

Viaje a los Alpes de Agrupación Deportiva Rutas

Los **Alpes Cocios** son una sección de la cordillera de los Alpes sudoccidentales que se extiende a lo largo de la frontera entre **Francia (región de Saboya)** e **Italia (región del Piamonte)**. Su cumbre más alta y emblemática es el **Monviso**, un imponente pico piramidal que alcanza los **3841 metros sobre el nivel del mar**. Esta región montañosa destaca por su relevancia histórica, sus desafíos ciclistas y su gran valor natural

En este viaje estaremos siete días en la zona del Parque Natural Regional del Monviso, en Italia, y seis días por el Parque Nacional de Mercantour, en Francia.

Habra una opción de travesía de seis días, haciendo el Tour del Monviso.

EL VIAJE

El viaje entre los días 16 y 29 de agosto, es básicamente de montaña.

Saldremos de Madrid el día 16 de agosto, a las 12:35 horas con destino a Turín, en un vuelo de Iberia. La llegada prevista es a las 14:45.

Nos trasladaremos en bus a Mondovi, donde estaremos siete noches. Desde el aeropuerto de Turín se tarda una hora y cuarto. Los que vayan a la travesía solo dormirán allí las noches del 16 y la del 22 de agosto.

El día 23, después de la marcha programada, nos trasladaremos a Le Sauze, donde nos quedaremos otras seis noches.

El día 29 nos trasladaremos desde Le Sauze a Niza, desde donde volveremos a Madrid, en el vuelo de Iberia de las 18:55. La llegada prevista es las 20:55. Antes de ir al aeropuerto nos dará tiempo a dar una vuelta por Niza.

LOS HOTELES

En Mondovi (Italia) nos alojaremos en el [B&B Park Hotel Mondovi](#).

En Le Sauze (Francia) nos alojaremos en el [Hotel Soleil des Neiges](#) (con piscina) y en el [Hotel L'Equipe](#). Los dos hoteles están cerca. Le Sauze es una estación de esquí a 5 km del centro de Barcelonnette.

EL PROGRAMA

Domingo 16 de agosto

Salida de Madrid a las 12:35, llegando a Turín a las 14:45. El autobús nos llevará desde el aeropuerto a Mondovi. Se tarda una hora. Paseo por el pueblo y cena en el hotel.

Lunes 17 de agosto

Salimos todos a Castello. Aquí se separarán los del Hotel y los de la Travesía. Esta se detallará en otro Dossier.

Para los del Hotel habrá 3 opciones:

- **La A** es una ruta circular desde Castello (1.580 m), para subir al Passo Chiaffredo (2.764m). Este es un emblemático puerto de montaña situado en los Alpes Cocios (Italia), entre los valles Varaita y Po. Es un punto de paso clave para el famoso trekking **Giro del Monviso** y destaca por su paisaje lunar, sus lagos glaciares y su particular "cementerio" de pequeñas estelas de piedra construidas por los excursionistas. Luego daremos la vuelta por el Passo Catalá (2.940 m) y a la Punta Malta (2.995 m). El pico es opcional.
- **La B** Empezaremos en Castello (1.580 m) y subiremos por la ruta del Giro del Monviso hasta el lago Bertin (2.706 m). La bajada es por el mismo camino, por lo que la ruta se puede acortar en cualquier momento sin llegar al lago. Desde el Pian Meyer (2.130 m) nos desviaremos por otro camino para pasar por el refugio Grongios Martre (1.733 m), y de allí a Castello.
- **La C** es una ruta circular desde Castello (1.580 m), que va al refugio y lago Bagnour (2.020 m) y vuelve por el refugio Grongios Martre (1.733 m).

Martes 18 de agosto

Empezaremos en Crissolo para hacer una ruta hacia el nacimiento del río Po. El Po es el río más largo de Italia, extendiéndose por 652 km desde su nacimiento en el Monviso, en Piamonte, hasta su desembocadura en el Adriático.

- **La A** es una ruta circular desde Crissolo (1.320 m), que sube al Refugio Quintino Sella (2.645 m) y baja al Nacimiento del río Po (2.020 m), pasando por el lago Fiorenza. Cerca del Nacimiento del Po está el Refugio Pian del Re y la Capilla de la Madonna della Neve. Desde aquí se baja a Crissolo por la orilla del río Po. Se puede subir al Viso Mozzo (3.020 m) y serían 350 m más de desnivel y 2 km más. Es ida y vuelta y se puede dejar la mochila en el Colle del Viso (2.650 m). **No está en el track.**
- **La B** es una ruta de ida y vuelta desde Crissolo (1.320 m) para subir al al Nacimiento del río Po (2.020 m). Por el camino se puede ir a ver el Refugio Pian del Re y la Capilla de la Madonna della Neve.

Miércoles 19 de agosto

Iremos a Sampeyre y haremos una ruta circular hasta una cascada con un puente colgante. La ruta va recorriendo distintos pueblos y nos iremos encontrando con ermitas y capillas por el camino.

- **La A** va de Sampeyre (950 m) a Becetto (1.370 m), cascada y puente, Serra de Raie (1.500 m), Villaretto, Villar y vuelta a Sampeyre por la orilla del río Varaita.
- **La B** va de Sampeyre (950 m) a Becetto (1.370 m), cascada y puente, Serra de Raie (1.500 m), Villaretto, baja a Borgata Calchesio y vuelta a Sampeyre por la orilla del río Varaita. Desde el pueblo de Graziani-Civaleri se puede acortar sin subir al Puente Colgante.

Jueves 20 de agosto

Hoy nos dedicaremos al turismo por Cuneo. El autobús nos llevará allí desde Mondovi y nos recogerá por la tarde.

Cuneo, la joya del Piamonte italiano rodeada por los Alpes, se recorre fácilmente en un día. Lo imprescindible incluye pasear por **Via Roma**, explorar la imponente **Piazza Galimberti**, visitar el **Complejo Monumental de San Francisco** y probar el famoso chocolate local, los *Cuneesi al Rhum*

Un itinerario optimizado y a pie puede ser:

- **Mañana:** Comienza en la **Piazza Torino** y camina por **Corso Nizza**, el corazón comercial. Desvíate hacia **Via Roma**, la elegante calle porticada del centro histórico, hasta llegar a la **Piazza Galimberti**, la inmensa plaza central rodeada de edificios neoclásicos.
- **Mediodía:** Visita la **Cattedrale di Santa Maria del Bosco** (el Duomo) y sube a la **Torre Cívica** para disfrutar de las mejores vistas panorámicas de la ciudad y los Alpes de fondo.
- **Comida:** Haz una parada en el centro histórico para probar especialidades piamontesas. Busca restaurantes que ofrezcan *tajarin* con trufa o carne estofada al vino Barolo. De postre, no olvides degustar los **Cuneesi**, un bombón tradicional de merengue y ron.
- **Tarde:** Acércate al **Complejo Monumental de San Francisco**, una iglesia desacralizada del siglo XIII que alberga el Museo Cívico. Finaliza tu recorrido paseando por el antiguo gueto judío en a **Contrada Mondovì** o por los senderos verdes del **Parco Fluviale Gesso e Stura** si buscas naturaleza.

Se han puesto dos tracks, uno para el centro histórico, de unos 5 km y otro del Parco Fluviale Gesso e Stura, de 9,5 km.

Viernes 21 de agosto

Nos dirigiremos al valle del Po, empezando la ruta en Ostana, la A, y en Crissolo, la B. Serán dos rutas lineales que terminan en Calcinare.

La B irá por la Antigua Via de la Sal, que recorre las antiguas rutas de mulas utilizadas históricamente para el transporte de la sal, desde el mar al interior.

- **La A** comienza en Ostana (1.100 m) para subir al Colle Bernardo (2.245 m) y la Punta Selassa (2.036). Desde allí se baja a Calcinare.
- **La B** es igual que la A pero sin subir al Colle Bernardo.
- **La C** empieza en Crissolo. Pasa por Oncino y, siguiendo el valle del Po, termina en Calcinare.

Sábado 22 de agosto

Iremos por la zona de Casteldelfino para, después de hacer la ruta, recoger a los de la travesía en Castello.

- **La A** es una ruta circular empezando en Casteldelfino (1.260 m) y remontando el río Varaita hasta Chiesa (1.450 m), Colle de la Bicocca (2.285 m), Colle de Terziere (2.280 m) y vuelta a Casteldelfino.
- **La B** es una ruta lineal empezando en Borgata Calchesio, subiendo a la aldea de Funduvet (1.770 m), continuando por pista hasta Te Nòu (1.690 m), donde está la ermita de la Madonna delle Grazie. Desde ahí se baja a Torrete (1.065 m) y se continúa por el río Varaita hasta Casteldelfino (1.260 m).

- **La C** es una ruta lineal desde Borgata Calchesio hasta Casteldelfino por una pista que discurre por la orilla del río Varaita.

Domingo 23 de agosto

Dejaremos el hotel de Mondovi para trasladarnos a Le Sauze, donde nos alojaremos el resto de las vacaciones. De camino pararemos en Col de Larche/Colle de la Magdalena para hacer marcha. Este collado está en la frontera de Italia con Francia y la ruta que haremos estará dentro del Parque Nacional de Mercantour.

- **La A** es una ruta de ida y vuelta desde Col de Larche (1.991 m) hasta el Col des Monges (2.542 m) y el Lac de la Reculaye (2.500 m).
- **La B** es una ruta de ida y vuelta desde Col de Larche (1.991 m) hasta el Lac de L'Orrenaye (2.400 m).

Lunes 24 de agosto

Día de descanso del conductor. Haremos dos rutas desde Le Super Sauze, cogiendo el telesilla (incluido en el precio).

- **La A** es una ruta circular, empezando en Le Super Sauze (1.700 m) para subir al pico Chapeau de Gendarme (2.682 m), Col du Gyp (2.448 m), Col de Fours (2.314 m) y bajada a Le Super Sauze. Se puede ir a Le Super Sauze en telesilla o andando. En este caso la ruta tendrá 300 m más de desnivel.
- **La B** es una ruta circular, empezando en Le Super Sauze (1.700 m). Coincide con la ruta A pero sin subir a los picos, desviándose a 2.250 m para enlazar con el camino de vuelta de la A. Se puede bajar andando a Le Sauze y se añadirían 300 m más de bajada.

Martes 25 de agosto

Medio día de descanso del conductor. Haremos tres rutas desde Le Sauze a Barcelonette, donde nos recogerá el autobús.

- **La A** empieza en Le Sauze (1.400) para subir al Col des Alaris (1.724 m) y terminar en Barcelonette.
- **La B** es una versión reducida de la A. Sin llegar al Col des Alaris, se desvía en la cota de 1.650 m para enlazar con una pista que baja a Barcelonette.
- **La C** es una ruta para ir a Barcelonette desde Le Sauze por caminos.

Miércoles 26 de agosto

- La A empieza en Meyronnes (1.500 m), para subir a la Tete de Cuguret (2.912 m). Por el camino se pasa por el Fuerte de Roche la Croix, que fue construido originalmente entre 1883 y 1892. Posteriormente, fue modernizado y ampliado durante la década de 1930 para integrarse en la Línea Maginot alpina, protegiendo la ruta del puerto de Larche hacia la frontera italiana. Desde la Tête de Cuguret se puede subir a la Tête de Siguret (3.032 m), que es ida y vuelta. Desde la Tête de Cuguret bajamos hacia Jausiers (1.220 m), pasando por la

Pointe de la Cote -Belle (2.575 m). Sin subir a la Tête de Siguret son 120 m menos de desnivel.

- **La B** empieza en Meyronnes (1.500 m), pasa por La Condamina-Châtelard (1.300 m) y baja a Jausiers (1.220 m) por el GR 69. En Jausiers terminaremos en un lago, donde nos podemos bañar.
- **La C** es igual que la B, pero va a La Condamina-Châtelard por otro camino más bajo, por lo que el nivel de subida y bajada es menor. Desde allí, la ruta coincide con la B hasta Jausiers.

Jueves 27 de agosto

Nos dirigiremos a Le Lauzet-Ubaye para hacer una ruta circular para ver unas cascadas y subir al pico Trou du Duc, los de la A. Terminaremos en el Lago de Lauzet, donde hay zona de baño.

- **La A** empieza en el Lago de Lauzet (900 m) y subiremos a la aldea de Campcontier (1.170 m). Por el camino pasaremos por la cascada de Costeplane y otras más pequeñas. En Campcontier nos desviamos hacia el barranco de Sauze, que remontaremos para subir al pico Trou du Duc (2.096 m). la bajada se hace por otro camino hasta el Lago de Lauzet.
- **La B** empieza en el Lago de Lauzet (900 m) y subiremos a la aldea de Campcontier (1.170 m). Por el camino pasaremos por la cascada de Costeplane y otras más pequeñas. Continuaremos por el sendero llamado Balcons de Serre Ponçon hasta el refugio abierto de Ferme de La Roche (1.020 m). La vuelta la haremos por la ruta ciclista Transbayere, pasando por varios túneles, uno de ellos de 1.660 m de longitud. Al terminar nos podemos bañar en el lago de Lauzet.

Viernes 28 de agosto

Iremos otra vez por la zona de Jausiers para explorar otras laderas.

- **La A** empieza en la carretera entre La Condamine-Châtelard y Jausiers (1.276 m) para subir a la Pointe Fine (2.587 m). Desde la Cabanne de Clausis hasta el pico se sigue el Torrent de Bachasse, sin camino. Para bajar del pico nos dirigimos hacia Costabelle y Chanenc, por un sendero señalizado. La ruta termina en el lago de Jausiers (1.220 m).
- **La B** empieza en la aldea Les Caires (1.450 m), situada en la carretera que sube al collado de La Bonette, para subir a la cascada de Pissoun (1.900 m). La bajada a Jausiers (1.220 m) la haremos por caminos y pistas. La ruta termina en el lago, donde nos podemos bañar y tomar algo.

Sábado 29 de agosto

Viaje de vuelta a Madrid desde Niza. El avión sale a las 18:55, con llegada prevista a Madrid a las 20:55.

Saldremos desde Le Sauze en dirección a Niza. Se tarda 3 horas. Allí tendremos tiempo de darnos un paseo y comer antes de ir al aeropuerto.