



Riserva Mont Mars **Partenza da Fontainemore** **Trail running**

DESCRIZIONE GENERALE

L'itinerario proposto ci permette di visitare tutta la riserva naturale del Mont Mars con tutti i suoi laghi.

La prima salita è particolarmente lunga ma raggiunto il Col Carisè il percorso diventa panoramico e senza più grandi pendii.

Nella parte superiore si percorre completamente il tracciato dell'alta via n.1 del Tor des Géants.

Considerandolo un itinerario di allenamento, i tempi sono calcolati ipotizzando una velocità di una volta e mezza quella normale (circa 450 metri di dislivello in salita all'ora).

DATI TECNICI

Periodo:	Giugno, Luglio, Agosto, Settembre
Difficoltà:	E+
Dislivello salita:	1950 m
Lunghezza totale:	28400 m
Tempo totale:	6h 40'
Frequentazione:	media
Partenza:	Centro visitatori Mont Mars (780 m)
Quota Massima:	2252 m
Tratti esposti:	alcuni
Dislivello discesa:	1950 m
Tempo salita:	4h 10'
Tempo discesa:	2h 30'
Segnavia salita:	3, AV1, SN, 2B, SN
Segnavia discesa:	2E, AV1, SN, 1B

COME ARRIVARE IN AUTO

Dall'uscita dell'autostrada di Pont-Saint-Martin svoltare a destra in direzione di Torino.

Alla seconda rotonda svoltare a sinistra in direzione di Gressoney.

La strada risale alcune centinaia di metri per imboccare a destra quella della valle del Lys che si segue sino a Fontainemore.

All'inizio del paese si risale una stradina sulla destra dove si trova il parcheggio del Centro informazioni della Riserva naturale del Mont Mars.

DESCRIZIONE PERCORSO

Dal parcheggio prendere la mulattiera che sale verso il cimitero, appena prima, salire a sinistra per raggiungere il ponte del Bercé per poi attraversare la strada automobilistica e salire sino al Chuchal, si attraversa due volte la strada che conduce a Pian Coumarial e si sale a Thea sino a raggiungere Pian Coumarial.

All'inizio del piazzale, sulla destra inizia il sentiero che porta al Rifugio Coda, lo si segue in salita nel bosco sino ad arrivare nei pascoli di Vercosa dove bisogna svoltare decisamente

Monte Rosa outdoor



a sinistra per raggiungere la strada rurale che si segue per qualche centinaio di metri sino a trovare a destra il bivio per il rifugio Coda.

Il sentiero scende leggermente, supera un ponte e inizia a salire, arrivati a un bivio svoltare a destra e attraversare il torrente su un ponticello, si sale un tratto nel bosco per poi sbucare a un colletto.

Si prosegue a mezza costa sino a raggiungere l'alpe Carisè. Si sale nel valloncetto e si raggiunge il percorso proveniente da Lillianes e con un ultimo tratto ripido si arriva al Col Carisè da dove si segue il percorso dell'alta via n. 1.

Si segue l'ampio e panoramico crestone sino a raggiungere il rifugio Coda da dove si passa per un piccolo tratto sul lato Biellese e si risale leggermente al col Sella. Una ripida discesa, da fare con attenzione, ci porta al lago del Goudin e all'alpe Serrafredda da dove bisogna risalire un piccolo tratto per poi scendere in diagonale sino all'alpe Gouillas dove ci si immette in una strada sterrata.

Seguire la strada sterrata sino alpe Leretta dove si lascia la strada e si sale a destra. Il sentiero attraversa il versante boscoso della montagna per raggiungere l'alpe Crest.

Un tratto pianeggiante e si entra nel vallone che conduce al col della Barma, si scende un piccolo tratto per poi imboccare a destra il sentiero che porta sopra al lago Vargno sino all'alpe Bonel. Si sale nel bosco retrostante e proseguendo verso sinistra su un traverso si raggiunge l'alpe Lé Lounc dove si prosegue per un piccolo tratto lungo la mulattiera per poi imboccare a destra il sentiero che scende leggermente a contornare la zona umida e poi risalire a sinistra all'emissario del lago Barma e in breve al rifugio omonimo.

Dal rifugio Barma si prosegue lungo il tracciato dell'alta via che attraversa in alto sino al colletto del pino da dove si scende con un diagonale a raggiungere la strada rurale che si segue per un piccolo tratto per poi salire un ripido valloncetto, attraversare il piano successivo e al termine scendere a sinistra seguendo per un tratto la strada per poi lasciarla e arrivare all'alpe Grangeas da dove velocemente si raggiunge nuovamente la strada rurale appena sotto al lago Vargno. Seguire ora la strada sino a raggiungere Saral, si evita il tornante e scendendo sul sentiero si arriva alle case del Pillaz.

Si scende nel villaggio, si passa nei pressi della cappella e successivamente seguendo il Cammino Balteo si raggiunge il bel villaggio della Farettaz.

Da Farettaz si scende ripidi a Pian Pervero e al capoluogo di Fontainemore.

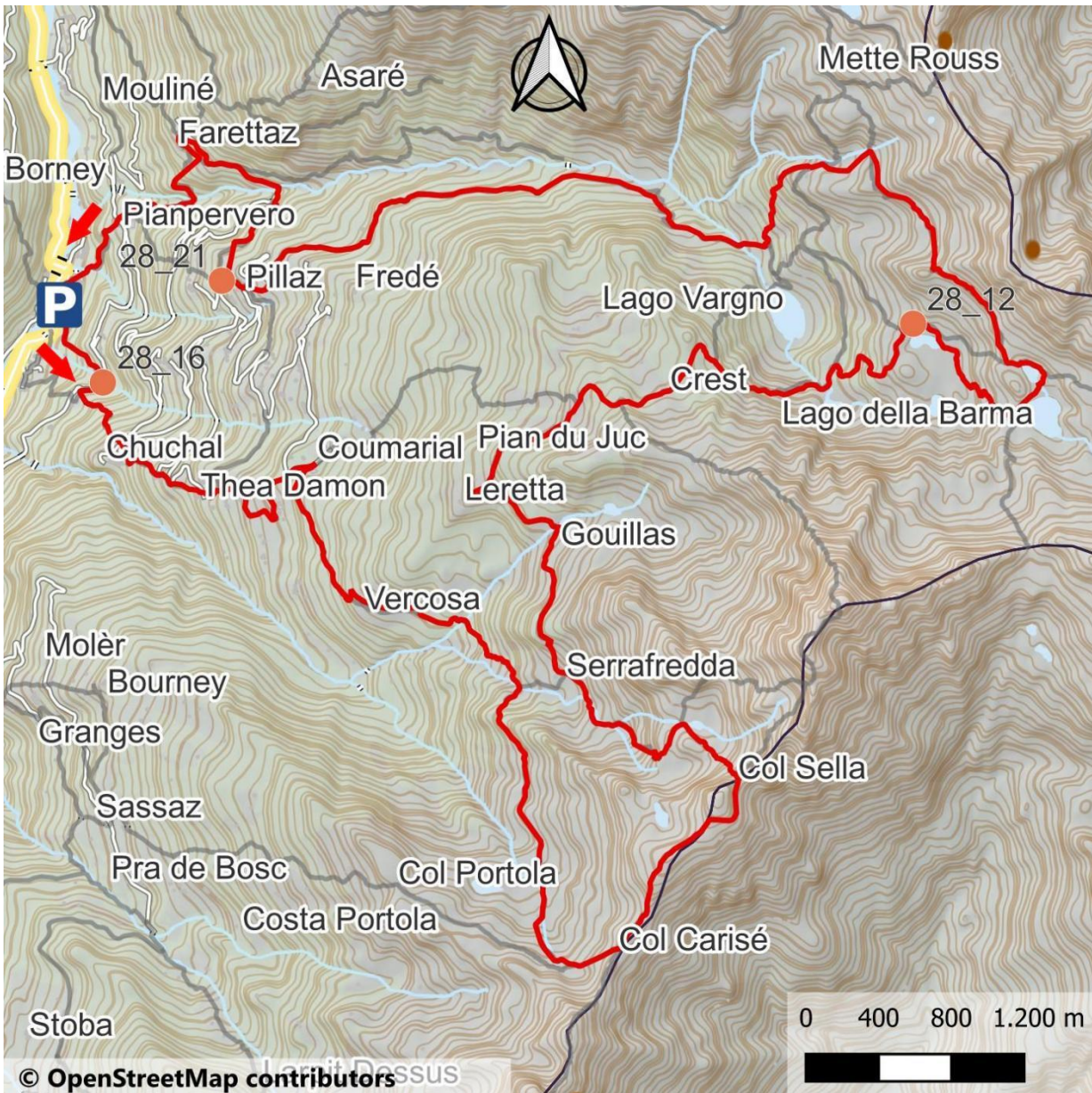
PUNTI DI INTERESSE

- 28_16 Ponte del Bercé
- 28_12 Casa con tetto a tre falde
- 28_21 Cappella del Pillaz
- 28_14 Forno del Molinat o Farettaz
- 28_24 Chiesa Parrocchiale di Sant'Antonio Abate
- 28_23 Ponte sul Lys
- 28_44 Cappella di Saint-Roch

Monte Rosa outdoor



CARTINA



PROFILO ALTIMETRICO

