



**TSAMIN  
FRANCOPROVENSAL**



**Gran Tort Francoprovensal**  
500 quilometri de parcours 28 dzort de viadzo

Parteunse **27/06** Ariv **24/07**  
**SUSA**

**2010**  
VOD  
VALES  
VAL D'OUTA  
SAVOUE  
PIEMOUN

### **1. DOMENICA 27 GIUGNO**

Susa- MONCENISIO ( gran croce ) km 16

(tempo 5.00h) facile

QUOTA PARTENZA: 500 m slm

QUOTA ARRIVO: 1860 m slm

### **2. LUNEDI 28 GIUGNO**

Moncenisio ( gran croce ) – BESSANS Km 18

(tempo 4.30h) facile

QUOTA PARTENZA: 1860 m slm

QUOTA ARRIVO: 1750m slm

### **3. MARTEDI 29 GIUGNO**

Bessans - VAL D'ISERE 18 Km GR5

(tempo 6.00h) medio-impegnativa

QUOTA PARTENZA: 1750 m slm

QUOTA ARRIVO: 1800 m slm

### **4. MERCOLEDI 30 GIUGNO**

Val d'Iserre- REFUGE DU PALET

(tempo 4.30h) medio-impegnativa

QUOTA PARTENZA: 1800 m slm

QUOTA ARRIVO: 2653 m slm

### **5. GIOVEDI 1 LUGLIO**

Refuge du Palet –BELLENTRE

(tempo 6.00h) impegnativa

QUOTA PARTENZA: 2653 m slm

QUOTA ARRIVO: 800 m slm

### **6. VENERDI 2 LUGLIO**

Bellentre – REFUGE DU PRESSET

(tempo 6.00h) impegnativa

QUOTA PARTENZA: 800 m slm

QUOTA ARRIVO: 2514 m slm

### **7. SABATO 3 LUGLIO**

Refuge du Pisset- BEAUFORT Km 12

(tempo 5.00h) impegnativa

QUOTA PARTENZA: 2514 m slm

QUOTA ARRIVO: 700 m slm

### **8. DOMENICA 4 LUGLIO**

Beaufort- FLUMET Km 19

(tempo 6.30) facile

QUOTA PARTENZA: 700 m slm

QUOTA ARRIVO: 900 m slm

### **9. LUNEDI 5 LUGLIO**

Flumet- LA CLUSAZ Km 16 GR

(tempo 5.00h) facile

QUOTA PARTENZA: 900 m slm

QUOTA ARRIVO: 1100 m slm

### **10. MARTEDI 6 LUGLIO**

La Clusaz- ANNECY Km 26 GR

(tempo 6.30h) facile

QUOTA PARTENZA: 1100 m slm

QUOTA ARRIVO: 500 m slm

### **MERCOLEDI 7 LUGLIO**

#### **SOSTA ANNECY**

### **11. GIOVEDI 8 LUGLIO**

Annecy - CRUSEILLES Km 20

(tempo 4.30h) facile

QUOTA PARTENZA: 500 m slm

QUOTA ARRIVO: 800 m slm

### **12. VENERDI 9 LUGLIO**

Cruseilles- GINEVRA Km 24 GR

(tempo 6.00) facile

QUOTA PARTENZA: 800 m slm

QUOTA ARRIVO: 500 m slm

### **SABATO 10 LUGLIO**

#### **TRAGHETTO**

#### **GINEVRA – LAUSANNE**

### **13. DOMENICA 11 LUGLIO**

LAUSANNE- THONON LES BAINS- CHEVENNOZ traghetto e 19 Km GR5

(tempo 4.00) facile

QUOTA PARTENZA: 425 m slm

QUOTA ARRIVO: 800 m slm

#### **14. LUNEDI 12 LUGLIO**

CHEVENNOZ- LA CHAPELLE DE L'ABONDANCE Km 20 GR5

(tempo 7.00h) facile

QUOTA PARTENZA: 800 m slm

QUOTA ARRIVO: 1000 m slm

#### **15. MARTEDI 13 LUGLIO**

CHAPELLE DE L'ABONDANCE – CHAMPERY Km 18

(tempo 7.00h) medio-impegnativa

QUOTA PARTENZA: 1000 m slm

QUOTA ARRIVO: 1833 m slm

#### **16. MERCOLEDI 14 LUGLIO**

CHAMPERY- SALVAN Km 16

(tempo 7.00h) impegnativa

QUOTA PARTENZA: 1050 m slm

QUOTA ARRIVO: 930 m slm

#### **17. GIOVEDI 15 LUGLIO**

SALVAN-ORSIERES Km 18

(tempo 6.30h) facile

QUOTA PARTENZA: 930 m slm

QUOTA ARRIVO: 1100 m slm

#### **18. VENERDI 16 LUGLIO**

ORSIERES- COL DU GRAN FERRET Km 20 Rifugio Elena

(tempo 7.30h) impegnativa

QUOTA PARTENZA: 1100 m slm

QUOTA ARRIVO: 2062m slm

#### **19. SABATO 17 LUGLIO**

COL DU GRAN FERRET 2488 – COURMAYEUR 1230 Km 21

(tempo 4.30h) facile

QUOTA PARTENZA: 2062m slm

QUOTA ARRIVO: 1230m slm

#### **DOMENICA 18 LUGLIO**

**SOSTA COURMAYEUR**

**NAVETTA**

**PONT VALSAVARANCHE**

#### **20. LUNEDI 19 LUGLIO**

PONT DI VALSAVARANCHE- RIFUGIO SAVOIA km 12

(tempo 4.30h) facile

QUOTA PARTENZA: 1960m slm

QUOTA ARRIVO: 2532m slm

#### **21. MARTEDI 20 LUGLIO**

RIFUGIO SAVOIA- CERESOLE Km 11

(tempo 4.00h) facile

QUOTA PARTENZA: 2532m slm

QUOTA ARRIVO: 1569m slm

**22. MERCOLEDI 21 LUGLIO**

CERESOLE- PIALPETTA Km 12

(tempo 6.00h) medio-impegnativa

QUOTA PARTENZA: 1500 m slm

QUOTA ARRIVO: 1060m slm

**23. GIOVEDI 22 LUGLIO**

PIALPETTA-BALME Km 16

(tempo 7.00h) medio-impegnativa

QUOTA PARTENZA: 1150 m slm

QUOTA ARRIVO: 1450 m slm

**24. VENERDI 23 LUGLIO**

BALME-MARGONE Km 16

(tempo 6.30h) medio-impegnativa

QUOTA PARTENZA: 1450 m slm

QUOTA ARRIVO: 1410m slm

**25. SABATO 24 LUGLIO**

MARGONE – SUSÀ Km 18

(tempo 6.30h) medio-impegnativa

QUOTA PARTENZA: 1410 m slm

QUOTA ARRIVO: 500m slm