

«La felicità è paragonabile alla discesa: si scende in fretta e in fretta si dimentica.»

Reinhard Karl



A mia madre,
che mai mise gli sci ai piedi
(L.B.)

A mio padre,
che mi ha fatto fare i primi passi in montagna
(J.-C. C.)

INDICE

Carta d'insieme	8-9
Premessa	10
Note tecniche	12
Rifugi, bivacchi e altri punti d'appoggio	14

ITALIA

Alpi Cozie centrali

VALLE PELLICE

1 Monte Frioland 2735 m – Briccàs 2426 m	BS	LPB	16
2 Cima del Maceiroun 2419 m	BS	LPB	18
3 Punta della Sea Bianca 2721 m (ANELLO)	BS	C	20
4 Monte Granero 3171 m	BSA	SA	22
5 Monte Costigliole 2385 m	BS	LPB	25
6 Monte Vandalino 2140 m	BS	C	27

VALLE GERMANASCA

7 Punta Founset 2798 m	BS	C	29
8 Punta Cialancia 2855 m	BS	C	31
9 Punta Ceresira 2822 (Giro del Bric Bucie) (ANELLO)	BSA	LPB	33
10 Cima Frappier 3003 m (ANELLO)	BS	LPB	36
11 Punta Vergia 2990 m	OSA	SA	38
12 Monte Lungin 2921 m	BS	LPB	40
13 Monte Selletta 2574 m (ANELLO)	BS	C	42

VALLE CHISONE

14 Truc Lausa 1681 m – Costa Las Arà 1717 m – Piano Frieria 1912 m	MS	PI	44
15 Punta Belvedere 2630 m – Cialancio d'Ane 2787 m	BS	LPB	46
16 Punta del Bet o Bric di Mezzogiorno 2986 m	BS	C	48
17 Punta Fauri Sud 2973 m	BS	LPB	50
18 Cima Ciantiplagna 2849 m	BS/OS	LPB	52
19 Monte Français Peloux 2736 m	OS	C	54
20 Orsiera 2890 m (TRAVERSATA Chisone-Susa)	BSA	LPB	56

VALLE SANGONE

21 Punta Loson 2643 m	BS	C	59
22 Punta del Lago Nord 2632 m (ANELLO)	BS	LPB	61

VALLE DI SUSÀ – DESTRA OROGRAFICA

23 Monte Salancia 2088 m	MS	PI	63
24 Costa Cravera 2300 m (ANELLO)	BS	LPB	65
25 Punta Cristalliera 2801 m	BS	LPB	67
26 Punta Rocca Nera 2852 m	BS	C	69
27 Pian dell'Agnello 2114 m	MS	LPB	71
28 Monte Carlei 2441 m	BS	LPB	73
29 Cima delle Vallette 2743 m	BS	C	75
30 Punta del Gran Serin 2640 m	MS	PI	77

VALLE ARGENTIERA, VALLE DELLA RIPA E VALLE THURAS

31 Rognosa di Sestrière 3280 m	BS	C	79
32 Monte Appenna 2979 m	MS	LPB	81
33 Gran Queyron o Frapeiras 3060 m	BS	LPB	83
34 Merlo Basso o Anticima NO di Punta Tre Merli 3216 m	BS	LPB	86
35 Gran Roc 3121 m	BS/OS	C	89
36 Cima del Bosco 2376 m	MS	PI	91
37 Terra Nera 3100 m (ANELLO)	BS/OS	C/LPB	93
38 Cima Dormillouse 2908 m – Monte Viradantour 2992 m (ANELLO)	MS/BS	C/LPB	96

Alpi Cozie settentrionali

VALLE DI SUSÀ – SINISTRA IDROGRAFICA

39 Rochers Charniers 3067 (ANELLO)	BS	LPB	98
40 Giro della Punta Clotesse (ANELLO)	BS	LPB	100
41 Punta Sommeiller 3333 m (ANELLO)	BSA	SA	102
42 Monte Niblè 3365 m (ANELLO)	BSA	SA	104

VALLE DI BARDONECCHIA, VALLE STRETTA E VALLONE DI ROCHEMOLLES

43 Guglia di Mezzodi 2621 m	BS/OS	LPB	106
44 Pic du Lac Blanc 2980 m (Giro dei Cammelli) (ANELLO)	BS	C/LPB	108
45 Rocca Chardonnet 2947 m – Monte Thabor 3177 (ANELLO)	BS	C	111
46 Crête des Bataillères 2894 m (TRAVERSATA Bardonecchia-Modane)	MS	C	114
47 Poggio Tre Croci 2117 m	MS	PI	117
48 Punto Nodale della Rognosa d'Etiache 3374 m	BSA	SA	119

VALLE CENISCHIA

49 Punta Mulatera 2544 m	BS	LPB	121
50 Monte Ciusalet 3313 m	OSA	SA	123

Alpi Graie meridionali

VALLE CENISCHIA

51 Punta Lamet 3505 m	BSA/OS	C	125
52 Signal du Lamet 3478 m	OSA	SA	127
53 Punta Marmottère 3384 m	OS	LPB	129

VALLE DI SUSÀ – SINISTRA IDROGRAFICA

54 Rocciamelone 3538 m	BSA	SA	131
55 Rocca Patanua 2410 m	MS	PI	133
56 Monte Civrari 2302 m	BS	C	135

FRANCIA

Alpi Cozie centrali

VALLÉE DE LA CERVEYRETTE

57 Punta Merciantàira o Gran Glaiza 3293 m	BS	C	137
58 Petit Rochebrune 3078 m – Pic Lombard 2975 m (ANELLO)	BS	C	139

59	Pic de Rochebrune 3320 m (ANELLO)	BSA	SA	142
60	Clot la Cime 2732 m	BS	LPB	145
VALLÉE DE LA DURANCE				
61	Crête de L'Alpavin 2735 m	BS	C	147
VALLÉE DU GUIL – QUEYRAS				
62	Pic du Gazon 2744 m	MS	LPB	149
63	Pic des Esparges Fines 2706 m (TRAVERSATA)	BS	C	151
64	Pic Ouest de Côte Belle 2854 m (TRAVERSATA)	BS	C	154
65	Le Serre de l'Aigle 2496 m	MS	PI	156
66	Pic de Clausis 2915 m (TRAVERSATA)	BS	C	158
67	Punta Ramière o Bric Froid 3303 m	OS	C	160
68	Crête de Gardiole 2621 m	MS	PI	162
69	Monte Genebrea 2675 m	BS	C	164

Alpi Cozie meridionali

VALLÉE DU GUIL – QUEYRAS

70	La Gardiole de l'Alp 2786 m	BS	C	166
71	Pic du Fond de Peynin 2919 m (TRAVERSATA)	BS	C	168
72	Crête des Fonzes 3067 m – Pic Ségure 2990 m (TRAVERSATA)	BSA	SA	171
73	Il Pelvo 3021 m – Pointe des Sagnes Longues 3032 m (ANELLO)	BS	C	174
74	Pic Traversier 2882 m – Pic de Château Renard 2989 m (ANELLO)	MS/BS, OS	C	177
75	Rocca della Niera – Tête de Toillies 3177 m	BSA	SA	179
76	Tête de Longet 3146 m	BS	C	182
77	Pointe de Rasis 2844 m (TRAVERSATA)	BS	C	184
78	Pointe des Avers 3089 m	BS	LPB	186
79	Le Longet o Tête du Rissace 2965 m	BS	C	188
80	Rocher de l'Eisassa, spalla Sud 2971 m	OS/BS	LPB	190
81	Pointe de la Saume 3043 m	BS	C	193
82	Pic des Veyres 3202 m OSA	SA		195
83	Pic Nord de la Font Sancte 3385 m	OSA	SA	198
84	Pointe d'Escreins 3038 m	BS	LPB	201
85	Sommet de la Mortice 3186 m (TRAVERSATA)	BS	LPB	204
86	Tête de Paneyron 2785 m	MS	PI	207

Vallée de la Durance

EMBRUNAIS – PARPAILLON

87	Le Grand Parpaillon 2990 m	BS	C	209
88	Le Petit Parpaillon 2884 m – Arête de la Ratelle 2617 m (ANELLO)	MS	C	212
89	Tête de l'Aupet 2870 m (ANELLO)	OS	LPB	215
90	L'Aupillon 2916 m	BS	C	218
91	Le Pouzenc 2897 m	BSA	SA	220
92	Pic de Morgon 2324 m	BS	C	222

EMBRUNAIS – MASSIF DES ECRINS

93	Mont Guillaume 2542 m	BS	C	224
94	Tête de l'Hivernet 2824 m	BS	LPB	226

95	Tête de Chante Perdrix 2719 m	BS	LPB	228
96	Le Mourre Froid 2993 m	BS	LPB	230
97	Tête de Clotinaile 2563 m	BS	C	233

GUILESTROIS – MASSIF DES ECRINS

98	Tête de Fouran 2460 m	BS	C	235
99	Tête de Vautisse 3156 m	BS	C	237
100	Grand Pinier 3117 m (ANELLO)	BS/OS	C	239
101	Tête des Raisins 2655 m	MS	PI	242
102	Pointe des Queyrettes 3189 m	BS	C	244
103	La Blanche 2956 m	BS	C	246

MASSIF DE MONTBRISON

104	Tête de Lauzières 2928 m (ANELLO)	BS	C	248
-----	-----------------------------------	----	---	-----

Vallée de la Guisane

MASSIF DES ECRINS

105	Tête du Fontenil 2999 m	BS	C	250
-----	-------------------------	----	---	-----

MASSIF DU GOLÉON – AIGUILLES D'ARVES

106	Pic des Trois Evêchés 3116 m	BSA	SA	252
107	Pic Blanc du Galibier 2955 m	BS	C	254

MASSIF DU GRAND GALIBIER

108	Le Grand Galibier 3228 m	BSA	SA	256
-----	--------------------------	-----	----	-----

MASSIF DE CERCES

109	La Gardiole 2753 m	MS/BS	PI	258
-----	--------------------	-------	----	-----

Vallée de la Clarée

MASSIF DE CERCES

110	Crête du Raisin 2832 m	BS/MS	C	260
-----	------------------------	-------	---	-----

Alpi Cozie settentrionali

VALLÉE DE LA CLARÉE

111	Roche Château 2898 m	MS	PI	262
112	Rocher de la Grande Tempête 3002 m (ANELLO)	BS	C	265
113	Pic du Lac Blanc 2980 m (ANELLO)	BS	C	268

SOTTOGRUPPO DELLO CHABERTON

114	Rochers Charniers 3067 m – Chalanche Ronde 3042 m (TRAVERSATA)	BS	LPB	270
-----	--	----	-----	-----