

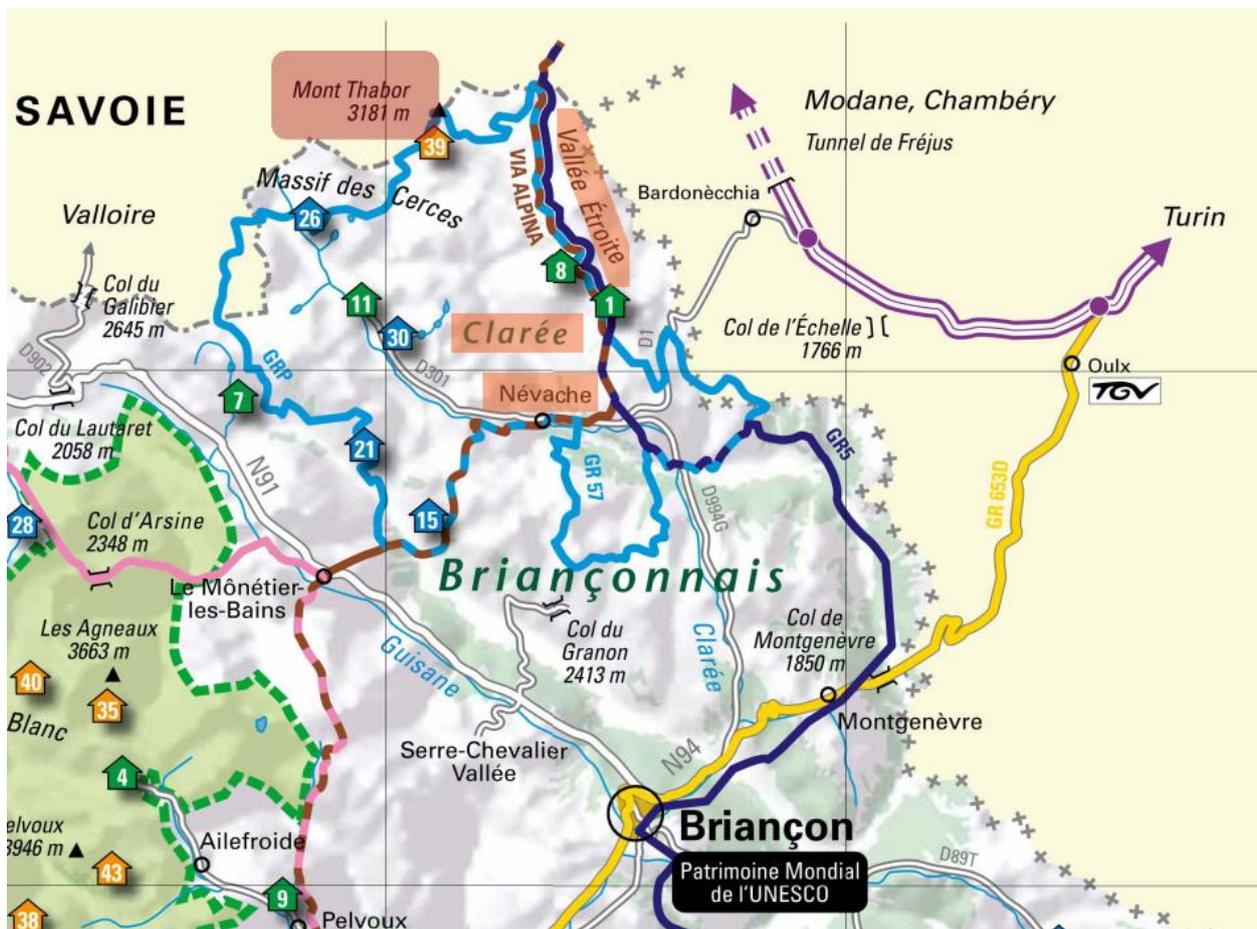


MOTIVI DI INTERESSE DEL TREKKING

Il trekking di quest'anno si svolgerà interamente sul territorio francese, nella **regione Provenza-Alpi-Costa Azzurra**, più precisamente nel dipartimento delle **Alte Alpi**.

Il percorso del trekking inizierà percorrendo l'alta **Valle della Clarée** o Valle Incantata (20.000 ettari di natura pura) classificata come uno dei paesaggi più preziosi della Francia, tanto da essere annoverata tra i **Grand Site National** (Grande Sito Nazionale). È conosciuta anche per i suoi numerosi laghi di montagna. L'alta valle offre anche alcune magnifiche cime a oltre 3000 m di altitudine, tra cui il **Monte Thabor (3178 mslm)**, una delle cime più belle e accessibili delle Alte Alpi. Secondo la tradizione il Monte Thabor deve la sua denominazione ad un pellegrino di ritorno dalla Terra Santa all'epoca delle crociate, che notò una somiglianza con il profilo dell'omonimo monte della Palestina, dove avvenne la Trasfigurazione di Gesù. Una cappella eretta in cima al monte (la più alta della Francia) nella seconda metà del 1600, è da secoli meta di pellegrinaggio per gli abitanti delle valli di Bardonecchia, della Clarée e dell'Alta Maurienne.

Il trekking si concluderà percorrendo la **Valle Stretta**, valle laterale della Val di Susa, la cui parte alta (oltre Pian Del Colle) è stata annessa alla Francia dopo la seconda guerra mondiale. È una vallata con una flora molto ricca e variegata grazie alla varietà del substrato geologico e per la geomorfologia che la contraddistingue: si va dalle praterie ai ghiaioni, dalle aree umide a quelle siccitose, dalle vallette molto aperte alle gole. È dominata dall'imponente **Grand Seru (2889 mslm)** e dal **Monte Thabor (3178 mslm)**.





TREKKING MONTE THABOR-FRANCIA

VALLE DELLA CLARÉE-VALLE STRETTA

Da giovedì 21 a lunedì 25 agosto 2025

PAG 2/14



ISCRIZIONE E COSTI

Quota iscrizione: **SOCI** € 270,00
NON SOCI € 300,00

La quota di iscrizione comprende:

Pernottamenti e ½ pensione (escluse bevande ed extra) nei posti tappa

Rimborso di € 132,00 a chi mette a disposizione l'auto (a copertura di carburante, pedaggi)

Caparra confirmatoria di **€ 50,00** da versare all'iscrizione (NON RIMBORSABILE)
Saldo entro il **30 giugno 2025**

Direttore d'escursione: **Nicole Sigogne/Pietro Tagliabue**



PROGRAMMA

GIOVEDÌ 21 AGOSTO – AVVICINAMENTO E 1ª TAPPA

Cusano M. – Névache F (1580 mslm) – Rif. Chardonnet (2227 mslm)

Tempi, dislivelli, distanze: vedere cartina allegata - Difficoltà E

Arrivati in località **Roubion** poco prima di **Névache (F)** lasceremo le auto ed inizieremo il trekking addentrandoci nella **valle della Clarée**.

Di fronte al parcheggio attraversare il ponte sul torrente Clarée e prendere il sentiero a destra seguendone la riva destra orografica, passando vicino alla **cascata de Dubaret** per arrivare al "**Pont du Rately**". Un po' più avanti a destra, lasciare il sentiero che prosegue in direzione "**Foncouverte**" per salire verso il **rifugio Buffère (2076 mslm)** che si raggiunge dopo circa 1h30.

Dal rifugio Buffère seguire il sentiero che scende verso "**La Souchère**". A fondovalle, rimanere su una buona pista sulla riva destra della Clarée. Dopo 500 m. circa imboccare a sinistra un sentiero che sale al rifugio Chardonnet (cartello). Si raggiunge il sentiero che sale da "**Foncouverte**" in località "**Chalets de Laroux**" a

quota 1954 mslm. Seguire in salita il sentiero accidentato fino al **rifugio Chardonnet (2227 mslm)**, ai piedi del massiccio calcareo dei "**Cerces**".





*** TREKKING MONTE THABOR-FRANCIA ***

VALLE DELLA CLARÉE-VALLE STRETTA Da giovedì 21 a lunedì 25 agosto 2025

PAG 4/14

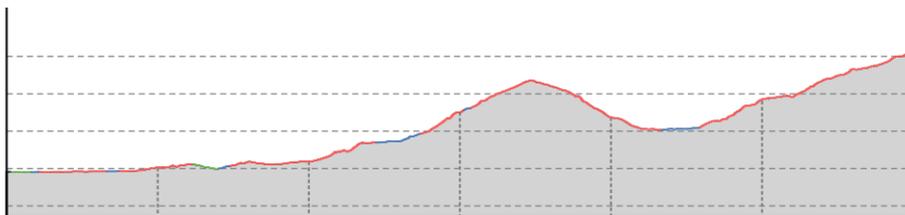


PLANIMETRIA ED ALTIMETRIA – TAPPA 1



[SINTESI](#) [DETTAGLI](#) [COME ARRIVARE](#) [SEGNALAZIONI](#)

Profilo altimetrico



Distanza	12 km ↔
Durata	4:45 h ⌚
Salita	934 m ▲
Discesa	293 m ▼
Punto più alto	2.224 m ≍
Punto più basso	1.580 m ≍

N.B. I tempi sono indicativi e non comprendono le soste

C.A.I. CUSANO MILANINO

Sottosezione di Cinisello Balsamo

Sede: Via Zucchi n.1 20095 – CUSANO MILANINO

e-mail: caicusano@tiscali.it - www.caicusanomilanino.it - ☎ 351 6230366



VENERDÌ 22 AGOSTO - 2ª TAPPA

Rifugio Chardonnet (2227 mslm) - Rifugio des Drayères (2180 mslm)

Tempi, dislivelli, distanze: vedere cartina allegata - Difficoltà E

Dal rifugio Chardonnet attraversare il pianoro a ovest per raggiungere il sentiero che scende a "Foncouverte" attraverso gli "Chalets du Queyrellin". Transitare davanti all' "Auberge de la Fruitière" e attraversare la Clarée. Una ventina di metri dopo il ponte parte la pista che sale al rifugio Ricou (2115 mslm) dal quale transiteremo dopo circa 2 ore.

Dal rifugio Ricou salire in direzione del "Lac Laramon" e del "Lac du Serpent". Giunti al "Chemin de Ronde" (sentiero balcone-GR57A), incrocio di sentieri a quota 2291 mslm, è possibile salire e poi scendere dallo stesso percorso al lago Laramon (2385 mslm) e al lago du Serpent (2448 mslm). Tornati al bivio, prendere quindi verso Nord il "Chemin de Ronde" che offre uno splendido panorama sul massiccio delle "Cerces" sul lato opposto della vallata. Si passa sotto il "Lac de la Cula" in località "Les Chaumes" poi, passato un piccolo colle (quota 2400 mslm) si prosegue diritto tralasciando a sinistra il sentiero che scende al rifugio Laval. Giunti a fondovalle seguire verso Nord la Clarée sul suo lato sinistro orografico, fino al rifugio Drayères (2180 mslm).

Lac Laramon





*** TREKKING MONTE THABOR-FRANCIA ***

VALLE DELLA CLARÉE-VALLE STRETTA

Da giovedì 21 a lunedì 25 agosto 2025

PAG 6/14



PLANIMETRIA ED ALTIMETRIA – TAPPA 2



C.A.I. CUSANO MILANINO

Sottosezione di Cinisello Balsamo

Sede: Via Zucchi n.1 20095 – CUSANO MILANINO

e-mail: caicusano@tiscali.it - www.caicusanomilanino.it - ☎ 351 6230366



SABATO 23 AGOSTO – 3ª TAPPA

Rifugio des Drayères (2180 mslm) – Rifugio Terre Rouge (2182 mslm)

Tempi, dislivelli, distanze: vedere cartina allegata - Difficoltà E

Dal rifugio des Drayères, seguire il sentiero dei laghi (**Lac Rond e Lac du Gran Ban**) in direzione del **“Col des Rochilles”**. Noterete il vecchio cippo che separava la Francia dal Regno di Piemonte e Sardegna a monte del sentiero. Arrivati al lago Gran Ban si prende a destra in direzione del **“Col de la Plagnette”(2520 mslm)**. Dal colle si prosegue in discesa sul **“GRP Tour du Mont Thabor”** seguendo le indicazioni per il **“Pas des Griffes”** e tralasciando a sinistra il sentiero a quota 2235 mslm. Siamo usciti dal dipartimento delle **Alte Alpi** per entrare in quello di **Savoia**. Con un lungo traverso, in leggera salita, si arriva al **“Mont Jovet” (2385 mslm)** dove si devia decisamente a destra per percorrere in salita più decisa l'ultimo tratto per il **“Pas des Griffes” (2554 mslm)**, punto più alto della giornata.

Superato il passo si scavalca nella **valle di Neuvache** (belvedere). Scendere fino a quota 2450 mslm dove si imbecca a destra il sentiero che con un traverso passa sotto il **“Mont Touvet”**. Successivamente occorre dirigersi a sud verso lo **“Chalet des Barmettes”**, in direzione del “Lac de Curtalès, per poter attraversare il torrente su un ponte di legno. Dopo il ponte, il sentiero conduce ad una zona paludosa, che si attraversa sulla destra, per raggiungere il **rifugio Terre Rouge** in località **“La Sausse” (2182 mslm)**.





*** TREKKING MONTE THABOR-FRANCIA ***

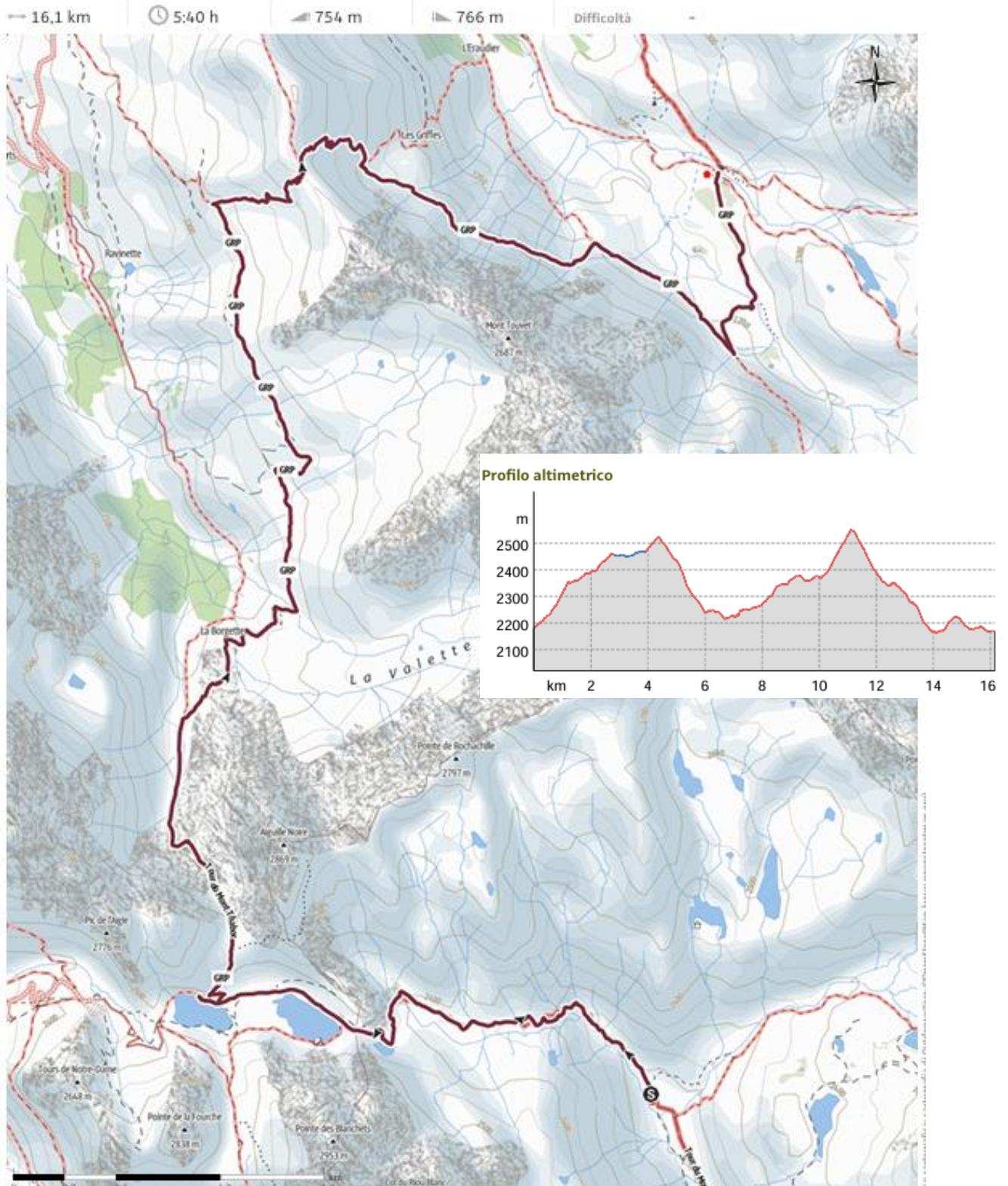
VALLE DELLA CLARÉE-VALLE STRETTA

Da giovedì 21 a lunedì 25 agosto 2025

PAG 8/14



PLANIMETRIA ED ALTIMETRIA – TAPPA 3



C.A.I. CUSANO MILANINO

Sottosezione di Cinisello Balsamo

Sede: Via Zucchi n.1 20095 – CUSANO MILANINO

e-mail: caicusano@tiscali.it - www.caicusanomilanino.it - ☎ 351 6230366



DOMENICA 24 AGOSTO – 4ª TAPPA

Rifugio Terre Rouge (2182 mslm) - Monte Thabor - Rifugio Terzo Alpini (1780 mslm)

Tempi, dislivelli, distanze: vedere cartina allegata - Difficoltà E

Dal rifugio Terre Rouge, seguire il sentiero in direzione sud-est verso il Monte Thabor (cartello). Si costeggia il “Lac Caspi” poi si giunge alla “Pierre du Déjeuner” (2583 mslm). Si possono ammirare sulla destra i “Lacs des Gaciers”. Si prosegue su pietraia e ghiaione, con salita ripida, aggirando la “Pointe des Angelières”, fino al “col de la Chapelle” (2943 mslm), ricongiungendosi al GR57. Seguire quest’ultimo verso sinistra fino al bivio (3068 mslm) col sentiero che sale dal “Col des Méandes”. Si continua e salita per arrivare in cima al **Monte Thabor (3178 mslm)**, passando vicino alla cappelletta non più accessibile perché pericolante.

Dopo una meritata sosta in vetta, si percorre a ritroso il tratto fino al bivio a quota 3068 m. e si continua a scendere verso il **Col des Méandes (2727 mslm)**. Dal colle si scende in direzione sud-est verso gli alpeggi del “Vallon du Diner”, lasciando a sinistra il GR57. Si arriva al “Prat du Plan” (2200 mslm) dove si attraversa una passerella per dirigersi con alcuni tornanti verso la “Maison des Chamois” (2090 mslm)

e poi il “Pont della Fonderie” (1897 mslm), ricollegandosi al GR57. Seguire quest’ultimo verso sud fino ad arrivare alle “Granges di Valle Stretta” dove si raggiunge il rifugio Terzo Alpini (1780 mslm).





TREKKING MONTE THABOR-FRANCIA

VALLE DELLA CLARÉE-VALLE STRETTA
Da giovedì 21 a lunedì 25 agosto 2025

PAG 11/14



LUNEDÌ 25 AGOSTO - 5ª TAPPA

Rifugio Terzo Alpini (1780 mslm) - Guglia Rossa - Névache (1580 mslm)

Tempi, dislivelli, distanze: vedere cartina allegata – Difficoltà E

Dal rifugio Terzo Alpini si imbocca il sentiero (GR5) in salita diretto al “Col di Thures”. Dopo poco si giunge ad un bivio, in corrispondenza di un rio, si deve tenere la sinistra sempre verso il Col di Thures. Si entra nel bosco e si prosegue fino a sbucare sui prati che precedono il Col di Thures, dove si trova il “Lac Chavillon” (2194 mslm). In prossimità del lago si segue a sinistra la traccia, in salita che porta sul pendio della “Guglia Rossa”. Si procede sul sentiero traverso a mezza costa fino a giungere al colle sotto la cima della Guglia Rossa. Si prosegue sul sentiero aggirando il versante meridionale della Guglia e si giunge in cresta, un ultimo tratto poi si arriva in **vetta (2548 mslm)** dove il panorama è strepitoso.



Per la discesa si ritorna al colle, da dove si seguono le indicazioni del sentiero **GR5b** che riporta alla base della Guglia, fino a giungere al GR5 percorso in direzione sud verso **Roubion** in conclusione del trekking.



C.A.I. CUSANO MILANINO

Sottosezione di Cinisello Balsamo

Sede: Via Zucchi n.1 20095 – CUSANO MILANINO

e-mail: caicusano@tiscali.it - www.caicusanomilanino.it - ☎ 351 6230366



*** TREKKING MONTE THABOR-FRANCIA ***

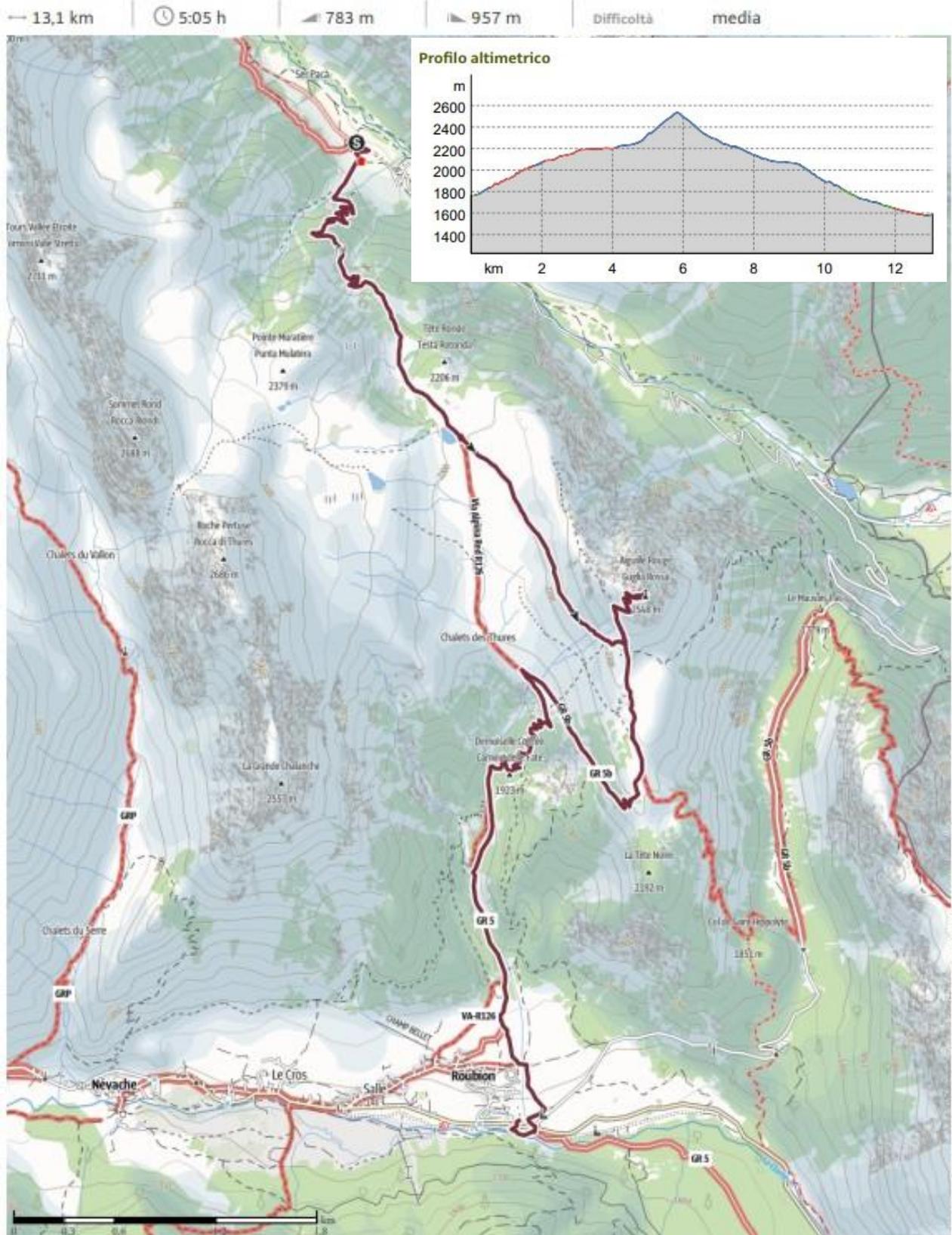
VALLE DELLA CLARÉE-VALLE STRETTA

Da giovedì 21 a lunedì 25 agosto 2025

PAG 12/14



PLANIMETRIA ED ALTIMETRIA – TAPPA 5



C.A.I. CUSANO MILANINO

Sottosezione di Cinisello Balsamo

Sede: Via Zucchi n.1 20095 – CUSANO MILANINO

e-mail: caicusano@tiscali.it - www.caicusanomilanino.it - ☎ 351 6230366



*** TREKKING MONTE THABOR-FRANCIA ***

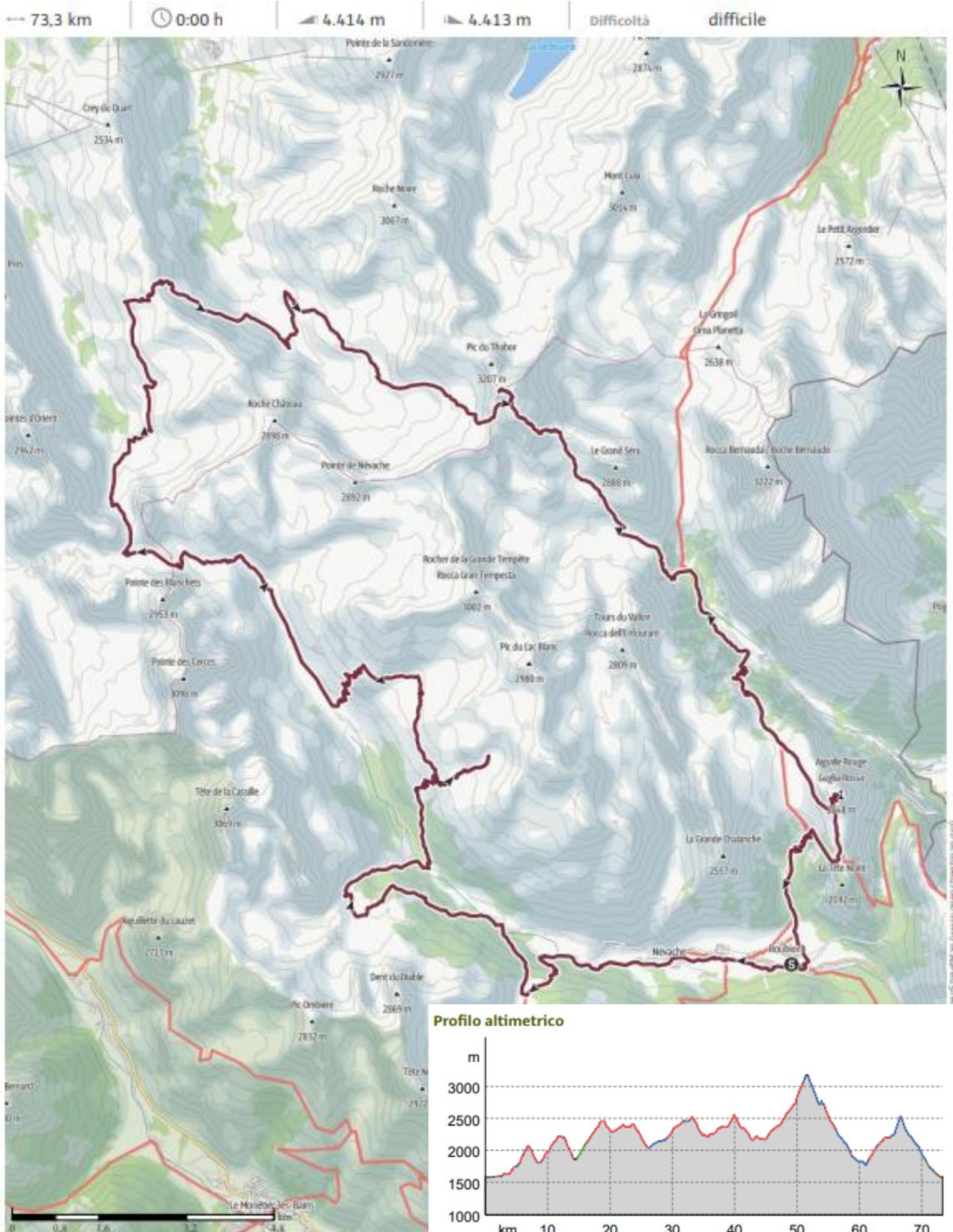
VALLE DELLA CLARÉE-VALLE STRETTA

Da giovedì 21 a lunedì 25 agosto 2025

PAG 13/14



PLANIMETRIE ED ALTIMETRIE - PERCORSO COMPLETO



C.A.I. CUSANO MILANINO

Sottosezione di Cinisello Balsamo

Sede: Via Zucchi n.1 20095 – CUSANO MILANINO

e-mail: caicusano@tiscali.it - www.caicusanomilanino.it - ☎ 351 6230366



COSA PORTARE

#scarpe/scarponi da trek alte (ingrassatele bene prima della partenza nel caso siano di cuoio).

Non partire con scarpe nuove.

#ciabatte

#bastoncini da trek con rotella da neve

#pantaloni tecnici corti e/o lunghi

#pantaloni o poncho antipioggia, i primi riparano meglio

#tshirt tecnica e abbigliamento che asciuga velocemente se bagnato

#ricambio calze e intimo

#giacca due strati (pile+guscio)

#guanti e cappello/bandana

#asciugamano, meglio se in microfibra

#borraccia/thermos (utile camel bag, ma a volte un thermos con the caldo aiuta)

#sacco lenzuolo (evitare sacco a pelo, le coperte sono in rifugio)

#tappi o un sonno pesante per la gestione delle notti in rifugio

#torcia frontale, utile la notte in rifugio per letture e visite al bagno

#occhiali da sole e creme protettive

#sapone, shampoo, dentifricio, spazzolino, ecc..

#farmaci utili, polase (per crampi), cerotti (per bolle), buscopan, tutto quello che normalmente si usa (speriamo poco)

#frutta secca, barrette energetiche, quello che vi può aiutare in caso di calo delle energie

#ovviamente uno zaino capiente, ma non eccessivo, adatto alla corporatura e che non sporga troppo oltre le spalle, l'equilibrio potrebbe risentirne.

#buon'umore, senza di quello meglio stare a casa.