



Valle d'Aosta  
Vallée d'Aoste

www.lovevda.it

AUTONOMOUS  
AOSTA VALLEY REGION  
COUNCILLORSHIP FOR TOURISM,  
SPORT, TRADE AND TRANSPORT  
アオスタ ヴァレー レジョーネ

Piazza Narbonne, 3  
11100 aosta

TOURIST INFORMATION OFFICE  
ツーリスト・インフォメーション



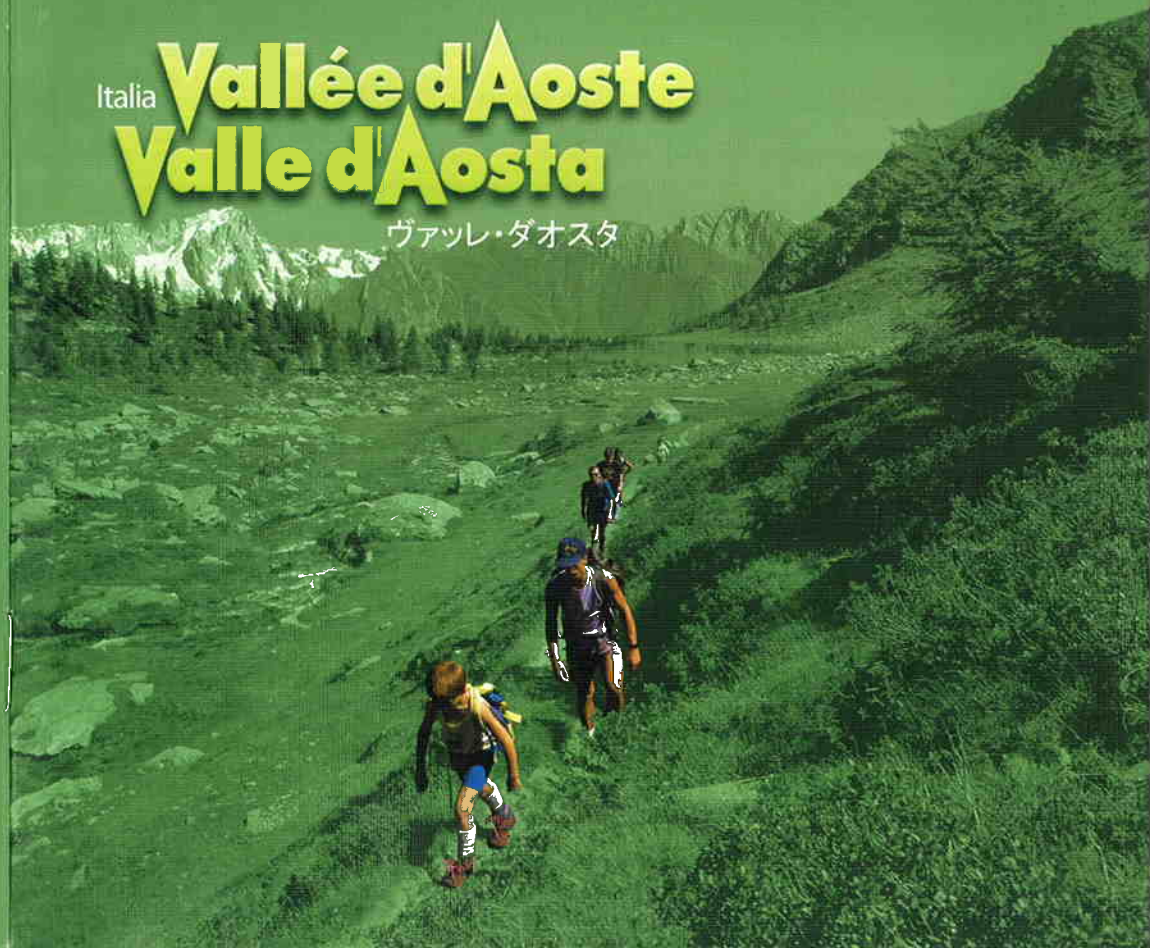
Piazza Emile Chanoux, 2  
I - 11100 AOSTA  
T (+39) 0165 236627  
F (+39) 0165 34657  
www.lovevda.it  
uit-aosta@regione.vda.it

ART DIRECTION  
Arnaldo Tranti Design  
GIAPPONESE EDIZIONE PRODOTTO  
Yoshinobu Kitamura

Hikes  
ハイキング・ルート

Italia Vallée d'Aoste  
Valle d'Aosta

ヴァッレ・ダオスタ



## Vargno lake ヴァルネオ湖

1

Very nice walk with great views in the Mont Mars nature reserve. Coming from Fontainemore moving up to Courmarial leave your car in Plan dou Courmarial. Take the white road to the bifurcation with the one coming from Pillaz. Follow then uphill trail n°2 until you get to Vargno Lake.

Plan Coumarial	1475 m	66 m	+281 m	T	
Lago Vargno	1690 m	1h45'			2

マールス山の自然保護区の景観に恵まれたウォーキング。フォンテンモールからクルマリアールに行く場合、プラン・ド・クルマリアールに駐車する。ピラッツに行く岐路まで、ホワイト・ロードを進み、ヴァルネオ湖まで歩く2の登りコース。

\* ホワイト・ロード(草の生えていないジャリ道)

## Issime-Gaby イッシメ・ガビ

2

Pleasant walk on an almost even country road starting near the Issime church and leading to Tzendelaboa of Gaby. The footpath goes through typical mountain houses and villages in a rural landscape (trail GSW – Great Walser Trail). You can stop in the picnic area in Rickard and in the Tzendelaboa playground.

Issime	953 m	73 m		T	
Loc. Tzendelaboa	1026 m	1h			GSW

イッシメ教会付近からガビのゼンデラポアに続く田舎道の気持ちのいいウォーキング。山小屋や村の田園風景を通るグランド・ワルサー・ウォーキング。リカルドのピクニック・エリアやゼンデラポアの公園で休憩出来ます。

## The Queen's walk 女王様の散歩道

3

This easy itinerary is also known as «The Queen's walk». Queen Margherita of Savoy used to walk along this footpath during the summer leaving from Savoy castle, her summer residence. The path leads first to Gover Lake, a small lake very close to the centre of Gressoney-Saint-Jean. If you continue following trail n° 15 you reach Tschemenoal, a village about 2 km from Gressoney.

Castel Savoia	1440 m	33 m		T	
Loc. Tschemenoal	1407 m	1h			15

女王マルゲリータの散歩道としても知られるやさしいルート。サボイ城に夏の休暇に来た時に歩いた道。グレスネイ・セント・ジーンを中心付近にある、小さなゴヴェル湖へ行く道。そのまま、15番のルートを行けばグレスネイから2キロの所に有る シュメノアール村に着きます。

## Lys Walk リス ウォーキング

4

This pleasant excursion starts from the main square of Gressoney-la-Trinité and winding across fields and meadows passes through typical villages where the Walser architecture has remained unchanged to reach Gressoney-Saint-Jean. This itinerary is suitable for families (trail GSW – Great Walser Trail).

Loc. Edelboden Inf.	1630 m	245 m		T/E	
Gressoney-St-Jean	1385 m	1h30			14 GSW

グレスネイ・ラ・トリニテ広場から牧草地、畑、伝統的ヴァルサーの民家が建つ村々を通って、グレスネイ・セント・ジーンへと続く曲がりくねった道。家族向けのグレート・ヴァルセル・ルートです。

## Machaby Sanctuary マチャビー聖地

5

From Moulin de Va village, not very far from Arnad, take the steep paved mule track climbing among old chestnut trees to reach the Machaby Sanctuary (15th cent.) and in a short while the plateau where Machaby village stands: it is a panoramic point on this part of Aosta Valley. The hike may continue following the military road up to Cou Pass, on the way some remains of the 19th cent. defensive structures can be seen.

Fraz. Moulin de Va	603 m	120 m		T	
Machaby	723 m	20'			

アルナード付近のムレン・デ・ヴァ村から、15世紀のマカビー聖地に繋がる栗の大木の林の中を登って行く険しいラバの通った舗装された道。しばらくすると、アオスタヴァレーが眼下に広がるマチャビー村の高原に出る。19世紀の砦が残っている軍用道路で、コオー・パスまで足をのばす事も出来ます。

## Alpe Salomon アルペ・サロモン

6

Leaving from Brusson take the bifurcation to Estoul-Palasinaz. After about 500 m you find on your left a road sign indicating "fonte ferruginosa" and the trail number 2. This itinerary, part on asphalt road and part on footpath, winds pleasantly through meadows and woods to reach the Salomon pasture homes. You can enjoy nice views on the village below and on the Joux pass. The excursion may continue taking the downhill path to Extrepiroz.

Brusson	1332 m	365 m		E	
Alpe Salomon	1697 m	1h20'			2

ブルッソンからエストウール・パラシーナに行く岐路。500メートル先の左に「フォンテ・フェルジノーザ」と2番のコース標識がある。このコースは、気持ちの良い牧草地や林を通してサロモン牧場へ行く曲がりくねった舗装道路で、見下ろす村やジュエ・パスの景色もたのしめる。下り坂のコースで、エクストレピアまで下る事が出来ます。

## Ru Courtaud

ル・クルト

7

This itinerary is a pleasant, even walk along one of the most ancient canals (Ru) in Aosta Valley, part in the wood, part on the pastures offering great views on the Mont Rosa chain. From the village of Barmasc take the wide path (trail n° 105) starting at the car park edge and follow it until you cross the Ru Courtaud at 1970m. Follow the footpath n° 5 along the canal on the right go past some pasture homes and go on until you reach the Metzian ones.

➤	Loc. Barmasc	2000 m	36 m	T	🚶
➤	Loc. Metzian	2036 m	1h30'	🔄	105 5

**ア**オスタ・ヴァレーで最も古い用水路の一つである用水路沿いや、林、牧場などを通り、モンテローサ山脈の美しい眺めを楽しめる心地よいコース。バルマスク村の駐車場の端から、標高1970メートルのル・クルトまで、105番の広い散歩道が続く。5番の小道は、運河を右にして、牧場の家々を通り過ぎてメツァンまで行く道です。

## Col du Joux

コル・デ・ジュー

8

From Saint-Vincent drive uphill towards "Col du Joux". Park your car near the Partisans' Chapel and take the country road which enters the wood as far as the bifurcation at Plan de la Barma. Here follow on the right the trail number 12 to reach the Col du Joux (Joux Pass). From here you enjoy a wonderful view on the central valley and on the Ayas valley.

➤	Cappella dei Partigiani	1500 m	139 m	T	🚶
➤	Col du Joux	1639 m	1h30'	🔄	12

**セ**ント・ヴィンセントから「コル・デ・ジュー」まで、車で登って行き、パルティザン礼拝堂付近に駐車。プラン・デ・バルマの分岐点まで林の中の田舎道を進み、コル・デ・ジュー（ジュー・パス）まで右側の12番に行くコース。ここから、アヤス・ヴァレーの素晴らしい景色を楽しめます。

## La Magdeleine-Chamois

ラ・マクデレヌ・シャモア

9

Pleasant and easy walk on a country road winding up across pine woods and along a canal called "Ru Veuillen". From La Magdeleine keep driving to the village of Fioc. After the sharp turn on the right follow the trail n.107 on the left. The almost even footpath goes through pastures and wood to reach Chamois, a nice typical mountain village that can be reached only on foot or by cable-car.

➤	Loc. Veuillen	1741 m	71 m	T	🚶
➤	Chamois	1812 m	1h	🔄	107

**松**林を通り、用水路沿いの曲がりくねった田舎道を歩く心地よい気軽なコース。ラ・マクデレヌからフィオク村まで車で行き、右の急カーブを曲がった後、左の107番の登山道を行くと、ケーブルカーと徒歩でしか行けない昔ながらの山村、シャモアへと抜ける、牧場や林を通る平坦な小道があります。

## Arpy lake

アルピー湖

22

From Morgex take the road to San Carlo Pass. Park the car near the Genzianella hotel and follow the almost even wide path n° 15 just opposite the hotel. The footpath goes through a conifer wood to reach Arpy Lake, one of the most beautiful lakes in the valley, with Mont Blanc chain reflecting in its waters. Just behind the hotel Genzianella you can easily walk up to a panoramic point near Tête d'Arpy facing a breathtaking scenery on the Mont Blanc chain.

➤	Colle San Carlo	1971 m	92 m	T	🚶
➤	Lago d'Arpy	2063 m	45'	🔄	15

**モ**ルジェーからコッレ・サン・カルロに向かい道を進み、ジェンツィアネッラホテル付近に駐車。ホテルと反対側にある広く平らな15番の小道を行き、針葉樹の林を通ると、モンテピアンコ山脈が湖面に映る最も美しい湖の一つであるアルピー湖に出るコース。ジェンツィアネッラホテルのすぐ裏から、モンテピアンコ山脈の息を飲むようなパノラマが広がり、テテ・ダルピを見渡せる所まで、簡単に登る事が出来ます。

## Benevolo Refuge

ベーネヴォロ小屋

23

Leave the car in the car park of the village of Thumel near Rhêmes-Notre-Dame and take the footpath n° 13 going uphill in the wood. This easy hike on mule-track, white road and footpath allows you to discover the upper part of the Rhêmes valley with wonderful views on the tops and glaciers of the Granta Parei, Punta Galisia and Punta Basei mountains.

➤	Loc. Thumel	1901 m	507 m	E	🚶
➤	Rifugio Benevolo	2285 m	1h30'	🔄	13

**レ**ーム・ノートルダム付近のスメル村の駐車場に車を止め、13番の登山道の林の中のラバが通った道や、ホワイト・ロードや小道を登るとグランタ・パレイ、プンタ・ガリシア、プンタ・ベースイなどの山々の素晴らしい氷河を見る事の出来るレメス・パレイの上部に出る、やさしいハイキングコース。

## The park wardens' hut

ウォーデン・ハット公園

24

Pleasant hike in the Gran Paradiso National Park where you can see marmots, chamois and ibexes. From the village of Eaux Rousses near Valsavarenche (Dégioz), take the footpath AV2 that climbs very gently in the wood. It emerges into open pastures to reach the small plateau of Orvieilles. Here stands the hunting lodge that used to be King Vittorio Emanuele II's and shelters the park wardens now. It offers a beautiful view on the Gran Paradiso chain. The trail continues along the valley to the Djouan Lakes and the Entrelor Pass.

➤	Eaux Rousses	1658 m	507 m	E	🚶
➤	Orvieilles	2165 m	1h10'	🔄	AV2

**ア**イベックス、カモシカ、アルプス・マーモットが見られるグラン・パラディソ国立公園内の心地よいウォーキング。ヴァルサヴァランシュ付近のオー・ルッセ村から、林の中、緩やかなAV2の小道を登ると広い牧場に出て、オルヴィエーユの高原に着きます。ここには、ヴィットリオ・エマヌエル二世が所有していた狩猟小屋と、ウォーデン公園には非難小屋があります。美しいグラン・パラディソ山脈のパノラマが楽しめます。登山道は、谷沿いをジュアン湖、エントレール・パスまでと続きます。

## Gouffre des Busserailles

グッフル・デ・ビュッセラーユ

10



From the village of Crépin, near Valtournenche, walk past the little chapel dedicated to both Saint Crispino and to Saint Crispiano (with a nice fresco figuring the legend of Saint Théodule and the devil). Continue to the next hairpin turn and take the footpath n.1 to reach, in a short time Proz (1667 m). The path climbs up to the Gouffre des Busserailles, an impressive ravine, 104 m long and 35m deep, shaped by the water of the Marmore river.

➤	Loc. Crépin	1577 m	150 m	T	
➤	Gouffre des Busserailles	1727 m	45'	→	1

ヴァルトルナンシュ付近のクレペン村から、サン・テオデュールと、魔の伝説の素晴らしいフレスコ画があり、サン・クリスピオとサン・クリスピアーノに捧げた小さな礼拝堂を通り、次の急カーブを曲がり1番の登山道を行くと、標高1667メートルの Brookに着きます。マルモール川の流水で形成された、長さ104メートル、深さ35メートルの感動的なグッフル・デ・ビュッセラーユ渓谷を登って行くコースです。

## Breuil-Cervinia

チェルヴィニア

11



This easy hike leads to the little church overlooking Cervinia that was built in honour of the victims of Alpine Skiers Troops of the Matterhorn. From the tennis courts follow the wide country road and then the footpath leading to the church. On the left the wooden cross is the memory of the Mass celebrated by John Paul II on 19th July 1991, as the plate on the rock shows. From here you can enjoy a nice view of Breuil-Cervinia and of the surrounding mountains.

➤	Breuil-Cervinia	2010 m	133 m	T	
➤	Chiesetta Alpini Btg. Monte Cervino	2143 m	30'	→	13

モンテ・チェルヴィーノ(マッターホルン)で遭難したアルペン・スキーヤー達の追悼のために建てられた、チェルヴィニアを見下ろす小さな教会へ行く楽なコースです。テニスコートから広い田舎道を行くと、教会に行く小道があります。左側には、岩の上の説明板に示してある1991年7月19日に、ジョン・ポール二世が儀式を行った、マッス(Mass)の追悼のための木の十字架がある。ここからは、ブレイル・チェルヴィニアと周辺の山々の素晴らしい景色を堪能出来ます。

## Saint-Barthélemy

セン・バルテレミー

12



From Saint Barthélemy drive to the little village of Porliod. Follow the almost even white road leading to the upper part of the Valley. On the way you pass numerous pasture homes, while the eye is delighted by superb views on summits and ridges of the surrounding area. The footpath winds across meadows and woods to reach the Champcambre pasture homes. The hike may continue to the head of the valley.

➤	Loc. Porliod	1880 m	52 m	T	
➤	Loc. Champcambre	1932 m	50'	→	14

セン・バルテレミーのドライブから、ポルリオの小さな村まで、ほとんど平坦な白い道が谷の中腹まで続くコース。多くの牧場の家々を通り過ぎ、周辺の山頂や峰の周辺の景観が素晴らしい。牧草地や林を通る曲がりくねった小道がシャンコムブル牧場へと続き、谷の上まで進む事が出来ます。

## Oratory of Beato Emerico

エメリコ礼拝堂

13



Starting from Villair, a little village near Quart, follow the road directions to the castle. From the car park take the short footpath to the medieval castle. Walk past it, then leave the wide path on the right and take the uphill one on the left. On the first stretch you can meet panoramic points and some thematic signs. The trail goes uphill in the wood and finally reach the glade where the chapel of the blessed soul Emerico of Quart is situated.

➤	Fraz. Villair	751 m	386 m	E	
➤	Oratorio del Beato Emerico	1137 m	1h10'	→	

カール付近の小さなヴァイレール村の駐車場から短い小道を中世の城の方向に進み、通り過ぎたら、右の広い道ではなく、左の坂を登ると、素晴らしいパノラマを望む場所に出ます。そして、林の中を登って行くと、クール・エメリコに捧げた礼拝堂のある広場に出るコースです。

## Place Moulin Lake

ブラセ・ムーリン湖

14



From Bionaz follow the road leading to the dam car park. From here follow the track bordering the artificial lake whose waters are jade green. It is an easy and pleasant walk among steep rocks, water falls, meadows and woods leading to the Prarayer pasture homes and mountain hut.

➤	Diga di Place Moulin	1980 m	25 m	T	
➤	Loc. Prarayer	2005 m	1h	→	10

ピオーナからダム・カー公園に行く道を通った後に、ヒスイ色の堰止め湖の湖畔や険しい岩、滝、牧草地、林の中を歩いてブラライエ牧場の家や山小屋まで行く楽しく心地よいコースです。

## Ru de By

ル・デ・ビ

15



This pleasant itinerary follows the "Ru de By" canal letting you discover the mountain landscape of the beautiful By hollow. From Plan Detruit-Champillon, reachable via the Doues road following it to its end, leave the car at the car park and continue on the white road (trail TDC - Tour des Combins). Take the footpath bordering the canal (ru) which skirts the road on the left. In some stretches the hike requires attention.

➤	Plan Detruit Champillon	2067 m	-20 m	E	
➤	Conca di By	2047 m	2h	→	2 TDC

ル・デ・ビ用水路の美しい小渓谷の山岳景色を楽しむコース。プラン・デトルイー・シャンピオンからドウス道を突き当たりまで行き、駐車場に着いたら、ツール・デ・コンベンの白い道を行き、用水路を回り込む左側の小道を歩きますが、注意が必要です。

## The Nature Trail ナチュラル・トレイル

16



At the end of the big car park near the "Tunnel" campsite in Etroubles, follow the white road n° 6C that goes gently uphill. The track in the wood runs along the Artanavaz stream and is equipped with fitness facilities. It leads to the picnic area in Prenoud at the beginning of the Flassin Valley. It is possible to continue along this valley following the trail n° 7 to reach in 2h30 Tsa de Flassin pasture homes (2249m).

>	Etroubles	1264 m	48 m	T	
<	Fraz. Prenoud	1312 m	35'		6C

エトブルのキャンプ場の「トンネル」付近の大きな駐車場から、6番の緩やかに登るホワイト・ロードを行きます。アルタナヴァ小川沿いにある林の中の小道には、フィットネス施設が有り、フラッセン渓谷の入り口のプラノー・ピクニック・エリアに続きます。この谷からの7番コースで、標高2249メートルに有るツァ・デ・フラッセン牧場の家に、約2時間半で行く事が可能です。

## Bois de la Tour ブア・デ・ラ・ツール

17



From Saint-Nicolas walk towards the church. As soon as you come out in the plateau take on your right the path going uphill in the "Bois de la Tour" wood. Along the itinerary called "the tree footpath", also equipped for blind people, you can find didactic panels explaining the peculiarities of trees. Before reaching the church on the right you can follow the footpath to the "Belvedere", an excellent viewpoint on the Grivola pyramid and on the main valley.

>	Saint-Nicolas	1201 m	71 m	T	⋯
<	Circuit Rundstrecke		1h10'		

セント・ニコラスから教会までいくコース。高原に出たら、「ブア・デ・ラ・ツール」の林の中を登って行く右側の小道に行く「木の小道」と呼ばれるコースと同様に、きの特徴が書かれた、目の不自由な障害者向けの説明板が有ります。教会に着く手前の右側の小道を行くと、グリヴォラ・ピラミッドと主役の渓谷の絶景を望める「ベルベデーレ」へ行く事も出来ます。

## La Salle - Morgex ラ・サール・モルジュ

18



Nice and even itinerary on a white road linking the villages of Croix-des-Prés, near La Salle with La Ruine Dessus near Morgex continuing to the hamlet of Villair. The footpath winds pleasantly through pastures, vineyards and shady woods.

>	Fraz. Croix-des-Prés	984 m	+16 m -42 m	T	
<	Morgex La Ruine Dessus	958 m	40'		5

ラ・サール付近のクロア・デ・プレ村とヴィレール小村に続くモルジュ付近のラ・ルィヌ・デッスに行くホワイト・ロードを歩く平坦なコース。小道は、牧場やドウ園や林の木陰を通る気持ちよく曲がりくねった道です。

## Miage Lake ミアグ湖

19



Once you get to La Visaille in Val Vény, continue on the asphalt road (closed to traffic) and then on a white road (trail n° 12) leading to Elisabetta Refuge. Keep the left of the river and when you reach the bridge take trail n° 18A until you arrive at Combal Bar. Turn right and follow the footpath climbing on the crest of the moraine and down to the shore of lake Miage. The lake has formed at the foot of the glacier and on its shores you can witness the fall of ice blocks into the water, forming small icebergs.

>	Loc. La Visaille	1656 m	364 m	T	
<	Lago Miage	2020 m	1h30'		12 18a

ヴェニイ渓谷のヴィサーユに着いたら、車の通らない舗装道路を歩き、12番のホワイト・ロードでリージュ・エリザベッタへ行く。川の左を行き、橋に着いたら、コンバル・バーまで18A番のコースを辿ります。そして、右に曲がり、氷堆石の峰を登り、ミアグ湖畔まで下る。湖は氷河の山麓にでき、湖畔からは塊氷が湖面に落ちて小さな氷山ができるのが見られます。

## Verney Lake ヴェルネイ湖

20



From La Thuile follow the State Road 26 to the Little S. Bernard Pass. Just before the Pass take the wide white road on the right leading in a few minutes to the lake, a real jewel in a green hollow surrounded by a wild landscape. You can have a walk around the lake or take the uphill trail to the Pass, which is an interesting historical site.

>	Lago Verney	2090 m		T	
<	Circuit Rundstrecke		1h		

ラ・トゥイルからピッコロ・サン・ベルナルドまで国道26号を行くと、国境前の右側にある広いホワイトロードを数分行くと、原始から変わらない景観に囲まれた緑の小渓谷にある宝石のような湖に着きます。湖畔を歩いたり、興味が有りましたら、国境近くの遺跡まで登山道に登ることも出来ます。

## Rutor waterfalls ルイトルの滝

21



From La Joux, that can be reached also on foot from La Thuile following the easy trail Alta Via 2 (AV2), take the footpath n° 3/AV2 going gently uphill into the wood and reach in about 20 min. the first waterfall (1700m). Continuing uphill on the same path you arrive at the second (1850m) and third waterfalls (2100m) formed by the Rutor torrent.

>	Loc. La Joux	1605 m	95 m 495 m	E	
<	1° waterfall/Wasserfall 3° waterfall/Wasserfall	1700 m 2100 m	20' 1h40'		3/ AV2

楽なアルタ・ヴィア2 (AV2) のコースでも、ラ・スイルから徒歩で行けませんが、ラ・ジュから3番/AV2の小道で林の中を緩やかに登ると、約20分で標高1700メートルにある最初の滝に出ます。同じ道を更に登ると、ルイトルの急流で出来た標高1850メートルの2番目の滝と標高2100メートルの3番目の滝に出るコース。

## Valnontey

ヴァルノンティ

25



From Cogne go to the typical village of Valnontey where you can visit the botanical garden "Paradisia". The footpath goes first uphill into the wood then reaching the village becomes even. It continues along the valley bordering the stream to get to the hamlet of Vermiana. The landscape is beautiful enclosed among mountains with the Gran Paradiso chain as a background. In spring it is quite easy to see chamois and ibexes along the footpath.

>	Cogne	1540 m	195 m	T	🚶
<	Loc. Vermiana	1735 m	1h	🔄	AV2 22

☐ コーニェからボダニカル・ガーデン「パラダイス」のある、この地域の典型的な村、ヴァルノンティまで行くコース。小道を登ると林に入り、村に出てから、谷を取り巻く小川沿い行くと、グラン・パラディーソ山脈の山々に囲まれた美しい風景をバックにしたヴェルミアーナの村に着きます。春には、小道沿いにカモシカやアイベックスをよく見かけます。

## Lillaz waterfalls

リッラの滝

26



From Cogne follow the footpath to the village of Lillaz. Cross first the conifer wood, then the geological site to reach the wonderful waterfalls formed by three successive falls of the Urtier stream.

>	Cogne	1540 m	71 m	T	🚶
<	Fraz. Lillaz	1611 m	1h05'	🔄	AV2

☐ コーニェからリッラ村まで行く小道。針葉樹林を横切ると、ウルティエ川の3つの滝から出来た、素晴らしい瀑布をご覧ください。

## The forest of Brin

ブレンの森

27



This itinerary goes entirely on a white road through a conifer wood. From Aymavilles drive to Ozein and reach the village of Turlin. From here you can enjoy a wide panorama on the main mountain tops and on the Grivola pyramid, considered one of the most beautiful mountains of the Alps. Leave your car in the car park and take the white road to reach Pila on the other side of the mountain.

>	Fraz. Turlin	1530 m	200 m	T	🚶
<	Fraz. Chacard (Pila)	1730 m	1h30'	🔄	21 21a

☐ イマヴィール通りからオゼンを経由して、アルプスで最も美しい山々の一つとさせる頂きや、グリヴォラ・ピラミッドの広大な景色を楽しめるテウルレン村へ。針葉樹林の中のホワイト・ロードを通って行くコース。また、駐車場に車を置き、ホワイト・ロードで、反対側のピラまで行く事も出来ます。

## San Grato

サン・グラート

28



From Pila near the cableway station, take the white road on the left. After crossing under the chairlift and on the ski-piste enter the wood and go easily to the San Grato oratory. This is an easy and pleasant walk in the wood.

>	Loc. Pila	1810 m	23 m	T	🚶
<	Eremo Saint Grat	1787 m	30'	🔄	14 i

☐ 一歩ウェイの駅の傍らのピラから左の白い道を行き、リフトとスキーコースの下をくぐり、林を通り抜け、サン・グラート礼拝堂に行ける、やさしく楽しい林間コースです。

## Dondena Refuge

ドンデーナ山小屋

29



Panoramic and easy walk along the old royal hunting road. From the main square of Champorcher, take on the right the road to Dondena. Leave your car and follow the white road (trail n° AV2). After crossing a torrent it climbs up through open meadows to reach the ruins of the Royal hunting house built by the Italian king Vittorio Emanuele II and then the Dondena mountain hut.

>	Fraz. Dondena	2097 m	95 m	T	🚶
<	Rifugio Dondena	2192 m	35'	🔄	AV2

☐ メインのシャンポルチェ広場から右のドンデーナ道を行バノラマの景色の中、古い帝王狩猟道沿いのやさしいコース。AV2番のホワイト・ロードを行き、急流を横切って広い牧草地まで登ると、イタリアのピエトロ・エマヌエル王2世が建てた帝王狩猟小屋の廃墟とドンデーナ山小屋に着きます。

## Serra di Biel

セッラ・ディ・ビエール

30



From Courtil, a small village reachable from Pontboset, take the asphalt road (closed to traffic) bending on the left and after a long diagonal ending with a couple of turns. Here take the white road on the right: the itinerary follows the old military road built at the end of the 19th cent. to construct some defensive structures. On the way you pass by a cave once used as munitions deposit and the remains of barracks. After a series of hairpin bends you reach a ledge in the wood where there used to be a battery of cannons. This is an excellent panoramic point on the central valley.

>	Courtill	1238 m	241 m	T	🚶
<	Serra di Biel	1479 m	1h30'	🔄	4A

☐ ポントボセットからクルティル村に行き、そこから、車の通らない舗装道路を行き、長い斜めの道を二回曲がったら、右のホワイト・ロードを行き、19世紀末に自衛施設とともに作られた軍道を行くコース。軍需品の貯蔵と兵舎として使用されたことのある洞窟を通り抜け、急カーブを何回か曲がると、谷の中央から素晴らしいパノラマを見渡せる、かつては砲台として使われていた、林の中の岩棚に出ます。