

# TURISMO CULTURA BENESSERE

Programma  
**Settembre – ottobre 2020**

In considerazione delle recenti misure adottate a livello nazionale e regionale dirette a prevenire ed arginare l'espansione dell'epidemia di coronavirus, per senso di responsabilità verso gli iscritti, lo SPI CGIL ha dovuto rinunciare ai soggiorni e viaggi già organizzati che potrebbero comportare rischi di contagio a causa di una inevitabile vicinanza. Propone quindi alcune gite di un giorno e due appuntamenti sportivi, che permetteranno agli iscritti SPI CGIL e ai loro famigliari di visitare, in Valle d'Aosta, luoghi di grande interesse turistico e culturale e di stare insieme all'aria aperta senza rischi per la salute.



**Per tutte le escursioni, in particolare per quelle ad altitudine elevata, si consiglia un abbigliamento adeguato alla montagna** (pantaloni comodi, giacca a vento leggera, k-way o mantella impermeabile, scarpe comode antiscivolo o da trekking ecc.).

Sarà nostra cura seguire le previsioni del tempo nei giorni antecedenti l'escursione, in modo da poter organizzare l'uscita nel migliore dei modi o annullarla se necessario.

**Le proposte sono riservate agli iscritti e loro famigliari.**

**Per prenotazioni e informazioni:**

**SPI CGIL Valle d'Aosta** Aosta Via Binel, 24  
(dal lunedì al venerdì, 9.30 -12.00 / 15.30 - 18.00).  
0165 271620 / 345 6897945  
e-mail: [spi@cgil.vda.it](mailto:spi@cgil.vda.it)

# PROGRAMMA

## settembre – ottobre 2020

### PASSEGGIATE CON GUIDA ESCURSIONISTICA

Escursione al Rifugio di Prarayer.....	3
Sentiero del Ru Courtaud .....	4
Da La Magdeleine a Chamois.....	5
Machaby.....	6

### PASSEGGIATE CON GUIDA TURISTICA

Cogne - Cascate di Lillaz e Maison Gérard Dayné.....	8
Courmayeur da scoprire.....	9
Castello Baron Gamba.....	10
Castello di Sarre.....	11
Espace Grivel di Courmayeur .....	12

### BENESSERE E SALUTE

Giornata Dimostrativa e-Bike .....	14
Sicurezza in montagna e orientamento .....	15

**PASSEGGIATE  
CON GUIDA ESCURSIONISTICA**

## ESCURSIONE AL RIFUGIO DI PRARAYER

Giovedì 10 settembre 2020

**Partecipanti max: 15**



Il Rifugio Prarayer è un rifugio molto facile da raggiungere. Dal parcheggio, la mulattiera, accessibile a chiunque, costeggia il lago per circa 6 km seguendo un itinerario pieno di corsi d'acqua e piccole cascate. Il Rifugio Prarayer è posto nell'alta valle di Bionaz, tra grandi montagne, ghiacciai, boschi, torrenti, di fronte alle acque azzurrissime della diga di Place-Moulin.

Tempo di percorrenza circa 1h30

Difficoltà: Percorso semplice

Dislivello: 20 m circa

### Programma

- Trasferimento autonomo in auto (eventuale punto di incontro h. 9.00 parcheggio di Quart Villair)
- h. 10.00 Partenza escursione dal parcheggio della diga di Bionaz (1982 m) € 2,50 per l'intera giornata
- Arrivo al rifugio di Prarayer (2005 m)
- Pranzo in rifugio (€ 20 - prenotazione presso la sede SPI CGIL entro il 5 settembre) o pranzo al sacco
- Pomeriggio: escursioni libere o relax in riva al lago

### Come arrivare al parcheggio

Da Aosta Est, all'altezza del casello autostradale, si prende la galleria per il Gran S. Bernardo. Usciti dalla galleria occorre prendere il primo bivio sulla destra per Valpelline-Bionaz. Si prosegue per la strada principale numero 27 oltrepassando i comuni di Gignod, Roisan, Valpelline e Oyace. Arrivati nel comune di Bionaz si prosegue per la strada principale. Oltrepassata una piccola galleria si prende il primo bivio sulla sinistra, appena prima della Chiesa di Bionaz. Si prosegue sulla strada per la diga di Place Moulin (circa 9 km). Arrivati alla diga si lascia la macchina nei piazzali predisposti e si prosegue a piedi lungo il lago.

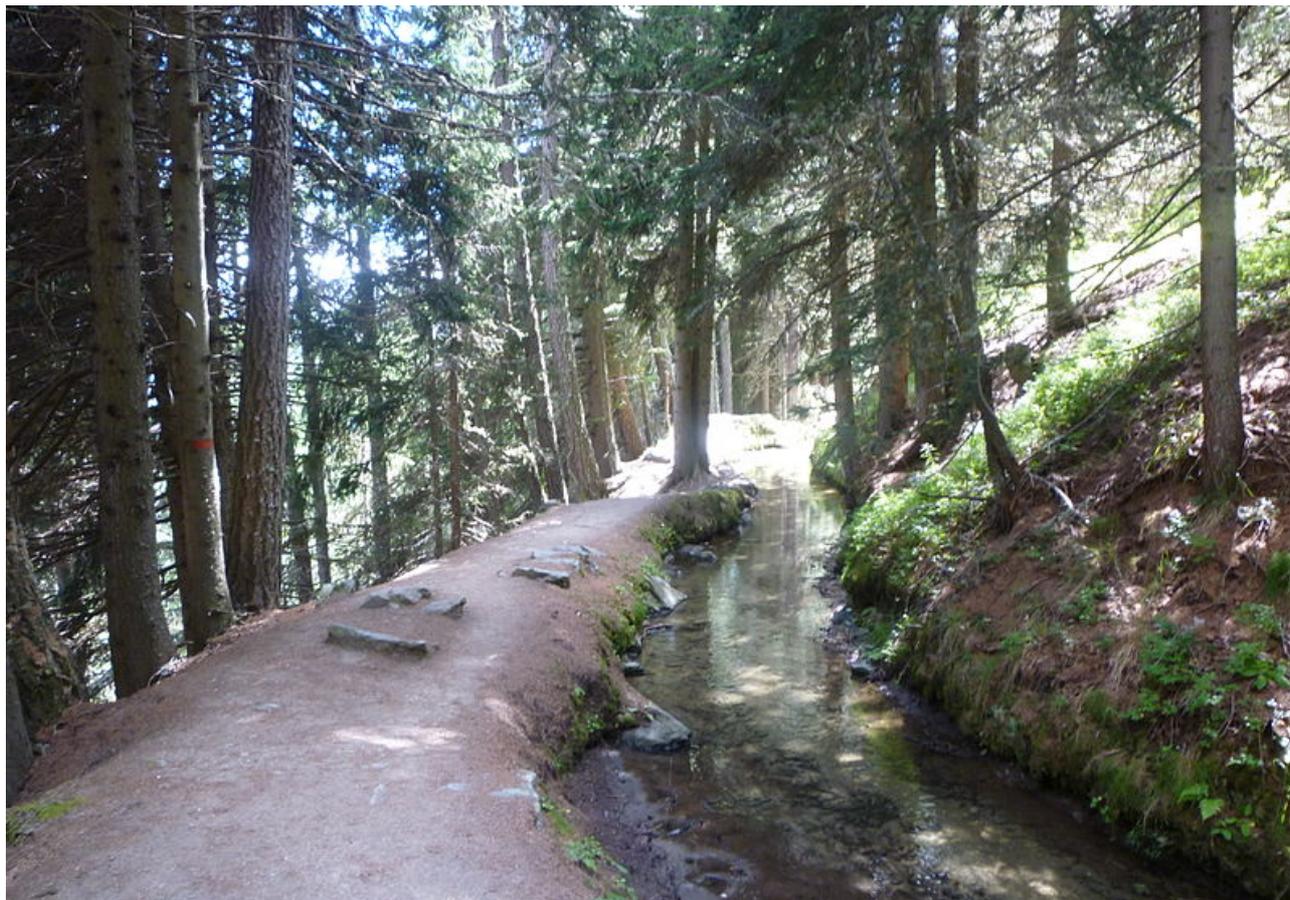
Per chi non ha la disponibilità della macchina il paese di Bionaz può essere raggiunto utilizzando il Servizio Autobus di Linea<sup>1</sup>. Dal paese di Bionaz alla diga di Place Moulin non ci sono mezzi di linea, tuttavia si può contattare un taxi al numero +39 335 8216940 oppure al numero +39 0165 73410.

<sup>1</sup> Andata: Aosta Autostazione h. 07.40 - Bionaz h. 8.30  
Ritorno: Bionaz h. 17.00 - Aosta Autostazione h. 17.50

## SENTIERO DEL RU COURTAUD

Giovedì 24 settembre 2020

**Partecipanti max: 15**



Il Ru Courtaud è un antico canale di irrigazione costruito tra il 1393 e il 1433, che aveva lo scopo di portare acqua dal Torrente di Ventina a quota 2150, nel Vallone di Cortot, fino al Col de Joux, permettendo così di rendere fertili gli aridi pascoli e campi di orzo, segala, avena e frumento di Emarèse, Saint-Vincent e Challand Saint-Anselme. Dopo due secoli di perfetto funzionamento, la peste del 1630 rese impossibile trovare sufficiente manodopera per la manutenzione del Ru a valle di Barmasc. Solo nella seconda metà del '900 massicce opere di intubazione resero possibile ripristinare la funzionalità del tratto perduto tra Barmasc e il Col de Joux.

Il percorso escursionistico, dopo l'importante operazione di recupero e messa in sicurezza del sentiero, dal 2015 è molto frequentato. Caratterizzato da ben 14 gallerie, il Ru è ora interamente percorribile e costituisce un grande itinerario che costeggia tutta l'alta valle.

L'escursione porta dal Col de Joux a Barmasc, per una lunghezza totale (andata e ritorno) di 17,2 km e un dislivello di poco superiore ai 400 m., senza alcuna difficoltà tecnica. Si snoda in un bosco di conifere dove a tratti si possono ammirare, nel fondovalle, i numerosi villaggi del comune di Brusson e, sullo sfondo, le montagne della conca di Palasinaz e il massiccio delle Tre Dame di Challant.<sup>2</sup>

Tempo di percorrenza: circa 2h45'

Difficoltà: Percorso che non presenta difficoltà tecnica

Dislivello: 300 m circa

Programma:

- Trasferimento autonomo in auto; eventuale punto di incontro h. 8.30 Saint Vincent piazza del mercato.
- h. 9.00 Partenza escursione: Col di Joux - Parcheggio a pochi metri prima del valico, sul lato di Brusson (1640 m)
- Arrivo al Piano delle Signore di Barmasc (Ayas) 1955 m
- Pranzo al ristorante "La maison du braconier" (€ 20.00 - prenotazione presso la sede SPI CGIL entro il 19 settembre) o pranzo al sacco in area picnic

Si consiglia di portare una giacca pesante e una torcia elettrica per percorrere agevolmente le gallerie

<sup>2</sup> Fonte: [www.ayastrekking.it](http://www.ayastrekking.it)

## DA LA MAGDELEINE A CHAMOIS

Giovedì 8 ottobre 2020

Partecipanti max: 15



Partendo da La Magdeleine, una pianeggiante strada sterrata costituisce l'unico accesso carrozzabile al comune di Chamois. Il tragitto, quasi interamente pianeggiante, si snoda nel bosco attraversando ripidi canaloni, quasi parallelo al ru de Veuillen. All'Alpe Copetou una radura offre un bello scorcio sul Cervino.

Tempo di percorrenza: circa 1h30

Difficoltà: Percorso semplice

Dislivello: 100 m

Programma:

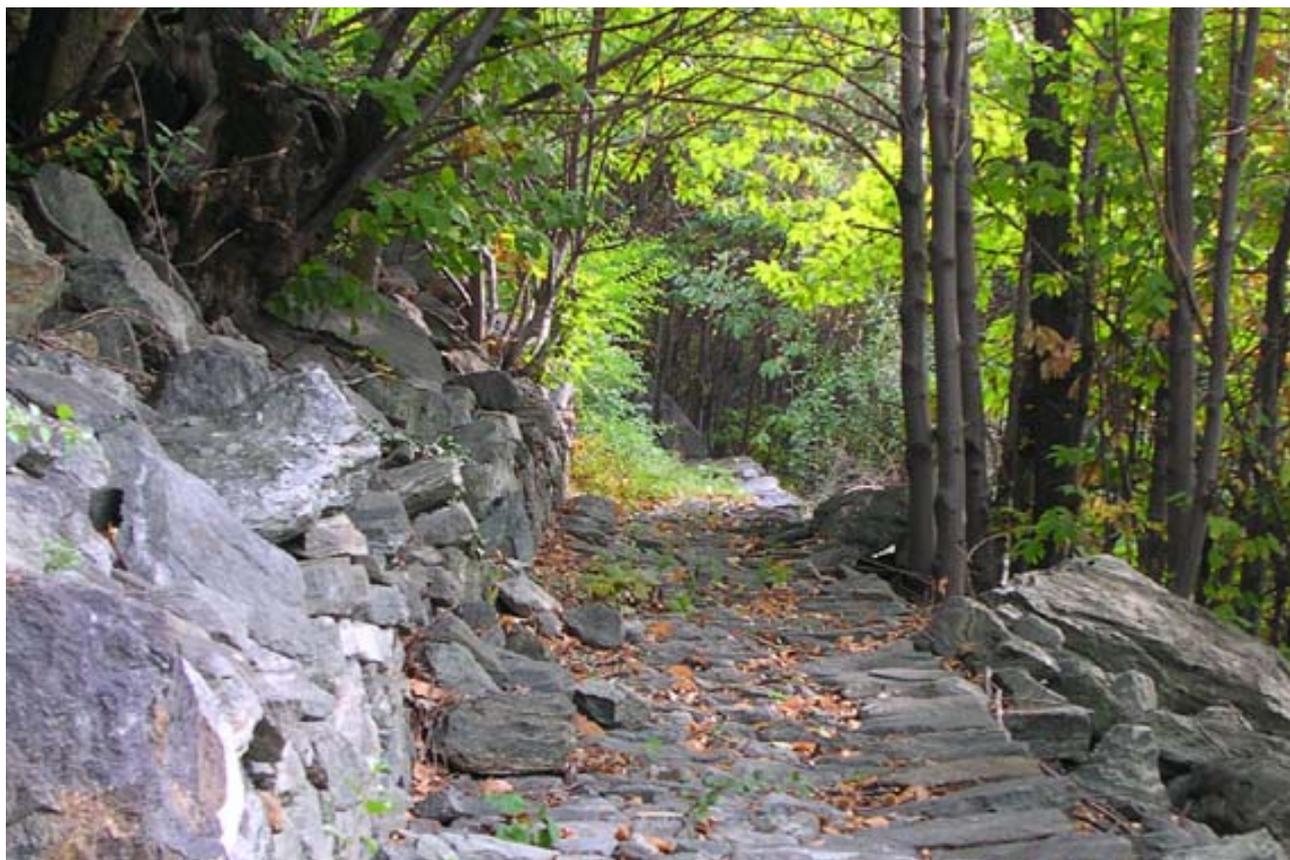
- Trasferimento autonomo in auto; h. 9.00 eventuale punto di incontro Chatillon Chameran Alta (parcheggio bar strada per Cervinia)
- h. 10.00 Partenza: La Magdeleine Località Vieux (1690 m) *parcheggio a pagamento*
- Arrivo Chamois (1820 m)
- Pranzo al ristorante "Chez Pierina"<sup>3</sup> (€ 20 - prenotazione presso la sede SPI CGIL entro il 3 ottobre) o pranzo al sacco

<sup>3</sup> Salvo diversa disposizione organizzativa dei gestori. Si comunicherà all'atto dell'iscrizione l'eventuale chiusura stagionale.

## MACHABY

Giovedì 15 ottobre 2020

**Partecipanti max: 15**



La prima tappa del percorso è il santuario di Notre Dame des Neiges, raggiungibile con una camminata di 30 minuti su mulattiera napoleonica nel bosco. Si può poi proseguire per il villaggio di Machaby e, in seguito, per il Forte Licini, struttura militare risalente al XVII-XVIII secolo arroccata sul promontorio di Machaby come avamposto del Forte di Bard.

---

Tempo di percorrenza: 30 minuti al santuario + eventuale proseguimento per il forte Lucini

Difficoltà: Percorso che non presenta difficoltà tecnica

Dislivello: 300 m circa

### Programma

- Trasferimento autonomo in auto. Punto di incontro h. 9.00 Chiesa di Arnaz.
- Arrivo in auto al parcheggio di Arnaz e partenza escursione.
- Arrivo al santuario (696 m); visita all'antico villaggio di Machaby e eventuale proseguimento per il Forte Licini (711 m)
- Pranzo al ristorante "Forte di Machaby" (€ 20 - prenotazione presso la sede SPI CGIL entro il 10 ottobre)

**PASSEGGIATE  
CON GUIDA TURISTICA**

## COGNE - CASCATE DI LILLAZ E MAISON GÉRARD DAYNÉ

Giovedì 17 settembre 2020

Partecipanti max: 20



### CASCATE DI LILLAZ

Durante la mattinata si arriverà ai piedi delle cascate di Lillaz, che sono diventate meta indiscussa delle escursioni a Cogne. I tre salti d'acqua del torrente Urtier, per complessivi metri 150 di altezza, le rendono uniche.

### MAISON GÉRARD DAYNÉ

La Maison de Cogne Gérard Dayné è un'antica casa rurale risalente al XVII secolo che testimonia l'architettura "di legno e pietra" tipica della Valle di Cogne. Ora museo etnografico, consente di approfondire la conoscenza dei luoghi e della storia della comunità, attraverso la documentazione dell'organizzazione della famiglia, dell'ambiente agrario e forestale, degli oggetti comuni e dell'arte sacra, delle credenze e delle leggende. La visita guidata, oltre a mettere in rilievo l'architettura della Maison, offre un racconto della "vita di una volta", aiutando a capire come venivano sfruttati gli spazi della casa e in che modo si viveva nel XVIII e XIX secolo.<sup>4</sup>

### Programma

- Trasferimento autonomo
  - in auto: partenza parcheggio del cimitero di Aosta h. 9.00 (facoltativo)
  - in autobus (Andata Aosta/Cogne h. 8.00; rientro h. 16.45 o 17.45)
- h. 9.45 Punto di incontro a Cogne fermata Bus (1.544 m)
- h. 10.00 Navetta per le cascate
- Visita alle cascate di Lillaz (1 610 m ): tre salti d'acqua per 150 m di altezza
- Pranzo al sacco in zona picnic o al ristorante "La maison du goût" (€ 20.00 - prenotazione presso la sede SPI CGIL entro il 12 settembre)

Se si raggiungono 20 iscrizioni:

- h. 15.00 Navetta per Cogne
- h. 15.30 Visita con guida al museo etnografico Maison Gérard Dayné (ingresso € 5.00)

<sup>4</sup> Fonte: [www.cogneturismo.it](http://www.cogneturismo.it)

## COURMAYEUR DA SCOPRIRE

Giovedì 1 ottobre 2020

**Partecipanti max: 15**



Courmayeur sorge ai piedi del Monte Bianco, a 1224 mt. di altitudine. Circondata dal bellissimo panorama montano, tra ghiacciai e boschi di larici e abeti, è una delle destinazioni turistiche più famose della Valle d'Aosta.

La guida condurrà il gruppo alla scoperta di particolari angoli e luoghi di interesse artistico.

Il Museo Alpino Duca degli Abruzzi racconta la storia delle Guides à mulets, guide che, grazie all'ausilio di muli, accompagnavano i viaggiatori più importanti, in alta quota, ed ospita una collezione di foto e testimonianze che raccontano la storia dell'alpinismo ed il lavoro delle guide alpine sul territorio, con immagini di spedizioni in Alaska, India e Africa di Amedeo Luigi di Savoia e le guide alpine di Courmayeur.<sup>5</sup>

---

### Programma:

- Trasferimento autonomo
  - in auto: partenza parcheggio del cimitero di Aosta h. 9.00 (facoltativo)
  - in autobus (Andata da Aosta h. 8.45, da Pont St. Martin h. 7.15; rientro ogni ora)
- h. 9.45 Punto di incontro fermata Bus Courmayeur – Ufficio informazioni turistiche
- Visita alla Courmayeur insolita e al Museo Alpino Duca degli Abruzzi
- Pranzo libero

---

<sup>5</sup> Fonte: [www.lovevda.it](http://www.lovevda.it)

## CASTELLO BARON GAMBA

Giovedì 22 ottobre 2020

**Partecipanti max: 20**



Il castello, edificato nei primi anni del '900, dopo un importante intervento di restauro ospita un percorso espositivo che si snoda attraverso 13 sale, in cui sono esposte oltre 150 opere tra dipinti, sculture, installazioni, raccolte grafiche e fotografiche, appartenenti ad una collezione regionale che va dalla fine dell'Ottocento fino ai nostri giorni.

Il castello è circondato da un parco all'inglese che si estende su una superficie totale di 50.400 metri quadrati, dove vivono circa centocinquanta alberi di specie diverse.<sup>6</sup>

---

### Programma

- Trasferimento autonomo
  - in auto: partenza Area Ferrando h. 9.30 (facoltativo)
  - in autobus (Andata Aosta/Chatillon P h. 8.45 – Pont St Martin/Chatillon P h. 8.45)
- h. 10.00 Punti di incontro: fermata Bus Chatillon Chameran o parcheggio di fronte al castello
- Visita del Castello con guida (ingresso € 5.00)
- Visita alla mostra di arte moderna (possibilità di visita audioguidata € 3.00)
- Pranzo al sacco nel parco
- Visita del parco

---

<sup>6</sup> Fonte: [www.lovevda.it](http://www.lovevda.it)

## CASTELLO DI SARRE

Giovedì 29 ottobre 2020

Partecipanti max: 15



Costruito nel 1710 fu acquistato nel 1869 dal re d'Italia Vittorio Emanuele II, che lo ristrutturò e lo utilizzò come residenza durante le sue battute di caccia in Valle d'Aosta.

Il castello reale di Sarre, entrato a far parte del patrimonio privato di Sua Maestà, divenne allora il quartiere generale utilizzato dal re per le sue spedizioni nelle valli di Cogne, Rhêmes e Valsavarenche.

Il castello fu abitato per villeggiatura dalla regina Maria José anche negli anni successivi alla monarchia. Nel 1989 la Regione Valle d'Aosta ha acquistato il complesso per restaurarlo. Oggi può essere considerato un museo della presenza sabauda in Valle d'Aosta.<sup>7</sup>

---

### Programma

- Trasferimento autonomo in auto o in autobus (da Aosta autobus 29 fermata Sarre Saint-Maurice)
- h. 14.30 Punto di incontro al parcheggio dei pullman turistici
- Visita del castello con guida (ingresso € 5.00)

---

<sup>7</sup> Fonte: [www.lovevda.it](http://www.lovevda.it)

## ESPACE GRIVEL DI COURMAYEUR

Data da destinarsi

Partecipanti max: 15



A Courmayeur, nella vecchia sede della Grivel, uno dei marchi più conosciuti nel settore delle attrezzature alpinistiche, è stata allestita l'esposizione Espace Grivel, che racconta i 200 anni dell'azienda. L'esposizione comprende gli strumenti e le attrezzature per la montagna dal 1818 al 1981, compresi quelli utilizzati dai protagonisti delle spedizioni a Everest e K2. La mostra è arricchita da una preziosa collezione di affiches della prima metà del secolo scorso, di diversa provenienza geografica, aventi tutti come tema l'attrezzatura da montagna.

---

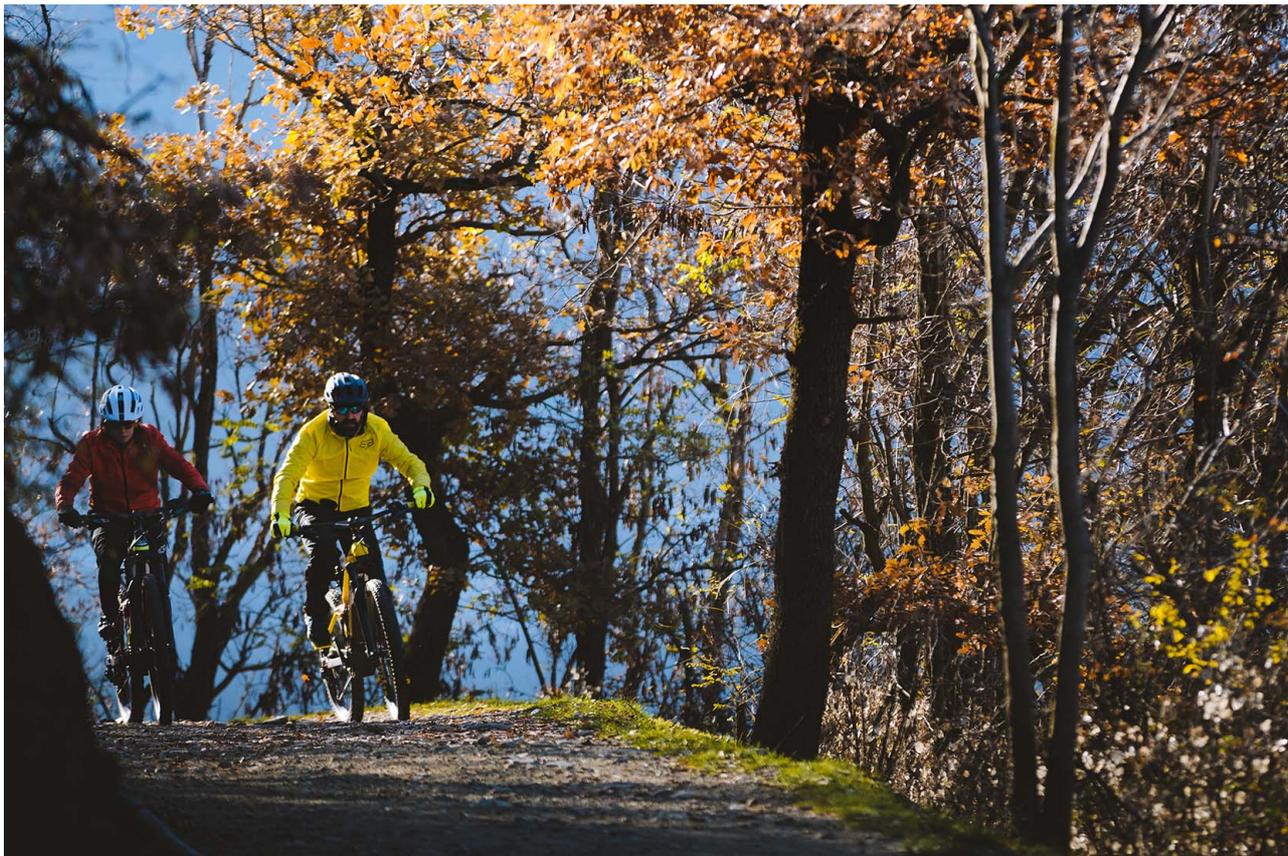
### Programma

- Trasferimento autonomo
  - in auto: partenza parcheggio del cimitero di Aosta h. 9.00 (facoltativo)
  - in autobus (Andata da Aosta h. 8.45, da Pont St. Martin h. 7.15; rientro ogni ora)
- h. 9.45 Punto di incontro fermata Bus Courmayeur – Ufficio informazioni turistiche
- Visita all'esposizione Espace Grivel
- Pranzo libero

**SPORT E BENESSERE**

## GIORNATA DIMOSTRATIVA E-BIKE

sabato 26 settembre 2020



In collaborazione con [HeroEbike](#) (ECOSTORE Aosta)

Le bici a pedalata assistita sono un mezzo di trasporto alternativo alle biciclette tradizionali che sta acquisendo sempre più popolarità tra i ciclisti. L'E-bike, adatta per tutte le età, offre numerosi vantaggi: permette infatti di percorrere tracciati di montagna, collina o pianura, godendo appieno dell'escursione, senza arrivare a destinazione stanchi e affaticati.

Nella giornata dimostrativa si potranno fare dei mini-tour per scoprire l' e-bike, assistiti dai collaboratori HeroEbike, con cui lo SPI CGIL Valle d'Aosta ha sottoscritto una apposita convenzione.

---

Luogo: Area verde Grand Place di Pollein

*In considerazione delle norme relative all'emergenza Covid 19, si segnala che nell'area verde di Pollein l'accesso al pubblico è condizionato al rigoroso rispetto del divieto di assembramento e della distanza interpersonale di almeno 1 metro. Tutte le persone di età superiore ai 3 anni devono essere dotate di mascherina.<sup>8</sup>*

---

<sup>8</sup> Regole di utilizzo di parchi e giardini pubblici del Comune di Pollein in vigore dal 18 maggio 2020

## SICUREZZA IN MONTAGNA E ORIENTAMENTO



Una giornata dedicata alla sicurezza in montagna e all'uso di strumenti digitali e no per l'orientamento, in particolare:

- Sicurezza in montagna: nozioni di base per muoversi in autonomia nei trekking e nelle camminate in montagna con una particolare attenzione alla sicurezza e alle attrezzature da utilizzare.
- Orientamento: nozioni di base di cartografia e topografia per apprendere ad impostare un itinerario sulla cartina creando una rotta in ambiente montano con e senza l'ausilio del ricevitore GPS.

---

Programma in fase di definizione

# CALENDARIO

## Settembre – ottobre 2020

RIFUGIO PRARAYER	Giovedì 10 settembre 2020
CASCATE DI LILLAZ	Giovedì 17 settembre 2020
SENTIERO DEL RU COURTOUD	Giovedì 24 settembre 2020
GIORNATA DIMOSTRATIVA E-BIKE	Sabato 26 settembre 2020
COURMAYEUR DA SCOPRIRE	Giovedì 1 ottobre 2020
DA LA MAGDELEINE A CHAMOIS	Giovedì 8 ottobre 2020
MACHABY	Giovedì 15 ottobre 2020
CASTELLO BARON GAMBA	Giovedì 22 ottobre 2020
CASTELLO DI SARRE	Giovedì 29 ottobre 2020
ESPACE GRIVEL DI COURMAYEUR	Data da destinarsi
SICUREZZA IN MONTAGNA E ORIENTAMENTO	Data da destinarsi



Per prenotazioni e informazioni  
0165 271620 | [spi@cgil.vda.it](mailto:spi@cgil.vda.it)  
3456897945

**CGIL**



**SINDACATO  
PENSIONATI  
ITALIANI**



**Valle d'Aosta**