



Modello integrato di salute
per una Montagna Inclusiva
Modèle intégré de santé
pour une Montagne inclusive

CAMMINIAMO **INSIEME**
LE **PASSEGGIATE**
FACILI PER TUTTI

Guida ai percorsi



CAMMINARE INSIEME PER STARE BENE

Questa guida propone una serie di passeggiate che hanno lo scopo di aiutarti a scoprire come stare meglio con camminate semplici e poco impegnative, prevalentemente in piano e in luoghi interessanti della Valle d'Aosta.

Le passeggiate fanno parte di un programma di promozione della salute e si rivolgono a tutti coloro che per vari motivi necessitano di un'attività fisica moderata ma costante, che possa contribuire al benessere fisico e allo star bene mentale.

Ogni percorso è descritto in una scheda dettagliata. La maggior parte di questi itinerari sono già stati oggetto di un ciclo di passeggiate che il progetto MisMi ha organizzato con il supporto di animatori e infermieri di comunità.

Questa guida va utilizzata con il calendario che è stato realizzato espressamente per spingerti non solo a camminare ma a farlo con altre persone che condividono il tuo interesse per il sano movimento all'aria aperta.

Ogni passeggiata è contraddistinta da una lettera e un titolo: ritroverai entrambi sul calendario MisMi che ti suggerisce, durante tutto l'anno, le passeggiate a una data e un orario preciso. Saprai quindi che in quelle occasioni altre persone come te si recheranno sullo stesso itinerario per fare una "passeggiata MisMi". Se porterai con te questa guida potrete riconoscervi e fare la camminata insieme.

Le passeggiate sono tutte semplici e grazie alle cartine potrai orientarti sul posto: A è il punto di partenza e B quello di arrivo.

Condividi e socializza con altri la tua voglia di fare una vita attiva. Camminare fa bene ma farlo con qualcun altro fa anche meglio!

Buone passeggiate!

A - RU SOUVEROU DAL MONASTERO DI QUART

Difficoltà: facile

Durata andata e ritorno: circa 1 ora e 20 minuti

Distanza andata e ritorno: circa 4 km e 700 metri

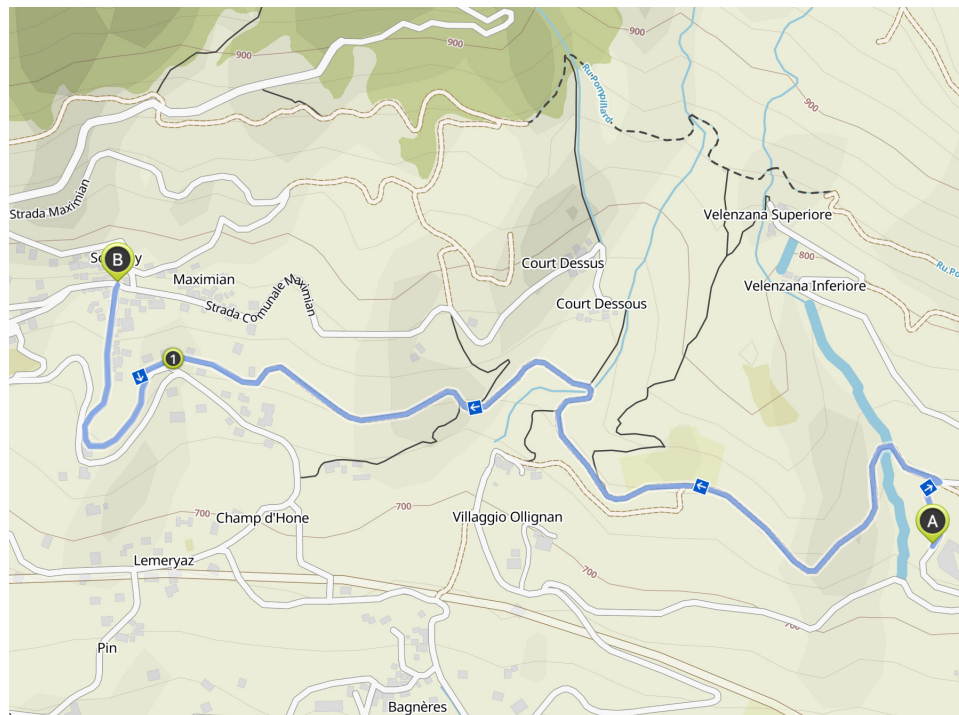
Partenza: parcheggi presso il Monastero Mater Misericordiae di Quart (posti per circa 30 auto). Coordinate partenza Google Maps:

<https://goo.gl/maps/TzdLMDbWw1hFP5CA6>

Per raggiungere la partenza: dallo svincolo autostradale di Quart raggiungere Marsiglia Pneumatici e alla rotonda salire verso il Villair de Quart. Appena dopo la Comunità Montana Mont Emilius, girare a sinistra seguendo l'indicazione "Monastero Mater Misericordiae". Parcheggiare di fronte al Monastero.

Itinerario: il sentiero è molto facile e in piano. Si alternano tratti di sentiero a tratti di poderale sterrata. Si sviluppa a mezza costa con ampie vedute sulla valle centrale, sia verso est, sia verso ovest, e attraversa vigneti e alcune tipiche frazioni della collina di Quart e Saint-Christophe. Dal Monastero si può raggiungere il Castello di Quart dirigendosi a est lungo il sentiero del Ru Souverou, dirigendosi, invece, verso ovest si raggiungono le frazioni alte di Quart e Saint-Christophe. Per rientrare ripercorrere il sentiero in senso inverso.

Periodo suggerito: percorso adatto in tutte le stagioni, anche in inverno poiché la strada sterrata è larga e ben esposta al sole.



B - RISERVA NATURALE SAINT-MARCEL

Difficoltà: facile

Durata andata e ritorno: circa 1 ora e 10 minuti

Distanza andata e ritorno: circa 4 km e 400 metri

Partenza: parcheggio presso il Ristorante Pizzeria Palafent di Brissogne (posti per circa 70 auto) - Coordinate partenza Google Maps:

<https://goo.gl/maps/Gy4N3hUCSdah21cE9>

Per raggiungere la partenza: a Villefranche di Quart attraversare la Dora Baltea con il ponte che porta a Brissogne. Appena dopo il ponte, il Palafent si trova sulla sinistra.

Itinerario: Itinerario completamente pianeggiante che si snoda attraverso la Zona Umida di Saint-Marcel. Il sentiero parte alla destra dell'entrata del Palafent e costeggia l'autostrada fino alla cava. Girando a sinistra si raggiunge il lago della Riserva Naturale. A partire da questo punto ci si trova sulla ciclabile, che in certi tratti è suddivisa in pista ciclabile e zona pedonale: prestare attenzione alle biciclette! Si può percorrere un tratto della ciclabile verso est e, in seguito, tornare indietro, oppure tornare al Palafent seguendo la ciclabile verso ovest.

Periodo suggerito: percorso adatto in tutte le stagioni poiché si trova nel fondo valle.



C - SENTIERO DEI PESCATORI A FÉNIS

Difficoltà: facile

Durata andata e ritorno: circa 1 ora

Distanza andata e ritorno: circa 3 km e 500 metri

Partenza: parcheggio del cimitero di Fénis (posti per circa 40 auto) - Coordinate partenza Google Maps:

<https://www.google.it/maps/@45.740596,7.4812683,520m/data=!3m1!1e3?hl=en-GB>

Per raggiungere la partenza: a Nus dirigersi verso l'imbocco dell'autostrada, alla rotonda proseguire verso Fénis passando il sottopassaggio dell'autostrada, attraversare la Dora e sulla sinistra si trova l'area sosta camper e il parcheggio del cimitero.

Itinerario: percorso semplice e completamente pianeggiante che costeggia la Dora Baltea. In fondo al cimitero di Fénis inizia il percorso: tenersi subito sulla sinistra lasciando la pista ciclabile, ritrovandosi subito a costeggiare la Dora Baltea. Appena passato il sottopassaggio dell'autostrada girare a destra (est) e costeggiare l'autostrada, quando si incontra la pista ciclabile mantenersi sempre sulla sinistra per continuare sul sentiero sterrato per pedoni. Continuare fino a ritrovarsi sotto l'autostrada dove si incontra nuovamente la pista ciclabile. A questo punto, rientrare seguendo la ciclabile che costeggia l'autostrada. Attenzione alle biciclette!

Periodo suggerito: percorso adatto a tutte le stagioni poiché si trova nel centro valle. In estate può essere particolarmente piacevole poiché fresco e ombreggiato.



Difficoltà: facile

Durata andata e ritorno: circa 1 ora e 45 minuti

Distanza andata e ritorno: circa 6 km e 500 metri

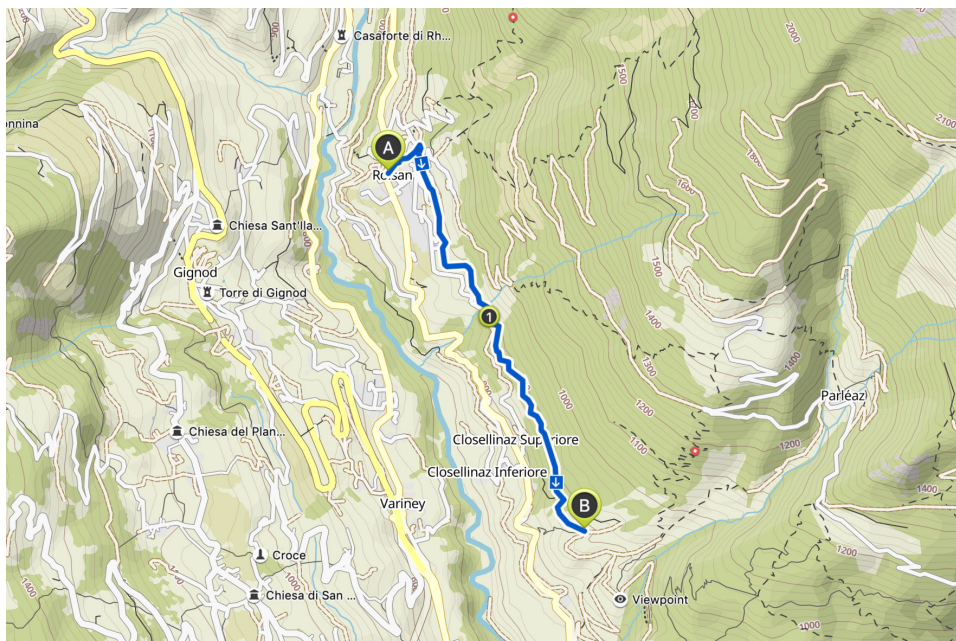
Partenza: parcheggio presso il Municipio di Roisan (posti per circa 15/20 auto) oppure appena dopo il Municipio di Roisan, alla fine del rettilineo sulla sinistra (posti per circa 5/10 auto). Coordinate partenza Google Maps:

<https://www.google.it/maps/@45.7844448,7.3106866,32m/data=!3m1!1e3?hl=en-GB>

Per raggiungere la partenza: dalla rotonda di Porossan seguire le indicazioni per Roisan. Giunti al Comune, il Municipio si trova lungo la strada comunale, sulla sinistra.

Itinerario: dal Municipio dirigersi verso la cappella seguendo la mulattiera (in ciottoli) che conduce alla Parrocchia di Roisan. Proseguire sulla mulattiera tenendosi sulla sinistra della Parrocchia e quando la mulattiera gira verso destra entrando nel villaggio, proseguire invece dritti su un sentiero sterrato e in salita che costeggia un piccolo canale. Dopo circa 100 metri, il sentiero si immette su una poderale larga e in piano. Dirigersi verso destra (est), raggiungere la strada asfaltata e continuare verso est, leggermente in salita, nella località Champvillair Dessus. In fondo alla frazione inizia il vero e proprio sentiero del Ru Pompillard: poderale sterrata, larga e completamente in piano. Proseguire fin dove si desidera e tornare indietro percorrendo il sentiero in senso inverso.

Periodo suggerito: percorso adatto a tutte le stagioni. Anche in inverno il percorso è piacevole, privo di pericoli e soleggiato. In estate è molto secco ed esposto al sole, può fare molto caldo.



E - RU POMPILLARD DA SENIN

Difficoltà: intermedio

Durata andata e ritorno: circa 1 ora e 40 minuti

Distanza andata e ritorno: circa 6 km e 300 metri

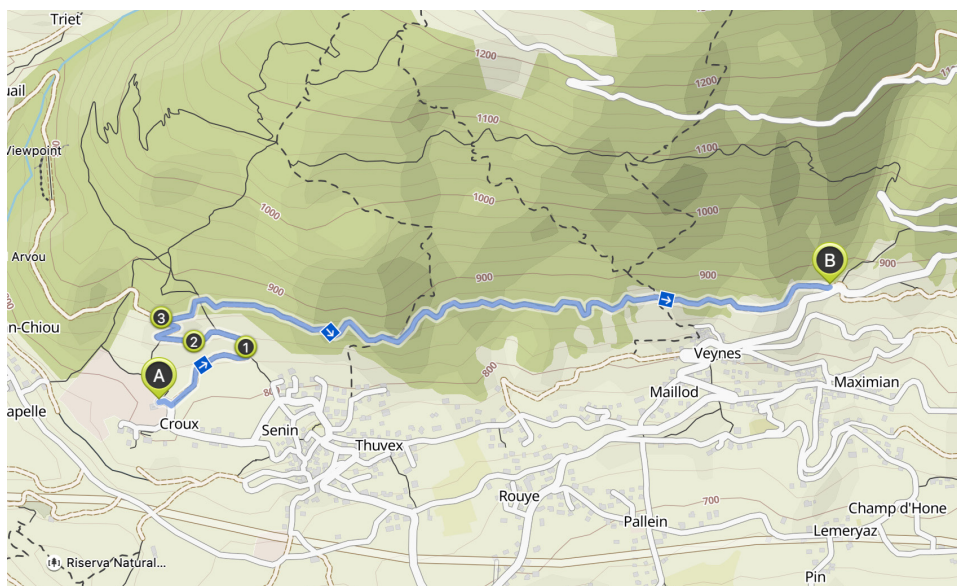
Partenza: parcheggi dell'area dei giochi tradizionali di Senin (posti per circa 30 auto).
Coordinate partenza Google Maps:

<https://goo.gl/maps/rNUZ7ogRUBjpbZBz5>

Per raggiungere la partenza: la partenza si trova presso il parcheggio dell'area sport tradizionali di Senin. Da Aosta dirigersi verso l'Ospedale Beauregard e continuare a salire per la strada che porta alle frazioni alte di Saint Christophe. Alla rotatoria dopo il Castello Passerin d'Entrèves, prendere la terza uscita e dirigersi verso Senin. Giunti davanti alla Chiesa al centro del villaggio continuare a salire per la strada che si dirige verso l'area dei giochi tradizionali e posteggiare nel relativo parcheggio.

Itinerario: dal parcheggio seguire la strada interpoderale asfaltata che sale verso il percorso del Ru. Passato il primo tornante, dopo un centinaio di metri di incontra un bivio. Se si segue la strada asfaltata in circa 100 metri si raggiunge il percorso pianeggiante del Ru Pompillard, se invece si percorre il tratto sterrato dopo un centinaio di metri prendere a destra il sentiero che risale e che dopo un tornante si ricongiunge rapidamente con il Ru Pompillard. Da qui dirigersi verso est e proseguire lungo il percorso interamente pianeggiante del canale. L'itinerario termina quando l'interpoderale si ricongiunge con la strada comunale che da Sorreley sale verso Cretallaz e Blavy. Il rientro si effettua lungo lo stesso percorso.

Periodo suggerito: tutto l'anno. In piena estate evitare le ore più calde perché molti tratti sono in pieno sole. In inverno sul percorso vi possono essere ghiaccio e fango ma con il bel tempo e sempre soleggiato.



F - PERCORSO VITA A ETROUBLES

Difficoltà: facile

Durata andata e ritorno: circa 1 ora e 10 minuti

Distanza andata e ritorno: circa 4 km

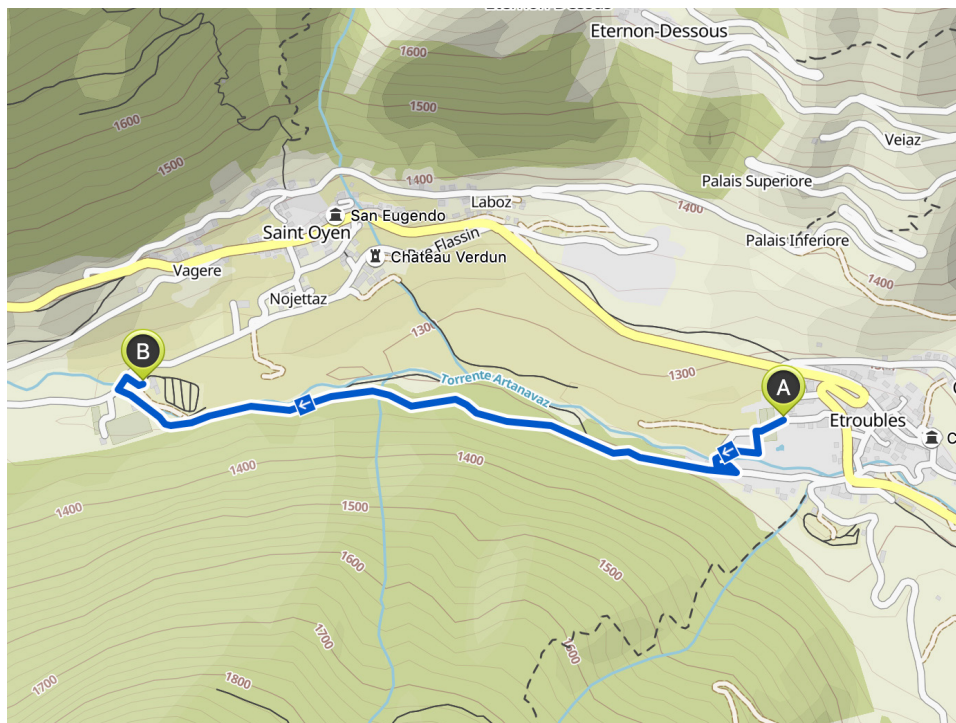
Partenza: parcheggi disponibili presso l'area sportiva di Etroubles, di fronte al Bar Tennis (posti per circa 20 auto). Coordinate partenza Google Maps:

<https://www.google.it/maps/@45.8205607,7.2278314,65m/data=!3m1!1e3?hl=en-GB>

Per raggiungere la partenza: raggiungere Etroubles, passare il ponte di legno e l'ufficio del turismo e prendere la prima strada sulla sinistra (Rue des Vergers) dove si trova l'Hotel Col Serena. In fondo alla strada si trova il parcheggio del Bar Tennis.

Itinerario: dal parcheggio seguire la strada che passa tra i due campi e che attraversa il torrente. Dopodiché seguire la poderale che segue la destra orografica del torrente fino al Camping Mulino. Il sentiero presenta alcuni tratti di breve salita e discesa, si sviluppa nel bosco seguendo il torrente. Il percorso è attrezzato, è infatti un percorso della salute. Giunti al campeggio si rientra percorrendo il sentiero in senso inverso oppure si può continuare fino al Camping Pineta e al successivo Foyer de Flassin percorrendo la strada asfaltata.

Periodo suggerito: autunno, primavera e estate. In inverno il sentiero è completamente all'ombra e può essere ghiacciato. Attenzione alle pozzanghere e al fango.



G - RU NEUF DA PLAN D'AVIE (ARPUILLES)

Difficoltà: intermedio - impegnativo

Durata andata e ritorno: circa 3 ore

Distanza andata e ritorno: circa 12 km e 800 metri

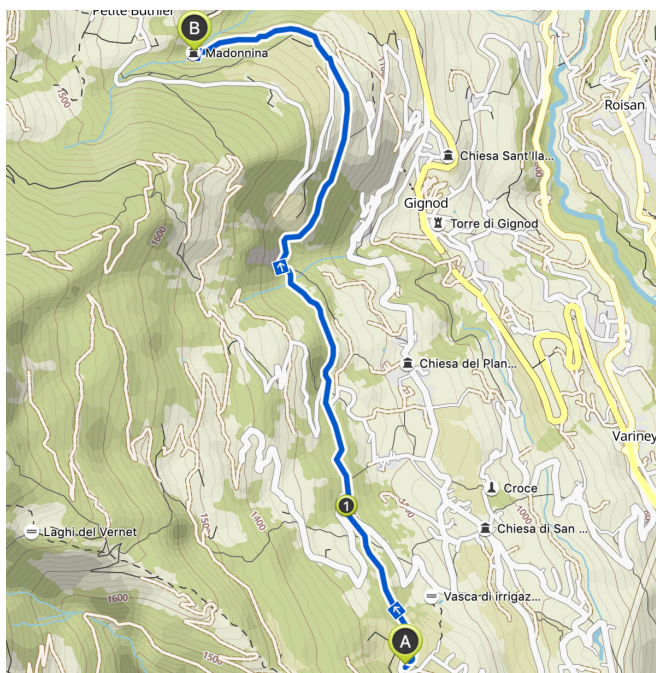
Partenza: parcheggi in loc. Plan d'Avie (posti per circa 10 auto). Coordinate partenza Google Maps:

<https://goo.gl/maps/YwyZmpdYZ8c6oeFX9>

Per raggiungere la partenza: da Aosta salire verso Arpuilles – Excenex. Ad Arpuilles, prima di entrare nel villaggio, svoltare a sinistra nella strada che sale verso la Chiesa (SR 41). Passata la Chiesa continuare a salire. Al terzo tornante continuare a sinistra sulla strada regionale ancora per circa 1,5. Si passerà nel pianoro di Plan d'Avie e subito a monte, sulla destra si vedrà un parcheggio tra gli alberi davanti alla struttura, ora in disuso, di una casa per vacanze. Lasciare l'auto nel parcheggio esterno alla struttura.

Itinerario: passare il cancello sempre aperto che immette nelle pertinenze dell'ex casa per vacanze e seguire il percorso interpodereale del Ru Neuf che si snoda in messo ai campi. Proseguire lungo il percorso che a tratti è strada interpodereale e in altri un agevole sentiero che costeggia il Ru. Si può proseguire a piacimento e l'itinerario più lungo, di circa 6 km e mezzo, termina quando si raggiunge la strada comunale che sale verso Buthier. Il rientro avviene a ritroso lungo lo stesso tracciato.

Periodo suggerito: tutto l'anno esclusi i mesi invernali. Particolarmente piacevole in estate in quanto gran parte del tracciato si snoda all'interno di boschi o di tratti alberati.



H - RU NEUF DA BUTHIER A ECHEVENNOZ

Difficoltà: intermedio

Durata andata e ritorno: circa 2 ore

Distanza andata e ritorno: circa 7 km e 400 metri

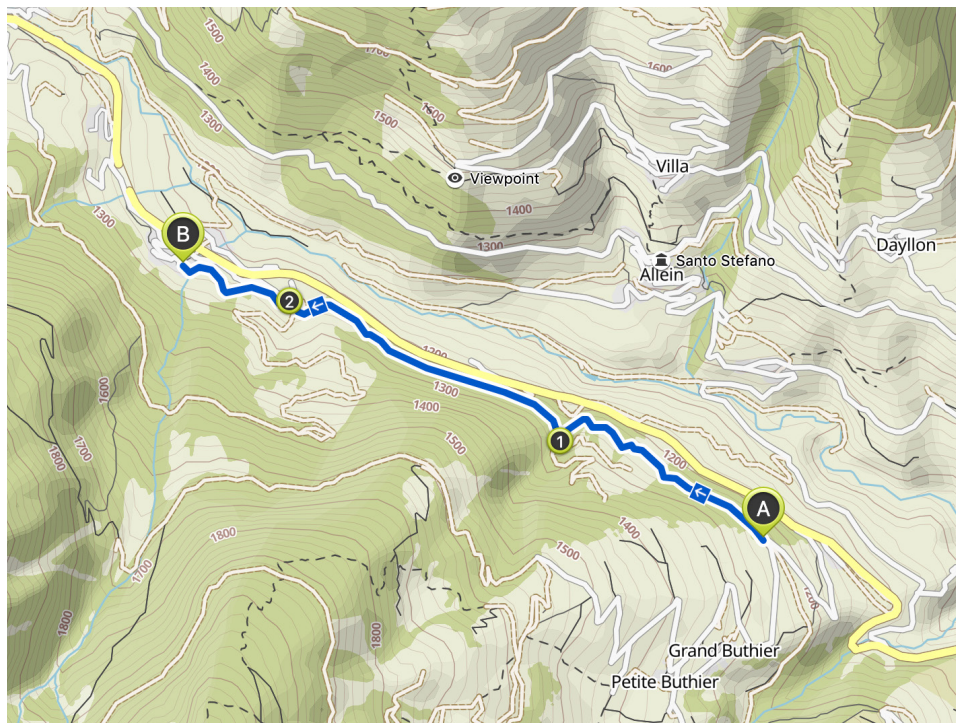
Partenza: parcheggi lungo la strada comunale per Buthier all'avvio del percorso (posti per circa 4-5 auto). Coordinate partenza Google Maps:

<https://goo.gl/maps/86iSEPLCCFNj9DVt9>

Per raggiungere la partenza: da Aosta dirigersi verso il Gran San Bernardo. Superare Gignod e la frazione Condemine e svoltare a sinistra imboccando la strada comunale per Buthier. Proseguire e al secondo tornante posteggiare l'auto nello slargo immediatamente a monte della curva.

Itinerario: dal tornante della strada comunale per Buthier seguire il percorso del Ru Neuf all'interno del bosco. L'itinerario è pianeggiante e si snoda a tratti a fianco del Ru. Il percorso attraversa ampie zone prative e passando sopra la Clusaz giunge infine alla frazione Echevennoz di Etroubles. Il rientro avviene a ritroso lungo lo stesso tracciato.

Periodo suggerito: tutto l'anno esclusi i mesi invernali e il tardo autunno in quanto in questa stagione gran parte del percorso è in ombra. Particolarmente piacevole in estate in quanto gran parte del tracciato si snoda all'interno di boschi o di tratti alberati.



I - STRADA TROTTEREL A MORGEX

Difficoltà: facile

Durata andata e ritorno: circa 1 ora

Distanza andata e ritorno: circa 4 km

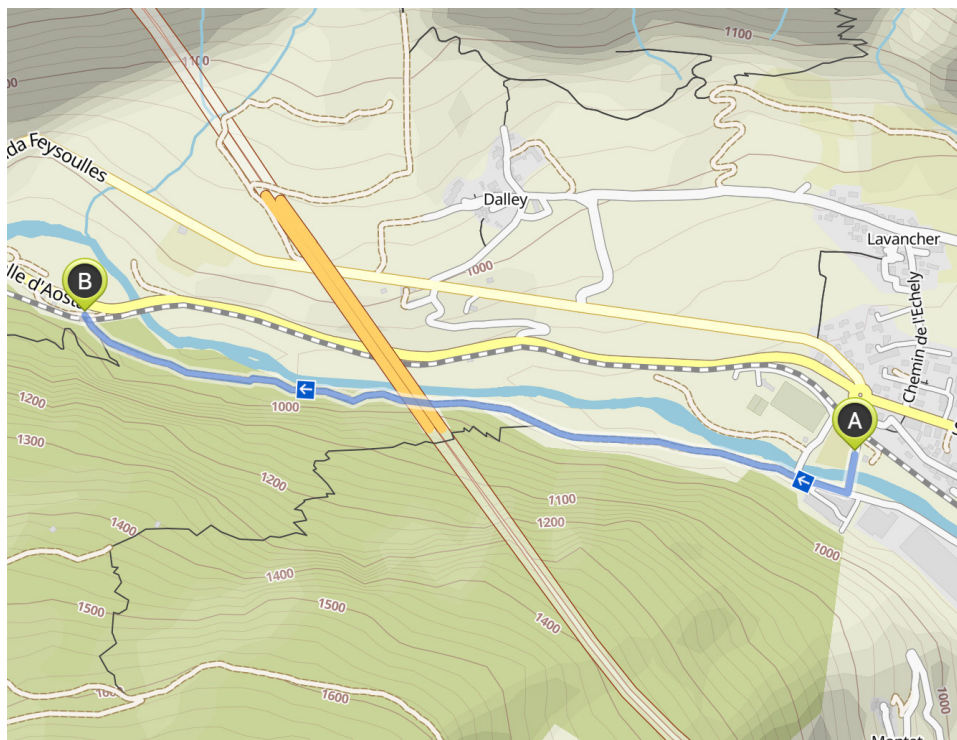
Partenza: parcheggio della zona sportiva di Morgex (posti per circa 20 auto).
Coordinate partenza Google Maps:

<https://www.google.it/maps/@45.7576989,7.0279621,520m/data=!3m1!1e3?hl=en-GB>

Per raggiungere la partenza: arrivando da Aosta, superare il Capoluogo di Morgex. Alla rotonda all'uscita del paese, prendere la terza uscita e dirigersi sulla sinistra verso la zona industriale. Prima di superare il ponte sulla Dora, lasciare l'auto nell'ampio parcheggio sulla destra.

Itinerario: dal parcheggio, attraversare il ponte e appena superato lo stesso dirigersi sulla sinistra, sulla strada Trotterel seguire la strada sterrata che costeggia la Dora Baltea, sulla destra orografica. Il percorso è prevalentemente pianeggiante e si sviluppa in parte nel bosco e in parte nei campi, con ampie aperture con vista sul Monte Bianco. La Strada Trotterel termina presso il Rafting Mont Blanc. Il rientro di effettua percorrendo il sentiero in senso inverso.

Periodo suggerito: autunno, primavera e estate. In inverno il percorso è completamente all'ombra e può essere ghiacciato.



L - SENTIERO DELLE “MADONNINE” A LA SALLE

Difficoltà: facile

Durata andata e ritorno: circa 1 ora

Distanza andata e ritorno: circa 4 km e 200 metri

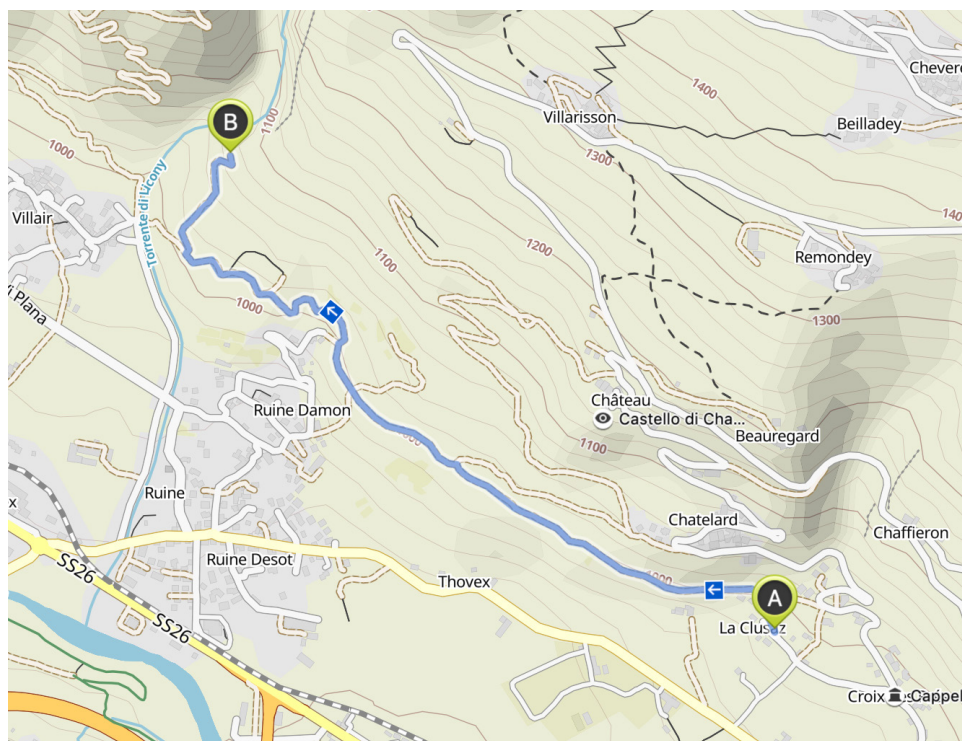
Partenza: parcheggi in Loc. La Clusaz di La Salle (posti per circa 8-10 auto). Coordinate partenza Google Maps:

<https://goo.gl/maps/CYhV89qiTajlZ8FV7>

Per raggiungere la partenza: salendo lungo la strada principale che sale verso la collina, appena passata la strada che salendo sulla destra porta alla Chiesa, si incontra un tornante dove ci sono le indicazioni per la frazione Croix des Prés. Seguire questa strada sino alla frazione La Clusaz dove si lascia l'auto e s'imbocca il largo sentiero delle “Madonnine” (punto A)

Itinerario: il sentiero è pianeggiante e si sviluppa nel bosco con ampie radure e aperture verso la valle centrale e il Massiccio del Monte Bianco. Se lo si percorre in inverno attenzione ai tratti in ombra in particolare nell'ultima parte quando il tracciato entra nella gola del Torrente di Licony. Il sentiero termina vicino al torrente (punto B) e per rientrare ripercorrerlo in senso inverso.

Periodo suggerito: percorso adatto a tutte le stagioni. Anche in inverno, se sono state battute delle tracce, il percorso è piacevole e privo di pericoli.



M - LUNGO IL LAGO BEAUREGARD A VALGRISENCHÉ

Difficoltà: intermedia

Durata andata e ritorno: circa 2 ore e 30 minuti

Distanza andata e ritorno: circa 9 km

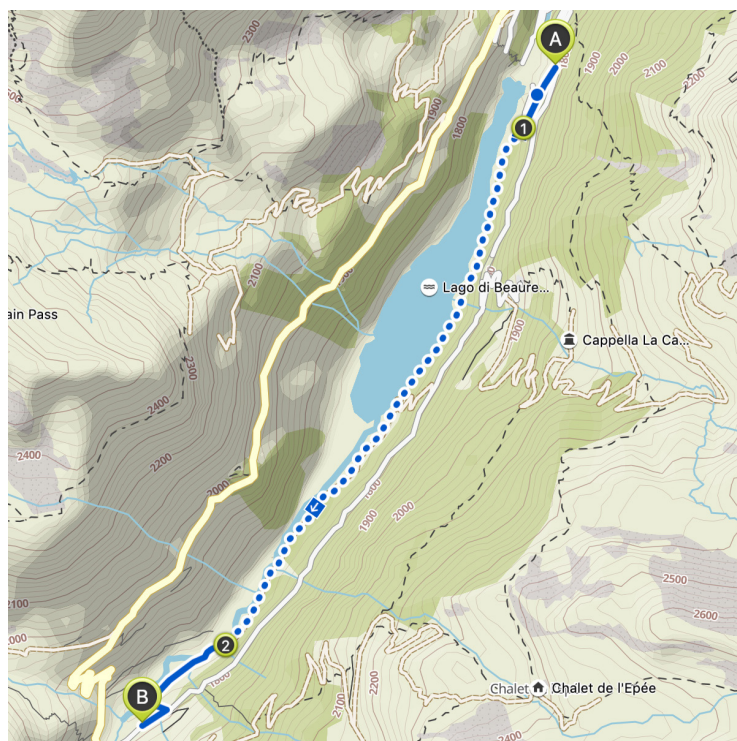
Partenza: parcheggi in corrispondenza della Diga di Beauregard (posti per circa 20 auto). Coordinate partenza Google Maps:

<https://goo.gl/maps/fENTTS62To6q3W4b9>

Per raggiungere la partenza: raggiungere Valgrisenche e superato il capoluogo, prima di imboccare il tunnel, dirigersi verso la diga, prendendo la strada che sulla sinistra scende verso il pianoro. Proseguire ancora verso la Diga e tenere la sinistra per risalire il versante e portarsi in alto, sopra il coronamento della diga stessa. Lasciare l'auto nell'ampio parcheggio che sovrasta la diga.

Itinerario: dal parcheggio imboccare la strada asfaltata che scende verso la Diga e alcuni fabbricati. Al termine della prima discesa, in corrispondenza del tornante, continuare dritti e proseguire lungo il percorso sterrato che corre lungo il lago. Proseguire a piacimento. Il percorso termina in corrispondenza del villaggio di Usellières. Per rientrare ripercorrere il tracciato in senso inverso.

Periodo suggerito: da maggio a ottobre, particolarmente indicato nel periodo estivo in quanto la presenza del lago rinfresca e rende piacevole la camminata.



N - LUNGO IL LAGO PLACE MOULIN A BIONAZ

Difficoltà: intermedia

Durata andata e ritorno: circa 2 ore e 30 minuti

Distanza andata e ritorno: circa 9 km e 20 metri

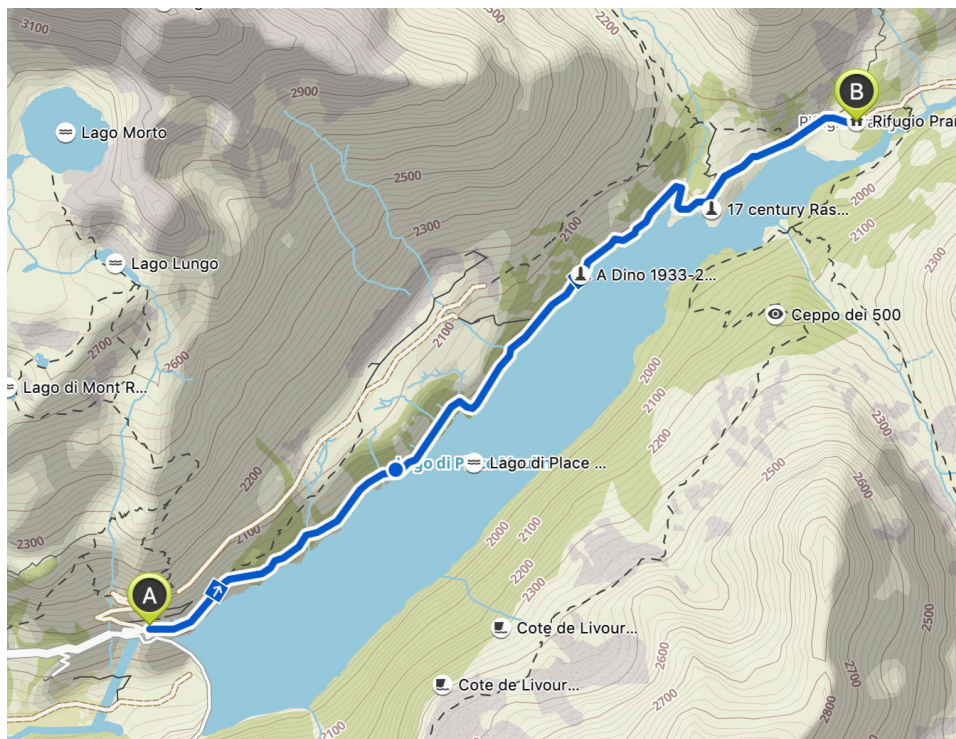
Partenza: parcheggi in corrispondenza della Diga di Place Moulin (posti per circa 200 auto). Coordinate partenza Google Maps:

<https://goo.gl/maps/pyNoybP2itn4m5aXA>

Per raggiungere la partenza: raggiungere Bionaz e proseguire verso la Diga di Place Moulin. Giunti alla Diga parcheggiare in uno dei parcheggi a pagamento.

Itinerario: dal parcheggio seguire la strada interpodereale che corre a monte della Diga. Proseguire a piacimento oppure giungere sino alla conclusione in corrispondenza del villaggio di Prarayer. Rientrare lungo lo stesso tracciato dell'andata. Il percorso è gradevole e consente di ammirare le acque turchine del lago e il paesaggio della vallata dominato dalla Dent d'Hérens. Quasi al termine della diga, superato il ponticello sul torrente che scende dalla Comba d'Orein, si trova una cappella e un bel rascard in stile tradizionale.

Periodo suggerito: da maggio a ottobre. In estate il percorso è fresco e piacevole anche se molti tratti sono esposti al sole. In autunno colpiscono i contrasti di colore tra il giallo dei larici e l'azzurro delle acque del lago.



O - PRATO DI SANT'ORSO A COGNE

Difficoltà: facile

Durata andata e ritorno: circa 1 ora

Distanza andata e ritorno: circa 3 km e 500 metri

Partenza: parcheggi in corrispondenza del cimitero di Cogne (posti per circa 50 auto). Coordinate partenza Google Maps:

<https://goo.gl/maps/CUP4Se1Quv1r6oZN6>

Per raggiungere la partenza: Raggiungere Cogne. Parcheggiare in corrispondenza del cimitero prima dell'ingresso del paese sulla sinistra della prima rotatoria.

Itinerario: dal parcheggio attraversare la strada e scendere a destra lungo il marciapiede che costeggia il prato di Sant'Orso. Arrivati al termine del marciapiede proseguire dritti, stando sulla sinistra, sulla strada che porta verso la frazione Cretaz. Superato un gruppetto di case sulla sinistra, proseguire per qualche centinaio di metri e quindi superare il torrente Grand Eyvia spostandosi sulla sinistra orografica. Superato il ponte, risalire la strada interpodereale sulla sinistra. Proseguire lungo la strada che sale dolcemente sino a raggiungere una zona sportiva con alcuni campi da tennis. Qui dirigersi a sinistra superando nuovamente il torrente e seguire il percorso che attraversa il prato di Sant'Orso. Giunti presso il Municipio raggiungere il parcheggio del cimitero scendendo lungo la strada regionale

Periodo suggerito: tutto l'anno. L'itinerario è percorribile anche in inverno in quanto la pista e il sentiero nel prato di Sant'Orso vengono battuti per i turisti. Evitare unicamente i giorni immediatamente successivi alle nevicate in quanto il tracciato potrebbe non essere ancora preparato.



Difficoltà: intermedia

Durata andata e ritorno: circa 2 ore 10 minuti

Distanza andata e ritorno: circa 7 km

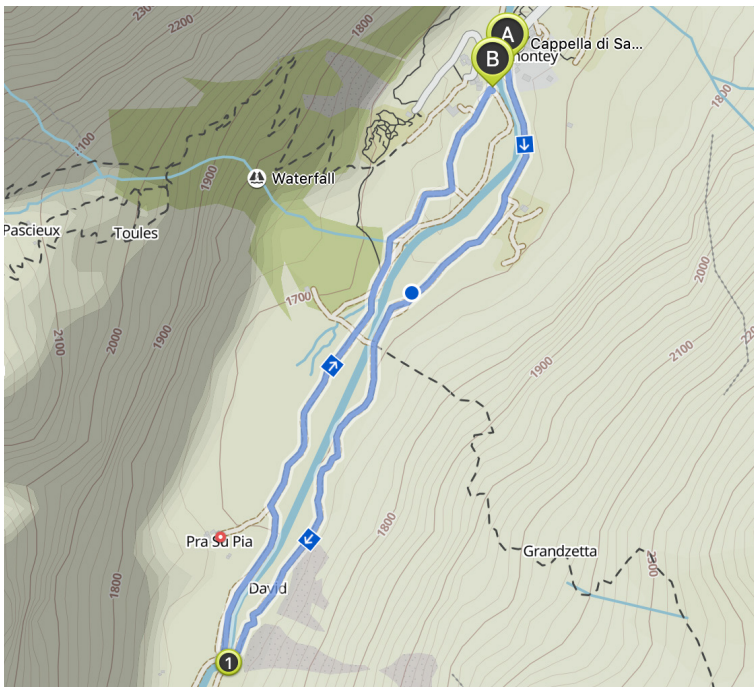
Partenza: parcheggi a Valnontey (posti per circa 100 auto a pagamento). Coordinate partenza Google Maps:

<https://goo.gl/maps/KYHVCJzHjZJgdFPt8>

Per raggiungere la partenza: raggiungere Cogne e in corrispondenza del Municipio dirigersi verso la Valnontey con la strada che sale immediatamente dopo il Municipio. A Valnontey parcheggiare in uno dei numerosi parcheggi a pagamento.

Itinerario: vi sono numerosi itinerari che si sviluppano lungo il fondovalle e costeggiano il torrente. Superare il ponticello, e seguire quello in sinistra orografica che costeggia in parte il torrente poi si inoltra in una zona di prati e boschi di abeti e larici. Usciti dal bosco si raggiunge un ponticello che va superato per spostarsi in destra orografica. Proseguire a piacimento lungo il sentiero che attraversa la località Vernianaz. Proseguire ancora per giungere alla conclusione in corrispondenza di un ponticello crollato. Il rientro avviene a ritroso sullo stesso percorso.

Periodo suggerito: da maggio a ottobre. Particolarmente indicato nel periodo estivo in quanto fresco e immerso nel verde. Tratti dell'itinerario sono percorribili, quanto la neve è battuta anche in inverno. In questo caso porre attenzione a non interferire con la pista di fondo.



Q – LUNGO LA VAL FERRET DA PLANPINCIEUX

Difficoltà: intermedia

Durata andata e ritorno: circa 2 ore e 30

Distanza andata e ritorno: circa 8 km

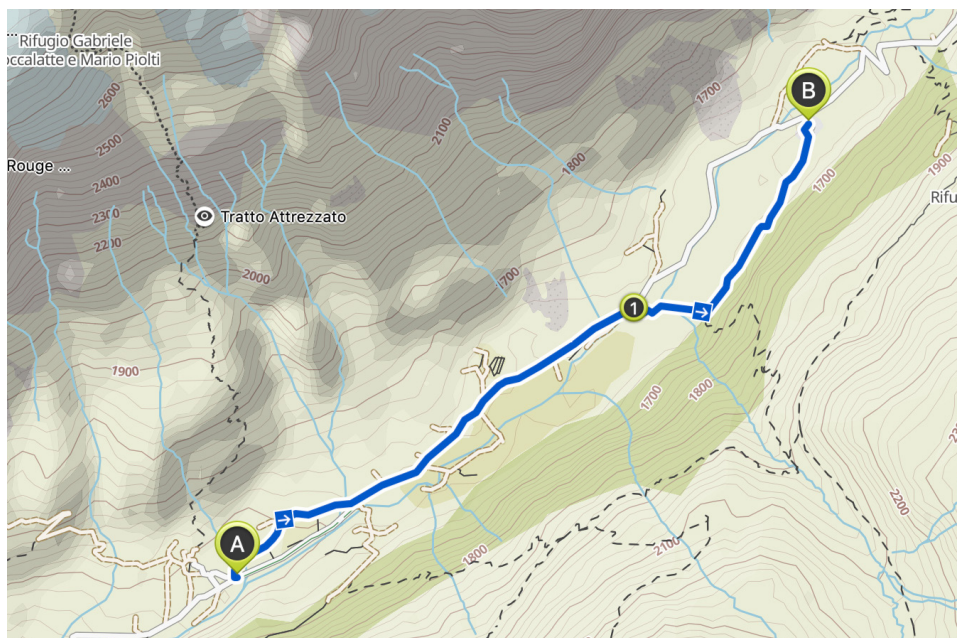
Partenza: parcheggi in loc. Planpincieux (posti per circa 100 auto). Coordinate partenza Google Maps:

<https://goo.gl/maps/FDMFcxb6LDwjNtn89>

Per raggiungere la partenza: da Courmayeur dirigersi verso la Val Ferret. Raggiunto Planpincieux parcheggiare nell'ampia zona di sosta immediatamente all'uscita dell'abitato.

Itinerario: dal parcheggio dirigersi verso la strada che risale la Val Ferret e prendere immediatamente la strada interpodereale che risale sulla sinistra tra le zone prative a monte del campeggio Grandes Jorasses. Il sentiero risale dolcemente, supera un torrentello e giunge alla Cappella di Notre Dame de Guerison de Val Ferret. Da qui seguire il percorso pedonale che fiancheggia la strada sino a località Pra Sec. Qui attraversare il torrente e seguire il percorso che si sviluppa nei prati e nei boschi in sinistra orografica e che al termine raggiunge la località Lavachey. Il percorso avviene a ritroso oppure si può scendere seguendo il tracciato pedonale che fiancheggia la strada asfaltata.

Periodo suggerito: tutto l'anno. In inverno il tracciato battuto per i pedoni fiancheggia la pista di fondo e corre lungo la strada comunale. Porre attenzione alle limitazioni all'accesso alle auto in vigore nei periodi di massima affluenza turistica in estate e nelle festività invernali.



Difficoltà: intermedia

Durata andata e ritorno: circa 2 ore e 10 minuti

Distanza andata e ritorno: circa 7 km

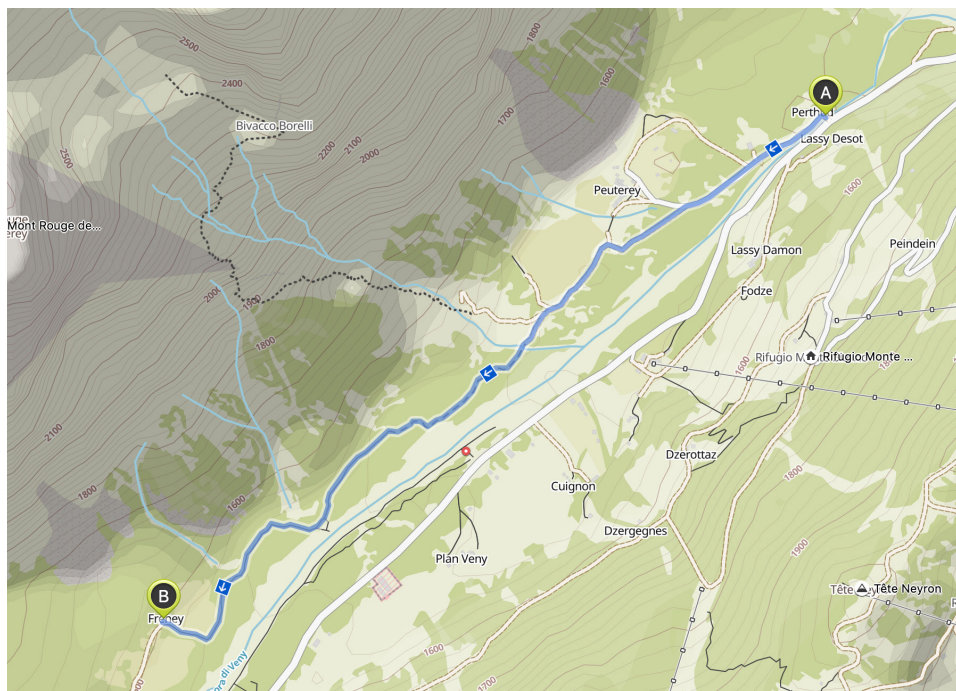
Partenza: parcheggi in prossimità dell'area pic-nic nella zona a monte del pianoro di fondovalle (posti per circa 100 auto). Coordinate partenza Google Maps:

<https://goo.gl/maps/Rpf6kXhECVP41qYQA>

Per raggiungere la partenza: da Courmayeur dirigersi verso la Val Veny. Superare la zona degli impianti di sci e proseguire ancora per circa un chilometro, lasciandosi sulla sinistra l'edificio della Caserma Fior di Roccia. Dopo la caserma, ad un centinaio di metri sulla destra, si incontra un bar vicino all'area pic-nic e immediatamente dopo una strada interpoderale sulla destra che si dirige verso i parcheggi. Imboccare questa strada e lasciare l'auto in una delle zone di sosta.

Itinerario: dal parcheggio seguire la strada interpoderale che risale verso sud. Dopo un centinaio di metri si incontra un ponte sulla Dora di Veny, attraversarlo e continuare sulla strada interpoderale che scende dolcemente verso la località Freney. Continuare lungo il percorso che si snoda lungo ampie radure prative e zone boscate sino a raggiungere la località Peteurey, dove termina l'itinerario. Il rientro avviene con lo stesso percorso a ritroso.

Periodo suggerito: da maggio a ottobre. Particolarmente indicato nel periodo estivo anche se nelle giornate più calde molti tratti sono in pieno sole.



CONSIGLI PRATICI

Abbigliamento

Per tutte le passeggiate si consiglia un abbigliamento comodo e sportivo con scarpe con una suola con buona aderenza e possibilmente impermeabili. Vestitevi a strati in modo da poter mantenere la temperatura del corpo sempre al giusto livello. Per le passeggiate più in quota sono consigliati anche occhiali da sole.

Tecnica

Durante la passeggiata camminate con il busto eretto, con lo sguardo avanti, le spalle rilassate, le ginocchia leggermente piegate, oscillando le braccia e ponendo attenzione alla presa del piede a terra.

Al termine della camminata, specie se impegnativa, fate alcuni esercizi di defaticamento con allungamento muscolare e distensione della colonna vertebrale e dei muscoli delle gambe.

Comportamento

Questa guida non si sostituisce al tuo senso di responsabilità e all'attenzione che devi porre quanto ti muovi all'aria aperta. Se cammini da solo lascia sempre detto a un parente o a un conoscente dove stai andando. Tieni sempre una riserva di energie per fare il ritorno senza eccessiva fatica.



Questa guida è stata realizzata nell'ambito del progetto “MisMi”, finanziato con i fondi del Programma europeo di cooperazione transfrontaliera tra Francia e Italia Interreg Alcotra 2014-20.

MisMi, del quale l'Azienda USL Valle d'Aosta è capofila, ha l'obiettivo di sviluppare servizi sociali e sanitari integrati di prossimità che contribuiscano a contrastare lo spopolamento delle zone di montagna e a ridurre le disuguaglianze di salute, in particolare attraverso la prevenzione e il monitoraggio dello stato di salute soprattutto delle persone affette da malattie croniche.

Sulla pagina Facebook @MisMiproject e sul sito del progetto www.mismiproject.eu trovate una serie di informazioni aggiornate che l'Azienda USL Valle d'Aosta propone per promuovere la salute attiva e la medicina di iniziativa.

