

Gli itinerari proposti sono stati scelti per la loro facilità e per il loro interesse dal punto di vista paesaggistico. Sono adatti a bambini, famiglie e a tutti coloro che vedono la mountain bike come mezzo ideale per scoprire le meraviglie del territorio senza troppa fatica.



## Lago del Col di Joux Alpeggio Bettex

1



- ▶ Lago del Col di Joux
- Alpeggio Bettex
- ↔ 8 km A/R
- ▲ ± 167 m
- ⌚ 1 h 15' - 1 h 45'
- 🚴 19



Dal lago del Col di Joux percorrere la strada poderale che dopo due tornanti porta al Col di Joux (m. 1930). Di qui seguire la strada poderale sulla destra che si inoltra nello splendido vallone di Vertosan. L'itinerario in leggera salita attraversa boschi di larici secolari regalando scorci di rara bellezza. Nella parte terminale del percorso si attraversano i pascoli dell'alpeggio del Bettex e dopo aver percorso un tornante sulla destra si giunge all'omonima baita (m. 2060) che nel periodo estivo ospita molti capi bovini. Rientro lungo il percorso di andata.

 Du Lac du Col de Joux, emprunter le chemin rural qui, après deux lacets, pénètre dans le merveilleux vallon de Vertosan. L'itinéraire, qui s'élève légèrement, traverse des forêts de mélèzes séculaires offre des points de vue imprenables. Dans la partie finale du parcours, vous traverserez les pâturages de l'alpage de Bettex et après un lacet sur la droite, vous rejoignez les chalets du même nom (m. 2060), qui, pendant l'été, abritent des troupeaux de bovins. Au retour, suivez le même parcours.

 From the lake at Col di Joux take the farm road that leads after two bends to Col di Joux (m. 1930). From here, follow the farm road to the right that heads on into the splendid Vertosan Valley. The route climbs gradually through century old larch woods, offering views of rare beauty. The final part end of the journey crosses the summer pastures of Bettex and after a bend reaches the Bettex baita (2060m) where there are many cattle during the summer period. Return back along the outward route.

## Grand-Sarriod Torrente Gaboe


2




- ▶ Grand-Sarriod
- Torrente Gaboe
- ↔ 5,5 km A/R
- ▲ ± 115 m
- ⌚ 45' - 1 h 15'
- 🚴 25 - 26



Dalla frazione Grand-Sarriod (m. 1460) seguire in salita la strada asfaltata fino al secondo tornante e quindi imboccare sulla sinistra la strada sterrata che con un andamento pianeggiante sulla sinistra e proseguire sulla strada principale. Rientro lungo il percorso di andata. Parte del percorso si sviluppa in verdi boschi di abeti e larici.

 Au hameau de Grand-Sarriod (m 1460), suivez en côte la route goudronnée jusqu'au deuxième lacet et, ici, engagez-vous, main gauche, sur la piste en terre quasiment plate et poursuivez sur la route principale. Au retour, suivez le même parcours. Une bonne partie de l'itinéraire se dénoue au milieu de forêts de sapins et de mélèzes.

 From the village of Grand-Sarriod (1460m) follow the asphalt road that climbs upwards as far as the second bend, then take the unmetalled road to the left which proceeds over level terrain on the left and continue along the main road. Return back along the outward route. Part of the route takes you through woods of spruce and larch.

## Panoramica di Rumiod


3



- ▶ Chailiod
- Rumiod
- ↔ 3 km A/R
- ▲ ± 50 m
- ⌚ 30' - 1 h
- 🚴



Percorrere la strada poderale tendenzialmente pianeggiante fino all'abitato di Rumiod (m. 1250). Il percorso offre una fantastica vista sulle montagne circostanti, tra le quali vanno ricordate la Becca di Nona, il Monte Emilius, la Grivola, il Gran Paradiso ed il Rutor. Rientro lungo il percorso di andata.

 Parcourez le chemin rural quasiment horizontal jusqu'aux chalets de Rumiod (m 1250). Le parcours offre une vue superbe sur les montagnes environnantes (Becca di Noina, mont Emilius, Grivola, Grand-Paradis et Rutor). Au retour, suivez le même parcours.

 Follow the farm road that is generally level as far as the village of Rumiod (1250m). The route offers a fantastic view of the surrounding mountains, among which it is worth noting Becca di Nona, Monte Emilius, la Grivola, the Gran Paradiso and Rutor. Return back along the outward route.

