

ESTATE SUMMER
2025



Programma Escursioni
Hiking program

*Discover Ayas
with us*



INFORMAZIONI GENERALI



COSA METTERE NELLO ZAINO

- snack & acqua per tutta la giornata
- pranzo al sacco (se previsto)
- abbigliamento a strati da montagna
- giacca antivento & antipioggia
- cappellino
- occhiali da sole
- crema solare & burro cacao
- bastoncini (opzionali)

Nota: Per la tua sicurezza e comfort, cammina con scarpe o scarponcini da trekking con soles in ottime condizioni e verifica che il tuo zaino sia comodo e capiente a sufficienza.

**L'escursione potrebbe subire variazioni in relazione al meteo e alla composizione del gruppo.*

LE NOSTRE GUIDE ESCURSIONISTICHE



Alberto



Chiara



Raffaella



@discover_ayas



DISCOVER AYAS 2025

CALENDARIO GITE

MARTEDI / GIOVEDI / DOMENICA

Domenica 15 Giugno	Lago Lochien	Giovedì 31 Luglio	Monte Zerbion
Martedì 17 Giugno	Bosco di Pracharbon	Domenica 3 Agosto	Pian di Tzere
Mercoledì 19 Giugno	Testa di Comagna	Martedì 5 Agosto	Alpeggi di Nana*
Domenica 22 Giugno	Pian di Tzere	Giovedì 7 Agosto	Traversata Estoul / Champoluc
Martedì 24 Giugno	Laghi di Palasinaz	Domenica 10 Agosto	Cuore delle Cime Bianche
Giovedì 26 Giugno	Lago Blu	Martedì 12 Agosto	Sentieri della Kramerthal*
Domenica 29 Giugno	Alpe Boussolaz	Giovedì 14 Agosto	Monte Croce
Martedì 1 Luglio	Punta Regina	Domenica 17 Agosto	Alpe Boussolaz
Giovedì 3 Luglio	Palon di Resy & Laghi	Martedì 19 Agosto	Anello di Vascoccia
Domenica 6 Luglio	Cuore delle Cime Bianche	Giovedì 21 Agosto	Via dei Sabotiers*
Martedì 8 Luglio	Anello dei Villagi Walser*	Domenica 24 Agosto	Lago Lochien (da Magneaz)
Giovedì 10 Luglio	Monte Facciabella	Martedì 26 Agosto	Anello dei Villagi Walser*
Domenica 13 Luglio	Alpeggi di Nana	Giovedì 28 Agosto	Gran Lago delle Cime Bianche
Martedì 15 Luglio	Via dei Sabotiers*	Domenica 31 Agosto	Alpeggi di Nana
Giovedì 17 Luglio	Anello Lago Perrin	Martedì 2 Settembre	Laghi di Frudiere
Domenica 20 Luglio	Bosco di Pracharbon	Giovedì 4 Settembre	Becca Trecare
Martedì 22 Luglio	Sentieri della Kramerthal*	Domenica 7 Settembre	Palon di Resy & laghi
Giovedì 24 Luglio	Gran Lago Cime Bianche	Martedì 9 Settembre	Laghi di Estoul*
Domenica 27 Luglio	Alpe Boussolaz	Giovedì 11 Settembre	Testa di Comagna
Martedì 29 Luglio	Anello dei Villagi Walser*	Domenica 14 Settembre	Pian di Tzere

ALPE BOUSSOLAZ



Gita interessante poco battuta dal turismo di massa, sul versante orografico sinistro in un ambiente totalmente boschivo. Con un pendio progressivo si sale in direzione Brusson a mezza costa. Non si incontra nessuna forma di civiltà fino alla fine del nostro percorso. Qui ci sono i ruderi di un alpeggio abbandonato da molto tempo. Ma lo spettacolo sarà la vista che questa radura offre su tutta la vallata e non solo.

📍 ore 9am Piazza della Chiesa di Champoluc
Giornata intera | Pranzo al sacco
Livello: Medio Dislivello: +700m

Percorso proposto*: partenza a piedi da Champoluc, escursione a piedi fino all'Alpe Boussolaz e rientro. Navetta da Corbet.

ALPEGGI DI NANA



Esploreremo insieme la prima parte del Vallone di Nana, importante collegamento naturale e storico con la vicina Valtournenche. Tra gli elementi di interesse l'antica frazione di Saint Jacques, il Ru Courtod e la sua presa, le praterie alpine e gli alpeggi di Nana ancora attivi. Se possibile conosceremo il funzionamento degli alpeggi estivi direttamente da chi da sempre ci lavora.

ore 9am Piazza della Chiesa di Champoluc
Giornata intera | Pranzo al sacco
Livello: Medio Dislivello: +500m

Percorso proposto*: navetta fino a Saint Jacques poi a piedi all'Alpe di Nana, Ru Courtod, presa del Ru, rientro a S. Jacques seguendo il torrente.

ANELLO DEI VILLAGGI WALSER



Una giornata alla scoperta degli antichi villaggi Walser e dei loro abitanti. Il percorso ad anello che seguiremo ci porterà a visitare Mascognaz, Frantze, Crest e Cuneaz. Ci faremo trasportare dalla storia, dalle tradizioni e dalle particolarità architettoniche di un popolo che pacificamente si è insediato in alcune delle valli ai piedi del massiccio del Monterosa.

ore 9am Piazza della Chiesa di Champoluc
Giornata intera | Pranzo al sacco
Livello: Medio Dislivello: + 500m

Percorso proposto*: partenza a piedi da Champoluc, Mascognaz, Frantze, Crest, Cuneaz e rientro a Champoluc.

ANELLO LAGO PERRIN



Prima tappa al borgo di Mascognaz con la sua storia e il suo presente. Proseguendo per l'omonima valle, lungo un percorso per nulla severo ci avviciniamo ad alcuni alpeggi, prima di continuare su sentiero più ripido alla volta del lago. La fatica è abbondantemente ripagata dal paesaggio. Da qui scendiamo nella valle di Cunéaz dove si attraversano alcuni tra i più suggestivi borghi walser di Ayas.

📍 ore 9am Piazza della Chiesa di Champoluc
Giornata intera | Pranzo al sacco
Livello: Impegnativo Dislivello: +1200m

Percorso proposto*: partenza a piedi da Champoluc, Mascognaz, Vallone di Mascognaz, Lago Perrin, Cuneas, Frantze.

ANELLO VASCOCCIA



Da Mandrou saliamo all'Alpe Metzán per poi percorrere tutto il vallone di Vascoccia. Sosta all'omonimo colle per godere dell'immenso panorama sul Monte Rosa. Da qui lungo una bellissima diagonale che ci conduce al colle di Nana, scendiamo al rifugio Tournalin. Seguendo poi il torrente di Nana e successivamente il Ru Courtod, si rientra al punto di partenza. Da non perdere!

📍 ore 9am Frazione Mandrou

Giornata intera | Pranzo al sacco

Livello: Impegnativo Dislivello: +950m

Percorso proposto*: Mandrou, Alpe Metzán, Vascoccia, Colle di Nana, Rifugio Tournalin, Alpeggi di Nana, Ru Courtod.

BECCA TRECCARE

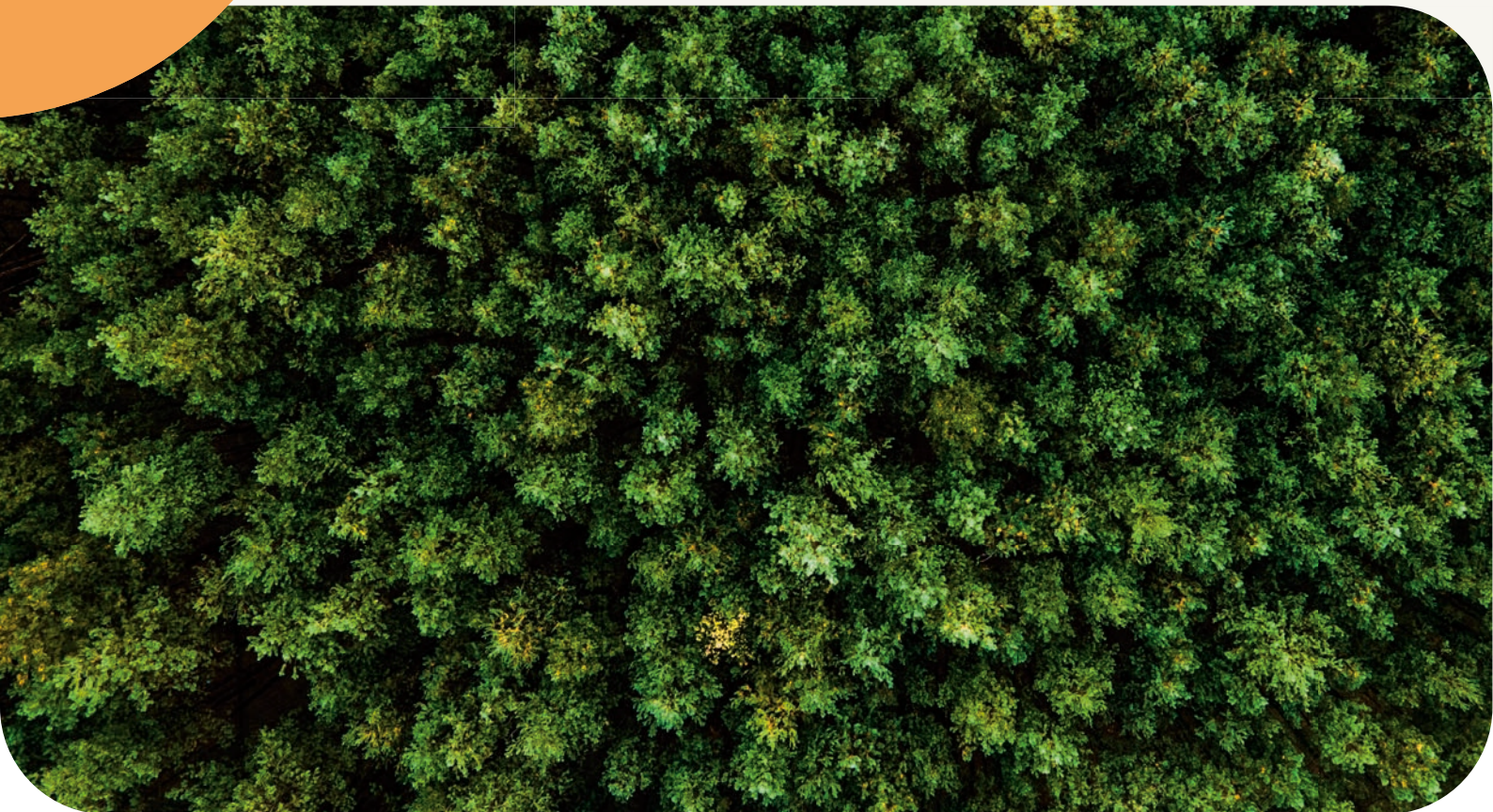


Percorrendo tutto il Vallone di Nana, tra boschi, antichi alpeggi e praterie, raggiungiamo il colle di Nana che fa da spartiacque tra la Val d'Ayas e la Valtournenche. La nostra cima non è più lontana ma ci aspettano alcuni passaggi un pò delicati per cui è necessario mantenere alta l'attenzione. Dalla Becca vista a 360° e tra le varie cime si possono vedere Cervino, Grand Tournalin, alcuni 4000 del Rosa.

📍 ore 9am Piazza della Chiesa di Champoluc
Giornata intera | Pranzo al sacco
Livello: Impegnativo Dislivello: +1350m

Percorso proposto*: navetta fino Saint Jacques, Alpeggi di Nana, Rifugio Tournalin, Becca Trecare 3032m e rientro a Saint Jacques.

BOSCO DI PRACHARBON



Partendo dalla frazione di Lignod andremo alla scoperta del bosco di Pracharbon, porta di ingresso di Ayas. Esso sorge su una frana preistorica ed è il confine naturale con il comune di Brusson al quale è collegato attraverso un'antica mulattiera che percorreremo. Passo dopo passo scopriremo alcune delle leggende ayassine ambientate proprio in questa zona.

📍 ore 9am Piazza della Chiesa di Champoluc
Giornata intera | Pranzo al sacco
Livello: Facile Dislivello: +250m

Percorso proposto*: navetta fino a Lignod, Pracharbon, Crepin, Serva e termine a Corbet.

CUORE DELLE CIME BIANCHE



Il vallone delle Cime Bianche è il più esteso della Valle d'Ayas ed il percorso che lo attraversa ricalca un'antica via commerciale e di collegamento.

Dopo aver lasciato alle nostre spalle Saint Jacques e Fiery, ci ritroveremo in un ambiente unico, poco frequentato ai piedi del ghiacciaio di Tzere. Percorso di grande interesse storico, geologico e naturalistico.

ore 9am Piazza della Chiesa di Champoluc
Giornata intera | Pranzo al sacco
Livello: Medio Dislivello: +700m

Percorso proposto*: navetta fino a Saint Jacques, Tzere, Alpe Varda, Alpe Mase e rientro da Ventina, Fiert e Saint Jacques.

GRAN LAGO DI CIME BIANCHE



Una gita affascinante ma impegnativa soprattutto per il suo sviluppo. Dopo aver lasciato alle spalle Saint Jacques e Fiery, raggiungeremo il vallone delle Cime Bianche. Questa è un'area selvaggia e poco battuta dagli escursionisti, nota per il suo valore storico e naturalistico. Per raggiungere "il Gran Lago", la dovremo percorrere fine in fondo, ritrovandoci così ai piedi del massiccio del Monte Rosa, in una conca alla base del ghiacciaio. Il paesaggio è maestoso. Da non perdere!

ore 9am Piazza della Chiesa di Champoluc
Giornata intera | Pranzo al sacco
Livello: Impegnativo Dislivello: +1300m

Percorso proposto*: navetta fino a Saint Jacques, Fiery, Vallone delle Cime Bianche e Gran Lago.

LAGHI DI PALASINAZ



Un grande classico che meraviglia in tutte le stagioni. Il primo lago è facilmente raggiungibile ma la vera goduria è salire agli specchi d'acqua appena sopra per godere di un panorama indimenticabile in un ambiente tipicamente alpino.

Il percorso che faremo è molto frequentato nei week end mentre in settimana ritorna ad una dimensione molto intima. Cogli l'occasione per esplorare questo angolo di paradiso!

ore 9am Piazza della Chiesa di Champoluc

Giornata intera | Pranzo al sacco

Livello: Medio

Dislivello: +500/600m

Percorso proposto*: macchina (anche in condivisione) fino a Estoul, Lago Battaglia, Lago Pocha. Opzione: Lago Long, Colle Bringuez

LAGHI DI ESTOUL



L'escursione ai laghi di Estoul è un'esplorazione di un territorio poco frequentato a lato della conca dei laghi di Palasinaz. Dopo un primo tratto in cui si cammina tra boschi di larici e abeti, ci si ritrova in un ambiente di praterie e laghi alpini.

Raggiunti i laghi faremo una sosta picnic. Rientro seguendo lo stesso percorso dell'andata o nel caso il gruppo se la sentisse chiudere l'anello passando dal colle Valnera e Rifugio Arp.

ore 9am Piazza della Chiesa di Champoluc
Giornata intera | Pranzo al sacco
Livello: Medio Dislivello: +500/700m

Percorso proposto*: macchina (anche in condivisione) fino a Estoul, Laghi di Estoul. Opzione: Colle Valnera & Rifugio Arp

LAGHI FRUDIERE



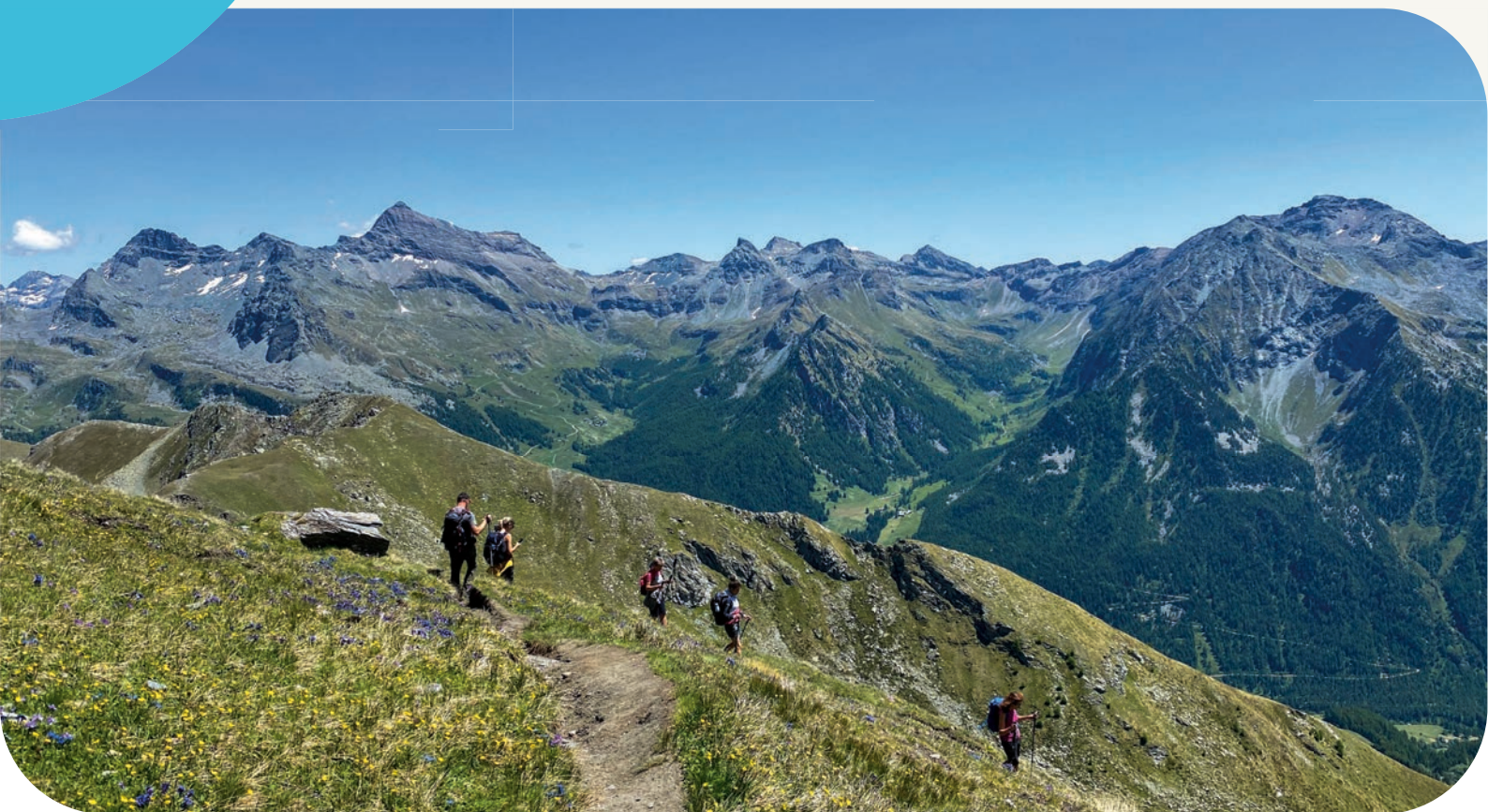
Questa bella e appagante escursione conduce alla scoperta di uno dei luoghi in cui è stato ambientato “Le Otto Montagne”, film tratto dall’omonimo libro.

Un ambiente di boschi e laghi incorniciato da un anfiteatro di cime meno note, situato al confine con la valle di Gressoney. In base all’energia del gruppo si potrà decidere se arrivare fino al colle/lago superiore per godere di una splendida vista sugli specchi d’acqua di Frudiere e altre montagne valdostane. Da non perdere!

ore 9am Piazza della Chiesa di Champoluc
Giornata intera | Pranzo al sacco
Livello: Medio Dislivello: +700/850m

Percorso proposto*: macchina (anche in condivisione)
fino a Estoul e Laghi Frudiere

MONTE FACCIABELLA



Escursione di grande impatto per la sua morfologia e la vista panoramica lungo tutto il percorso.

Dopo aver passato alcune frazioni storiche della valle, attraverseremo pascoli ancora molto attivi e praterie alpine. Infine raggiungere una balconata incredibile sul massiccio del Monterosa che culmina con un breve percorso in cresta sempre su sentiero e arrivo alla croce di vetta.

ore 9am Piazza della Chiesa di Champoluc
Giornata intera | Pranzo al sacco
Livello: Medio Dislivello: +850m

Percorso proposto*: navetta fino a Magneaz, Mandrou, Vascoccia, Facciabella e rientro attraverso Taschavana

LAGO LOCHIEN



In questa escursione ad anello raggiungiamo una delle balconate panoramiche sul Monte Rosa più belle della valle. Gita facile ma per buoni camminatori. Il lago non è per nulla grande bensì un minuto bacino quasi colmato e sepolto dal verde ma comunque interessante. Proseguiamo poi per l'Alpe Nana e lungo il Ru Courtod si torna al punto di partenza.

ore 9am Frazione di Mandrou
Giornata intera | Pranzo al sacco
Livello: Medio Dislivello: +580m

Percorso proposto*: macchina (anche in condivisione) fino a Mandrou, Ru Courtod, Lago Lochien, Alpe Nana, Alpe Varda e rientro a Mandrou.

MAGIA DEL LAGO BLU



Una meta classica per la sua bellezza e per la vicinanza al Monte Rosa in quel che resta di uno dei più grandi ghiacciai delle Alpi. Partiremo a piedi dall'antica frazione di Saint Jacques tra ruscelli boschi e alpeggi fino al famoso lago Blu. Durante la giornata la nostra guida escursionistica avrà modo di condividere con te informazioni e racconti del territorio che ti troverai ad esplorare.

📍 ore 9am Piazza della Chiesa di Champoluc
Giornata intera | Pranzo al sacco
Livello: Medio Dislivello: + 500m

Percorso proposto: navetta fino a Saint Jacques, Beau Bois, Pian di Verra inferiore, Lago Blu, morena glaciale e rientro dalla poderale.

MONTE CROCE



Partenza dalla suggestiva frazione di Saint Jacques verso la Valle di Nana che percorriamo quasi interamente. Una salita allietata da antichi alpeggi, ruscelli e boschi.

Arrivati al Rifugio Tournalin senza forzare troppo raggiungiamo la vetta del Monte Croce che sembra stare a vedetta della meravigliosa valle delle Cime Bianche.

ore 9am Piazza della Chiesa di Champoluc
Giornata intera | Pranzo al sacco
Livello: Medio Dislivello: +1250m

Percorso proposto*: Saint Jacques, Alpeggi di Nana, Rifugio Tournalin, Monte Croce 2894m e rientro a Saint Jacques.

MONTE ZERBION



Una delle escursioni più frequentate dagli appassionati di trekking, il Monte Zerbion si trova sullo spartiacque tra la valle di Ayas e quella di Valtournanche.

La sua posizione centrale ci farà godere di un panorama eccezionale con vista a 360 gradi sulle cime più importanti della regione. A ripagare della fatica, oltre al panorama, la maestosa statua della Madonna.

ore 9am Piazza della Chiesa di Champoluc
Giornata intera | Pranzo al sacco
Livello: Medio Dislivello: +700m

Percorso proposto*: Macchine (anche in condivisione) fino a Barmasc. Andata e ritorno seguendo lo stesso sentiero.

PALON DI RESY E LAGHI



Dal suggestivo borgo di Saint Jacques, la partenza è un pò decisa per raggiungere la frazione di Resy ma di altamente appagante. E poi via verso il Palon da cui si gode di un paesaggio da urlo. Proseguiamo alla volta dei laghi di Resy, davvero una bella sorpresa. Prima di rientrare a Saint Jacques ci possiamo fermare a Resy per una meritata merenda.

ore 9am Piazza della Chiesa di Champoluc
Giornata intera | Pranzo al sacco
Livello: Impegnativo Dislivello: +930m

Percorso proposto*: navetta fino a Saint Jacques, Resy, Palon di Resy, Laghi di Resy 2675m e rientro a Saint Jacques.

PIAN DI TZERE

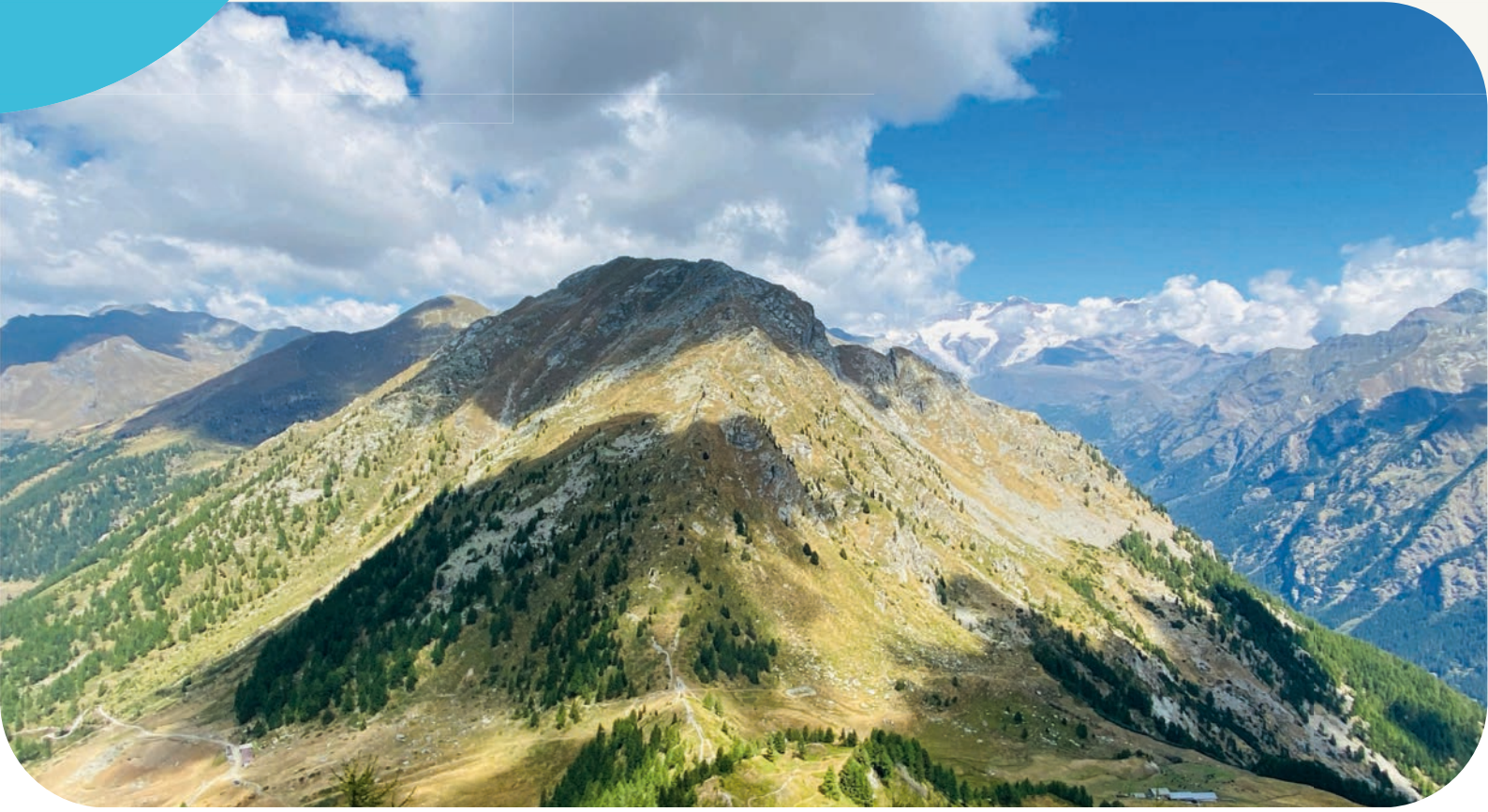


Gita non impegnativa e poco battuta dalle grandi folle ma a nostro avviso tra le più affascinanti e ricche di curiosità. Ci si troverà a camminare su un'antica morena glaciale e poi lungo una piana disegnata dai ruscelli; incontreremo alpeggi, cascate e boschi silenziosi. Avremo la possibilità di entrare senza fretta nel cuore del Vallone delle Cime Bianche.

ore 9am Piazza della Chiesa di Champoluc
Giornata intera | Pranzo al sacco
Livello: Medio Dislivello: +500m

Percorso proposto*: navetta fino a Saint Jacques, Tzere, Alpe Varda, Alpe Mase e rientro da Ventina, Fiert e Saint Jacques.

PUNTA REGINA



Così come la più celebre pizza, questa punta è stata dedicata alla Regina Margherita di Savoia che la salivò in estate durante la villeggiatura nel suo castello di Gressoney.

L'escursione è semplice e la vista che si gode alla fine della salita notevole e abbraccia una buona parte della Valle d'Aosta. Il rientro avviene scendendo sul versante di Weismatten per poi chiudere l'anello attraverso il colle Ranzola e arrivo ad Estoul.

ore 9am Piazza della Chiesa di Champoluc
Giornata intera | Pranzo al sacco
Livello: Medio Dislivello: +400m

Percorso proposto*: macchina (anche in condivisione) fino a Estoul, Col Ranzola e Punta Regina

SENTIERI DELLA KRAMERTHAL



Una passeggiata ad anello, sul versante al sole attraverso i villaggi che sorgono lungo la Kramerthal, antica via commerciale di cui scopriremo la storia. Saliremo poi verso il Ru Courtaud, i boschi di larici ed abeti, gioiremo alla vista del Monterosa e delle sue cime più iconiche e visiteremo una della più belle cantine di stagionatura di formaggio della valle.

ore 9am Piazza della Chiesa di Champoluc
Giornata intera | Pranzo al sacco o agriturismo
Livello: Medio Dislivello: +500m

Percorso proposto*: navetta fino a Palouettaz, Mandrou, Ru Courtod fino all'Alpe Varda, Alpe Metzán/Tschavana, rientro a Bisous oppure Antagnod.

TESTA COMAGNA



Al di fuori dei percorsi più battuti e poco conosciuta dal visitatore occasionale, la Testa di Comagna è un'escursione da non perdere per la natura meravigliosa, i panorami a 360°, le curiosità storiche e minerarie.

Al culmine della nostra salita lo sguardo si perde tra le vette più importanti della regione e l'imponente conca creata dal ghiacciaio Balteo.

ore 9am Piazza della Chiesa di Champoluc
Giornata intera | Pranzo al sacco
Livello: Medio Dislivello: +650m

Percorso proposto*: macchina (anche in condivisione) fino al Col de Joux, Testa di Comagna e rientro tramite percorso diverso dall'andata.

TRAVERSATA ESTOUL CHAMPOLUC



Traversata dedicata a coloro che hanno gambe allenate, considerando lo sviluppo del percorso ed il dislivello in particolare nella discesa.

Questo è un viaggio imperdibile alla scoperta della conca dei laghi di Palasinaz e del vallone selvaggio di Mascognaz con i suoi alpeggi estivi isolati e ancora attivi. Rientro a Champoluc dopo aver esplorato il magico villaggio di Mascognaz.

ore 9am Piazza della Chiesa di Champoluc
Giornata intera | Pranzo al sacco
Livello: Medio Dislivello: +800m/-1100m

Percorso proposto*: macchina/transfer fino a Estoul, Lago Battaglia, Lago Vert e Lago Couloir, Colle di Palasinaz, Mascognaz

VIA DEI SABOTIERS



Dalla frazione di Pilaz saliremo verso il villaggio di Antagnod percorrendo un'antica mulattiera conosciuta come "La via dei Sabotiers". Parleremo delle tradizionali calzature degli abitanti di Ayas, dell'importanza dei Sabotiers e ne approfitteremo per visitare alcune frazioni storiche. Se ce ne sarà l'occasione avremo l'opportunità di parlare con chi oggi porta avanti questa antica tradizione.

ore 9am Piazza della Chiesa di Champoluc
Giornata intera | Pranzo al sacco o ristorante
Livello: Facile Dislivello: +350m

Percorso proposto*: partenza a piedi dalla chiesa di champoluc, Pilaz, Magnechoulaz, Antagnod e rientro da Periasc e antico mulino.