

Sur les sentiers de l'**ALP**Trekking

Italie - Suisse - France



TRAIL COURMAYEUR - COURMAYEUR 2009



TEAM VALERETTE ALTISKI - 2009

Sur les sentiers de l'ALPTrekking Italie - Suisse - France

Au début, une idée lancée un peu à la légère, rattrapée au vol et mise sur papier autour d'une bonne assiette de pâtes, l'estomac rempli aidé les 4 membres du team Valerette altiski à préparer allègrement et avec désinvolture les cinq étapes quotidiennes initiales de nos vacances actives en montagne. Partis gaiement au début du mois d'août 2009, sous un soleil radieux de Courmayeur, le guide de l'ALPTREKKING en poche nos esprits aventureux pensèrent très vite à la Boucle soit plus de 500 km de chemins à vol d'oiseau. Durant les cinq premiers jours, les étapes se suivirent sans le voile d'un nuage sur les sentiers battus de l'Italie. La splendide météo nous a permis de découvrir les faces italiennes des quatre majestueux sommets de nos Alpes, le Mont Blanc, le Grand Combin, le Cervin et le Mont Rose pour arriver au pied des quatre mille de Saas Fee. C'est dans ce charmant petit village typique du Haut-Valais, qu'en remplissant nos estomacs le rendez-vous fut pris pour la suite du parcours. S'ensuivirent six jours aux heures bien remplies, échelonnés sur quelques week-end, pour franchir "notre ligne d'arrivée" à Courmayeur les yeux et les esprits remplis d'images merveilleuses de paysages alpins italiens, suisse et français, les baskets usées et les sourires affûtés. *Andrea Z.*

DEBUT

ETAPE 1 *Mer 12 aout 2009*

COURMAYEUR 1224 mt

Col Sapin 2436 mt
Col entre deux Sauts 2524 mt
Col de Malatra 2928 mt
Col des Ceingles 2817 mt
Col St-Rhémy 2563 mt
Col du Grd St-Bernard 2469 mt

ST-RHEMY 1619 mt

42 km
7 heures
6 cols
2800 mt positif
2400 mt négatif

ETAPE 2 *Jeu 13 aout 2009*

ST-RHEMY 1619 mt

Col champillon 2709 mt
Col Fenêtre Durand 2797 mt
Cabane Chanrion 2462 mt
Col Crête Sèche 2899 mt

REFUGE CRETE SECHE 2385 mt

48 km vol d'oiseau
9 heures

3 cols
3000 mt positif
2200 mt négatif



ETAPE 4 *Sam 15 aout 2009*

RESY refuge ferraro 2072 mt

Col du Rothorn 2689 mt
Tschaval 1825 mt
Col d'Olen 2881 mt
Alagna 1186 mt
Passo del Turlo 2738 mt

QUARAZZA 1309 mt

51 km vol d'oiseau
12 heures
3 cols
3300 mt positif
4100 mt négatif



ETAPE 3 *Ven 14 aout 2009*

REFUGE CRETE SECHE 2385 mt

Barrage place Moulin 1970 mt
Col de Valcounera 3072 mt
Col fenêtre de Tsignanaz 2445 mt
Breuil-Cervinia 2006 mt
Col Nord des Cimes Blanches 2981 mt

RESY refuge ferraro 2072 mt

53 km vol d'oiseau
11 heures
3 cols
3100 mt positif
3400 mt négatif



ETAPE 5 *Dim 16 aout 2009*

MACUGNAGA 1690 mt

Passo del monte Moro 2868 mt
Mattmarkk 2203 mt
Saas-Almagell 1673 mt

SAAS-FEE 1802 mt

26 km vol d'oiseau
5 heures
1 col
1600 mt positif
1200 mt négatif



Sur les sentiers de l'ALP Trekking Italie - Suisse - France

ETAPE 6 Dim 30 août 2009

SAAS-FEE 1802 mt

Rôte Biel 2290 mt
Grächen 1622 mt
St-Niklaus 1127 mt
Jungu 1968 mt
Augstbordpass 2894 mt
Gruben 1825 mt
Col forçletta 2874 mt

ZINAL 1675 mt

60 km vol d'oiseau
11 heures
3 cols
3900 mt positif
4100 mt négatif

ETAPE 7 Ven 18 septembre 2009

ZINAL 1675 mt

Corne de Sorebois 2896 mt
Barrage de Moiry 2250 mt
Col de Torrent 2919 mt
Les Haudères 1452 mt
Lac Bleu 2092 mt
Arolla 2006 mt
Col de Riedmatten 2919 mt
La Barma 2458 mt
Col des Roux 2804 mt

CABANE DE PRAFLEURI 2662 mt

53 km vol d'oiseau
10 heures
4 cols
4100 mt positif
3000 mt négatif



ETAPE 8 Sam 19 septembre 2009

CABANE DE PRAFLEURI 2662 mt

Col de Prafleuri 2987 mt
Col de Louvie 2921 mt
Lac de Louvie 2213 mt
Col du bec d'aigle 2567 mt
Tête du Sarshlau 2622 mt
Matuvoisin 1841 mt
Col des Otanes 2846 mt
Cabane Panossière 2645 mt
Cabane Brunet 2103 mt
Col de Mille 2473 mt

LIDDES 1349 mt

46 km vol d'oiseau
11 heures
6 cols
3300 mt positif
4500 mt négatif



ETAPE 9 Dim 20 septembre 2009

LIDDES 1349 mt

Combe de L'A
LA Tsissette 2010 mt
Col de Basset 2765 mt
La Fouly 1593 mt
Issert 1055 mt
Champex 1466 mt
Bovine 1987 mt
Col de la Forclaz 1526

TRIENT 1526 mt

46 km vol d'oiseau
9 heures
3 cols
2700 mt positif
2800 mt négatif



ETAPE 10 Dim 27 septembre 2009

TRIENT 1279 mt

Col de Balme 2204 mt
Col des Possettes 1997 mt
Aiguillettes des Possettes 2201 mt
Tré le Champ 1417 mt
La Flégère 1877 mt
Col du Brévent 2368 mt
Le Brévent 2525 mt
Les Houches 979 mt
Chalet du Miage 1560 mt
Col du Truc 1751 mt

LES CONTAMINES-MONTJOIE 1165 mt

54 km vol d'oiseau
11 heures 30
6 cols
4300 mt positif
4500 mt négatif



ETAPE 11 Lun 28 septembre 2009

LES CONTAMINES-MONTJOIE 1165 mt

Refuge Nant Borrant 1463 mt
Col du Bonhomme 2329 mt
Col de la croix du Bonhomme 2479 mt
Col des Fours 2666 mt
La Ville des Glaciers 1789 mt
Col de Seigne 2516 mt
Lac Combal 1980 mt
Alp Arp Vieille 2303 mt
Col Checrouit 1956 mt

COURMAYEUR 1224 mt

41 km vol d'oiseau
8 heures 30
5 cols
2900 mt positif
2800 mt négatif

Sur les sentiers de l'**ALP**TREKKING - Italie - Suisse - France

11 étapes

520 km vol d'oiseau

105 heures

42 cols

35'200 mt positif

35'200 mt négatif



ALP
trekking

www.alptrekking.com



Avec Andrea Zimmermann - Eric Dussex - Stéphane Millius - Jean-Pierre Sierra

www.valerettealtiski.ch