



UN TERRITORIO  
A TUTTA SALUTE



ESTATE - AUTUNNO 2021

CAMMINIAMO **INSIEME**

# GUIDA ALLE PASSEGGIATE

## Bassa Valle



# UN TERRITORIO A TUTTA SALUTE

Questa Guida propone una serie di passeggiate che fanno parte del progetto "Un territorio a tutta salute" della Strategia Aree Interne Bassa Valle. È un progetto che promuove un approccio attivo alla salute, che significa agire ogni giorno per adottare stili di vita sani, fare movimento e cercare di stare bene anche dal punto di vista psicologico, evitando l'isolamento e le gestendo le situazioni che producono stress .

Le camminate che proponiamo sono un piccolo contributo in in questa direzioni e hanno il duplice scopo di favorire l'attività fisica ma anche di aiutarci a stare in gruppo e, quando possibile a rafforzare i legami interpersonali all'interno delle comunità della Bassa Valle.

## COME FUNZIONANO LE PASSEGGIATE

Nella Guida sono segnalate 10 passeggiate che interessano tutte le zone della Bassa Valle e che sono distribuite a diverse quote, dalla Via Francigena nel fondovalle sino ai percorsi in quota lungo i "rus". Sono passeggiate semplici e facili, ma nella loro facilità vi sono comunque due livelli: quello veramente facile che comporta solo piccole e brevi salite e che prevede percorsi su strade poderali o sentieri molto ampi e quello medio, dove si possono incontrare salite un poco più lunghe e dove il percorso può a tratti essere quello tipico dei sentieri di montagna. Ognuno, in modo responsabile, deve scegliere i percorsi valutando oggettivamente le proprie capacità.

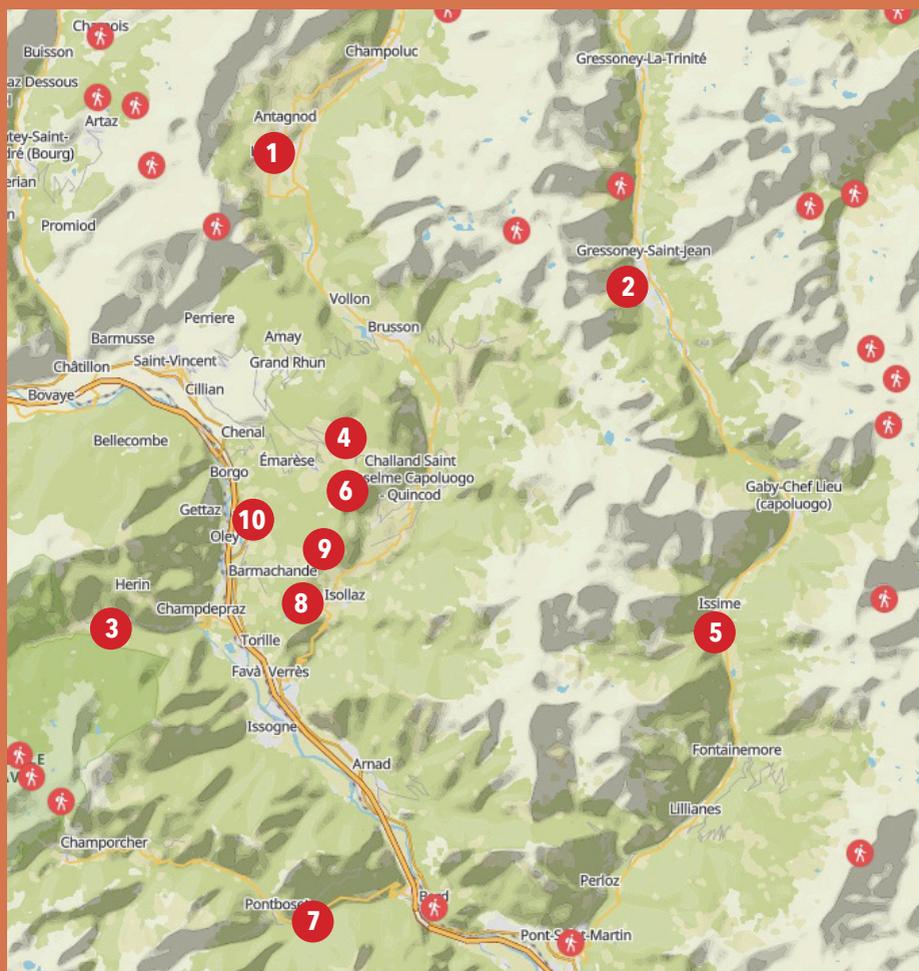
Ogni passeggiata permette di scoprire elementi di interesse storico o naturalistico. Alcuni sono indicati direttamente nella descrizione e segnalati sulle cartine, ma potete trovare di più sul web semplicemente indicando il nome della passeggiata o dei luoghi che attraversa.

Si raccomanda sempre l'uso di un abbigliamento consono all'attività fisica (scarpe da trekking o adatte a camminare all'aperto, abiti comodi, un protezione contro pioggia e, secondo la stagione, il freddo) e di portare con se acqua e, in estate, protezione solare.

## Usare le cartine e i Qr Code

Nelle cartine la partenza è segnata con la lettera P e l'arrivo con A. Per arrivare alla partenza usare il Qr Code o inserire su Google Maps il link web indicato. Il percorso è segnato in rosso e, salvo diverse indicazioni, il rientro avviene sullo stesso percorso dell'andata. Gli elementi d'interesse sono segnati con un testo in rosso.

# LE PASSEGGIATE



- 1 Ru Courtaud da Barmasc
- 2 Passeggiata della Regina
- 3 Alpe Servaz
- 4 Col di Joux - Sommaresè
- 5 Da Issime a Gaby

- 6 Ru d'Arlaz
- 7 L'anello dei sei ponti
- 8 Challand Art
- 9 Col e mulino d'Arlaz
- 10 Via Francigena a Saint-Germain

# 1. RU COURTAUD (Ayas)

## Caratteristiche generali

Il Ru Courtaud è una classica e molto frequentata passeggiata della conca di Antagnod che alterna tratti di sentiero che costeggiano molto piacevolmente lo scorrere dell'acqua a cui seguono tratti su strada rurale. La vista sul Monte Rosa allietta tutto il percorso. Al punto di arrivo, nel periodo estivo, esiste la possibilità di ristorarsi. Al ritorno, dal parcheggio, è possibile scendere in pochi minuti al Santuario di Barmasc.

## Come arrivare in auto

Dal casello autostradale di Verrès imboccare la Val d'Ayas. Superare Brusson e all'inizio del comune di Ayas (frazione Corbet) svoltare a sinistra in direzione di Antagnod. Dopo la strettoia di Lignod e il centro di Antagnod si imbecca a sinistra la strada di Barmasc che termina in un grande parcheggio.

## Percorso

Dal fondo del parcheggio si prosegue lungo una stradina rurale che sale sino a raggiungere il Pian delle Signore. A questo punto si incontra il ru Courtaud che si segue sulla destra. Nella prima parte il sentiero costeggia l'acqua ed è molto affascinante, successivamente si prosegue lungo la strada rurale su ampi pascoli con il Monte Rosa che ci allietta della sua maestosità. Il ritorno si effettua per lo stesso percorso.

## Punti di interesse

- Il Ru Courtaud
- Il santuario di Barmasc
- La chiesa di Antagnod

Indicazioni Google Maps partenza

<https://goo.gl/maps/8PhyEnVzd9MeyqadA>



## Dati tecnici

**Partenza:** Parcheggio Barmasc (1.900 m) **Arrivo:** Alpe La Tzavana (1.980 m)

**Difficoltà:** media **Dislivello:** 80 m **Distanza A/R:** 10 km

**Tempo A/R:** 3h 00" **Periodo:** da aprile a novembre **Segnavia:** 2B poi 5

## 2. PASSEGGIATA DELLA REGINA (Gressoney-Saint-Jean)

### Caratteristiche generali

La passeggiata della Regina collega il castello al centro di Gressoney-Saint-Jean tenendosi un po' più in alto del fondovalle garantendo una vista spettacolare sul Monte Rosa. Eventualmente arrivati al lago Gover si può scendere sino al lago.

### Come arrivare in auto

Dal casello autostradale di Pont-Saint-Martin imboccare la valle del Lys. Superare Gaby e all'inizio del comune di Gressoney-Saint-Jean (frazione Valdobbia) svoltare a sinistra in direzione del Castello Savoia. Proseguire sino a raggiungere il parcheggio del castello Savoia.

### Percorso

Il sentiero inizia proprio in fondo al parcheggio. Il percorso, sempre ben frequentato, percorre con dei piccoli saliscendi il versante boscoso della montagna. Arrivati appena oltre il lago Gover è possibile scendere sino al lago per vedere il Monte Rosa che si specchia nello stesso. Il sentiero prosegue, passa sopra al campo di golf e raggiunge la frazione di Chemonal. Il ritorno si effettua per lo stesso percorso.

### Punti di interesse

- Castello della Regina
- Giardino botanico del castello della Regina
- Lago Gover

Indicazioni Google Maps partenza  
<https://goo.gl/maps/8fEwThh4McXntDof9>



### Dati tecnici

**Partenza:** Parcheggio del Castello della Regina (1.408 m) **Arrivo:** Chemonal (1.403 m)

**Difficoltà:** media **Dislivello:** 150 m **Distanza A / R:** 7,5 km

**Tempo A / R:** 2h 30" **Periodo:** da giugno a settembre **Segnavia:** 15 e alta via 1

## 3. ALPE SERVAZ (Champdepraz)

### Caratteristiche generali

Un bel percorso all'interno del Parco del Mont Avic utilizzato nel passato anche per il trasporto del minerale dalle miniere del Lago Gelato. Un'occasione per un piccolo assaggio delle bellezze di questo territorio.

Da non perdere una visita al centro visitatori e uno sguardo al plastico del territorio posizionato all'esterno.

### Come arrivare in auto

Dalla statale 26 imboccare la strada che conduce a Champdepraz. Attraversare l'abitato e proseguire lungo la strada che con diversi tornanti entra nella valle del Chalamy. Proseguire sino al punto in cui inizia il traffico limitato, sulla destra e lungo la strada il parcheggio.

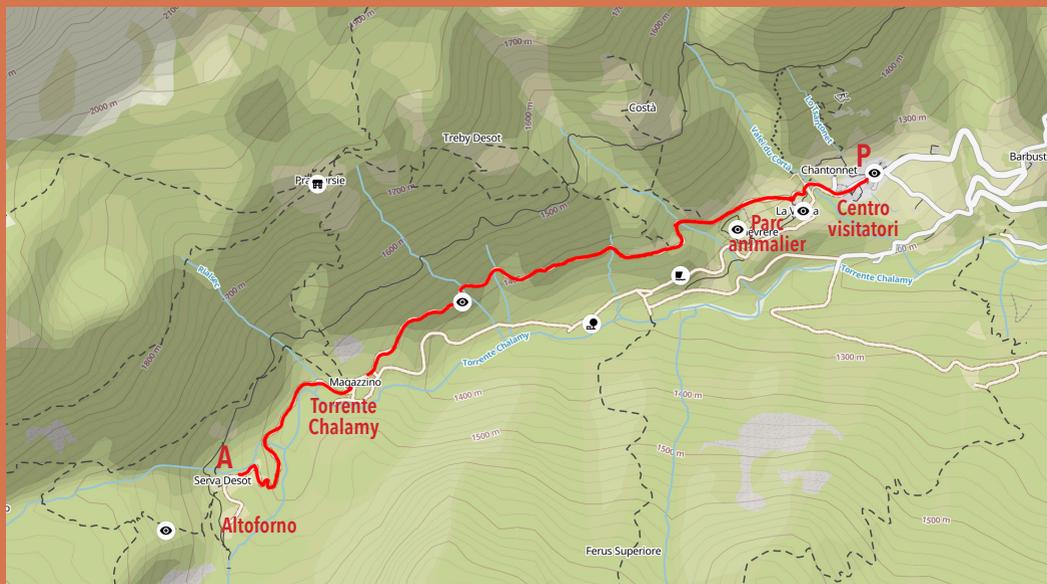
### Percorso

Dal parcheggio proseguire lungo la strada asfaltata a traffico limitato sino a raggiungere il Centro del Parco Regionale del Mont Avic. Si prosegue lungo la strada asfaltata sino al piccolo parcheggio dove inizia la parte sterrata. Si passa nei pressi della bella chiesetta e del Parc animalier e si prosegue attraversando alcuni piccoli torrenti. Dopo un tratto in cui ammirare le belle pozze del torrente Chalamy si sale un tratto un po' più ripido e dopo aver attraversato un torrente e un piccolo tratto in discesa si raggiunge l'alpeggio di Servaz. Eventualmente dall'alpe con un piccolo percorso pianeggiante si raggiungono i resti di un vecchio altoforno. Il ritorno si effettua per lo stesso percorso.

### Punti di interesse

- Il centro visitatori del Parco Mont Avic
- Il torrente Chalamy
- Il Parc animalier

Indicazioni Google Maps partenza  
<https://goo.gl/maps/sSRn2LrLMZzRgSLN6>



### Dati tecnici

**Partenza:** Parcheggio di Covarey (1260 m) **Arrivo:** Alpe Servaz (1.540m)

**Difficoltà:** facile **Dislivello:** 280 m **Distanza A / R:** 6,8 km

**Tempo A / R:** 2h 30" **Periodo:** da aprile a ottobre **Segnavia:** 5C

# 4. COL DI JOUX - SOMMARÈSE (Brusson / Saint-Vincent / Emarese)

## Caratteristiche generali

Una tranquilla passeggiata con percorso pianeggiante che permette di avere un ottimo panorama sulla parte centrale della Valle d'Aosta. La prima metà del percorso è pianeggiante per poi scendere sino a Sommarèse.

## Come arrivare in auto

Il Col di Joux è raggiungibile sia da Saint-Vincent che da Brusson a seconda se si arriva dalla media valle oppure dalla bassa valle. Dal casello autostradale di Verrès imboccare la Val d'Ayas. Alle ultime case di Brusson, prima del laghetto, si prende a sinistra la strada che conduce al Col di Joux. Appena prima del Col di Joux, a destra, è visibile la fontana di Napoleone. Arrivati al colle a sinistra l'ampio parcheggio.

Dal casello autostradale di Châtillon svoltare a destra in direzione di Saint-Vincent sino a trovare a sinistra la strada che sale verso il Col di Joux. Seguirla sino a raggiungere quella proveniente dal centro paese.

Passare nei pressi delle terme e proseguire sino al Colle dove, a destra, si trova l'ampio parcheggio

## Percorso

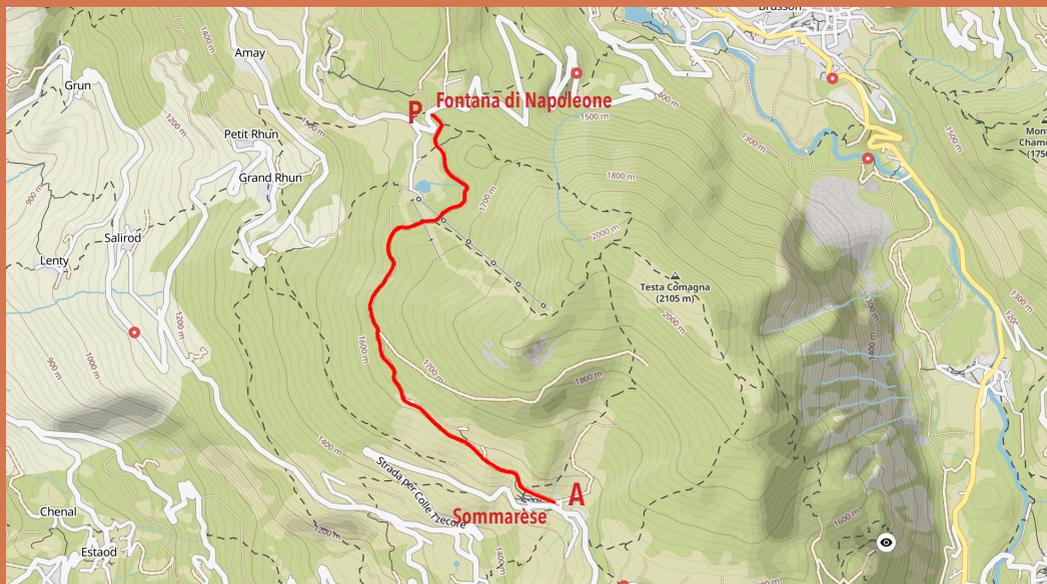
Dal parcheggio dirigersi verso Saint-Vincent per poche decine di metri sino a trovare sulla sinistra una stradina rurale che si imbecca. Si segue la stradina che passa alta rispetto al laghetto per poi proseguire tra i larici con ottimi scorci panoramici sulla valle centrale. Si raggiunge così Sommarèse con la sua chiesetta. Il ritorno si effettua per lo stesso percorso.

## Punti di interesse

- La chiesetta di Sommarèse
- La fontana di Napoleone

Indicazioni Google Maps

<https://goo.gl/maps/7QjpLTmxDmKxMJH8>



## Dati tecnici

**Partenza:** Parcheggio Col di Joux (1.640 m) **Arrivo:** Sommarèse (1.530 m)

**Difficoltà:** facile **Dislivello:** 110 m **Distanza A/R:** 7,5 km

**Tempo A/R:** 2h 30" **Periodo:** da maggio a ottobre **Segnavia:** 107

## 5. DA ISSIME A GABY (Issime e Gaby)

### Caratteristiche generali

Passeggiata quasi pianeggiante adatta a tutti. Al ritorno, con una deviazione di un po' meno di un km è possibile visitare il santuario di Vourry e la sua via Crucis.

### Come arrivare in auto

Da Pont-Saint-Martin imboccare la valle del Lys sino a raggiungere Issime. Prima delle case, sulla destra nei pressi della chiesa c'è il parcheggio, altri posti auto nelle vicinanze.

### Percorso

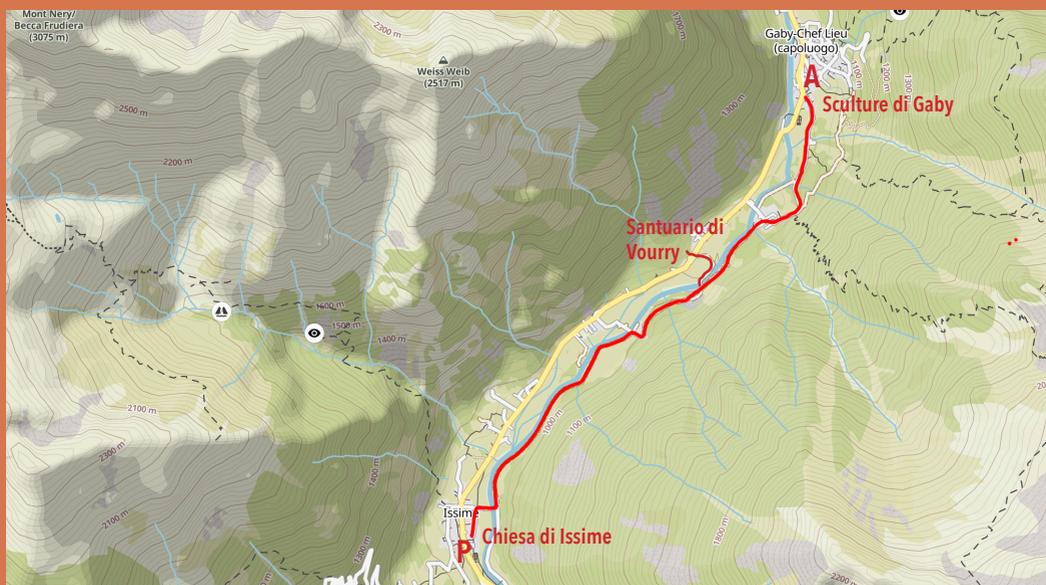
Dal parcheggio costeggiare la chiesa e entrare nella via pedonale del paese, la si segue sino a raggiungere il ponte che attraversa il Lys. Appena dopo svoltare a sinistra e proseguire lungo la strada sterrata. Si segue la strada che costeggia il Lys sino a raggiungere il villaggio di Rickard e la sua graziosa chiesetta. Si passa tra le case per poi proseguire sempre lungo il torrente e raggiungere il luogo che viene chiamato la Pineta. Da questo punto la strada diventa asfaltata, ma a traffico limitato, e si raggiungono le prime case di Gaby dove si trovano due belle opere in legno ricavate da due alberi che erano stati abbattuti anni fa. Il ritorno si effettua per lo stesso itinerario. Al ritorno, a circa metà percorso, è possibile, con una deviazione (poco più di un chilometro andata e ritorno), visitare il bel santuario di Vourry.

### Punti di interesse

- La chiesa di Issime
- Le sculture di Gaby
- Il santuario di Vourry

Indicazioni Google Maps

<https://goo.gl/maps/22DNVEzCVATHfMjc9>



### Dati tecnici

**Partenza:** Parcheggio della chiesa di Issime (950 m) **Arrivo:** Gaby (1.040 m)

**Difficoltà:** facile **Dislivello:** 100 m **Distanza A / R:** 9,0 km

**Tempo A / R:** 2h 30" **Periodo:** da aprile a ottobre **Segnavia:** Sentieri del Lys

## 6. RU D'ARLAZ (Challand-Saint-Anselme)

### Caratteristiche generali

Passaggiata rilassante lungo la strada rurale dove passa il Ru d'Arlaz. Dopo circa 3 km si trova l'abitato di Orbeillaz che si deve attraversare lungo la strada automobilistica per poi ritrovare la strada rurale del Ru d'Arlaz. Ci si può fermare a Orbeillaz o proseguire oltre, sempre su percorso molto piacevole, alti sulla val d'Ayas. I resti della tomba preistorica (una lastra di pietra verticale di circa 4 metri) si trova ad una decina di metri nel prato verso la Val d'Ayas

### Come arrivare in auto al Col d'Arlaz

Raggiungere Montjovet dove alla rotonda del campo sportivo è necessario imboccare la strada che sale verso Petit e Grand Hoel e il col d'Arlaz. Seguire la strada sino al termine al Col d'Arlaz dove sulla destra esiste un parcheggio per alcune decine di auto. Appena prima di arrivare al colle, sulla destra è ben visibile il mulino d'Arlaz.

### Percorso

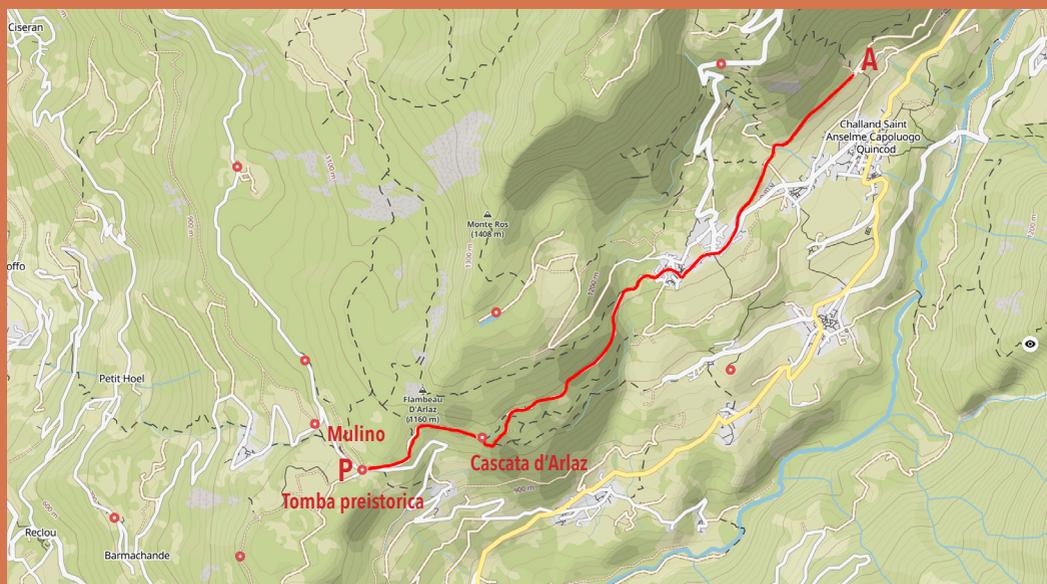
Dal parcheggio dirigersi verso Challand-Saint-Anselme. Si segue la pista che costeggia il ru a monte del canale. Si raggiunge la cascata del ru per proseguire superando la condotta forzata e raggiungere Orbeillaz. Si attraversa Orbeillaz lungo la strada asfaltata sino a imboccare a sinistra il ru. Si prosegue ancora per un tratto sino sopra al capoluogo di Challand-Saint-Anselme. Il ritorno si effettua per lo stesso percorso.

### Punti di interesse

- I resti della tomba preistorica al Col d'Arlaz
- La cascata del Ru d'Arlaz.
- Il mulino di Arlaz

Indicazioni Google Maps

<https://goo.gl/maps/oGBSkXBWLsd5ttca9>



### Dati tecnici

**Partenza:** Parcheggio del Col d'Arlaz (1.030 m) **Arrivo:** Sopra Challand-Saint-Anselme (1.120 m)

**Difficoltà:** facile **Dislivello:** 90 m **Distanza A / R:** 8,5 km

**Tempo A / R:** 2h 30" **Periodo:** da marzo a novembre **Segnavia:** 31

## 7. ANELLO DEI SEI PONTI (Pontboset)

### Caratteristiche generali

Anello molto interessante che ci permette di ammirare il bel torrente Ayas con le sue pozze e i suoi scivoli e raggiungere l'orrido di Ratus. Un percorso così breve che riesce a superare sei ponti è unico. I ponti hanno fatture diverse e ciò rende l'itinerario molto interessante. C'è da affrontare una ripida salita su sentiero non agevole che però può essere evitata ritornando sino alle case di Frontière e seguendo la strada asfaltata.

### Come arrivare in auto

Dalla rotonda del comune di Bard imboccare la valle di Champorcher. Risalire la valle sino a Pontboset, all'inizio del paese imboccare a destra la strada che sale a Biel e appena dopo svoltare a sinistra al parcheggio. Altri parcheggi sono disponibili all'inizio del borgo o lungo la strada regionale.

### Percorso

Dal parcheggio scendere ad attraversare la strada regionale, entrare nel borgo e arrivare alla piazzetta della chiesa. Proseguire sino a trovare sulla sinistra il percorso che scende (segnavia blu del percorso dei sei ponti). Scendere tra le case per poi attraversare a sinistra e lungo una mulattiera raggiungere il primo ponte. Salire leggermente sino alla strada, attraversare le case di Frontière e scendere costeggiando il torrente arrivando all'orrido di Ratus e al suo ponte. Tornare indietro per una decina di metri per imboccare sulla sinistra il ripido sentiero. Al termine della salita attraversare a destra e raggiungere la strada asfaltata che si segue in discesa per poi risalire leggermente e attraversare il ponte a arco. Proseguire lungo la strada asfaltata per poi scendere a destra ad attraversare il ponte principale. Risalire lungo la strada asfaltata e proseguire sino al primo tornante dove si imbecca il sentiero che porta al quinto ponte. Dopo averlo attraversato scendere a sinistra e raggiungere l'ultimo ponte ad arco. Ripercorre la strada, entrare e attraversare il borgo sino alla partenza.

### Punti di interesse

- Il borgo di Pontboset
- I ponti e l'orrido di Ratus

Indicazioni Google Maps

<https://goo.gl/maps/J4EwxjVyw2UWVG3e6>



### Dati tecnici

**Partenza:** Parcheggio di Pontboset (780 m) **Arrivo:** Bivio Orrido di Ratus superiore (820m)

**Difficoltà:** media **Dislivello:** 200 m **Distanza A / R:** 5,0 km

**Tempo A / R:** 2h 00" **Periodo:** da aprile a ottobre **Segnavia:** Percorso dei sei ponti

## 8. CHALLANDART (Challand-Saint-Victor)

### Caratteristiche generali

Le opere di ChallandArt, costruite principalmente con materiale trovato in loco, sono il punto forte di questa escursione. Il percorso segue completamente il Cammino Balteo e la vista sul Mont Avic lo rende ancora più piacevole. Tornati all'auto è possibile scendere sino al lago Ville (una decina di minuti) oppure risalire al castello di Ville un po' più lungo. Se si pensa di avere dei problemi nel primo ripido tratto è possibile effettuare il percorso partendo dal Col d'Arlaz, fermandosi al belvedere, visitando solo la parte alta.

### Come arrivare in auto

Dal casello autostradale di Verrès imboccare la Val d'Ayas. Superare il capoluogo di Challand-Saint-Victor e dopo circa un chilometro svoltare a sinistra (indicazione Lago Ville) e proseguire sino a trovare sia sulla destra che appena dopo sulla sinistra un parcheggio. Per le persone con particolari difficoltà è possibile salire sino al termine della strada dove c'è un piccolo parcheggio (6 posti auto).

### Percorso

Dal parcheggio inizia il percorso che si addentra nel bosco dove è situata la prima opera per raggiungere il piccolo parcheggio superiore. Il primo tratto è ripido e da fare con molta calma solo da chi abbia abitudine ai sentieri e con scarpe adatte però, trovare le varie opere è occasione per prendere fiato. Arrivati al belvedere il percorso diventa più pianeggiante e si prosegue nel dosso alberato incontrando le diverse opere. Dopo l'ultima opera si incrocia una strada rurale che si segue con percorso pianeggiante sino al Col d'Arlaz. Il ritorno si effettua per lo stesso percorso.

### Punti di interesse

- Le opere di ChallandArt (<http://pattalibra.it/challand-art/>)
- Riserva naturale lago Ville e Castello di Ville
- I resti della tomba preistorica al Col d'Arlaz

Indicazioni Google Maps

<https://goo.gl/maps/yHX28qMMgxG3CRM47>



### Dati tecnici

**Partenza:** Parcheggio Lago Ville (840 m) **Arrivo:** Col d'Arlaz (1.043 m)

**Difficoltà:** media, tratto iniziale ripido **Dislivello:** 160 m **Distanza A / R:** 5,5 km

**Tempo A / R:** 2h 00" **Periodo:** da aprile a novembre **Segnavia:** 11

## 9. MULINO E COL D'ARLAZ (Emarèse)

### Caratteristiche generali

Passeggiata molto interessante dal punto di vista ambientale, la pietraia e il successivo bosco esprimono tutto il loro fascino. Il tracciato è quello percorso dal Cammino Balteo.

### Come arrivare in auto

Se provenienti dalla bassa valle entrare in Saint-Vincent, superare i resti del ponte romano e, appena dopo a un distributore, imboccare sulla destra la strada che conduce a Emarèse. Provenendo da Aosta si attraversa il centro di Saint-Vincent per poi imboccare la strada per Emarèse. Seguirla, superare le case di Emarèse e raggiungere Hérésaz. (appena prima è ben visibile sulla sinistra una cabina elettrica su cui è stato dipinto un murales). Un parcheggio si trova alla destra appena prima del municipio, alcuni posti auto di fronte al municipio e un altro qualche centinaio di metri sopra sulla sinistra.

### Percorso

Dal parcheggio attraversare tra le case sino ad uscire negli ampi prati. Proseguire lungo la pista che li attraversa con percorso pianeggiante. Terminata la pista si prosegue lungo un sentiero sino nei pressi di una croce, dove si scende ad attraversare una grande e caratteristica pietraia. Si prosegue in tratti di bosco molto belli purtroppo in parte con alberi abbattuti dal forte vento dell'autunno scorso. Il sentiero prosegue con alcuni saliscendi per poi scendere più ripido sino a raggiungere la strada, scendendo per un centinaio di metri si arriva al mulino di Arlaz. Ritornare sino alla strada asfaltata per seguirla sino al colle dove, a qualche decina di metri nel prato verso est, è visibile una grande lastra di pietra in verticale che è cosa rimane di una tomba preistorica. Si risce un tratto lungo la strada asfaltata per imboccare per il ritorno lo stesso sentiero.

### Punti di interesse

- Il bosco dei folletti
- I resti della tomba preistorica
- Il mulino di Arlaz

Indicazioni Google Maps

<https://goo.gl/maps/1Wtx6YgTjCZD7v2z5>



### Dati tecnici

**Partenza:** Parcheggio di Hérésaz (1.170 m) **Arrivo:** Mulino e Col d'Arlaz (1.012 1.043 m)

**Difficoltà:** media **Dislivello:** 250 m **Distanza A / R:** 8,5 km

**Tempo A / R:** 2h 30" **Periodo:** da aprile a ottobre **Segnavia:** Cammino Balteo

# 10. VIA FRANCIGENA A SAINT-GERMAIN (Montjovet)

## Caratteristiche generali

Passaggiata quasi pianeggiante adatta a tutti. Si percorre parte della vecchia strada romana, di cui si vedono ancora alcuni tratti, e si raggiunge la grande chiesa di Saint-Germain. La maggior parte del percorso è quello utilizzato dalla Via Francigena e dal Cammino Balteo.

## Come arrivare in auto

Raggiungere la frazione Berriaz di Montjovet (dove è situato il municipio). Alla rotonda nei pressi del campo sportivo imboccare la strada che risale il versante della montagna. Due tornanti e all'interno del terzo troviamo il parcheggio di una dozzina di auto. In caso sia esaurito è possibile parcheggiare vicino alla rotonda nei pressi del campo sportivo e fare un piccolo tratto a piedi.

## Percorso

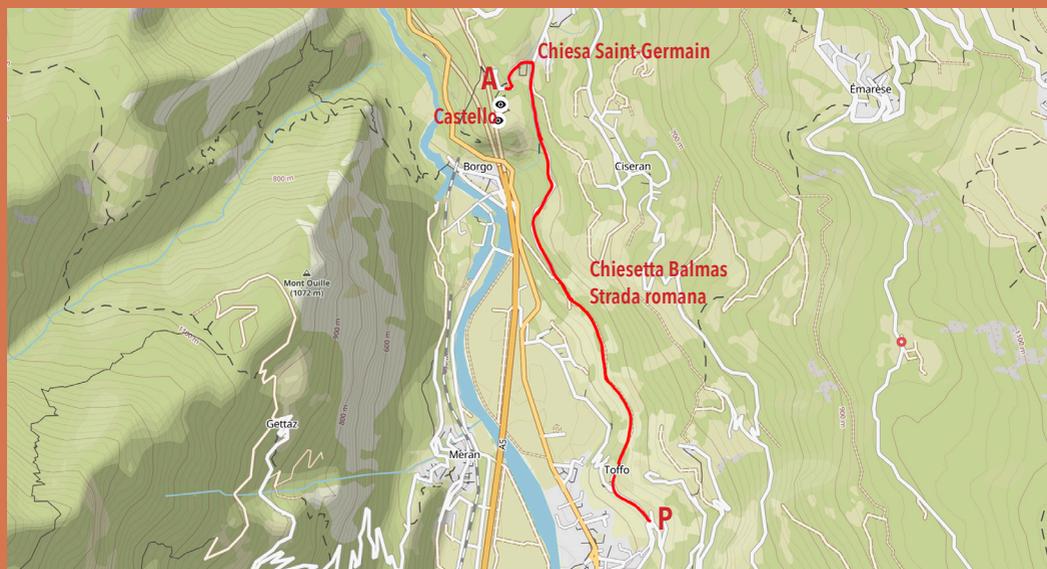
Dal parcheggio attraversare la strada e seguire quella che conduce a Toffoz. Al termine dell'abitato la stradina asfaltata si trasforma in un bel tracciato pianeggiante che ci offre un bel panorama sul fondo della valle. Prima di raggiungere le case di Balmas percorriamo un tratto della via romana ben visibile dal taglio della roccia. A Balmas, sopra alla strada possiamo ammirare la bella cappella con le caratteristiche palme. Si prosegue adesso sulla strada asfaltata sino a raggiungere il parcheggio sottostante la chiesa che si raggiunge con un tratto in salita. Da questo punto si può ancora salire un tratto lungo la strada che conduceva al castello sin quando, per motivi di sicurezza, è sbarrata. Il ritorno si effettua per lo stesso percorso.

## Punti di interesse

- Resti della strada romana
- Chiesetta di Balmas
- Chiesa e Castello di Saint-Germain

Indicazioni Google Maps

<https://goo.gl/maps/CmuX1aK3d84HiAoJA>



## Dati tecnici

**Partenza:** Parcheggio di Vignolaz (425 m) **Arrivo:** Saint-Germain (590m)

**Difficoltà:** facile **Dislivello:** 165 m **Distanza A / R:** 6,0 km

**Tempo A / R:** 2h 00" **Periodo:** da febbraio a novembre **Segnavia:** Cammino Balteo



Organizzazione ETM Services Srl  
Scheda tecniche sentieri: Sergio Enrico  
Tutti i diritti riservati  
Aosta - 2021