



TOR DES GEANTS

Settore 5

Gressoney Saint Jean - Valtournenche

36,018 km 2749 D+ 2676 D-



Legenda



Punto ristoro: forniti bevande ed alimenti.



Punto acqua: fornite solo bevande.



Punti di soccorso: punto di assistenza e chiamata soccorso.



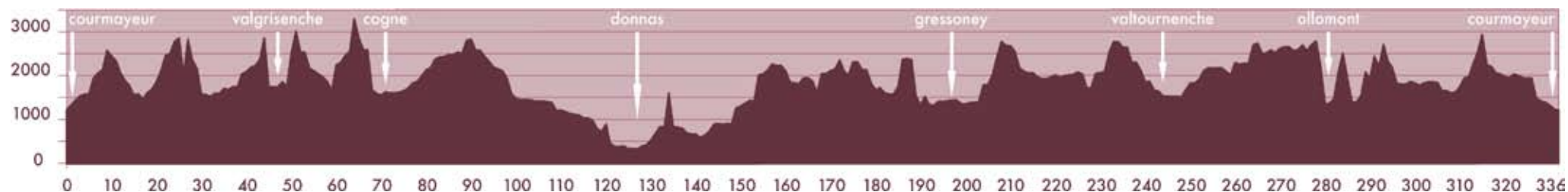
Base vita: assistenza, cure mediche, zona per il riposo.



Cronometraggio: lettura del chip corridore e invio dei dati cronometrici, controllo passaggio.



Partenza bus: previsto un servizio di rimpatrio dei concorrenti verso la base vita più vicina.

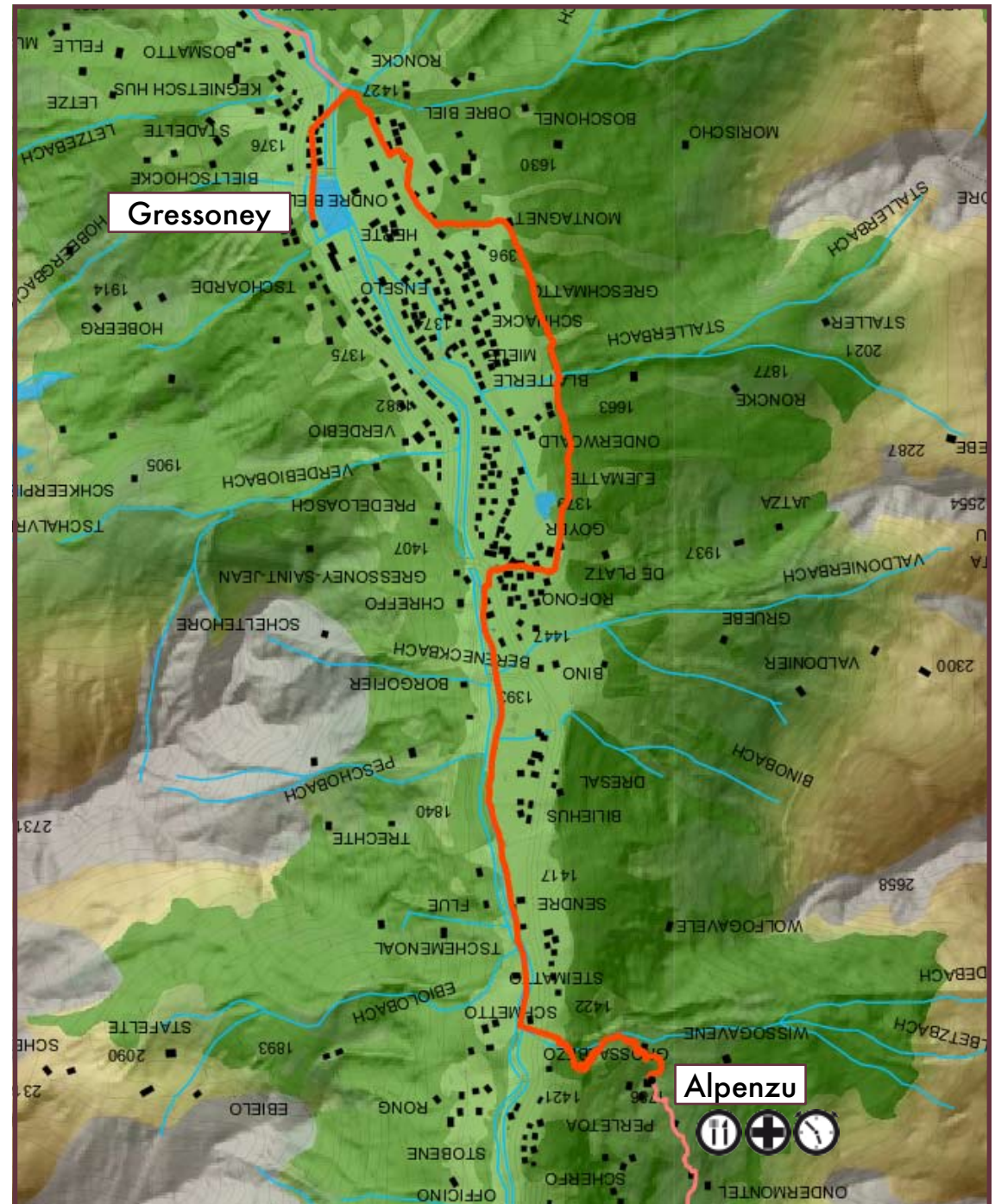
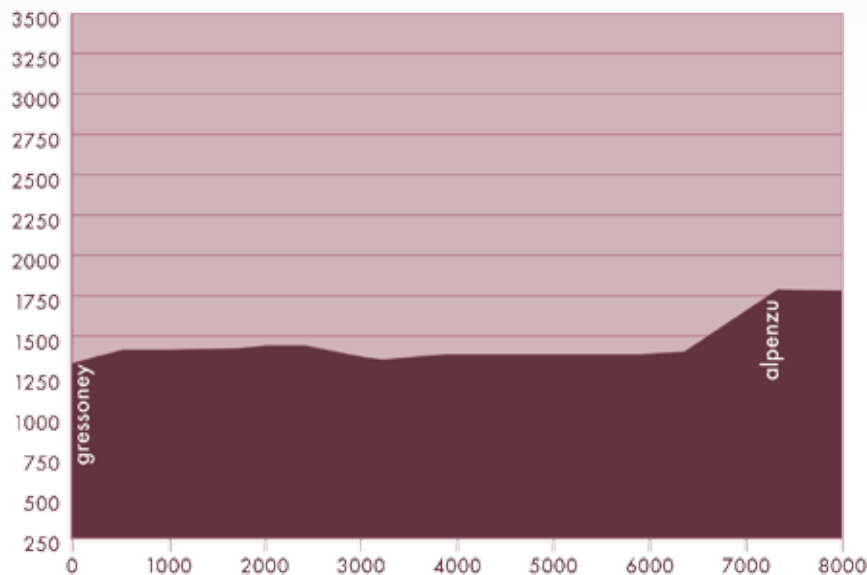




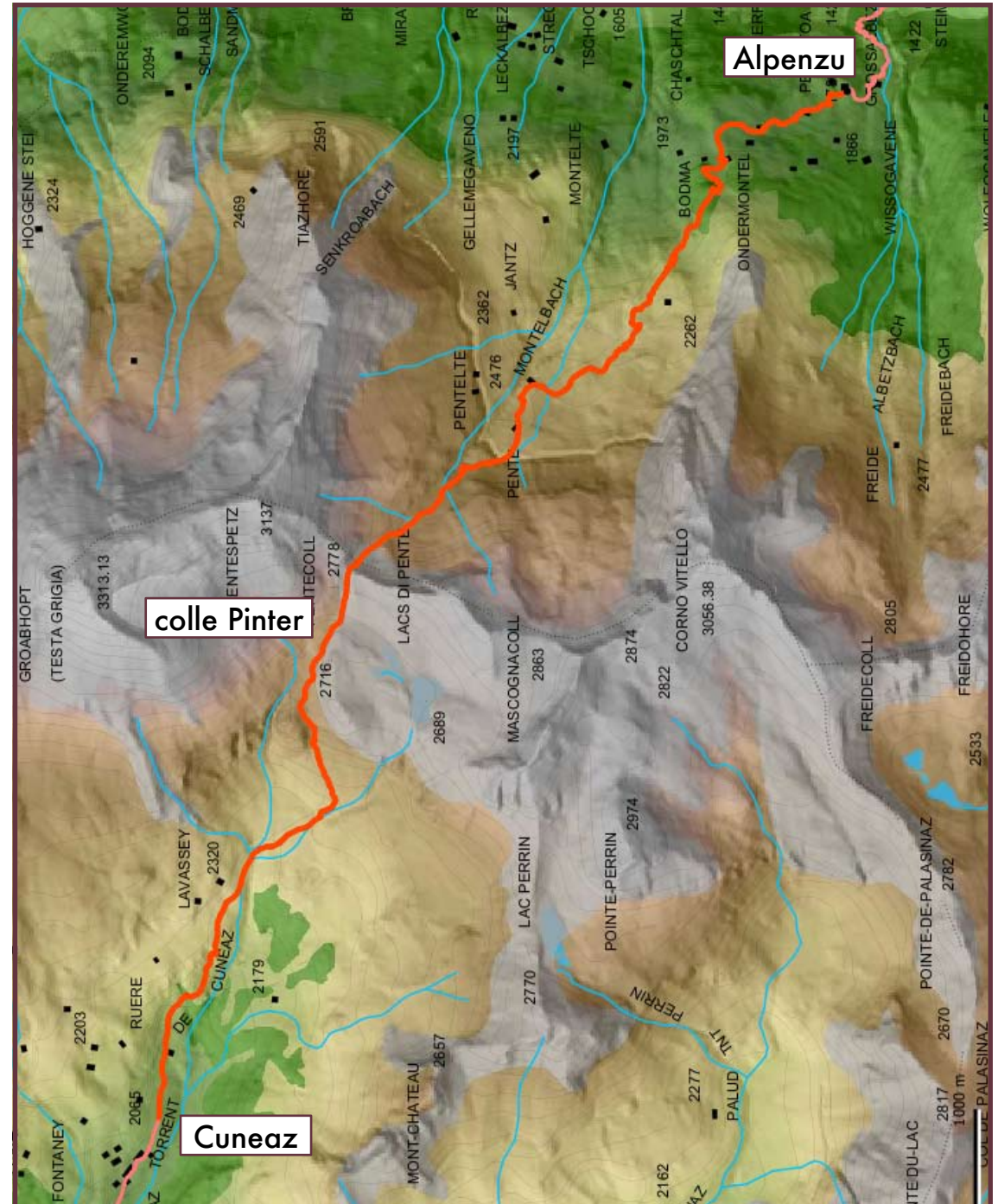
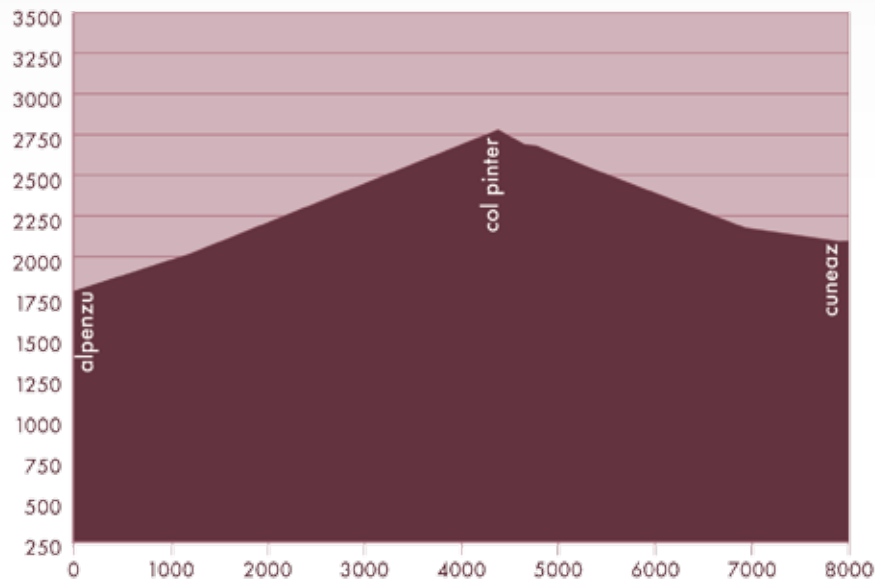
Settore 5 tavola 1 Gressoney S.J. Alpenzu

km 6,881 km prog 207,159
D+ 517 m D- 58 m

Dalla base vita si torna indietro per circa 500 m. fino al ponte che attraversa il torrente Lys per imboccare il sentiero 4 che, passando sotto al Castello Savoia, raggiunge il centro abitato. Si prosegue dritti sul sentiero 15 che in breve porta a Chemonal. Il sentiero gira a destra e con un sottopassaggio supera la strada, la costeggia sul lato destro per circa 200 m. e con un altro sottopassaggio si riporta dall'altra parte, verso il rifugio Alpenzu (1780 m). Punto di ristoro.



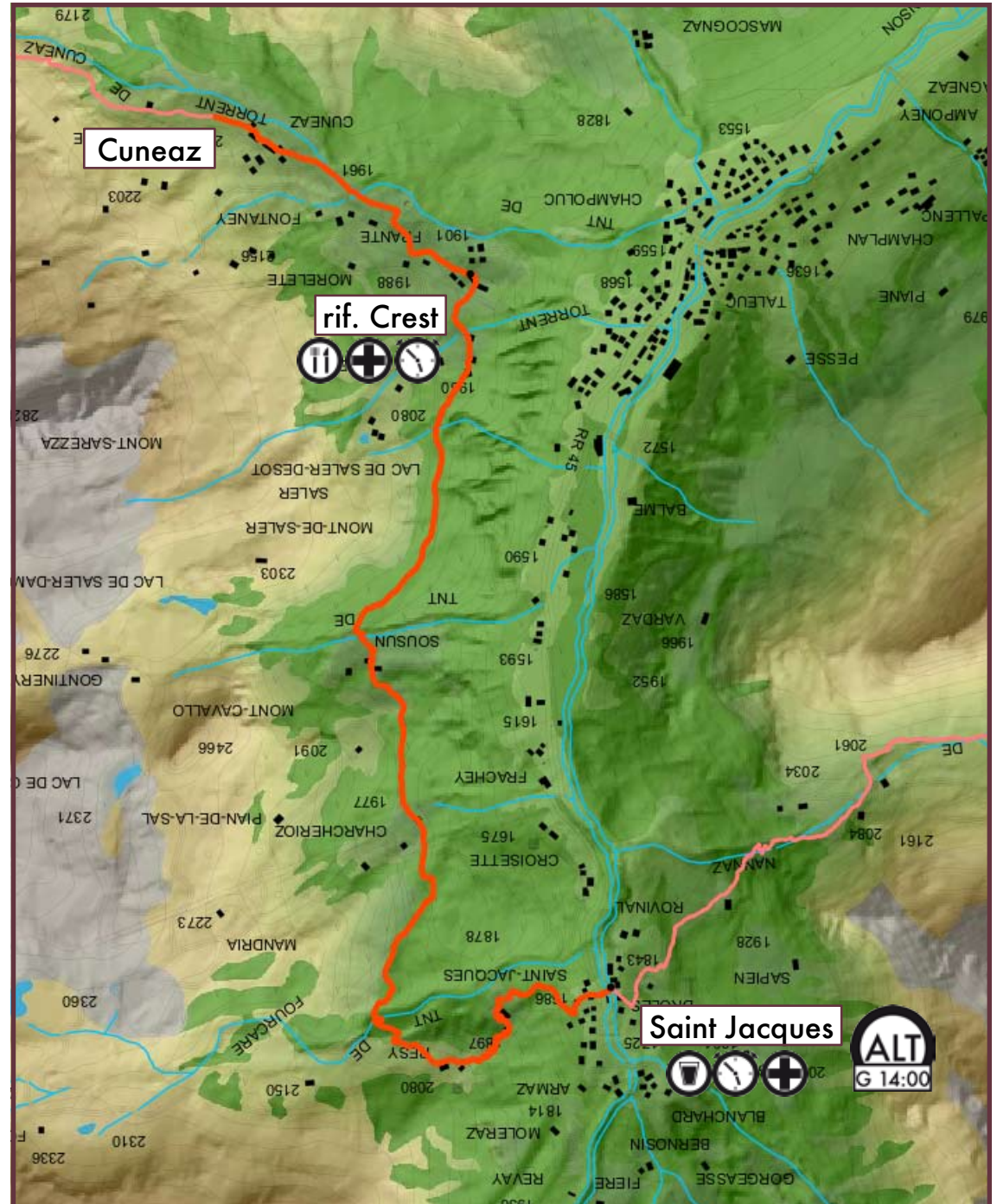
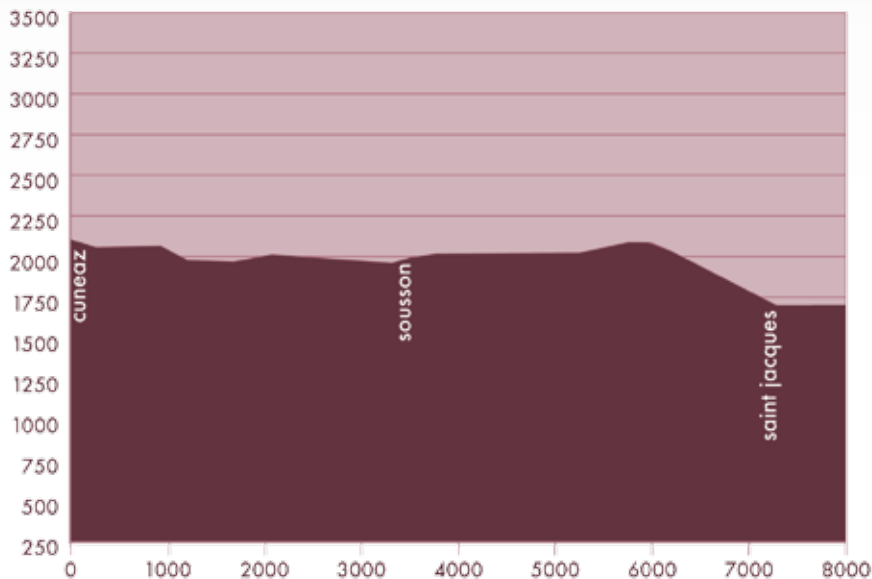
Seguendo il sentiero, che compie una lunga diagonale attraverso i prati, ci si porta verso Ondermontè (2007m). Attraverso il rado bosco di conifere, si raggiunge l'alpeggio Loaoche (2363 m), quindi si prosegue per i ripidi pendii fino al Colle Pinter (2776 m). Dal colle Pinter il sentiero scende per un valloncetto detritico e poi percorre un ripiano erboso fino ad una formazione rocciosa oltre la quale, dopo numerosi tornanti, raggiunge i pascoli che portano a Cuneaz (2062m).



Settore 5 tavola 3 Cuneaz Saint Jacques

km 7,760 km progr. 222,507
D+ 124 m D- 643

Da Cuneaz in breve tempo si scende alla località Crest, dove sorge il rifugio Vieux Crest (1952 m). Punto di ristoro. Dal rifugio Crest si percorre inizialmente un tratto di sentiero (13B), quindi la strada sterrata che porta ai casolari di Soussun (1958 m). Lo si attraversa e con percorso pianeggiante si raggiunge la località Charcherioz (1986 m). Si prosegue ancora per un breve tratto sulla strada sterrata, si risale poi ai rifugi Ferraro e Guide Frachey (2086 m). Il sentiero (9) scende verso il fondovalle toccando l'alpeggio Raccard e velocemente raggiunge il caratteristico abitato di Saint Jacques (1697 m). Punto di ristoro.
BARRIERA ORARIA Giovedì h 14:00



Settore 5 tavola 4 Saint Jacques Cretaz (Valtournenche)

km 13,790 km progr. 236,297
D+ 1120 m D- 1294 m

Da Saint Jacques si passa il ponte sul torrente Evançon e si imbecca il sentiero 4 che sale fino a Croues (1871 m) fino all'alpeaggio di Nannaz Desot (2040 m). Si prosegue fino al rifugio Grand Tournalin (2535 m). Punto di ristoro. Da qui si scende sulla strada per imboccare sulla destra il sentiero 4A. Con una diagonale in mezza costa il sentiero sale fino al colle di Nannaz (2772 m). Da qui si scende nella conca per risalire fino al Col des Fontaines (2695 m). Il sentiero riprende la discesa, fino alla località di Cheneil (2097 m). Si scende nel bosco, passando l'alpeaggio di Promindoz (1845 m) ed infine l'abitato di Cretaz (1515 m). Quinta base vita. **BARRIERA ORARIA** Giovedì h 21:00

