

LIFE > VIAGGI

Speciale cammini: Parco Nazionale Gran Paradiso, arcobaleno di sentieri in Valle d'Aosta

Otto percorsi nel tratto valdostano del parco, e nel limitrofo Parco Naturale Mont Avic, per guardare negli occhi i ghiacciai, passeggiare accompagnati dagli stambecchi e specchiarsi in laghi alpini

DI FEDERICA PRESUTTO | PUBBLICATO: 11/07/2026



Vai a:

- [Giroparchi Giallo: faccia a faccia con il ghiacciaio della Tribolazione in compagnia degli stambecchi](#)
- [Giroparchi Nero: all'ombra della piramide della Grivola tra gli anemoni in fiore](#)
- [Giroparchi Rosso: i tratti più spettacolari del Gran Paradiso e del Mont Avic](#)
- [Consigli pratici: periodo migliore e dove dormire](#)

Il nome - Parco Nazionale Gran Paradiso - racchiude la promessa, mantenuta, di offrire agli amanti dello slow travel in quota un bella fetta di Eden. Un posto da cinema, insomma, tanto che dal 27 luglio al 9 agosto, a Cogne e nelle altre valli del

Gran Paradiso, si tiene il Gran Paradiso Film Festival, festival internazionale di cinema naturalistico. Location scelta non a caso, visto che qui è Natura pura. Da esplorare grazie a una vasta rete di sentieri. Solo nel tratto valdostano del parco, con sconfinamenti nel limitrofo Parco Naturale Mont Avic, gli itinerari percorribili sono otto, per un totale di quasi 400 chilometri, tutti sotto l'egida del Progetto Giroparchi ("progetto a regia regionale per lo sviluppo sostenibile e l'integrazione delle aree protette") coordinato da Fondation Grand Paradis (no-profit nata per valorizzare le valli del versante valdostano del Parco, che organizza anche il sopracitato Gran Paradiso Film Festival). Ciascun sentiero è ad anello e contraddistinto da un colore, alcuni poi s'intersecano tra loro. Si va dal Nero, intitolato *All'ombra della piramide della Grivola*, all'Azzurro, che promette di portare *A spasso fra laghi alpini*; dal Verde (*Le foreste della Val di Rhêmes della Valsavarenche*) al Giallo (*Verso il ghiacciaio della Tribolazione*); dal Blu (*La balconata del Gran Paradiso*) al Viola (*L'anello della miniera e della Punta Tersiva*); dall'Arancio (*Intorno al dente del Mont Avic*) al Rosso (*Alla scoperta del Gran Paradiso e del Mont Avic*). Incamminiamoci lungo il Giallo, il Nero e il Rosso.

Giroparchi Giallo: faccia a faccia con il ghiacciaio della Tribolazione in compagnia degli stambecchi

Nel 1958, i ghiacciai del Gran Paradiso erano 74. In questi 68 anni di escalation di crisi climatica, se ne contano 57, tre quarti dei quali in Valle d'Aosta. Il più spettacolare è **il ghiacciaio della Tribolazione, highlight del Sentiero Giallo**. **Classificato come difficile si divide in due tappe**. Durante la prima, si sale dai 1.666 metri di Valnontey (Cogne), fino ai 2.584 metri del Rifugio Vittorio Sella. Nei pressi del quale, al tramonto, è facile osservare stambecchi e camosci che s'abbeverano. Nella seconda tappa, si ritorna al punto di partenza lungo un percorso più lungo - durata, cinque ore e mezza - che vanta 1.539 metri di dislivello in discesa.



Courtesy Progetto Giroparchi

Stambecchi e camosci fan compagnia anche lungo la traversata dal Sella, durante la quale si costeggia **il laghetto del Lauson o Loson. Specchio d'acqua che, riflettendo la silhouette della costiera degli Apostoli**, regala una cartolina indimenticabile. Da qui, il sentiero richiede grande concentrazione: è ben segnalato, ma riserva tratti esposti. Gli scorci offerti sui ghiacciai, focalizzano quel che resta dell'attenzione.



Courtesy Progetto Giroparchi

Giroparchi Nero: all'ombra della piramide della Grivola tra gli anemoni in fiore

Bello sfidante anche questo itinerario ad anello di tre tappe che s'interseca con il Giallo al Rifugio Vittorio Sella e **ripaga con tanta solitudine, silenzi, una flora unica e la vista dall'inconfondibile forma a piramide della Grivola**. Tappa uno del Sentiero Nero: si parte da Dégioz (Valsavarenche), si segue la storica via di caccia voluta a metà dell'Ottocento da Vittorio Emanuele II verso Levionaz e Col Lauson

e, da qui, con un traverso attrezzato con corda fissa, si scende in rapidità al Rifugio Vittorio Sella. Tempo di percorrenza: sette ore e mezza. Tappa due: in 5 ore e 40 si raggiunge il Bivacco Gontier (Aymavilles), a 2.323 metri. Idilliaco, lo scenario che circonda questo rifugio non custodito (per le chiavi, telefonare al 338.1771841): **a fargli da quinta, la facciata nord della Grivola; in più, giace in una conca che, a inizio estate, si colora della fioritura degli anemoni.** Tappa tre: rientro a Dégioz in cinque ore durante le quali si macinano 1.548 metri di dislivello in discesa.



Courtesy Progetto Giroparchi

Giroparchi Rosso: i tratti più spettacolari del Gran Paradiso e del Mont Avic

Rosso non a caso. Questo cammino è il vero e proprio *fil rouge* che collega le aree estreme di tutte le vallate valdostane all'interno del Parco Nazionale Gran Paradiso e del Parco Naturale Mont Avic, in **una summa dei sentieri Giroparchi. Parte da Pont di Valsavarenche per concludersi a Blanchet (Champdepraz) o a Chardonney (Champorcher) e si declina tra media e alta montagna** su pascoli, prati, pietraie e boschi valicando montagne intorno ai 3.000 metri. L'apice, i 3.300 metri del Col Lauson. **L'itinerario si sviluppa in otto o nove tappe totali, che durano da due a sei ore di marcia ognuna: accorpandone alcune si può modulare la durata della propria avventura.** Durante il trekking, soprattutto all'alba quando pascolano indisturbati, s'incontrano camosci e branchi di stambecchi. Alzando gli occhi al cielo, aquile reali e, sempre in tema grandi rapaci, gipeti.



Courtesy Progetto Parchi

Consigli pratici: periodo migliore e dove dormire

I mesi estivi, da luglio a settembre, sono i più indicati per affrontare il trekking. Nel caso ci si portasse avanti e lo si volesse intraprendere a inizio stagione 2027, la possibilità di neve è tutt'altro che remota, quindi attrezzarsi di conseguenza.

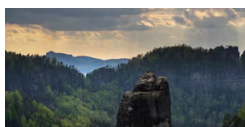
A dormire si va in rifugi come il già citato Vittorio Sella; il Benevolo, alla testata della Valle di Rhêmes Notre Dame; il Miserin sulla riva del lago omonimo di Champorcher; il Barbustel con 32 letti nel Parco Naturale del Mont Avic e vista che spazia fino al Cervino e al Monte Rosa.

Con regolarità è possibile interrompere il cammino e raggiungere il fondovalle dove, chi preferisce, può soggiornare in albergo. Qualsiasi sistemazione si scelga, **nei periodi di maggiore afflusso è sempre vivamente consigliata la prenotazione.**

RELATED STORIES



Speciale cammini: Istria, una e trina



Speciale Cammini: il Malerweg va dritto al cuore



Adlerweg: il cammino alpino più bello dell'Austria