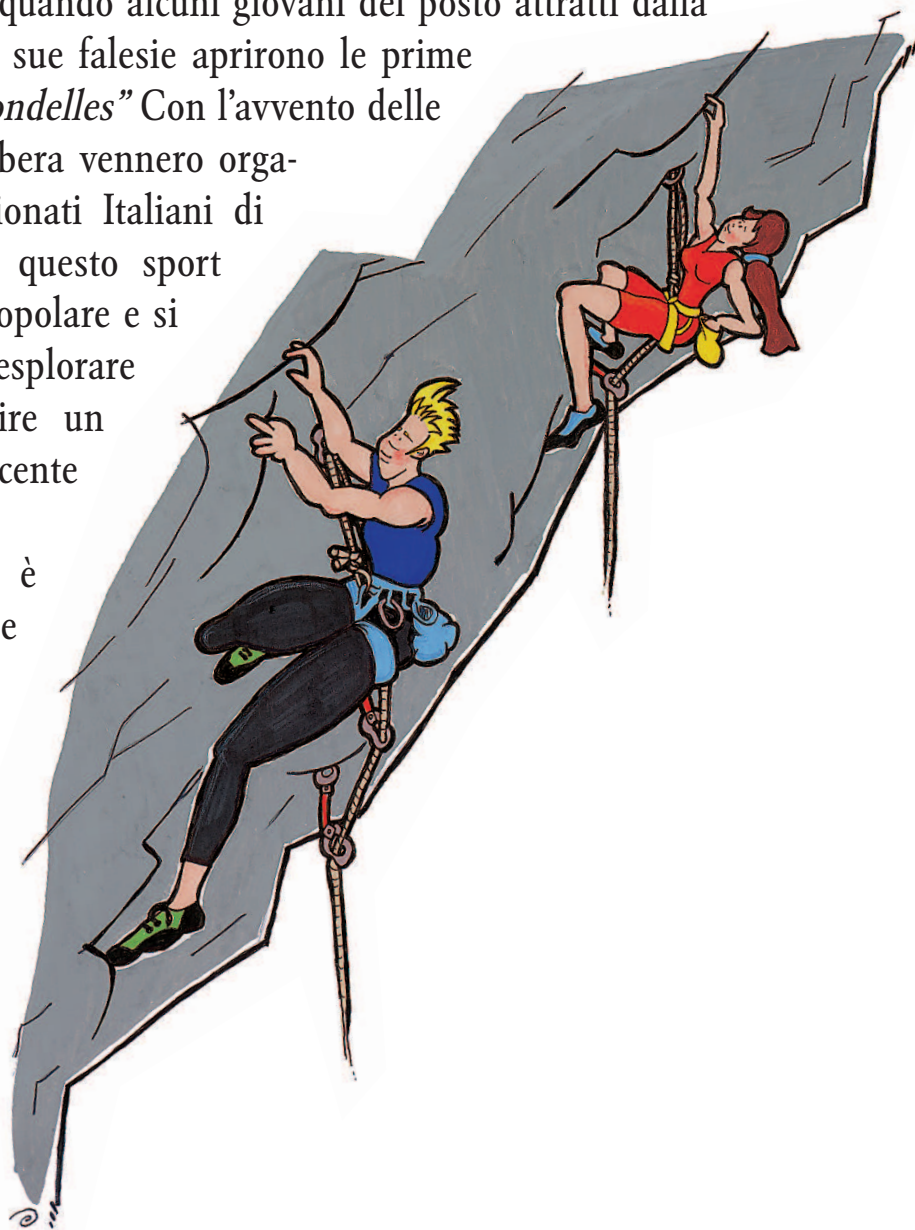


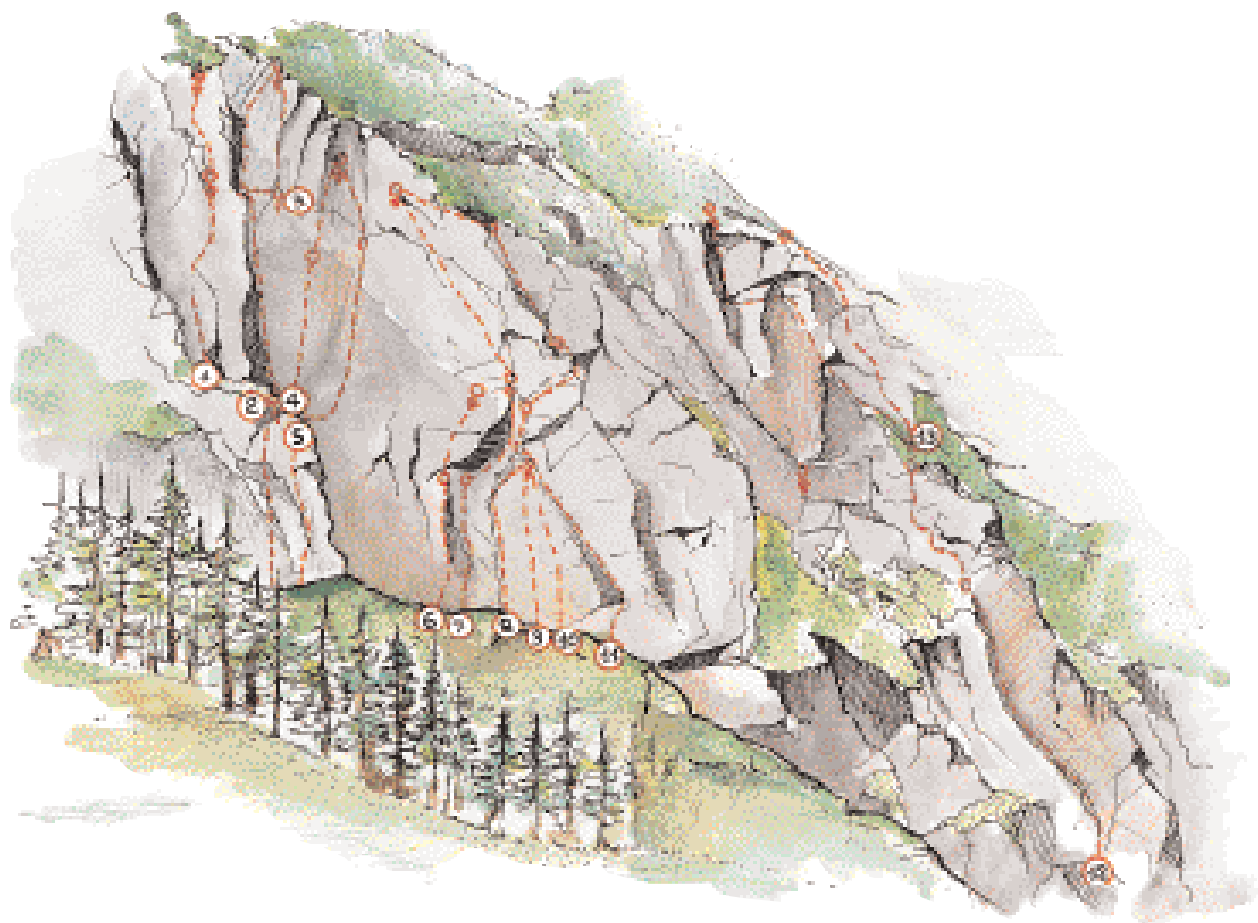
L'inizio di questa pratica sportiva a Valgrisenche risale agli inizi degli anni ottanta, quando alcuni giovani del posto attratti dalla bellezza delle sue falesie aprirono le prime vie sul "*Nids des Hirondelles*". Con l'avvento delle gare di arrampicata libera vennero organizzati i primi campionati Italiani di arrampicata sportiva, questo sport divenne sempre più popolare e si cominciarono così ad esplorare nuovi siti e ad aprire un numero sempre crescente di itinerari.

La Valgrisenche è ricca di pareti rocciose facilmente accessibili e attualmente si possono contare oltre 120 vie attrezzate di ogni grado e difficoltà. Le vie, di cui non si conosce il nome di chi le ha tracciate, sono state segnalate con un punto interrogativo. Recentemente le pale-

stre maggiormente frequentate sono state richiodate e attrezzate con fittoni resinati e catene alle soste allo scopo di ridurre al minimo i rischi. Il periodo consigliato è quello intercorrente tra la tarda primavera e l'autunno, in particolar modo è piacevole arrampicare in Valgrisenche durante l'estate, godendo di una temperatura ideale quando a fondovalle il caldo si fa sentire.

Per raggiungere alcune palestre è necessario percorrere dei sentieri che attraversano proprietà private, si raccomanda quindi di non uscire dai sentieri, di non calpestare i prati e naturalmente di non abbandonare rifiuti nei pressi delle falesie o sui sentieri di accesso.





LE VIE

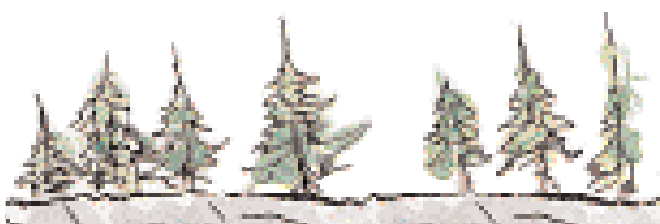
- | | |
|-----------------|---------------|
| ① Fragola | 4 tiri 5+/6b |
| ② Calimero | 3 tiri 5/6a |
| ③ Sexy Shop | 2 tiri 5/6a+ |
| ④ La virgola | 2 tiri 7A+ |
| ⑤ Patty Spit | 3 tiri 5/6b+ |
| ⑥ Via Joe Mazza | 2 tiri 6a/6b+ |
| ⑦ Nano Curie 0 | 3 tiri 6b/7a+ |
| ⑧ Barone Rosso | 1 tiro 5 |
| ⑨ Zombi | 1 tiro 6c |
| ⑩ Spettro | 1 tiro 6c+ |
| ⑪ Bepi | 5 tiri 4/6a |
| ⑫ Formica | 3 tiri 5/5+ |
| ⑬ Cicala | 1 tiro 6a |



NIDS DES HIRONDELLES

E' stato il primo sito ad essere attrezzato, presenta vie di diverse lunghezze e media difficoltà (5+/7a). La scalata è di tipo tecnico e atletico in un ambiente che può già dare le soddisfazioni dell'arrampicata di tipo alpinistico. Roccia ottima, chiodatura con spit, soste senza catene tranne quelle utilizzate per le doppie. Discesa con doppie da 25 mt da vari punti.

ACCESSO: superato l'abitato di Valgrisenche prendere la strada per Bonne e lasciare l'auto al secondo tornante in un'ampia piazzola. Da qui seguire il sentiero che in circa 5 minuti vi porterà alla base della falesia.





LE VIE

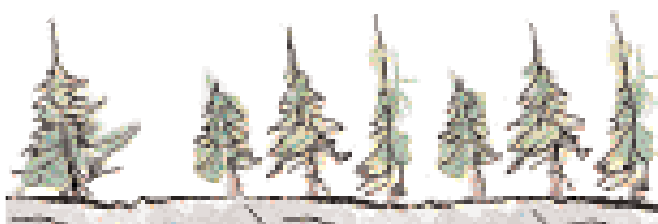
- ① Se lo sapevo
andavo da primo 2 tiri D+/TD- 5+
- ② I miei primi
trenta grammi 3 tiri TD 6a+
- ③ Pioggia di cristalli 5 tiri TD+6b+

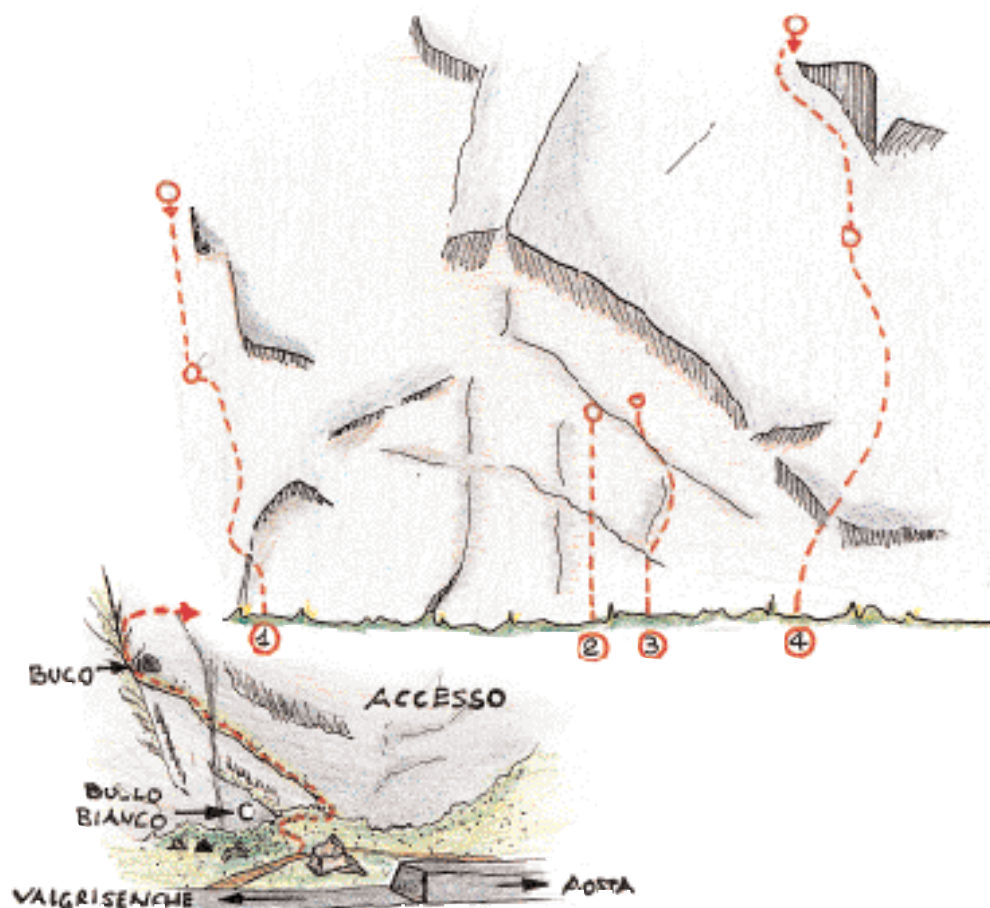


CROUX

Questa palestra si rivela particolarmente interessante per chi predilige l'arrampicata su vie con chiodatura essenziale che richiedono la posa di ulteriori protezioni. Itinerari di difficoltà media (5/6b+) Roccia ottima, chiodatura con alcuni tasselli nei punti più delicati e alle soste, buone possibilità di piazzare protezioni (utili friend fino al n° 3). Discesa con doppie da 55 mt molto esposte.

ACCESSO: imboccare il sentiero poco oltre il bivio dell'Albergo Grande Sassiere, in corrispondenza di un grosso masso erratico, dopo circa 200 metri deviare sulla destra e prima per sentiero e poi per mirtilleti portarsi alla base delle pareti in direzione di grossi diedroni e strapiombi di colore rossastro.





LE VIE

- | | |
|------------------------|-----|
| ① Il Ballo dell'esteta | 6b |
| ② Pausa mentale | 6c |
| ③ Uno a zero | 6b |
| ④ Regalami un tiro | 6b+ |



IL GIARDINO SOSPESO

Il Giardino sospeso si presenta come ottimo terreno di gioco per chi è stufo dei soliti posti. All'arrampicata su vie moderne si unisce il pittoresco avvicinamento dalla durata di circa 45 minuti (da fare con scarponcini), su un esposto sentiero che un tempo veniva utilizzato per la monticazione delle capre. Non è consigliabile la frequentazione del sito prima di fine giugno o dopo insistenti piogge in quanto vi possono essere pericoli di scariche di sassi durante l'avvicinamento. Questa palestra è l'ultima nata in ordine di tempo, il sito è in evoluzione e verranno probabilmente chiodate nuove vie. Attualmente si contano 4 itinerari di difficoltà media (6a/6c), interamente chiodati dal basso con tasselli "fix" da 10 mm e soste con mailon, per alcuni itinerari sono necessarie due corde da 50 mt.

ACCESSO: All'uscita del paravalanghe portarsi alla base dei paretoni rocciosi partendo da un grosso masso erratico posto a pochi metri dalla S.R.. Dirigersi verso un cerchio bianco disegnato alla base della parete e imboccare la grossa cengia che sale diagonalmente verso sinistra circa 100 metri a nord del bollo bianco.



LE VIE

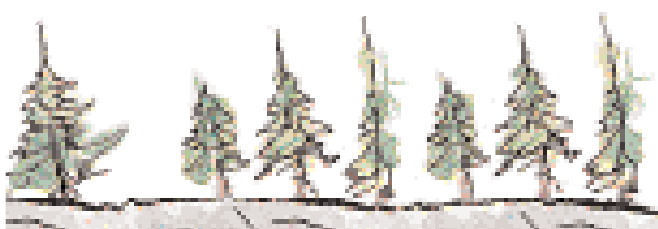
① Rinco	6b+
② Free Rinco Mandela	7a+
③ 0010	6b
④ Katay	7b
⑤ Il ritorno di Rinco	7b
⑥ Rinco Super Star	?
⑦ Puffo foffo	7b
⑧ Billy Ted Kid	?
⑨ Sarazen	7c+
⑩ U Pat	7b
⑪ Ryobi	7b
⑫ Mente	?

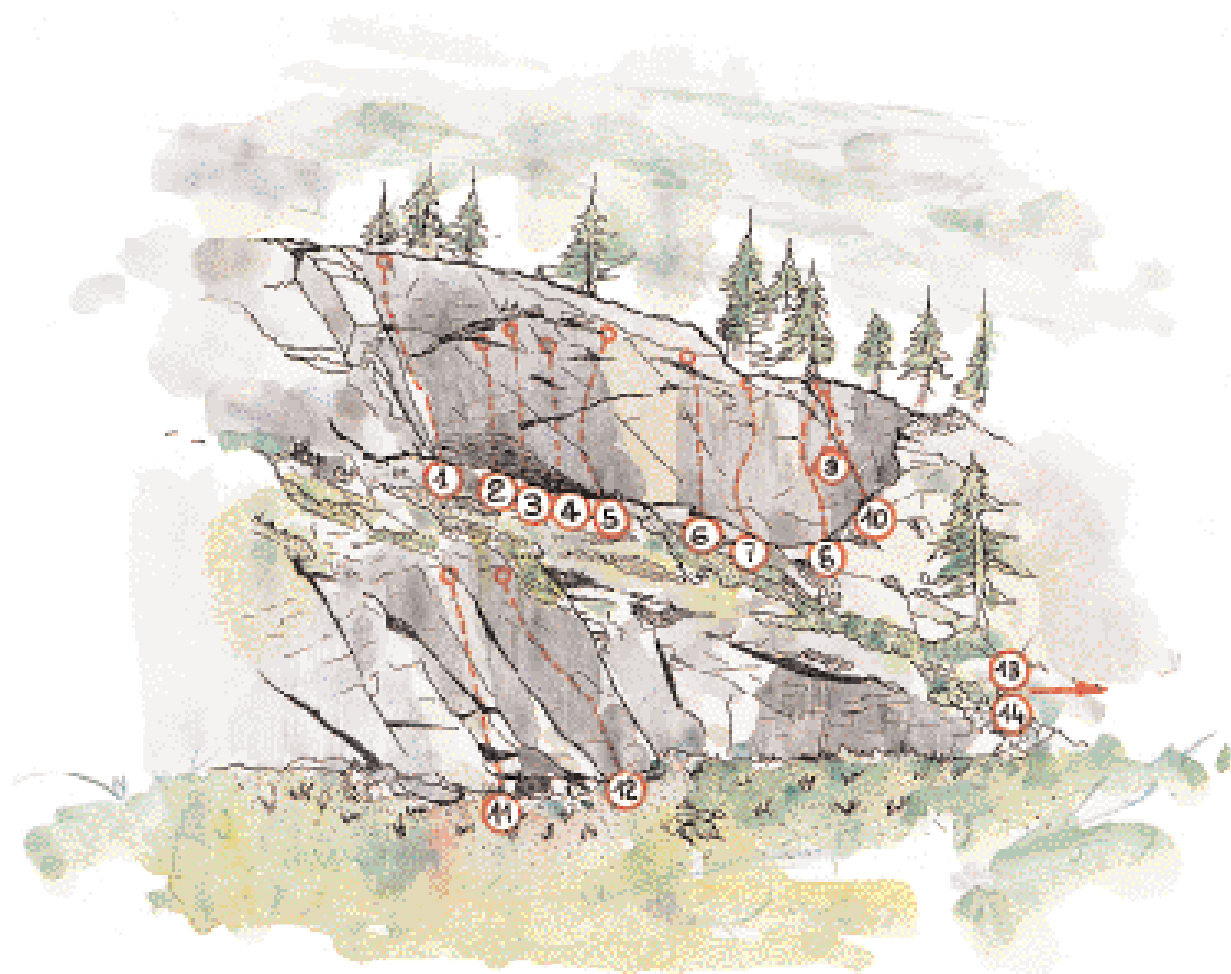


Da Rinco

Questo sito presenta dodici itinerari di difficoltà media e alta (6b/7c+), fra cui alcuni itinerari non ancora liberati. Roccia in alcuni punti sporca anche perché il sito è poco frequentato. Chiodatura con tasselli e golfari.

ACCESSO: lasciare l'auto alla fine del villaggio di La Béthaz, percorre la strada sterrata per circa 100 metri e imboccare il sentierino che in breve, passando accanto a una piccola casetta, vi condurrà alla base della parete.





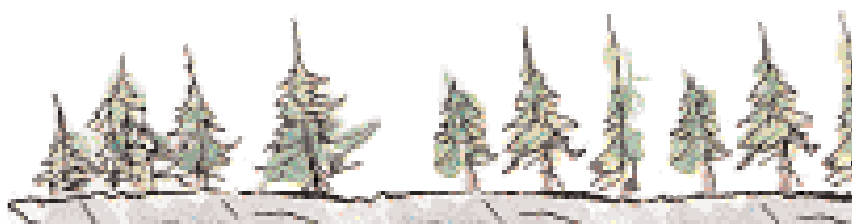
SETTORE OVEST

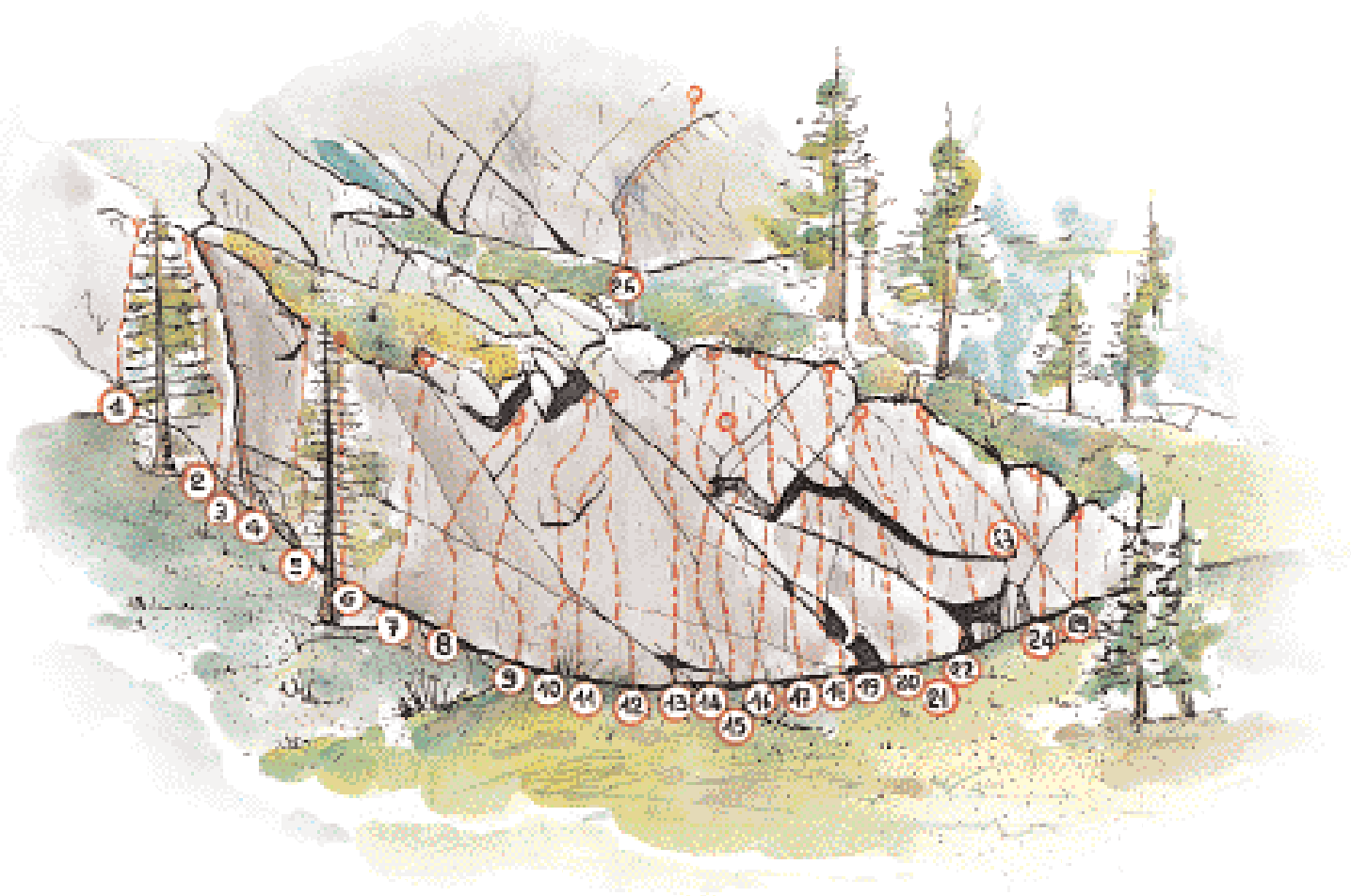
① La Prua	7b
② T Hard	7a
③ Linus	7a+
④ ?	?
⑤ ?	?
⑥ Primadonna	7a
⑦ Sole negli occhi	7c
⑧ Il finale maschile	7c+
⑨ Var.	7a+
⑩ Fissure des vierges	6b
⑪ Qualif. femminile	6b
⑫ Semif. femminile	7a
⑬ Fai tu che sai	6b+
⑭ Cheyenne	6b



LE C

E' il sito maggiormente frequentato, sia per la bellezza delle vie che per la facilità di accesso, la zona si divide in due settori distanti tra loro circa 200 mt. Vie monotiro di difficoltà medio alta (6a/7c) attrezzate in occasione di gare di arrampicata. Roccia ottima, chiodatura a spit, soste con catene.





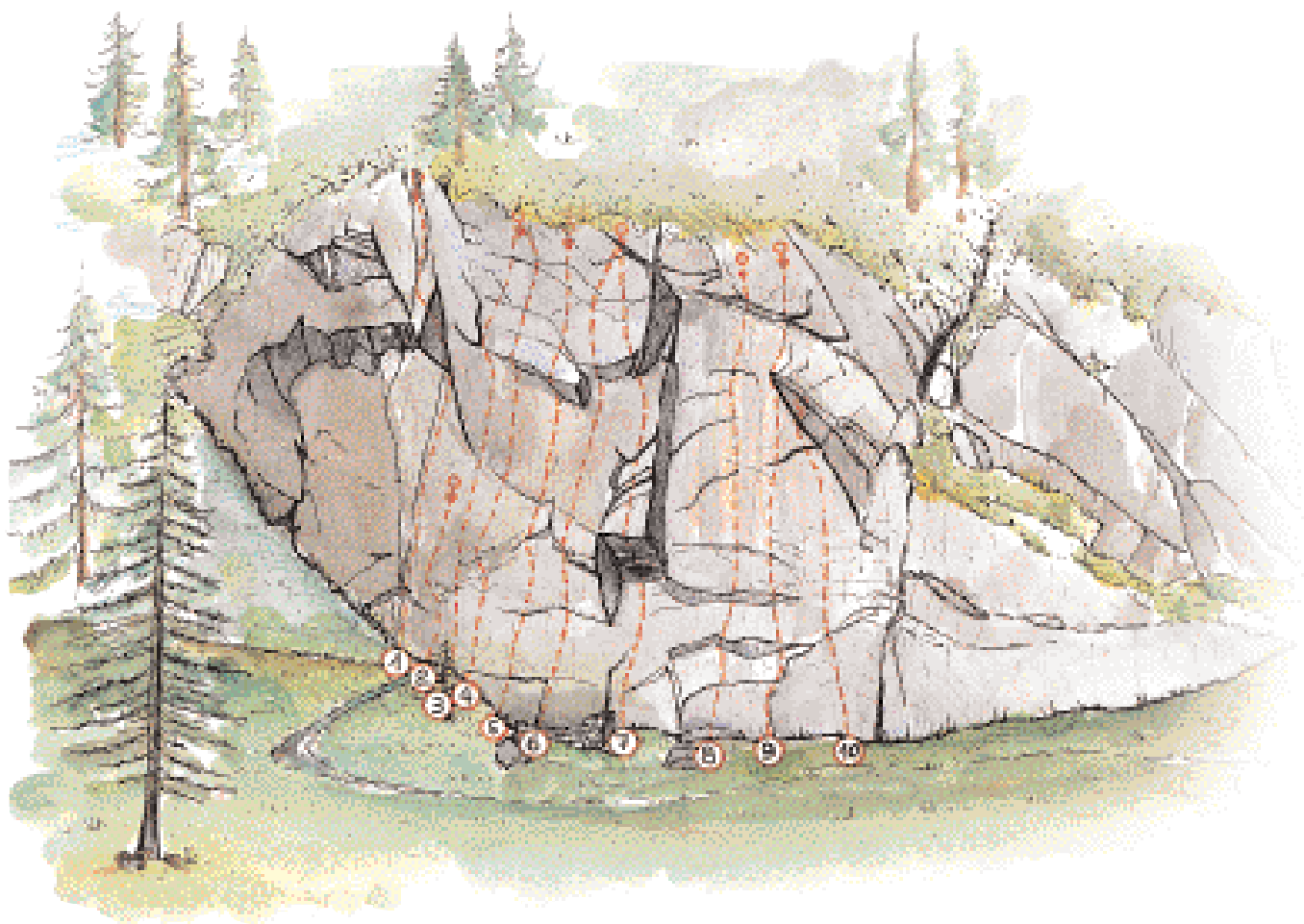
E GARE

ACCESSO: superato il villaggio di La Béthaz, lungo la strada regionale, lasciare l'auto all'ampio piazzale all'imbocco del tunnel paravalanghe. Le palestre sono evidentissime, poco prima del ponte sulla Dora e in direzione del piazzale, a circa 100 metri dalla strada.

SETTORE EST

①	Via Garin	4°	⑭	Sunsweet	7a+
②	?	6b	⑮	Ghisa fusa	6b+
③	Vapor Activator	6c+	⑯	Tracciato anomalo	6c
④	Spigolo	6b	⑰	?	6c
⑤	Don't cry	7b+	⑱	Non scavatemi	6c
⑥	Finale	7c	⑲	Fessurix	6a
⑦	Donne Longhe	7a	⑳	La Matrice	6b+
⑧	Before	7a	㉑	?	6c
⑨	La disfatta dei Salassi	7b	㉒	Tirami su	6c
⑩	Ne ho fatto un altro	7b	㉓	Ho male ai piedi	6a
⑪	Ho fatto un buco per terra	6c	㉔	?	6a
⑫	Lo Dard	7a	㉕	Tsa	6b
⑬	Super Gulp	7b	㉖	Eldorado	8a





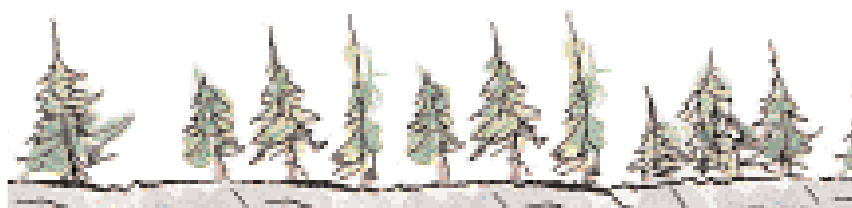
SETTORE DI SINISTRA

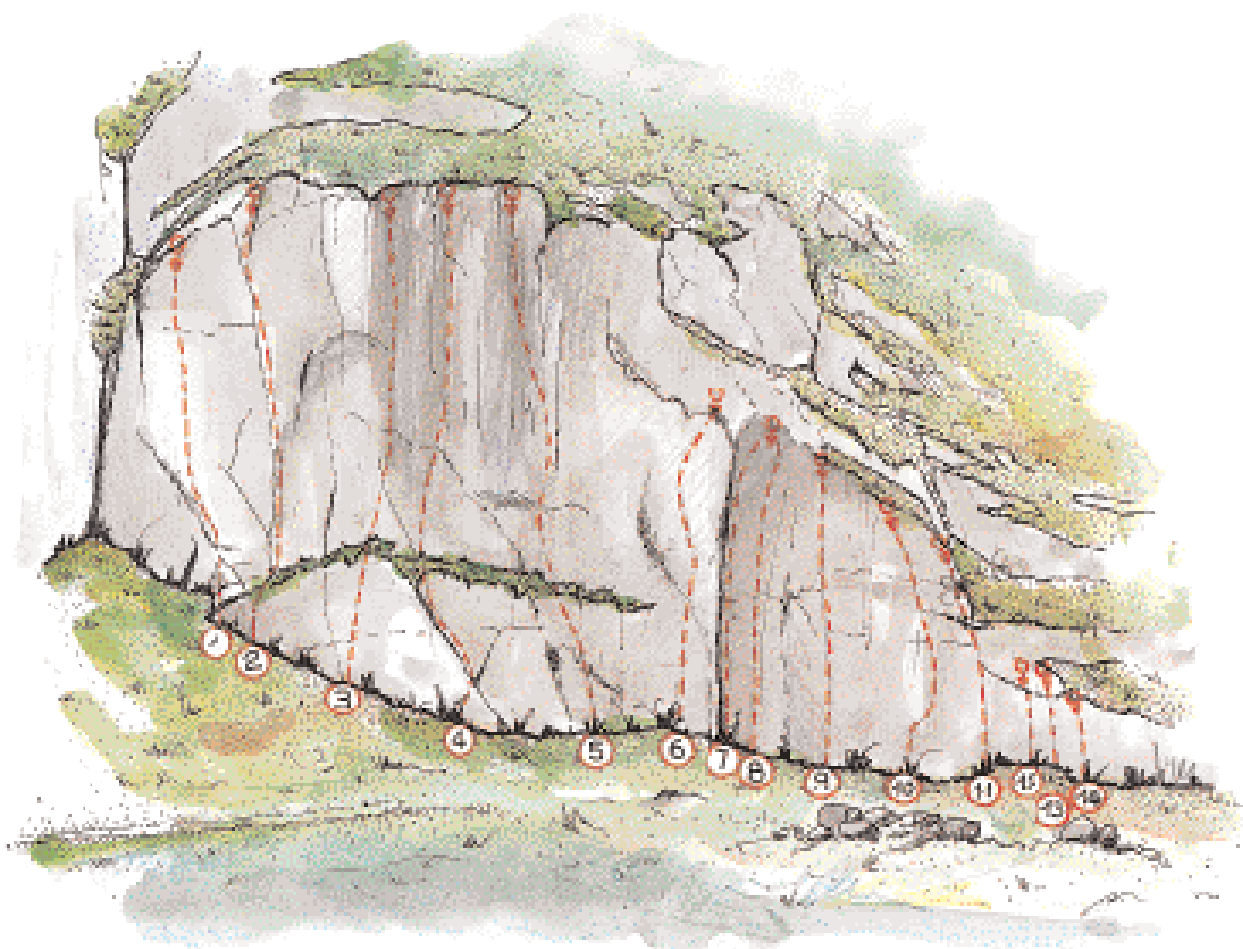
- | | |
|--------------------------|-----|
| ① Vade retro | 6b |
| ② Sogno | 7a+ |
| ③ Chimera | 6b |
| ④ Re Ferendum | 6c |
| ⑤ Il colore della follia | 7a |
| ⑥ Errore di manovra | 7b |
| ⑦ Dimagra | 7b+ |
| ⑧ Baby Marti | 6c |
| ⑨ Non ti fidare | 6a+ |
| ⑩ Welcome Thomas | 6b |



M IOLLET

Settore molto interessante suddiviso in due falesie poco distanti tra loro. Vie monotiro di media e alta difficoltà (5+/7b+), roccia ottima, chiodatura con fittoni resinati e tasselli, soste con catena.



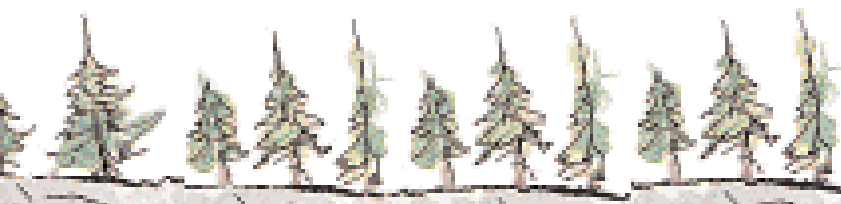


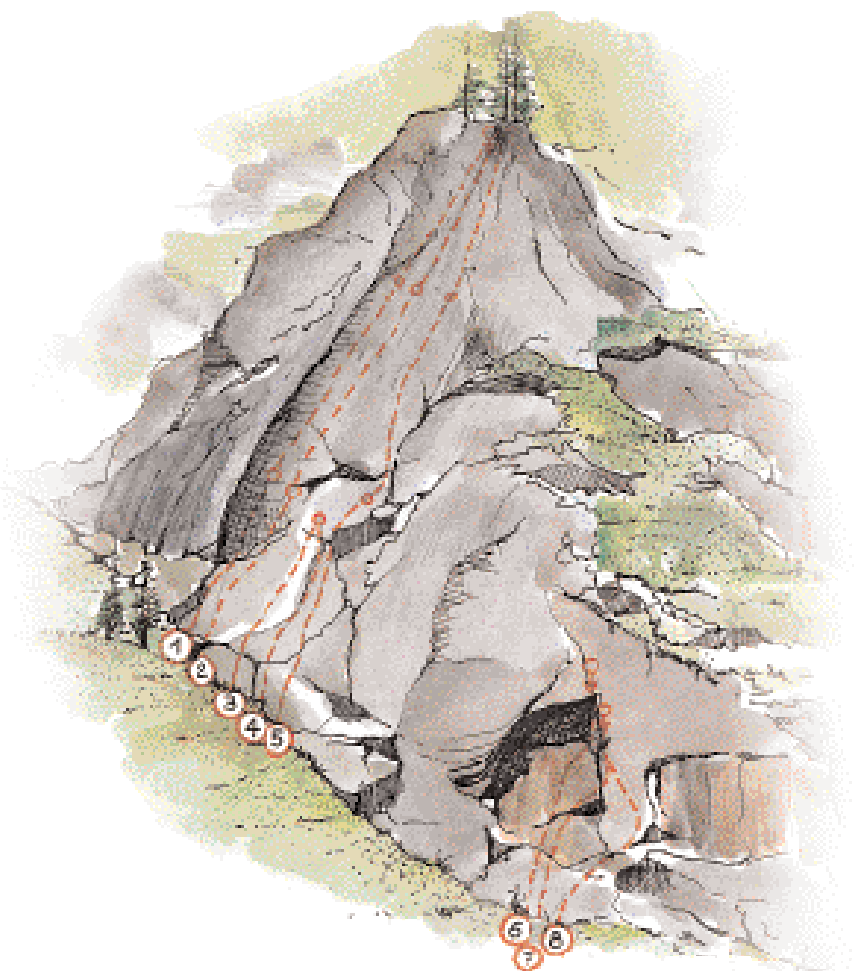
T ALTA

ACCESSO: dal villaggio di La Béthaz salire lungo la strada sterrata che parte dopo le ultime case. Lasciata la macchina al termine della strada imboccare il sentiero n° 18 che in circa 20 minuti vi condurrà alla base delle falesie.

SETTORE DI DESTRA

①	Petolla Frolla	7c
②	Master plax	6c+
③	Harborea	7b+
④	Acquargento	7a
⑤	Déja vu	7a
⑥	La Maiala	6a
⑦	?	5
⑧	Intifada	6a
⑨	La Sfera	6a
⑩	Infernalìa	5+
⑪	?	6a+
⑫	?	5+
⑬	?	5+
⑭	?	5+





LE VIE

①	?	3°/4°
②	?	3°/4°
③	?	4°+
④	?	5
⑤	?	5
⑥	Tommy la quaglia	7a+
⑦	Polaris	7b+
⑧	Spittacolare	7b



MiOLLET BASSA

Settore che presenta alcune vie di più lunghezze particolarmente indicate per i principianti e la didattica (3°/4°), una lunga placca è stata attrezzata con chiodatura estremamente ravvicinata e soste con catene. Recentemente sono stati aperti anche alcuni tracciati tecnici di alta difficoltà (7a+/7c). Chiodatura con tasselli, golfari e catene alle soste.

ACCESSO: come per Miollet Alta ma raggiungibile in 15 minuti.





LE VIE

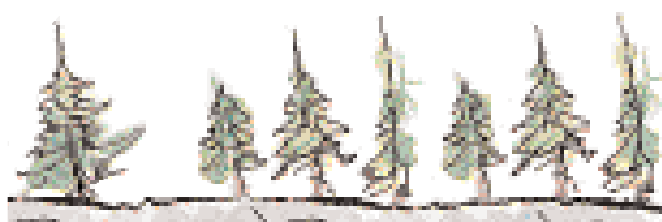
- | | |
|------------------|-----|
| ① ? | 7a |
| ② La Mecca | 7c+ |
| ③ Qualificazioni | 7a |

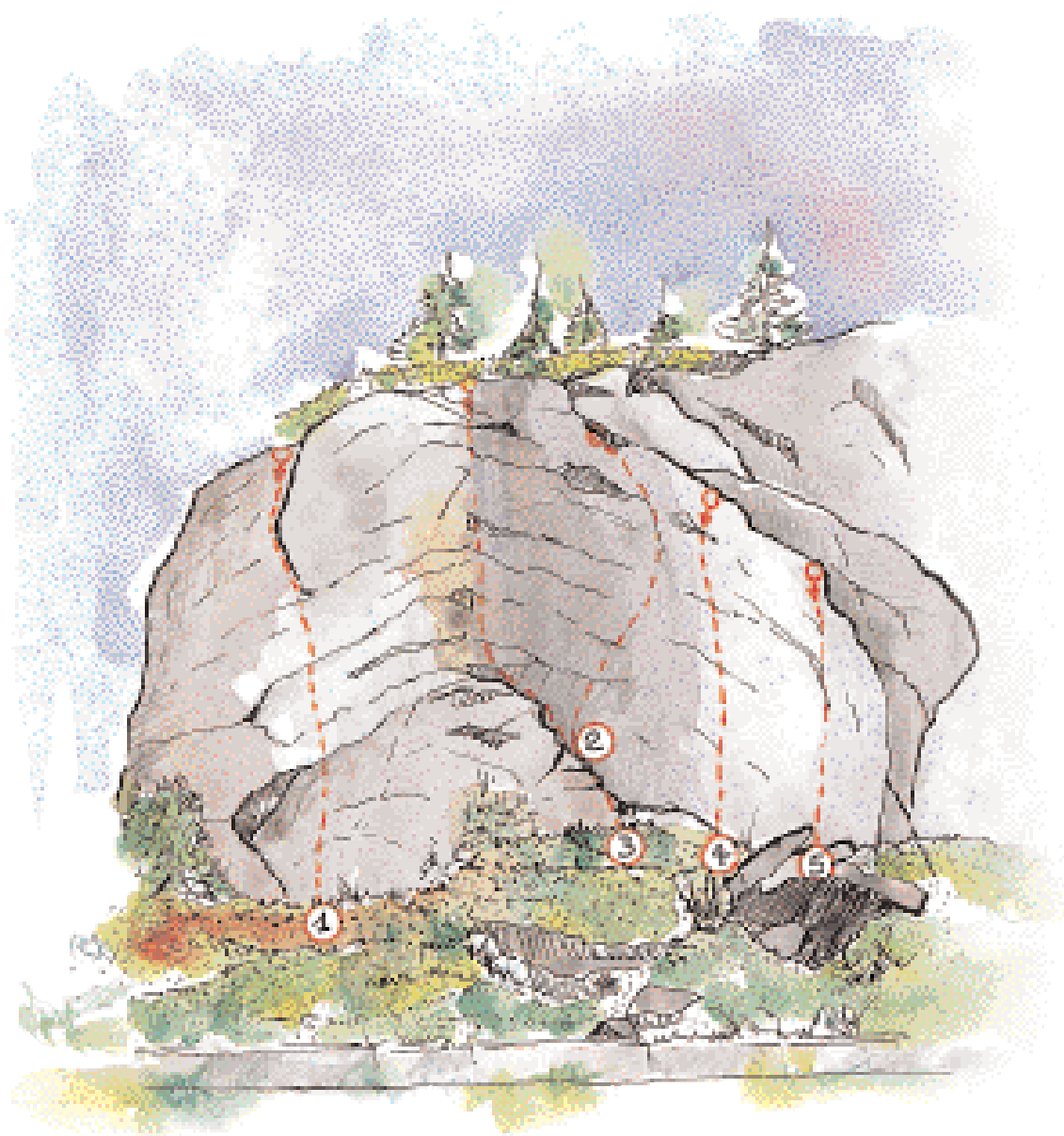


LA MECCA - GARE '90

Parete attrezzata con tre vie di difficoltà medio alta in occasione delle gare del 1990. Roccia buona, chiodatura con tasselli e cordoni alle soste.

ACCESSO: la palestra è evidente sopra l'imbocco del sentiero che conduce alle palestre del Miollet appena oltrepassato il torrente.





LE VIE

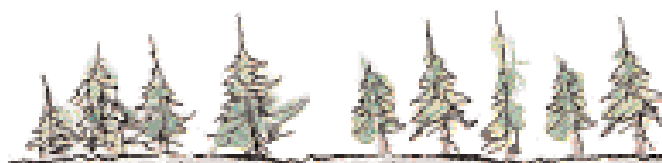
- | | |
|------------------|-----|
| ① Vive la France | 6b |
| ② Errance | 7c+ |
| ③ Bingo Bongo | 7b |
| ④ Orfeo | 7c |
| ⑤ Blu è Bird | 6c+ |

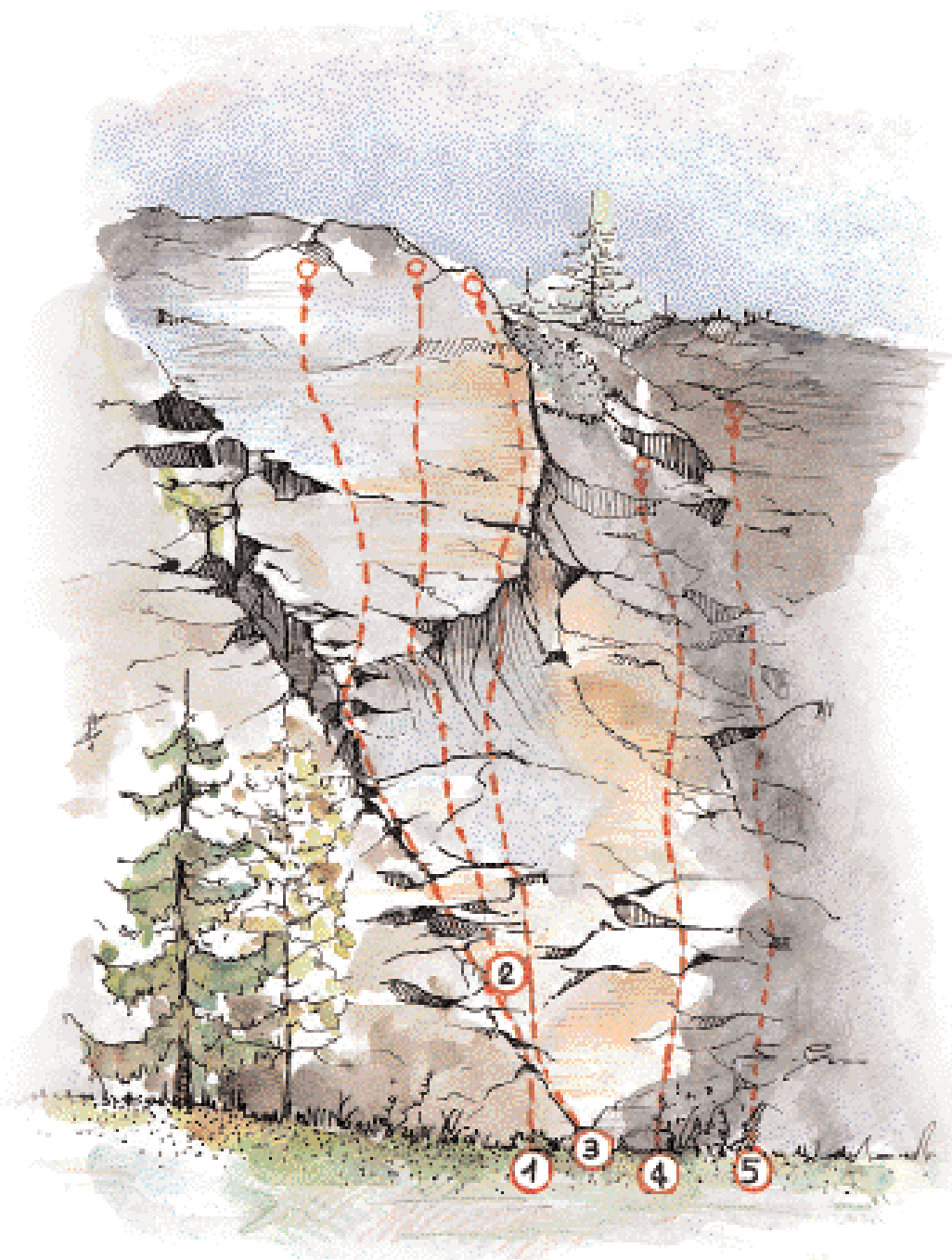


P_LANAVAL

Vie corte e tecniche su roccia buona. Difficoltà medio alta (6b/7c+), chiodatura con tasselli.

ACCESSO: appena oltrepassate le cascate lungo la S.R., sul pianoro prima del bivio di Planaval, parzialmente occultato dagli alberi, si trova il muro roccioso a pochi metri dalla strada.





LE VIE

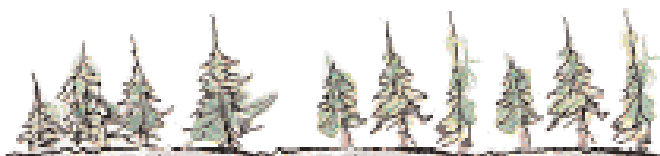
- | | |
|-------------------------------|-----|
| ① Gion Bagarre | 6c |
| ② Cantonieri della notte | 7b+ |
| ③ Il deserto dei Goblin | ? |
| ④ Un'avventura di John Difool | 6b |
| ⑤ Anch'io bevo orangina | 6b |



PILIER DE LA CONFESION

Belle vie monotiro su roccia ottima attrezzate con tasselli 10 mm e catene alle soste. Itinerari di difficoltà medio alta (6b/7b+).

ACCESSO: la parete si trova sul bordo della strada regionale per Valgrisenche, poco dopo la cascata prima di arrivare al pianoro di Planaval (al km 9,5).





LATO EST



LATO SUD



LATO OVEST



LATO NORD

LE VIE

① Vita da Mongo	7c
② El Diablo	?
③ Anche i tacchini sono come le Manguste	8a
④ Puissance absorbée	8a
⑤ Vanadium Extra	8a+
⑥ Fessura	7a
⑦ Brillo	8a
⑧ Magia	8b+
⑨ Tremoli	?
⑩ ?	?
⑪ Via di Piero	6a+
⑫ Jimsy	6a
⑬ Fandango	5
⑭ Fessura	3+

MASSO DI REVERS

Su questo masso, alto circa 15 metri si trovano 14 vie prevalentemente di difficoltà elevata (7a/8b+) e alcune vie facili (3/6a). Il posto è pittoresco, vi sono inoltre interessanti possibilità di bouldering sui massi circostanti. Roccia buona, chiodatura con tasselli, soste con catene.

ACCESSO: lasciare l'auto dietro le case del villaggio Revers e imboccare da qui il sentiero pianeggiante (direzione N) che in 10 minuti vi condurrà alla "Péra du Caro".





BECCA DE L'AOUILLE (mt 2605)
VIA FERRATA "BÉTHAZ-BOVARD"
 ore 3.30-4.00 dal Capoluogo

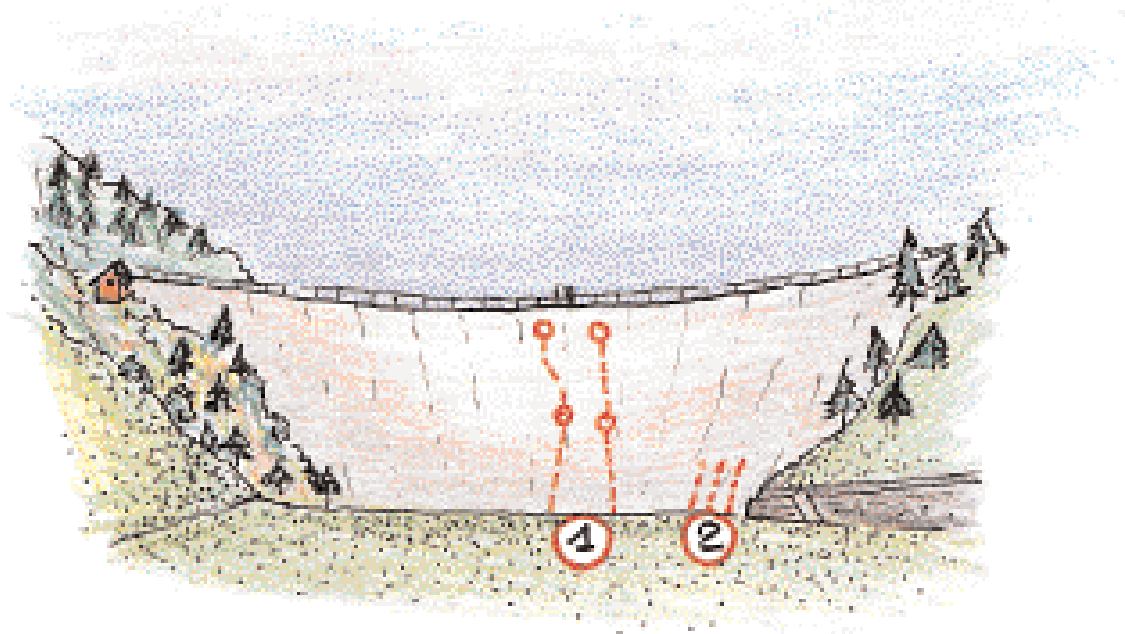
Chi frequenta Valgrisenche ed è appassionato di montagna, percorrendo la ferrata ha l'opportunità di regalarsi una gita fuori dall'ordinario, godendo di un panorama stupendo e provando parte di quelle sensazioni riservate agli alpinisti delle grandi pareti. Il percorso, che dal Capoluogo conduce ai 2600 mt della *Becca de l'Aouille* anche se non presenta vere e proprie difficoltà alpinistiche, si snoda su pareti di roccia a tratti verticali e l'esposizione al vuoto è costante, si consiglia pertanto la salita della ferrata solo a chi abbia un minimo di dimestichezza con i materiali e con l'altezza o a chi sia accompagnato da persone esperte. L'intero itinerario è servito da scalini in ferro a fianco dei quali è fissata la corda di sicurezza. Il materiale necessario è composto da imbragatura, cordone con dissipatore e 2 moschettoni a ghiera, casco e scarponcini, oltre al consueto corredo per una gita in montagna. Dal

LEGENDA

- ① F Via Ferrata "Béthaz Bovard"
- ② S Sentiero n° 17
- ③ P Parcheggio



Capoluogo salire al magazzino delle fontine, la ferrata ha inizio pochi metri oltre la costruzione. Dopo circa 40 minuti si raggiunge il sentiero militare (Q 1850 circa) che sale dal Forte (n° 17), percorrerlo in salita per un breve tratto sino ad incontrare nuovamente gli scalini metallici della via. Da qui, dopo circa 45 minuti, con alcuni tratti verticali, si raggiunge una zona pianeggiante (Q 2100 circa). Dopo alcuni grossi massi imboccare il sentiero in direzione N che in circa 15 minuti di traversata, perdendo un po' di quota, conduce alla base del tratto più impegnativo della salita. Superato il paretone ci si porta sul versante N e lungo placconate e cenge si guadagna la cresta che con alcuni passaggi esposti conduce sino alla Becca de l'Aouille. Il rientro si può effettuare lungo il sentiero n° 18, sia scendendo alla volta del villaggio di La Béthaz, sia salendo sino al Morion (Q 2916) e da qui scendendo a Bonne seguendo l'itinerario n° 16. Anche se possibile in caso di necessità la discesa lungo la via ferrata è sconsigliata. Dal ripetitore salire ancora circa 200 mt verso la vetta e seguire le tracce che scendono sul versante N. Superati alcuni tratti ripidi, attrezzati con fune metallica, scendere nel vallone e sul lato opposto prendere il sentiero che in direzione N scende a La Béthaz (ore 2.00 - 2.30 dalla vetta) o che in direzione opposta conduce al Morion (ore 3,00- 3.30 dalla vetta a Bonne).



LA Diga **muro di arrampicata artificiale**

L'imponente muro della diga che sbarra la valle è stato recentemente sfruttato per tracciare alcuni itinerari di arrampicata su prese artificiali. Sono stati realizzati due itinerari Big Wall che con i loro 70 mt di lunghezza formano la più alta struttura artificiale d'Europa. E' stata inoltre attrezzata, nella parte bassa, una zona dall'altezza di circa 20 mt per il riscaldamento e per i principianti. La discesa si effettua in corda doppia, necessaria una corda da 55 mt. Nell'area ricreativa realizzata ai piedi della diga sono inoltre stati posizionati due totem idonei per gioco bimbi e riscaldamento.

LEGENDA

- ① Zona "Big wall" 6a/6b
- ② Zona bimbi 4/6a

