



## Bassa valle del Lys e Centrale

### Partenza da Pont-Saint-Martin

#### Trail running

#### DESCRIZIONE GENERALE

Questo percorso, molto impegnativo, segue il percorso di un famoso trail, l'Electric trail, che si svolgeva anni indietro in primavera.

Il tracciato è particolarmente impegnativo perché ha discese e salite ripide e tecniche, in particolare se il terreno è bagnato.

E' possibile eventualmente suddividerlo in due scendendo dal santuario di Notre-Dame-de-La-Garde a Pont-Saint-Martin.

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: Aprile, Maggio, Giugno, Luglio, Agosto, Settembre, Ottobre

Difficoltà: E+

Dislivello salita: 3000 m

Lunghezza totale: 46500 m

Tempo totale: 12h 10'

Frequentazione: media

Partenza: Parcheggio della biblioteca (350 m)

Quota Massima: 1210 m

Tratti esposti: alcuni

Dislivello discesa: 3000 m

Tempo salita: 7h 40'

Tempo discesa: 4h 30'

Segnavia salita: 2, SN, AV1, 2, CB3, 4, SN, CB3, AV1, 9, 8, 6A, CB3, 1, SN, 6, CB3, SN

#### 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.

A metà salita, sulla destra il grande parcheggio della biblioteca.

#### DESCRIZIONE PERCORSO

Attraversare completamente i giardini pubblici sino al ponte sul torrente Lys, attraversare la strada principale per salire in Via Roma, superare il ponte romano e, al tornante, svoltare decisamente a sinistra per risalire la grande mulattiera che si segue, attraversando due volte la strada sino alla frazione di Ivery dove si trova la strada automobilistica.

La si segue passando in mezzo alle case e alla seconda curva la si lascia per risalire la bella mulattiera panoramica sino allo stagno di Holay che si attraversa tenendosi a sinistra per risalire la mulattiera che ci porta alla strada sotto alla vasca di carico della centrale idroelettrica. Da questo punto si prosegue lungo la strada automobilistica per circa due chilometri per poi imboccare la strada pianeggiante che ci porta sino alle case del Suc.

# Monte Rosa outdoor

---



Dal Suc si prosegue in discesa lungo il tracciato del Cammino Balteo, che dopo un piccolo tratto in salita scende al capoluogo di Lillianes.

Si attraversa il bel ponte e dalla chiesa si continua a sinistra, sempre lungo il Cammino Balteo, prima lungo la strada automobilistica e poi per la mulattiera sin quasi a Nantay dove si sale a destra a Chemp.

Da Chemp si percorre un piccolo tratto sulla strada per poi risalire sulla mulattiera sino a Varfey dove, attraversando verso sinistra, si raggiungono le case di Badery.

Si scende adesso ripidi (nella seconda parte se il sentiero non è pulito conviene seguire la strada automobilistica) per attraversare il ponte e risalire verso il mulino di Glacières per poi seguire il ru di Marine e scendere alla frazione omonima.

Raggiunto Chamieux si scende lungo la strada sino al primo tornante dove si prende la mulattiera che va già fino a Nantay per poi risalire il versante opposto della valle lungo la strada automobilistica.

Raggiunta la strada regionale la si segue in discesa per un piccolo tratto per poi scendere a destra lungo l'alta via n. 1 sino alla chiesa di Tour d'Hérèraz.

La mulattiera scende ad attraversare il caratteristico Ponte Moretta per poi risalire al capoluogo di Perloz. Si attraversa il borgo e si sale, sempre lungo l'alta via n. 1 a Chanavisa per poi scendere al Santuario di Notre-Dame-de-La-Garde e proseguire sino a Places. Si risale adesso a destra sino a Jas per poi scendere a Pera Gema, Pioule, Bondon e Artada.

Si risale un piccolo tratto lungo la strada asfaltata per poi salire ad Albard di Donnas e, prima lungo la strada rurale e poi per sentiero sino a Fobe. Si prosegue sino a incrociare la mulattiera che in discesa ci porta a Albard di Bard e a Bard.

Si entra nel borgo per poi salire il ripidissimo sentiero che ci riporta a Albard di Donnas, si percorre un piccolo tratto lungo la strada asfaltata per poi risalire al Truc Chaveran.

In discesa si trova una placca attrezzata da scendere con attenzione e poi si arriva alla strada romana. Si svolta a sinistra entrando nel borgo che si attraversa completamente per poi risalire alla frazione Rovarey e dopo una piccola discesa imboccare la strada dei vigneti. La si segue sino al termine per poi scendere lungo la mulattiera, passare al castello Baraing e lungo la via Roma e Baraing superare il torrente Lys e raggiungere l'auto.



## PUNTI DI INTERESSE

- 52\_19 Ponte romano
- 52\_25 Museo del ponte romano
- 52\_18 Scivolo delle donne
- 52\_26 Area protetta Stagno di Holay
- 42\_23 Cappella del Suc
- 42\_09 Ponte a quattro archi sul torrente Lys
- 42\_13 Chiesa parrocchiale di San Rocco
- 48\_07 Chemp - villaggio d'arte
- 48\_09 Gra per castagne
- 48\_15 Cappella di Varfey
- 48\_08 Ex scuola di Badery
- 48\_10 Mulino di Glacières
- 48\_23 Scritte della seconda guerra mondiale
- 48\_17 Chiesa Tour d'Hereraz
- 48\_11 Pont Moretta
- 48\_16 Chiesa di Perloz
- 48\_24 Torchio
- 48\_13 Castello Vallaise
- 48\_12 Castello Charles
- 48\_21 Canalette Chanavissa
- 48\_18 Santuario Notre-Dame-de-la-Garde
- 23\_27 Barne del Gias
- 23\_16 Case di Paragama
- 09\_16 Museo della castagna
- 09\_12 Resti del ponte romano
- 09\_10 Borgo di Bard
- 09\_11 Case monumentali
- 09\_13 Chiesa parrocchiale dell'Assunzione di Maria
- 09\_15 Forte di Bard
- 23\_34 Valle incantata
- 23\_17 Fortino
- 23\_33 Marmitta doppia apertura
- 23\_18 Strada romana
- 23\_15 Borgo di Donnas
- 23\_35 Vigneti terrazzati
- 52\_21 Castello Baraing

