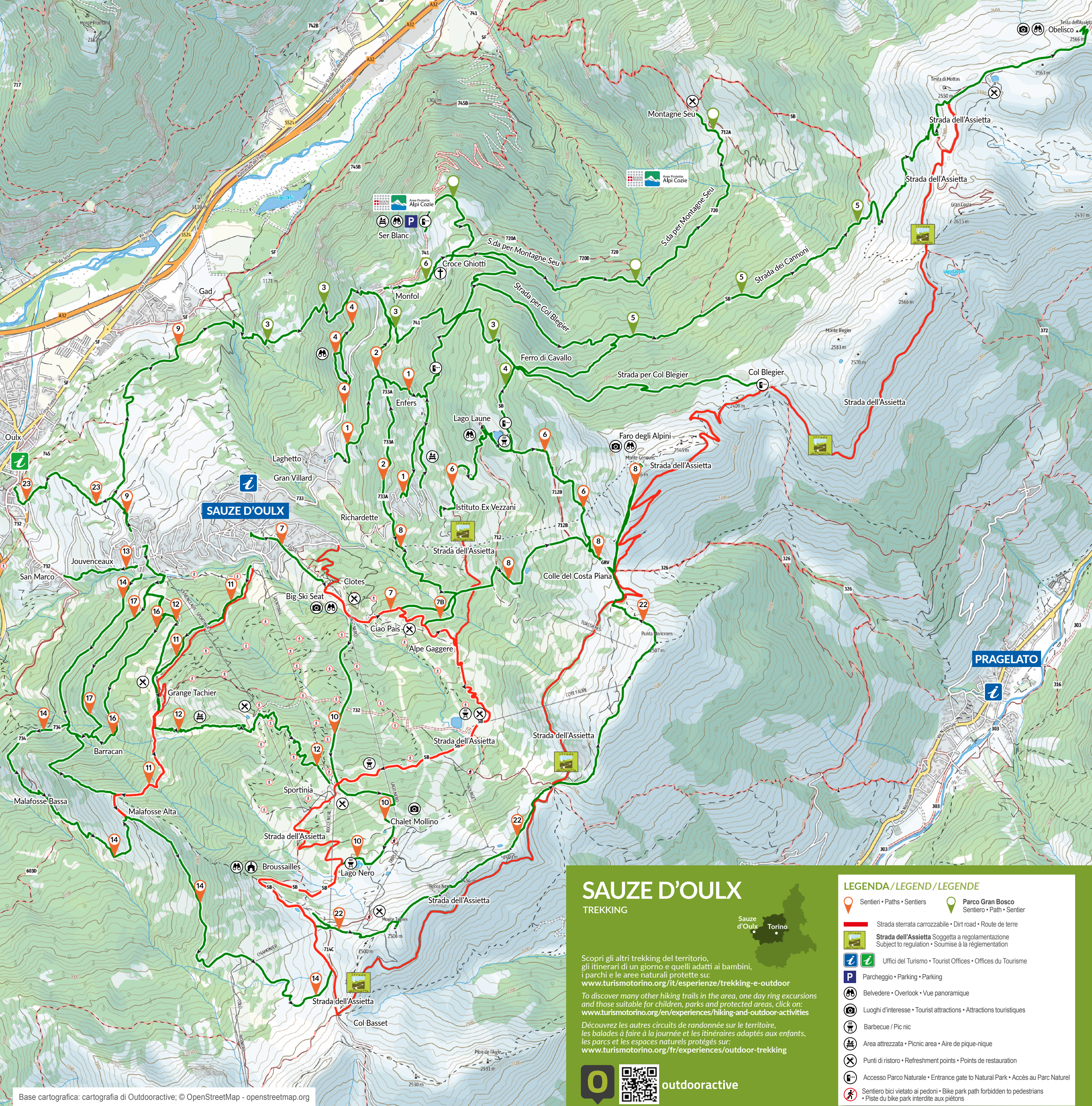




CONSIGLI PER IL TREKKING

Prima di partire

- I percorsi indicati sono ritenuti sicuri in condizioni normali ma non sono sorvegliati, pertanto, prima di intraprendere una qualsiasi escursione, ti consigliamo di:
- valutare preventivamente la **sceita dell'itinerario** attraverso apposite cartine topografiche;
- scegliere gli itinerari da percorrere in **base alle tue capacità** tecniche e fisiche e alle attrezzature disponibili;
- rivolgerti alle **guide alpine** e accompagnatori naturalistici;
- consultare i **bollettini meteo** e le **APP** gratuite;
- non intraprendere l'escursione da solo** o comunicare ad una persona di fiducia l'itinerario che intendi percorrere.

- Inoltre ricorda che:
- i tempi di percorrenza indicati per i vari itinerari sono medi ed indicativi e possono variare considerevolmente in base alle condizioni meteo ed alle tue capacità;
 - la variabilità delle condizioni ambientali può determinare una sensibile diminuzione del livello di sicurezza. In caso di marcato pericolo è sconsigliato intraprendere qualsiasi escursione.

Durante l'escursione

- indossa abbigliamento e calzature adeguati all'ambiente montano;
- porta sempre con te acqua, crema solare, cappellino, occhiali da sole protettivi, sacchetto dell'immondizia, contenitore per i mozziconi di sigarette;
- seguì sempre i percorsi indicati per non disturbare la natura, per non perdere l'orientamento e per non correre il rischio di incidenti;
- mantieni le distanze, non cercare di accarezzare o avvicinare i cani da pastore a protezione delle greggi;
- non disturbare la fauna selvatica e non raccogliere fiori e piante;
- tieni sempre il tuo cane al guinzaglio;
- non gettare rifiuti nell'ambiente ma portali con sé, raccogliendo eventualmente i rifiuti lasciati da altri;
- rispetta le proprietà private e le aree delimitate.

Si declina ogni responsabilità per eventuali incidenti che potrebbero verificarsi nel percorrere gli itinerari. Gli escursionisti transitano lungo i percorsi a proprio rischio e pericolo.

TREKKING TIPS

Before leaving

- The routes indicated are considered safe under normal conditions but they are not monitored. Therefore, before starting out on any excursion, we recommend that you:
- evaluate in advance the **choice of your itinerary** by means of special topographic maps;
 - choose the **itineraries based on your technical and physical abilities** and on the equipment you have available;
 - contact the **alpine guides** and **nature guides**;
 - check the **weather forecasts** and the **free APPs**;
 - do not set off on the excursion alone**, or to communicate the itinerary you will follow to a trusted person.

- Also keep in mind that:
- the travel times indicated are average and indicative: they can vary considerably according to weather conditions and your abilities;
 - the variability of environmental conditions can determine a significant decrease in the level of safety. In the event of marked danger you are advised not to undertake any excursion.

During the excursion

- wear clothing and footwear suitable for the mountain environment;
- always take water, sunscreen, a hat, protective sunglasses, a garbage bag and a container for cigarette butts with you;
- always follow the marked trails so that you don't disturb the natural environment, you don't get disoriented and you don't risk accidents;
- keep your distance and do not try to pet or approach shepherd dogs that are protecting flocks;
- do not disturb the wildlife and do not pick flowers and plants;
- always keep your dog on a leash;
- do not throw waste into the environment, but rather take it with you, possibly collecting that left by others;
- respect private properties and fenced-off areas.

We decline all responsibility for any accidents that may occur while traveling along the itineraries. Hikers transit along the routes at their own risk.

CONSEILS POUR LE TREKKING

Avant de partir

- Les itinéraires indiqués sont réputés sûrs en conditions normales mais ne sont pas surveillés. Par conséquent, avant de partir en randonnée, nous vous conseillons de :
- bien **choisir** auparavant **votre itinéraire** à l'aide de cartes topographiques ;
 - choisir les itinéraires **en fonction de vos capacités** techniques et physiques et du matériel disponible ;
 - contacter des **guides alpins** et des animateurs-nature ;
 - consulter les conditions météo à travers les **bulletins** et les **applications** gratuites ;
 - ne pas partir tout seul en randonnée** ou d'informer une personne de confiance de l'itinéraire que vous souhaitez suivre.

- N'oubliez pas non plus que :
- les temps de parcours indiqués sont des moyennes et sont uniquement indicatifs, ils peuvent varier considérablement en fonction des conditions météo et de vos propres capacités ;
 - la variabilité des conditions météo peut faire sensiblement baisser le niveau de sécurité. En cas de danger évident, il est fortement déconseillé de partir en randonnée.

Pendant la randonnée

- portez toujours des vêtements et des chaussures de montagne ;
- emportez toujours de l'eau, de la crème solaire, un chapeau, des lunettes de soleil, un sac poubelle, un récipient pour les mégots de cigarette ;
- suivez toujours les itinéraires indiqués pour ne pas déranger la flore et la faune, pour ne pas perdre l'orientation et pour éviter tout risque d'accident ;
- restez à distance et n'essayez pas de caresser ou d'approcher les chiens de berger qui surveillent et protègent les troupeaux ;
- ne dérangez pas la faune sauvage et ne cueillez aucune fleur ou plante ;
- gardez toujours votre chien en laisse ;
- ne jetez pas vos déchets dans la nature, emportez-les avec vous en ramassant éventuellement les déchets abandonnés par d'autres ;
- respectez les propriétés privées et les zones délimitées.

Nous déclinons toute responsabilité pour les accidents éventuellement survenus en parcourant les itinéraires. Les randonneurs empruntent les sentiers à leurs risques et périls.

1	ENFERS - RICHARDETTE			2,6 km	348 m	1h30'
2	RICHARDETTE - MONFOL			2,2 km	24 m	1h
4	BELVEDERE DELLE SELLETTE			1 km	60 m	40'
3	4 BELVEDERE DELLE SELLETTE E VIO' DU PINÉ			2,8 km	191 m	1h30'
6	LAGO LAUNE - MONTE GENEVRIS			4,9 km	700 m	2h30'
7	CLOTES - PIAN DELLA ROCCA - SPORTINIA			5,2 km	605 m	2h15'
8	MONTE GENEVRIS			4 km	820 m	3h
8	7B RICHARDETTE - CIAO PAIS			1,7 km	210 m	1h
9	GAD			2,8 km	-245 m	1h
10	CLOTES - SPORTINIA - ROCCE NERE			6,2 km	887 m	3h15'
11	TACHIER - MALAFOSSE ALTA			3,1 km	270 m	1h15'
12	TACHIER - SPORTINIA			4,2 km	754 m	3h
13	14 SAN MARCO			4,8 km	240 m	2h
14	BROUSSAILLES			8,8 km	1.080 m	4h05'
16	17 BARRACAN - MALAFOSSE ALTA			3,8 km	190 m	1h15'
22	MONTE TRIPLEX - COSTA PIANA			5,5 km	330 m	2h15'
23	OULX BORGO VECCHIO			1,7 km	-250 m	30'

PARCO NATURALE DEL GRAN BOSCO DI SALBERTRAND

5	TESTA DELL'ASSIETTA STRADA DEI CANNONI			10,1 km	765 m	3h30'
	MONTAGNE SEU			5,3 km	154 m	1h30'
3	MONFOL - FERRO DI CAVALLO			4,3 km	1.035 m	3h
4	LAGO LAUNE - FERRO DI CAVALLO			1,1 km	120 m	30'

PUNTI DI RISTORO / REFRESHMENT POINTS POINTS DE RESTAURATION

LOC. TACHIER	Grange Tachier ☎(+39) 335.6089733
LOC. CLOTES	Bar Clotes ☎(+39) 349.7758947 La Sosta ☎(+39) 0122.859772
LOC. CIAO PAIS	Ciao Pais ☎(+39) 0122.850280
LOC. PIAN DELLA ROCCA	Chalet Clot Bourget ☎(+39) 334.1060124
LOC. SARNAS	Cicci's House ☎(+39) 347.4284974
LOC. SPORTINIA	La Capannina ☎(+39) 335.1401672 Monte Triplex ☎(+39) 0122.858015 Orso Bianco ☎(+39) 0122.850226 Rocce Nere ☎(+39) 348.6929154
LOC. MONTE TRIPLEX	La Marmotta ☎(+39) 349.2352695
PARCO NATURALE DEL GRAN BOSCO DI SALBERTRAND	Borgata Seu - Rifugio Arlaud ☎(+39) 335.401624 Località Assietta - Rifugio Casa Assietta ☎(+39) 0122.456329

Alcuni dei locali indicati potrebbero essere chiusi nel periodo estivo. Prima di raggiungerli si consiglia di contattarli telefonicamente. Some of the restaurants listed above might be close at summer time. Before reaching them it is advisable to contact them by phone. Des restaurants en altitude, pendant la période d'été, pourraient être fermés. On conseille d'appeler avant.

SAUZE D'OULX TREKKING

Scopri gli altri trekking del territorio, gli itinerari di un giorno e quelli adatti ai bambini, i parchi e le aree naturali protette su: www.turismotorino.org/it/esperienze/trekking-e-outdoor

To discover many other hiking trails in the area, one day ring excursions and those suitable for children, parks and protected areas, click on: www.turismotorino.org/en/experiences/hiking-and-outdoor-activities

Découvrez les autres circuits de randonnée sur le territoire, les balades à faire à la journée et les itinéraires adaptés aux enfants, les parcs et les espaces naturels protégés sur: www.turismotorino.org/fr/experiences/outdoor-trekking



LEGENDA / LEGEND / LEGENDE

- Sentieri • Paths • Sentiers
- Parco Gran Bosco
Sentiero • Path • Sentier
- Strada sterrata carrozzabile • Dirt road • Route de terre
- Strada dell'Assietta Soggetta a regolamentazione
Subject to regulation • Soumise à la réglementation
- Uffici del Turismo • Tourist Offices • Offices du Tourisme
- Parcheggio • Parking • Parking
- Belvedere • Overlook • Vue panoramique
- Luoghi d'interesse • Tourist attractions • Attractions touristiques
- Barbecue / Pic nic
- Area attrezzata • Picnic area • Aire de pique-nique
- Punti di ristoro • Refreshment points • Points de restauration
- Accesso Parco Naturale • Entrance gate to Natural Park • Accès au Parc Naturel
- Sentiero bici vietato ai pedoni • Bike park path forbidden to pedestrians
• Piste du bike park interdite aux piétons