

ESTATE SUMMER
2026



Programma Escursioni
Hiking program

*Discover Ayas
with us*



DISCOVER AYAS: CHI SIAMO

Discover Ayas è un gruppo di guide escursionistiche professioniste, che operano in Valle d'Aosta.

Viviamo in Val d'Ayas e offriamo escursioni guidate di diverso livello, trekking, attività ispirate alla natura e al benessere.

Camminare con noi significa lasciarsi emozionare e stupire: posti da favola, curiosità naturali, aneddoti e cultura antica; condivisione; momenti conviviali e degustazioni di prelibatezze locali!

Oltre alle escursioni create appositamente per voi, ospiti dell'hotel, offriamo:

- un programma di escursioni e trekking di gruppo in ogni stagione che puoi trovare sui nostri canali social o chiedendo alla reception dell'hotel
- su richiesta, escursioni private, trekking, team building, immersioni di benessere (es. yoga, shinrin yoku, sound healing)

Vi aspettiamo!

LE GUIDE ESCURSIONISTICHE



Alberto



Silvia



Chiara



Raffaella

WE SPEAK / HABLAMOS / ON PARLE



INFO: discoverayas@gmail.com



IMPORTANTE DA SAPERE

Ti chiediamo la cortesia di
LEGGERE CON ATTENZIONE
prima di ogni escursione con noi

COSA METTERE NELLO ZAINO

- snack & acqua (minimo 1.5 litro)
- pranzo al sacco (se previsto)
- abbigliamento a strati da montagna
- giacca antivento & antipioggia
- cappellino
- occhiali da sole
- crema solare & burro cacao
- bastoncini (opzionali, ma consigliati)

SCARPONCINI & ZAINO

Per la tua sicurezza e comfort

- cammina con scarpe o scarponcini da trekking con soles in ottime condizioni
- 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.

ESCURSIONI CON DEGUSTAZIONE

Sono chiaramente segnalate e prevedono la partecipazione a degustazioni di prodotti locali, il cui prezzo è a carico dei partecipanti.

DISCOVER AYAS 2026

CALENDARIO GITE

MARTEDI / GIOVEDI / DOMENICA

Domenica 14 Giugno	Anello dei Villaggi Walser	Giovedì 30 Luglio	Rifugio Mezzalama
Martedì 16 Giugno	-	Domenica 2 Agosto	Pian di Tzere
Giovedì 18 Giugno	Laghi di Estoul	Martedì 4 Agosto	Via dei Sabotiers
Domenica 21 Giugno	Lago Lochien	Giovedì 6 Agosto	Alpeggi di Nana
Martedì 23 Giugno	Alpe Boussolaz	Domenica 9 Agosto	Alpe Boussolaz
Giovedì 25 Giugno	Viaggio Sensoriale in Alpeggio	Martedì 11 Agosto	Viaggio Sensoriale in Alpeggio
Domenica 28 Giugno	Cuore delle Cime Bianche	Giovedì 13 Agosto	Monte Facciabella
Martedì 30 Giugno	Bosco di Pracharbon	Domenica 16 Agosto	-
Giovedì 2 Luglio	Sentieri della Kramerthal	Martedì 18 Agosto	Antichi sentieri
Domenica 5 Luglio	Pian di Tzere	Giovedì 20 Agosto	Anello dei Villaggi Walser
Martedì 7 Luglio	Laghi di Palasinaz	Domenica 23 Agosto	Cuore delle Cime Bianche
Giovedì 9 Luglio	Antichi Sentieri	Martedì 25 Agosto	Sentieri della Kramerthal
Domenica 12 Luglio	Anello dei Villaggi Walser	Giovedì 27 Agosto	Monte Zerbion
Martedì 14 Luglio	Alpeggi di Nana	Domenica 30 Agosto	Punta Regina
Giovedì 15 Luglio	Magia del Lago Blu	Martedì 1 Settembre	Via dei Sabotiers
Domenica 19 Luglio	Anello Lago Perrin	Giovedì 3 Settembre	Lago Lochien
Martedì 21 Luglio	Sapori, Sentieri del Miele	Domenica 6 Settembre	Magia del Lago Blu
Giovedì 23 Luglio	Rifugio Tournalin	Martedì 8 Settembre	Sapori, Sentieri del Miele
Domenica 26 Luglio	Bosco di Pracharbon	Giovedì 10 Settembre	-
Martedì 28 Luglio	Lago Lochien	Domenica 13 Settembre	Laghi di Frudiere



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.



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, rientro a Champoluc.



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 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, Cuneaz, Frantze.



ANTICHI SENTIERI



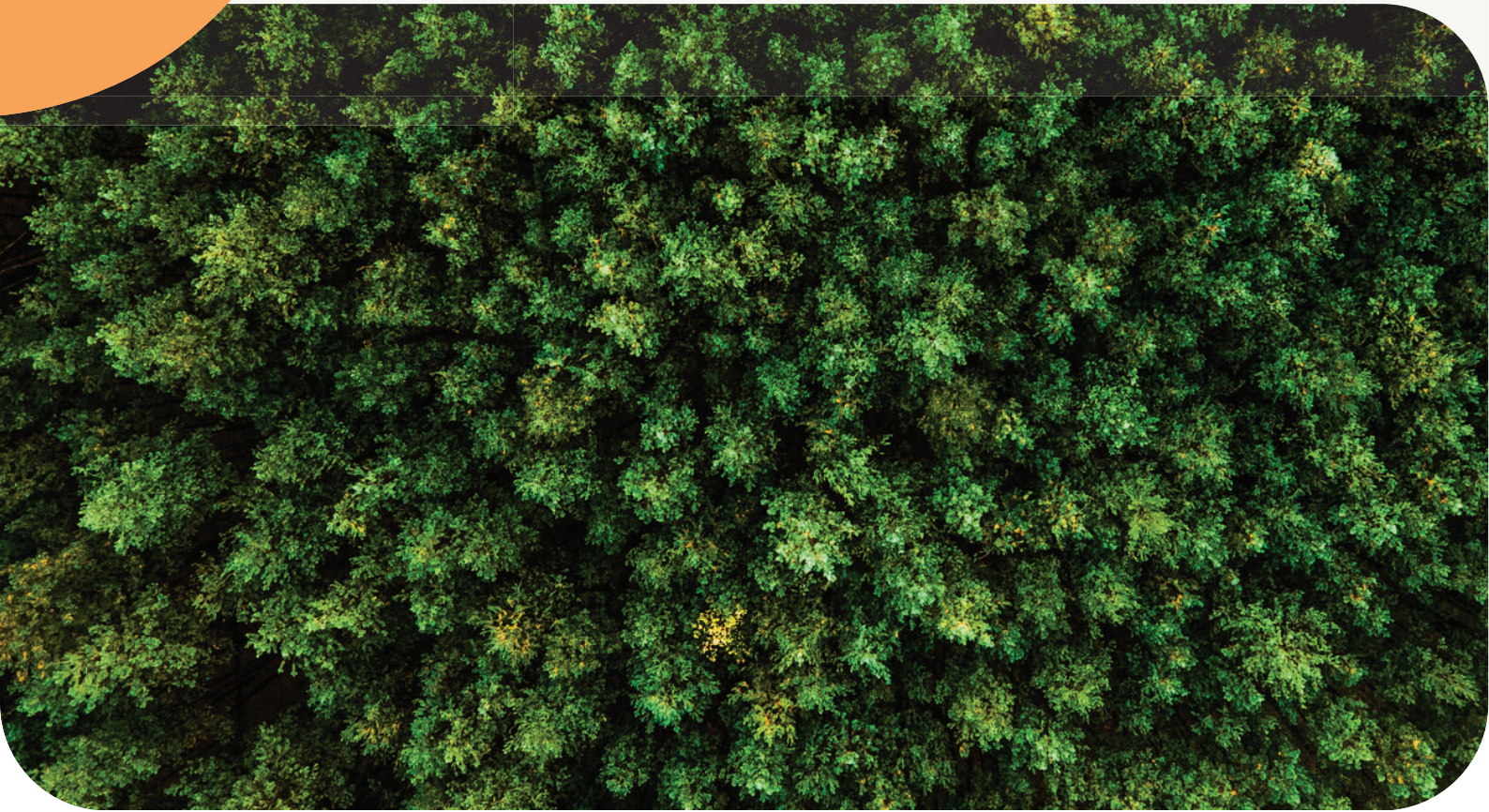
Escursione semplice ma molto curiosa e ricca di sorprese anche per chi conosce la nostra valle. Partendo dalla frazione di Pilaz e seguendo un antico sentiero di collegamenti ci porteremo nel centro del bel villaggio di Magneaz, attraverseremo gli storici borghi di Palouettaz e di Palenc. Da qui, percorrendo un insolito ma antico sentiero, saliremo all'alpeggio Vardaz. Semplicemente incantevole.

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

Percorso proposto*: partenza a piedi da Champoluc lungo Evancon per la prima parte. Rientro da Saint Jacques con navetta.



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.



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.



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 e poi a piedi ai laghi di Palasinaz



LAGHI FRUDIÈRE



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 Frudière 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 Graines, vallone di Frudière fino al lago inferiore



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 e rientro.



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 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 l'Alpe Metzán



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/Impegnativo Dislivello: +700m

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



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 salì 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.



RIFUGIO MEZZALAMA



Escursione impegnativa ma di grande soddisfazione, che ci condurrà a 3000m al Rifugio Ottorino Mezzalama, che ha mantenuto l'autentica struttura e un'accoglienza genuina.

Ambienti di alta quota alle pendici del Monte Rosa ed un percorso panoramico sulla morena glaciale al cospetto di impressionanti ghiacciai e scoscese pareti rocciose. Se saremo fortunati, non mancheranno incontri emozionanti con stambecchi e altra fauna tipica di questi luoghi.

ore 9am Piazza della Chiesa di Champoluc
Giornata intera | Pranzo in rifugio
Livello: Impegnativo Dislivello: +700m

Percorso proposto*: navetta fino a Saint Jacques, taxi-jeep fino al Piano di Verraz Superiore da cui inizierà la nostra escursione. **Taxi circa 15/20€ per persona.**



RIFUGIO TOURNALIN



Percorriamo uno dei tratti dell'Alta Via 1 partendo da Saint Jacques des Allemands con destinazione Rifugio Tournalin. Iniziamo con una strada bianca immersa in boschi di larici ed abeti per poi passare alle praterie alpine del Vallone di Nana. Ci accolgono le fioriture estive, i pascoli ed un anfiteatro di cime che vanno oltre i 3000m. Solo all'ultimo scorgiamo il rifugio, pronto ad accoglierci anche solo per una bibita o un caffè!

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

Percorso proposto*: navetta fino a Saint Jacques. Alpe Nana, Rif. Tournalin. Rientro con possibile alternativa in relazione alle condizioni del gruppo.



SAPORI SENTIERI DEL MIELE



Escursione immersiva in sentieri tra boschi e praterie alpine alla scoperta del delicato equilibrio tra piante, fiori melliferi e insetti impollinatori. Incontreremo un apicoltore locale che con passione ci guiderà alla scoperta dell'affascinante mondo delle api. Nel suo laboratorio scopriremo i segreti della lavorazione del miele e dei suoi estratti. Come finale: una golosa degustazione dei mieli locali. Un vero viaggio sensoriale!

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

Percorso proposto*: Navetta fino a Palouettaz. **Previsto un contributo spese** di 10€ per adulto e 5 € per bambini dai 6 ai 15 anni



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.



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.



VIAGGIO SENSORIALE IN ALPEGGIO



Escursione nel Vallone di Mascognaz nata dal desiderio di abbinare il cammino tra i nostri sentieri e l'immersione nella storia dei nostri alpeggi, raccontata da chi la vive ogni giorno con dedizione e passione. Si termina con il rito della degustazione: il rinomato Mascognaz, nato dalla passione e dalla caparbietà dei proprietari dell'alpeggio; a seguire i formaggi freschi, yogurt burro che profumano di fiori.

ore 9am Piazza della Chiesa di Champoluc
Giornata intera | Pranzo al sacco
Livello: Facile Dislivello: +300m

Percorso proposto*: partenza a piedi dalla chiesa di Champoluc. Mascognaz. **Previsto un contributo spese di 10€ per adulto e 5 € per bambini dai 6 ai 15 anni**



NON SOLO ESTATE

SCOPRI CON NOI LE STAGIONI DELLA MONTAGNA



*Enjoy your time
in Val d'Ayas*



I nostri contatti

Raffa: 347 7692753 | **Alberto:** 342 6902871

Chiara: 339 5312350 | **Silvia:** 379 2565925

[email: discoverayas@gmail.com](mailto:discoverayas@gmail.com)

  **@discover_ayas**