passeggiate e per la raccolta dei suoi frutti, SENZA ESTIRPARNE LE PIANTINE (LAMPONI, MIRTILLI E FRAGOLE: non c'è limite quantitativo), nel rispetto, però, della PROPRIETÀ PRIVATA.

• LA RACCOLTA DEI FUNGHI è invece REGOLAMENTATA: ogni raccoglitore ha diritto ad 1 Kg di funghi al giorno, DEVE però EVITARE di estirpare, calpestare e distruggere i funghi non oggetto di raccolta e NON PUÒ FAR USO di rastrelli, uncini e qualunque altro oggetto che possa alterare il normale equilibrio del sottobosco. Inoltre DEVE RISPETTARE LE ZONE DI DIVIETO RACCOLTA e LA PROPRIETÀ PRIVATA.

• È CONSENTITA LA CATTURA DELLE LUMACHE DAL 1° SETTEMBRE AL 31 OTTOBRE (dimensione minima 35mm e quantitativo massimo 24 esemplari per persona); nel restante periodo il divieto è giustificato dalla necessità di permettere a questi animalletti di portare a termine i loro normali cicli di crescita e riproduttivo.

• Sappiate infine che la PESCA È REGOLAMENTATA, è pertanto consigliabile rivolgersi per informazioni agli uffici preposti (Stazione Forestale, AIAT)

Vogliamo ancora ricordarvi che ogni argomento/ambito citato è oggetto di specifiche Leggi Statali e/o Regionali, la cui inosservanza può dare luogo a provvedimenti amministrativi.

QUALCHE ACCORGIMENTO PER GARANTIRSI UNA BELLA E SERENA GIORNATA IN MONTAGNA

• PREPARATE IL VOSTRO ITINERARIO: prima della partenza rivolgetevi agli uffici preposti (AIAT, Ufficio Guide, Stazione Forestale) per avere le informazioni necessarie ad affrontare il più serenamente possibile il percorso da voi prescelto (condizioni meteo, difficoltà, tempi di percorrenza, eventuali attrezzature supplementari, ecc.).

• NON PARTITE DA SOLI e/o comunque INFORMATE terze persone sulla meta della vostra gita e sugli orari che intendete presumibilmente rispettare.

• Affrontate le escursioni, per quanto facili vi possano sembrare, sempre con un ABBIGLIAMENTO ADEGUATO ALLA MONTAGNA (indumenti caldi e in grado di ripararvi dalla pioggia, scarponcini o scarponi di buona qualità, occhiali da sole, materiale tecnico rapportato alle difficoltà che si dovranno affrontare, creme solari). Inoltre, portate con voi uno zaino con alcuni generi di conforto energetici (zucchero, frutta secca, cioccolato...) e dell'acqua.

• DOSATE LO SFORZO e pensate che I BAMBINI SONO PIÙ VULNERABILI degli adulti: sono più soggetti a disidratazione, fatica e sbalzi di temperatura.

• Non siate imprudenti: NON ABBANDONATE I SENTIERI; NON INOLTRATEVI SUI PENDII ERBOSI E SPESSO SCIVOLOSI; ponete PARTICOLARE ATTENZIONE nell'ATTRAVERSARE I NEVAI, soprattutto se bordano i torrenti; in caso di PEGGIORAMENTO DELLE CONDIZIONI METEO, RIENTRATE SENZA INDUGIO. Se siete sorpresi da un temporale, EVITATE di usare l'ombrello, di ripararvi sotto un albero o contro una parete di roccia, e anche di percorrere i crinali perché sono situazioni che attirano i fulmini.

• Se non siete esperti conoscitori dell'ambiente montano e delle tecniche sportive a lui legate, LIMITATEVI ad affrontare le escursioni sui sentieri segnalati. Per cimentarvi in attività alpinistiche più impegnative, chiedete l'ausilio delle Guide Alpine.

• IN CASO DI INCIDENTE: coprite accuratamente il ferito, rassicuratelo e protegetelo da eventuali ulteriori rischi. Non fate mai bere un ferito. Evitate di lasciarlo solo. Delimitate e segnalate il luogo dell'incidente. Chiedete soccorso immediatamente con tutti i mezzi a vostra disposizione. Precisate il luogo, la causa, la natura e la gravità dell'incidente.



Lago di Bella Comba superiore



Giardino botanico Chanousia

Lago Verney

INFORMAZIONI *Information*

A.I.A.T. LA THUILE PETIT-SAINT-BERNARD, Via Marcello Collomb, 36
Tel. 0165.884179 Fax 0165.885196 E-mail: aiat@lathuille.it
Web: www.lathuille.it 9.00-12.30 / 15.00-18.00

MUNICIPIO *Town hall*

Via Marcello Collomb, 3 - Tel. 0165.884108 - Fax 0165.884641
Cell. 329.2105538 E-mail: comune@comune.la-thuille.ao.it

POLIZIA LOCALE *Traffic Policemen*

Via Marcello Collomb, 3 - Tel. 0165.884108 - Cell. 329.2105538

CARABINIERI *Police*

Fraz. Entrèves - Tel. 0165.884105 / 112

CONSORZIO OPERATORI TURISTICI LA THUILE

La Thuile tourist operators association
c/o A.I.A.T. - Via Marcello Collomb, 36 - Tel. 0165.883049
Fax 0165.885196 E-mail: info@lathuille.it Web: www.lathuille.it

STAZIONE FORESTALE *Forest station*

Pré Saint Didier - Viale Monte Bianco, 55 - Tel. 0165.867223

EMERGENZA SANITARIA VALLE D'AOSTA *Emergency SOCCORSO ALPINO Alpine Rescue*

Tel. 118

AMBULANZE *Ambulances*

Tel. 118

FARMACIA *Pharmacy*

Via Marcello Collomb - Tel. 0165.884110 - Fax 0165.883743

VIGILI DEL FUOCO *Fire Brigade*

Tel. 115

PROTEZIONE CIVILE *Civil Protection*

Tel. 800.319319 - 0165.238222

RIFUGIO DEFFEYES

Tel. 0165.884239 (Base per tutte le ascensioni nel gruppo del Rutor)

INFO METEO

L'Ufficio Meteorologico della Regione Valle d'Aosta emette giornalmente un bollettino di previsione:

- Su risponditore telefonico al numero 0165.44113
- Su internet: www.regione.vda.it

La Thuile

VALLE D'AOSTA • ITALIA

Grafica: info@lathuille.it - Stampato: info@lathuille.it

Pianta dei sentieri di trekking Individuati utili



DESCRIZIONE DEI SENTIERI SEGNALATI

1 Durata **2h30**

THOEX (m. 1520) - **MONT DU PARC** (m. 1732)
LES GRANGES (m. 1623) - **THOEX** (m. 1520)

Escursionistico - Facile

Accanto ai ruderi della cappella del Thoex prendere il sentiero che domina la conca di La Thuile. Si arriva quindi sul Mont du Parc. 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 Thoex.

2 Durata **2h25**

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

Escursionistico

Facile fino Foillex - poi media difficoltà

Con partenza dal villaggio Buic si giunge al Colle della Croce attraverso Foillex (m. 1954) e Plan Praz (m. 2054). Dal Colle della Croce si può proseguire e scendere verso il lago d'Arpy e Colle San Carlo.

2a Durata **1h00**

LA THERAZ (m. 1769) - **PLAN PRAZ** (m. 2054)

Escursionistico - Facile

Giunti a La Thèraz (al parcheggio prima di Petosan), sulla strada per il Colle San Carlo (a 4 km. da La Thuile), prendere sulla destra per Plan Praz (bel panorama sul Dente del Gigante e Les Grandes Jorasses).

2b Durata **1h00**

VILLARET (m. 1485) - **LA CRÉTAZ** (m. 1736)

Escursionistico - Facile

Dal Villaret facile passeggiata nel bosco lungo la strada podereale per raggiungere il punto panoramico di La Crétaç.

3 Durata **0h20**

LA JOUX (m. 1594) - **1° CASCATA** (m. 1700)

Escursionistico - Facile

Raggiunta La Joux con la macchina, a 3 Km. da La Thuile, prendere il sentiero n. 3 fino alla prima cascata. Passare sul ponte che l'attraversa e scendere a la Joux dal versante opposto.

3 Durata **2h50**

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

Escursionistico - Media difficoltà

Raggiunta La Joux con la macchina, a 3 km. da La Thuile, seguire il sentiero n. 3. Per ammirare la seconda (m. 1850) e la terza cascata (m. 2000), 1 ora circa dopo la prima cascata, si devono fare due brevi deviazioni sulla destra e tornare sul sentiero principale. Al Lac du Glacier (m. 2143) imboccare il sentiero a sinistra.

7 Durata **2h00**

LA JOUX (m. 1594) - **LA THUILLETTE** (m. 1976)

Escursionistico - Media difficoltà

Giunti a La Joux ritornare a piedi 200 m. in direzione di La Thuile, svoltare a sinistra e seguire le indicazioni fino a raggiungere i laghi de La Thuilette.

8 Durata **3h00**

LA JOUX (m. 1594)
LAGHI DI BELLA COMBA (m. 2374)

Escursionistico - Media difficoltà

Raggiunta La Joux con la macchina, a 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 tre laghi.

9 Durata **5h00**

LA SAPINIERA (m. 1473)
LES SUCHE (m. 2200)
COLLE DI FOURCLAZ (m. 2486)
LAGO VERNEY (m. 2089)
SERVAZ - PONT SERRAND (m. 1602)
FAUBOURG (m. 1441)

Escursionistico - Facile

Partenza dalla località Sapiniera (zona campeggio). Seguire la strada e salire attraverso il bosco fino a Les Suches. Seguire l'itinerario n. 9 (senza salire a Chaz Dura) e, al bivio successivo prendere a destra per il Colle di Fourclaz, quindi scendere al Colle del Piccolo San Bernardo. Proseguire in direzione di La Thuile costeggiando la S.S. 26 fino alla Servaz e poi a sinistra verso Pont Serrand e da qui al Faubourg. (Il percorso può essere effettuato nel senso inverso).

9a Durata **2h00**

LA SAPINIERA (m. 1473)
ARNOUVAZ (m. 1976)
LES SUCHE (m. 2200)

Escursionistico - Facile

Dalla Sapiniera (zona campeggio) si prende la strada per Les Suches. Dopo 100 m. circa, sulla

sinistra, si imbecca il sentiero che sale verso gli alloggi di Arnouvaz godendo di una magnifica vista sulle cascate del Rutor. Da Arnouvaz verso Argillien si sale a Les Suches.

9b Durata **1h30**

LES SUCHE (m. 2200)
CHAZ DURA (m. 2579)
COLLE DI FOURCLAZ (m. 2486)

Escursionistico - Facile

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.

9c Durata **2h30**

LES SUCHE (m. 2200)
COLLE DEL BELVEDERE (m. 2588)
P.S. BERNARDO (m. 2188)

Escursionistico - Facile

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

9d Durata **3h00**

LES SUCHE (m. 2200)
MONT BELLA VALLETTA (m. 2811)
MONT VALAISAN (m. 2892)

Escursionistico - Media difficoltà

Partenza da Les Suches con il sentiero n. 9. Dopo il bivio per il Colle del Belvedere prendere a sinistra la strada mulattiera che scende e attraversa di sbieco la barriera rocciosa. Seguendo sempre tale mulattiera si arriva prima al Monte Bella Valletta e poi al Mont Valaisan.

10 Durata **3h30**

LA CRÉTAZ (m. 1863)
MONT BELLA VALLETTA (m. 2811)
MONT VALAISAN (m. 2892)

Escursionistico - Media difficoltà

Partenza da Les Suches con il sentiero n. 9. Dopo il bivio per il Colle del Belvedere prendere a sinistra la strada mulattiera che scende e attraversa di sbieco la barriera rocciosa. Seguendo sempre tale mulattiera si arriva prima al Monte Bella Valletta e poi al Mont Valaisan.

10a Durata **3h10**

LA CRÉTAZ (m. 1863) - **ARPETTES** (m. 1769)
MONT LAITYRE (m. 2726)

Escursionistico - Media difficoltà

Salire in macchina fino a La Crétaç. Prendere a destra il sentiero che passa sotto la baita e scendere a Arpettes. Poi il sentiero sale ripido a zig-zag, attraversa a sinistra due dorsali e arriva in vetta.

10b Durata **3h00**

LA THUILLE (m. 1441) - **PONT SERRAND** (m. 1602)
COLLE DI CHAVANNES (m. 2592)

Escursionistico - Facile

Partenza dal Faubourg. Seguire la vecchia strada delle Gallie. 200 metri prima del villaggio di Pont Serrand girare a destra. La strada tocca gli alloggi di Orgères e Porassey prima di entrare nel lungo vallone di Chavannes. Si continua fino al colle omonimo che si collega con la Val Veny. Il percorso può essere abbreviato salendo in macchina a Porassey.

11 Durata **4h00**

LA THUILLE (m. 1441) - **PONT SERRAND** (m. 1602)
COLLE DI CHAVANNES (m. 2592)

Escursionistico - Media difficoltà

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.

11a Durata **4h30**

LA THUILLE (m. 1441) - **PONT SERRAND** (m. 1602)
VALLONE DI CHAVANNES
MONT FORTIN (m. 2753)

Escursionistico - Media difficoltà

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.

11b Durata **1h00**

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

Escursionistico - Facile

Seguire l'itinerario 11, 700 metri a valle del colle di Chavannes svoltare a destra e seguire l'itinerario segnalato fino al Mont Fortin. Variante meno impegnativa per raggiungere il Mont Fortin.

Durata **3h00**

LA THUILLE (m. 1441) - **PONT SERRAND** (m. 1602)
COLLE DES ORGERES (m. 2711)

Escursionistico - Media difficoltà

Ultimo tratto ripido e presenza nella parte finale di corde fisse (10 m) per la progressione.

14 Durata **2h30**

LAGO VERNEY (m. 2089)
LAGO VERNEY SUPERIORE (m. 2278)
LAGO TORMOTTA (m. 2486)

Escursionistico - Facile

Raggiunto, sulla strada nazionale n. 26 del Colle del Piccolo San Bernardo, il parcheggio del Lago Verney, si costeggia lo stesso e si raggiunge tra radure alpine e laghetti d'alta quota il Lago Tormotta.

15 Durata **3h30**

LA THERAZ (m. 1769) - **PLAN PRAZ** (m. 2054)
RIFUGIO DEFFEYES (m. 2494)

Escursionisti Esperti - Media difficoltà

Giunti a La Thèraz (al posteggio prima di Petosan), sulla strada per il Colle San Carlo, prendere il sentiero n° 2 a fino a Plan Praz. Proseguire per 3 tornanti sul sentiero n° 2 verso il Colle della Croce e poi 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.

18 Durata **3h00**

ARNOUVAZ - BELLA COMBA (m. 2374)

Escursionistico - Media difficoltà

Seguire l'itinerario n° 9a fino a l'Arnouvaz, proseguire a sinistra sulla pista da sci fino a Cerellaz, qui svoltare a sinistra. In leggera discesa raggiungere località Les Pontailles e seguire l'itinerario che prima raggiunge Comba Sozin e poi il Vallone di Bella Comba.

AL COLLE SAN CARLO (m. 1971)

a 6 km da La Thuile

• **BELVEDERE D'ARPY** (m. 2022)

Dal parcheggio del Colle San Carlo. Stupendo Belvedere sulla catena del Monte Bianco raggiungibile facilmente in 15 minuti a piedi.

• **LAGO D'ARPY** (m. 2066)

Dal parcheggio del Colle San Carlo. Caratteristico lago alpino raggiungibile facilmente in 45 minuti a piedi.

• **COLLE SAN CARLO** (m. 1971)

• **COLLE DELLA CROCE** (m. 2381)

• **LAGO D'ARPY** (m. 2066)

• **COLLE SAN CARLO** (m. 1971)

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. Prendere il sentiero che porta verso il lago. Al bivio seguire il sentiero che sale a destra di Arpy fino al Colle della Croce. Quindi scendere al Lago d'Arpy e ritornare al Colle San Carlo.

AL COLLE DEL PICCOLO S. BERNARDO (m. 2188)

a 12 km da La Thuile

• Lago Verney (1 km prima del Colle): magnifico lago alpino d'origine glaciale posto a quota 2089 metri, fra i più grandi laghi d'origine naturale della Valle d'Aosta.

• Seggiovia Colle del Piccolo San Bernardo (m. 2188) - Monte Belvedere (m. 2531)

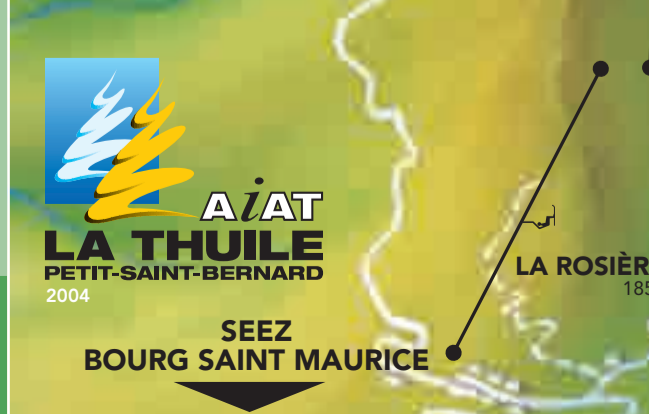
• Ruderi di "mansiones romanae" (insediamenti risalenti all'epoca gallo-romana)

• Cromlech 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)

• Colonna di Giove (alta 4,50 metri, in cima è stata posta una statua in legno di San Bernardo)

• Giardino botanico alpino "Chanousia" (preziosa rassegna di flora alpina racchiusa nello spazio di un giardino)

• Ospizio del Piccolo San Bernardo (fondato nell'undicesimo secolo da San Bernardo, più volte distrutto durante le guerre e altrettanto ricostruito, rimasto attivo sino alla Seconda Guerra Mondiale, fu distrutto dai tedeschi, ristrutturato dalle comunità locali nel 1998, oggi è la sede di un punto informazioni turistiche).



SEEZ BOURG SAINT MAURICE

E = Escursionistico • Itinerari che si svolgono su mulattiere, comodi sentieri. Hanno percorsi ben evidenti, grazie a segnalazioni e/o alla sede ben marcata del sentiero. Non pongono problemi di orientamento. Comprendono anche: itinerari che si svolgono su sentieri dal fondo regolare o sconnesso e anche stretti; tracce di sentiero e segni di passaggio su pascolo, pietraie, detriti; tratti di neve lievemente inclinati; tratti di terreno senza sentiero, ma segnalati; passaggi su roccia in cui occorre l'uso delle mani per il semplice equilibrio.

EE = Escursionisti Esperti • Itinerari che si svolgono su: tracce di sentiero impervio e infido, pendii ripidi e/o scivolosi di erba, roccia e detriti. Terreno vario a quote relativamente elevate, pietraie, brevi nevai non ripidi, pendii aperti senza punti di riferimento. Tratti rocciosi con qualche difficoltà tecnica. Indispensabili: esperienze di montagna, passo sicuro, assenza di vertigini e preparazione fisica.

N.B.: i tempi di percorrenza dei sentieri si intendono di sola andata.

N.B.: Le segnalazioni bianche e rosse (da non seguire) riguardano i servizi forestali. I sentieri sono segnati in nero su fondo giallo.