

Alpenstock

Associazione Guide Escursionistiche Naturalistiche

Natura, sport, emozione, cultura



ALPENSTOCK è..

- ◇ Natura, emozione, sport, cultura
- ◇ Escursioni guidate in tutte le stagioni
- ◇ Educazione ambientale / eventi
- ◇ Animazioni per bambini e ragazzi
- ◇ Escursioni con le racchette da neve
- ◇ Gite in collaborazione con Guide Alpine, Guide Mountain Bike, Guide Nordic Walking, Guide Turistiche



Guide Escursionistiche Naturalistiche Monte Rosa

ALPENSTOCK

Gressoney, Valle d'Aosta
www.alpenstockmonterosa.com
E-mail: guidealpenstock@gmail.com

Gressoney (AO) P. IVA: 01203710072
www.alpenstockmonterosa.com
tel. + 39 349.4305713 / +39 347.8616331
guidealpenstock@gmail.com

ALPENSTOCK è...

Escursioni guidate in tutte le stagioni

Escursioni di mezza o di una giornata permettono di scoprire nuovi itinerari e di raggiungere valli sospese anche escludendo gli itinerari turistici ed escursionistici più frequentati. Le nostre proposte si arricchiscono di tappe enogastronomiche, corsi di fotografia, approfondimenti di carattere storico, culturale e naturalistico.

Le escursioni che si sviluppano nell'arco di due o più giorni offrono la possibilità di andare alla ricerca di paesaggi ed esperienze indimenticabili, dove natura spettacolare e cultura alpina si fondono.



Tutte le stagioni hanno qualcosa da raccontare... Alpenstock propone itinerari 'su misura' per diverse esigenze e con diversi gradi di difficoltà con attività, giochi e approfondimenti tematici per tutte le età e per tutte le stagioni!

Educazione ambientale

Lo staff di Alpenstock vanta anni di esperienza nel campo dell'educazione ambientale; attraverso giochi ed attività i più giovani scopriranno un nuovo approccio alla montagna divertendosi e imparando.



Sport e animazione per bambini

Venite a scoprire le nostre proposte rivolte ai bambini: sport e giochi di animazione immersi in ambienti unici!

Escursioni invernali con racchette da neve

Esplorare un bosco immersi nella natura incontaminata con le racchette da neve... un'esperienza da non perdere! E con un po' di fortuna si potranno incontrare simpatici abitanti del bosco oltre ad imparare a riconoscere le loro tracce.

LE NOSTRE PROPOSTE...

Alla scoperta delle aree naturali protette

Ogni area protetta è stata istituita al fine di proteggere e di valorizzare ambienti alpini unici e specie animali e vegetali rare o in via di estinzione; le escursioni con le Guide Naturalistiche di Alpenstock permetteranno di scoprire le particolarità paesaggistiche e naturalistiche specifiche dei Siti di Importanza Comunitaria (SIC), Zone di Protezione Speciale (ZPS), Parco Naturale del Mont Mars e del Mont Avic, Parco Nazionale del Gran Paradiso.

DIFFICOLTÀ:



Lungo il Tor des Géants

Il Tor des Géants è innanzitutto un'avventura, un viaggio alla scoperta di paesaggi lungo le alte vie della Valle d'Aosta. Il tratto che costeggia la Valle del Lys e che si collega poi con la Val d'Ayas è uno tra i più duri anche perché gli atleti arrivano qui dopo due – tre giorni di corsa praticamente ininterrotta. Riproponiamo questo tratto del Tor declinandolo in gite di un giorno oppure di due giorni cenando e pernottando in rifugio.

ISSIME → GABY: Creuna dou leui (m 2324), Colle della Vecchia (m 2185)

GABY → GRESSONEY-SAINT-JEAN: Colle Lazoney (m 2379)

GRESSONEY-SAINT-JEAN → AYAS: Colle Pinter (m 2776)

DIFFICOLTÀ:



Trekking été (6-12 anni)

Escursioni di mezza / una o più giornate 'costruite' su misura e adatte a tutti i ragazzi che vogliono esplorare e scoprire paesaggi incantati, leggende di creature mitologiche e tesori nascosti. La nostra associazione propone un'ampia varietà di percorsi. Le escursioni sono tutte da vivere e scoprire. I trekking alternano l'escursione a momenti di gioco e di educazione ambientale.

La proposta è riservata a ragazzi / e di età compresa tra i 6 e i 12 anni.
DIFFICOLTÀ:



Pedalando con energia (in collaborazione con la Scuola di Mountain Bike SportAlps)

L'escursione qui proposta permette di unire svago, sport e cultura; si parte accompagnati da una Guida Naturalistica di Alpenstock da Gressoney-La-Trinité (m 1820) e si raggiunge il Gabiet (m 2363) dove sarà possibile fare una visita guidata alla diga idroelettrica con interessanti approfondimenti su quest'opera degli anni '20 e sullo sfruttamento delle acque in passato a scopi anche irrigui. Da qui sarà poi possibile raggiungere il maestro di mountain bike che guiderà i partecipanti in un'emozionante discesa lungo una pista omologata che li riporterà al punto di partenza.

Gressoney-La-Trinité (m 1820) – Lago Gabiet (m 2363)

INFORMAZIONI UTILI: Prima di iscriversi, contattare il maestro di mountain bike (Filippo, tel. 346 5252437) per valutare il livello di difficoltà; pranzo al sacco.

DIFFICOLTÀ:



Alla ricerca dei primi insediamenti walser

La popolazione di origine germanica dei Walser si è insediata nelle valli a sud del massiccio del Monte Rosa a partire dal XIII secolo portando con sé lingua, tradizioni, architettura. Nel vallone di Otro e in Val Vogna, in Valsesia, in quello di San Grato e di Bourines, a Issime, e lungo il Sentiero Walser, a Gressoney, sarà possibile osservare e fotografare le più antiche abitazioni walser; i primi *stoadla* o *stadel* di legno risalgono al XVI e XVII secolo e richiamano lo stile di quelli dei Grigioni.

Da ISSIME (m 956): alpeggio Mühni (m 2001) o Bourines (m 1476);

Da GRESSONEY-SAINT-JEAN (m 1350): Colle Valdobbia – Ospizio Sottile (m 2480) – Frazione S. Antonio (m 1381);

Da GRESSONEY-SAINT-JEAN (m 1350): Alpenzù Grande (m 1179) - Alpenzù Piccolo (m 1800) Gressoney-La-Trinité (m 1620) e rientro in sinistra orografica (frazioni di Biela, Eckò e Rong);

Da GRESSONEY-LA-TRINITÉ (m 1620): passo dei Salati (m 2931) o passo di Zube (m 2874) - Skarpia (m 1887) - Pian Misura (m 1857) - Dòrf (m 1698) - ALAGNA (m 1191)

Escursioni di una o più giornate

DIFFICOLTÀ:



Anello del Mammutrail con merenda a Naturalys

Il Mammutrail è una gara trail a circuito di 6 ore (solo individuale) o 12 ore (individuale o a coppie), al momento l'unica in Italia che si svolge su un percorso ad anello chiuso di circa 10,5 km di sviluppo per un dislivello positivo di 600 metri ed altrettanti in discesa... ma soprattutto... è una festa! L'escursione di mezza giornata qui proposta permette di percorrere il tratto più spettacolare e di gustare una deliziosa merenda con i prodotti biologici dell'azienda Naturalys.

GABY (m 1040) - Pian dou Béili (m 1302)

Escursione di mezza giornata

DIFFICOLTÀ:



Ai confini della realtà

Il Vallone di Tourrison e il lago Chiaro: in queste terre misteriose i partecipanti saranno accompagnati nello spazio... ma anche nel tempo alla scoperta di leggende (ma con fondamenti storici!) ai confini della realtà. Escursione alla scoperta di splendidi esempi di architettura rurale immersi in un paesaggio montano lontano dagli itinerari turistici classici.

ISSIME (m 956) – Lago Chiaro (m 2089)

Escursione di una giornata;

DIFFICOLTÀ:



Il Vallone di San Grato e i suoi 6666 diavoli

Uno scrigno di testimonianze storiche e naturalistiche protette, secondo la leggenda, da 6666 diavoli di cui alcuni stanziali. L'escursione comincia con una breve salita e prosegue lungo un ampio e quasi pianeggiante vallone glaciale. Lungo il percorso si incontrano boschi, mayen, pascoli e numerose costruzioni Walser. Le antiche morene e torbiere costituiscono un archivio che ha permesso all'Università del Molise di ricostruire la storia del clima degli ultimi millenni. Itinerario già percorso dall'esercito napoleonico dove, con un po' di fortuna, si potrà ammirare il raro *Dianthus superbus*. Al rientro ci aspetta una ricca merenda km ZERO con prodotti locali e degustazione di vini regionali presso l'albergo 'Posta'.

ISSIME (m 956) - alpeggio Mühni (m 2001)

Escursione di una giornata;

DIFFICOLTÀ:



Sulle tracce della Regina Margherita di Savoia e di Tolstoj

L'itinerario permette di ripercorrere un sentiero ben noto a due personalità del passato affezionate a Gressoney - l'ultima Regina d'Italia, la Regina Margherita di Savoia e l'inquieto scrittore russo Lev Tolstoj - e di scoprire interessanti testimonianze. Inevitabile la sosta alla Casa Capriata progettata dall'architetto Mollino e salita tra pini cembri secolari lungo il belvedere sul Monte Rosa. Pausa al lago della Gombetta, salita alla Punta Regina e successiva discesa al Colle Ranzola e all'omonimo alpeggio dove si potrà degustare e acquistare una straordinaria fontina. Rientro attraverso il bosco. L'itinerario circolare è caratterizzato da scorci panoramici mozzafiato sulle vette del Monte Rosa e sulle valli del Lys e di Ayas

ed è ricco di varietà botaniche interessanti.

GRESSONEY-SAINT-JEAN (m 1350) - Colle Ranzola e Punta Regina (m 2388)

Escursione di una giornata

DIFFICOLTÀ:



L'ultimo rifugio della regina maga dei Celti

L'escursione del primo giorno prevede un anello che da Gaby sale al Colle della Vecchia (m 2185), ultimo rifugio della regina maga dei Celti e si raggiunge in seguito villaggio di Niel e Gruba. Qui, ci aspetta Alberto e una speciale merenda o *spisie* con prodotti tipici. Segue la visita al villaggio Walser di Niel con approfondimenti sulla toponomastica della zona e sulla particolare evoluzione linguistica del dialetto locale e sulla vita del villaggio. La programmazione di questa escursione è modulabile in base alle esigenze dei partecipanti: il posto tappa della Gruba, infatti, è comodamente raggiungibile in auto da Gaby, e qui, amici e famigliari dei partecipanti possono raggiungerci e cenare / pernottare (previa prenotazione); se lo desiderano, l'indomani possono rientrare a Gaby attraverso una rilassante passeggiata oppure per chi desidera ancora camminare si può proseguire il percorso dell'Alta Via 1 o del Tor des Géants fino al colle di Lazoney, per godere poi della gradevole discesa lungo il vallone di Loo, fino alla frazione Loomatten (Gressoney-Saint-Jean). Qui ci si organizzerà con un servizio taxi per recuperare le auto.

GABY (m 1040) - Colle della Vecchia (m 2185) - Niel (m 1540) - Colle Lazoney (m 2379)

Escursione di uno / due giorni;

DIFFICOLTÀ:



Lungo il Walser-réng tra svago, natura e cultura

Il Walser-réng è una comoda passeggiata che si sviluppa lungo il fondovalle e unisce la Passeggiata della Regina, rientra al capoluogo di GSJ e scende lungo la strada Lombarda chiudendo l'anello nuovamente al Castel Savoia. Le tappe di interesse culturale previste per questa passeggiata sono il Castel Savoia, dove una Guida Turistica vi accompagnerà durante la visita, l'Alpenfaunamuseum e la Villa Margherita. Passeggiata di mezza giornata adatta a famiglie e bambini.

GRESSONEY-SAINT-JEAN; escursione di mezza giornata.

DIFFICOLTÀ:



Avvicinandosi alla Montagna di Ghiaccio

Escursione al Mantova (m 3498), rifugio di alta montagna che strizza l'occhio ai ghiacciai del Monte Rosa. Così in alto da toccare le nuvole con un dito... e al calar del sole sarà possibile osservare i pacifici stambecchi che vanno a riposare. Osservazione di dinamiche glaciali ed evidenze geomorfologiche. Esperienze uniche da condividere assieme ad alpinisti pronti a spiccare il volo sulle alte cime. Previa prenotazione sarà possibile estendere l'escursione fermandosi a cena e pernottando presso il Rifugio Mantova.

GRESSONEY-LA-TRINITÉ (m 1624), Gabiet (m 2318), Rifugio Mantova (m 3498)

Escursione di una / due giornate;

DIFFICOLTÀ:



Anello lungo il Monterosa Walser Trail

Il Monterosa Walser Trail (MWT) richiama ogni anno centinaia di appassionati di skyrunning che il primo sabato di agosto corrono lungo un percorso che tocca

numerose frazioni di origine walser con una splendida balconata del massiccio del Monte Rosa. Uno dei tratti più affascinanti è quello che sale dalla frazione Valdobbia (GSJ) fino all'Ospizio Sottile (m 2480) poi prosegue a mezza costa fino al Colle di Valdobbio (m 2640) per poi rientrare sulla frazione Rong e chiudere l'anello lungo la passeggiata della Regina. Escursione piuttosto impegnativa che richiede una giornata con passo lento.

GRESSONEY-SAINT-JEAN (m 1342) Ospizio sottile (m 2480) Colle Valdobbio (m 2640)

Escursione di una giornata;

DIFFICOLTÀ:



Toma d'alpeggio e miele... in alta quota

Calma! Prima dell'assaggio previsto nei pressi dell'alpeggio di Loo superiore a m 1642 di quota, ci aspetta una piacevole salita partendo dalla frazione Steina (m 1342). Superato il gradino glaciale, il vallone di Loo si sviluppa lungo un falso piano alla base del quale scorre il torrente che dà origine alla spumeggiante cascata di Loo. Giunti a Obre Loo, finalmente avremo la possibilità di godere, oltre che di un paesaggio incantevole, di una degustazione 'ragionata' sui formaggi e miele.

GRESSONEY-SAINT-JEAN: (m 1342) Loo superiore (m 1642)

Escursione di una giornata

DIFFICOLTÀ:



Le grandi vie dei mercanti: mini corso di Titsch in quota

Questa escursione permette di approfondire numerosi aspetti della cultura walser; i partecipanti percorreranno uno dei tratti più frequentati dai mercanti fino ai primi del Novecento e di apprendere qualche semplice nozione sulle origini ed evoluzione del dialetto gressonaro. Previa prenotazione, sarà anche possibile pranzare all'Ospizio Sottile.

GRESSONEY-SAINT-JEAN: Ospizio Sottile (Colle Valdobbio) m 2480

DIFFICOLTÀ:



La ricerca scientifica... in cammino!

Il massiccio del Monte Rosa offre numerosi spunti in diversi ambiti di ricerca scientifica. La figura dell'eminente studioso gressonaro Umberto Monterin (1887 - 1940) ha creato le basi per lo sviluppo di ricerche sulla glaciologia, la climatologia storica, la fisiologia, la pedologia, la botanica, la geomorfologia e numerose altre discipline. L'Istituto Angelo Mosso, situato a 2900 m di quota, e le sorgenti del torrente Lys rappresentano alcuni dei fulcri attorno ai quali impostare escursioni con approfondimenti scientifici grazie anche ad interventi di specialisti.

GRESSONEY-LA-TRINITÉ: sorgenti del Lys (2410 m) / Corno del Camoscio (3024 m) lungo il sentiero geologico - pedologico

Escursioni di mezza giornata

DIFFICOLTÀ:



Proponiamo inoltre accompagnamento di gruppi nel **TOUR DEL MONTE ROSA E TOUR DEL MONTE BIANCO** e nel **PARCO NATURALE MONT AVIC E PARCO NAZIONALE DEL GRAN PARADISO**

***** **SCOPRITE LE NOSTRE OFFERTE 'HIGHLIGHTS'** *****

Queste escursioni di una o più giornate offriranno la possibilità di alternare camminate anche impegnative a momenti di svago e comfort facendo tappa in alcune delle migliori strutture ricettive valdostane (hotel a 4 / 5 stelle, SPA, terme...). Un trattamento esclusivo, un'esperienza indimenticabile e, perché no, anche un'ottima idea regalo!



NON SOLO TREKKING!

Per ritrovare armonia con il proprio corpo e con la natura

Meditazione e yoga... in alta quota

L'Oreste's Hütte è un rifugio di recente costruzione incastonato ai piedi del massiccio del Monte Rosa. Per raggiungerlo si possono scegliere diversi itinerari, ad esempio si può risalire lungo il vallone del Moos per poi ridiscendere dal vallone della Salza. Una volta raggiunto il Rifugio è prevista una tappa condotta da personale qualificato volta alla meditazione ed allo yoga.

GRESSONEY-LA-TRINITÉ: loc. Stafal (m 1850) - passo della Salza (m 2890)

Escursione di una giornata.

DIFFICOLTÀ:



Nordic walking...

Lezioni itineranti dedicate alla tecnica della camminata nordica. Per scoprire o perfezionare questa piacevole e salutare pratica sportiva, le lezioni si terranno su diversi percorsi in base alle capacità ed agli interessi degli allievi. E' un'attività adatta a tutti!! La lezione base è di due ore. Ma possono essere valutate esigenze particolari.

DIFFICOLTÀ:



ALLA SCOPERTA DI LUOGHI INCONTAMINATI CON LE RACCHETTE DA NEVE!

Tramonto sul Rosa

Prendendo l'ultima risalita sulla seggiovia che parte dalla loc. Bieltchòcke si raggiunge la stazione di arrivo di Weissmatten; qui ci si preparerà alla salita con un po' di vin brulé e indossando le racchette da neve. Si percorrerà poi un'amena dorsale tra pini cembri e larici che ci porterà all'alpe Wissomattò e, se le condizioni lo permettono il Belvedere che incornicia la valle di Gressoney e l'intero massiccio del Monte Rosa. Rientro previsto con l'ausilio delle pile frontali.

GRESSONEY-SAINT-JEAN: tardo pomeriggio e serata

DIFFICOLTÀ:



Tocchiamo il cielo con un... click!

Una breve salita con le racchette da neve permette di raggiungere il ristorante Morgenrot situato sulle piste da sci della Jolanda (GLT). Qui il fotografo professionista spiegherà la tecnica che permette di fotografare un cielo stellato. Prima di cena si raggiungerà uno spiazzo lontano da fonti luminose e si applicherà quanto appreso durante la lezione. Il cielo stellato nelle notti invernali offre uno spettacolo indimenticabile! Al rientro al Morgenrot è prevista la cena; dopo cena si procederà con la proiezione e discussione di alcuni scatti dei partecipanti. Il rientro con le racchette da neve richiede anche l'utilizzo della pila frontale.

GRESSONEY-LA-TRINITE: tardo pomeriggio, serata.

DIFFICOLTÀ:



La Via Lattea fotografata da Gressoney. Foto Marco Sartori. www.marcosartorifoto.com

Corso di avvicinamento alle racchette da neve

Questo mini-corso di avvicinamento all'uso delle racchette da neve è adatto a tutti, grandi e piccini, permette un approccio a questa disciplina graduale e divertente. Il corso sarà effettuato nei pressi del villaggio di Niel lungo un tracciato ad anello (Niel, Gruba, alpeggio della Piana, lariceto, le baite da poco ristrutturate del Rudel e di Stovela, per ritornare alla Gruba seguendo il tracciato classico della Grande Mologna). Segue una merenda presso il ristorante La Gruba. G A B Y: mezza giornata (pomeriggio)
DIFFICOLTÀ:



TRACCE DI STORIA DALL'AOSTA ROMANA AI CASTELLI MEDIEVALI

Percorsi culturali che alternano momenti di svago a tappe enogastronomiche (in collaborazione con Guide Turistiche)

Dame, Cavalieri e oscuri intrighi

Un tuffo nel Medio Evo alla scoperta dei castelli di Fénis e Issogne: periodo di duelli, guerre, alleanze segrete che in Valle d'Aosta portarono alla supremazia della famiglia dei Challant, principali alleati dei Savoia.

Tutta la loro potenza appare evidente visitando il castello di Fénis: una doppia cortina muraria, torri protette da caditoie e feritoie, sembrano voler difendere i tesori custoditi al suo interno, dove regnano affreschi di altissimo valore artistico in un ambiente da fiaba. Scendendo lungo la valle, si incontra il castello di Issogne, sontuosa dimora signorile rinascimentale. In ogni sua parte, è possibile percepire il gusto raffinato di Giorgio di Challant, il più grande mecenate che la Valle d'Aosta abbia mai avuto. Imponenti finestre crociate, incantevoli affreschi che narrano scene tratte dalla realtà e dalla fantasia, la simbolica fontana del melograno, non possono che lasciare estasiati i suoi visitatori.

La visita, che ha una durata di due ore e mezza circa, si svolge nei castelli di Fénis e Issogne.



Lungo la Via Francigena... sulle tracce di Napoleone

Una facile gita lungo la Via Francigena, una delle più importanti vie dell'antichità, percorso storico di pellegrinaggio che da Francia e Germania conduceva a Roma.

Il percorso inizia in uno scrigno medievale: il borgo di Donnas. Con le sue finestre del Cinquecento, i suoi affreschi, i portali in noce e il Palazzo Enrielli del XVII secolo, conserva un'atmosfera ricca di fascino. Superata la pittoresca chiesetta di Sant'Orso, si cammina su una strada che ha più di duemila anni: lungo questo spettacolare tratto della Via delle Gallie, i Romani hanno sfidato la natura intagliando la roccia viva sulla quale hanno ricavato il sedime stradale. Un passaggio ad arco è l'unico testimone di una quantità incredibile di roccia asportata. Proseguendo, si percorre la strada che ricalca la via romana e la Via Francigena. Raggiunto il pittoresco borgo di Bard, si incontrano edifici da fiaba, suggestive fontane, archi incantevoli e singolari fori sul Palazzo Nicole, lasciati dai proiettili durante l'assedio di Napoleone. Dall'alto della rocca, l'imponente Forte di Bard, solenne fortezza, ricorda antichi presidi, sanguinose invasioni e cruenti battaglie.

La visita, che ha una durata di due ore e mezza circa, si svolge a piedi lungo la Via Francigena e termina con la visita esterna del Forte di Bard. È possibile limitare la visita al borgo ed al Forte di Bard parcheggiando l'auto nel parcheggio pluripiano al di sotto della fortezza.

Vi è la possibilità di visitare con la guida gli allestimenti interni del Forte: il Museo delle Alpi, le Prigioni e le Mostre Temporanee di richiamo internazionale che periodicamente vengono organizzate.



Da Augusta Praetoria ad Aosta: alla scoperta delle origini della città

Una passeggiata alla ricerca delle tracce del passato che permetterà di ripercorrere più di duemila anni di Storia. Un viaggio nel tempo che ha inizio nel 25 a.C., anno di fondazione della città voluta dall'imperatore Augusto. Dall'imponente arco trionfale di Augusto, si prosegue attraverso via Sant'Anselmo, che conduce all'ingresso principale della città romana: la maestosa Porta Praetoria, un tempo capace di meravigliare chiunque vi giungesse! Poco oltre, nell'antico quartiere degli spettacoli, la stupefacente facciata del Teatro Romano riceve i visitatori da ormai lunghi secoli. Continuando, si raggiunge il tesoro nascosto di Augusta Praetoria: il criptoportico, galleria sotterranea costruita per sopraelevare i templi del Foro. Lungo il percorso, si celano alcuni capolavori inaspettati dell'arte medievale: la collegiata di Sant'Orso, con il suo chiostro romanico risalente al XII secolo e la Cattedrale.

La visita, che ha una durata di due ore e mezza circa, si svolge lungo una comoda strada pedonale. È possibile terminare la visita con una **degustazione di prodotti tipici**, quali formaggi e lardo abbinati a vini valdostani all'interno di una delle storiche latterie del centro di Aosta al prezzo di 10 euro a persona.



Per maggiori informazioni:

www.alpenstockmonterosa.com
tel. + 39 349.4305713 / +39 347.8616331
E-mail: guidealpenstock@gmail.com