



SAUZE D'OU LX

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

Sauze d'Oulx

Torino

LEGENDA / LEGEND / LEGENDE

	Confini di parco naturale • Boundaries of a nature park / Limites de parcs naturels		Cappella, tabernacolo, croce • Chapel, shrine, cross / Chapelle, calvaire, croix
	Curva di livello, eq. 50 m • Contours, vertical interval 50 m / Courbe de niveau, eq. 50m		Strada sbarrata • Closed road • Route barrée
	Fiume • River • Cours d'eau		Grotta • Cave • Grotte
	Scarpiata • Slope • Talus		Miniera • Mine • Mine
	Ferrovia • Railway • Chemin de fer		Fontana, sorgente • Fountain, spring • Fontaine, source
	Condotta forzata • Forced conduct • Conduite forcée		Grotta-Sito speleologico • Cave-Speleology • Grotte-Spéléologie
	Galleria ferroviaria • Railway tunnel • Tunnel ferroviaire		Bivacco • Shelter • Abr
	Impianto di risalita • Ski lift • Remontée mécanique		Rifugio non custodito • Refuge without keeper • Refuge non gardé
	Confini di Stato • Regional border • Limite d'Etat		Rifugio o Posto Tappa • Refuge • Refuge
	Confini comunale • Communal boundary • Limite de commune		Campeggio • Camping • Camping
	Autostrada • Motorway • Autoroute		Stazione ferroviaria • Train station • Gare
	Strade principali • Main roads • Routes principales		Passaggio difficile • Difficult section • Passage délicat
	Galleria stradale • Road tunnel • Tunnel routier		Punto di interesse • Place of interest • Curiosité diverse
	Strade secondarie • Secondary roads • Routes secondaires		Forse, castello • Fortress, castle • Forteresse, chateau
	Strada stretta • Narrow road • Route étroite Schmale		Costruzione militare • Military construction • Construction militaire
	Strada sterrata • Road not asphalted • Route non asphaltée		Sito di arrampicata • Climbing rock with facilities / Site d'escalade équipé
	Strada sterrata, accidentata • Road not asphalted, uneven / Route non asphaltée, accidentée		Area Attrezzata • Leisure area • Aire de détente
	Itinerario escursionistico segnalato • Signposted rambling route on a footpath • Itinéraire balisé sur sentier		Uffici del Turismo • Tourist Offices • Offices du Tourisme
	Itinerario escursionistico segnalato, tracce di sentiero • Signposted rambling route off footpath • Itinéraire balisé hors sentier		Sentiero • Footpath • Sentier
	Sentiero • Footpath • Sentier		Tracce di sentiero con manutenzione saltuaria • Footpath, continuity not guaranteed and occasional maintenance • Sentier, continuité aléatoire et entretien occasionnel • Footpath • Sentier
	Tracce di sentiero • Footpath, continuity not guaranteed / Sentier, continuité aléatoire		Sentieri • Paths • Sentiers
	Bosco • Wood • Bois		Parco Gran Bosco: Sentiero • Path • Sentier
	Cimitero • Cemetery • Cimetière		Strada forestale • Forestry road • Route forestière
	Ghiacciaio • Glacier • Glacier		Strada dell'Assietta
	Lago • Lake • Lac		Parco Naturale Alpi Cozie
	Edificio • Building • Édifice		P Parcheggio • Parking • Parking
	Industria • Industry • Industrie		Belvedere • Overlook • Vue panoramique
	Chiesa, cappella • Church, chapel • Église, chapelle		Barbecue / Picnic
			Area attrezzata • Picnic area • Aire de pique-nique
			Punti di ristoro • Refreshment points • Points de restauration

Cartografia realizzata da Fraternali Editore utilizzando i dati della CTRN carta tecnica regionale numerica della regione Piemonte

REGOLE DA RISPETTARE PER UN ESCURSIONISMO RESPONSABILE

THE EXCURSIONIST'S GUIDE

CONSEILS DU BON RANDONNEURS



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 scelta dell'itinerario attraverso apposite cartine topografiche;
- scegliere gli itinerari da percorrere in base alle proprie 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 comunica 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 proprie 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;
- segui 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 prede;
- non disturbare la fauna selvatica e non raccogliere fiori e piante;
- tieni sempre il tuo cane al guinzaglio;
- non gettare rifiuti nell'ambiente ma portarli con sé, raccogliendo eventualmente i rifiuti lasciati da altri;
- rispetta le proprietà private e le aree delimitate.



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;
- consult the weather reports and the free APPs;
- do not set off on the excursion alone, or communicate the itinerary you intend to 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 run the risk of 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.



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 informer une personne de confiance de l'itinéraire que vous souhaitez suivre.

- Noubliez pas non plus que:
- les temps de parcours indiqués sont des moyennes et sont uniquement indicatifs; ils peuvent varier considérablement en fonction des conditions météorologiques et de vos propres capacités;
- la variabilité des conditions météorologiques 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;
- portez toujours avec vous 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.

PUNTI DI RISTORO REFRESHMENT POINTS POINTS DE RESTAURATION

CLOTES	Bar Clotes ☎ (+39) 349.7758947 La Sosta ☎ (+39) 0122.859772 Il Capricorno ☎ (+39) 0122.850273
CIAO PAIS	Ciao Pais ☎ (+39) 0122.850280
GRANGE TACHIER	Grange Tachier ☎ (+39) 335.6089733
PIAN DELLA ROCCA	Chalet Clot Bourget ☎ (+39) 334.1060124
SARNAS	Ciccò's House ☎ (+39) 347.4284974
SPORTINIA	Capanna Kind ☎ (+39) 0122.881387 La Capannina ☎ (+39) 335.1401472 Monte Triplex ☎ (+39) 0122.858015 Orso Bianco ☎ (+39) 0122.850226 Rocce Nere ☎ (+39) 348.6929154
LAGO NERO	Capanna Molino ☎ (+39) 0122.858585
MONTETRIPLIX	La Marmotta ☎ (+39) 349.2352695
ROCCENERE	Ristoro Treceira ☎ (+39) 0122.858585
PARCO NATURALE DEL GRAN BOCCO 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 closed 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.



NUMERI UTILI USEFUL PHONE NUMBERS NUMEROS DE TELEPHONE UTILES



IN CASO DI EMERGENZA CHIAMARE IL 112 indicando con calma e precisione:

- chi sei
- cosa è successo
- luogo dell'incidente
- quando è successo
- quante persone sono state coinvolte e la presenza di eventuali soccorritori

Indicazioni sulla morfologia del luogo e sulle condizioni meteo (utili per l'eliosoccorso)

IN CASE OF EMERGENCY CALL 112 pointing calmly and precisely the following places of information:

- who you are
- what it has just happened
- where the accident has occurred
- when it has happened
- how many people have been involved and how many rescuers are present on site
- if they are any information on the morphology of the place and on the weather conditions (useful for the helicopter rescue)

EN CAS D'URGENCE, APPELER LE 112 en donnant de façon calme et précise les renseignements suivants:

- qui vous êtes
- ce qui vient de se passer
- où cela est arrivé
- quand l'événement s'est produit
- combien de personnes sont impliquées et la présence d'éventuels sauveteurs
- des informations sur l'état des lieux et sur les conditions météo utiles pour les secours aériens

OSPEDALE DI SUSA SUSA HOSPITAL HÔPITAL DE SUSA	☎ (+39) 0122.621212
POLIZIA MUNICIPALE LOCAL POLICE POLICE MUNICIPALE	☎ (+39) 0122.850380
CORPO FORESTALE DELLO STATO FOREST RANGERS SERVICE DE FORÊT	☎ 112 o / ou 1515
PARCO NATURALE NATURAL PARK / PARC NATUREL GRAN BOSCO DI SALBERTRAND	☎ (+39) 0122.854720
COMUNE DI SAUZE D'OU LX SAUZE D'OU LX TOWN HALL MAIRIE DE SAUZE D'OU LX	☎ (+39) 0122.850380

Scarica le App gratuite / Download the free Apps / Téléchargez les Apples gratuites

SI DECLINA OGNI RESPONSABILITÀ PER EVENTUALI INCIDENTI CHE POTREBBERO VERIFICARSI NEL PERCORRERE GLI ITINERARI.

Lutente transita lungo i percorsi a proprio rischio e pericolo.

WE DECLINE ALL RESPONSIBILITY FOR ANY INCIDENTS THAT MAY OCCUR WHILE TRAVELLING ALONG THE ITINERARIES.

Users transit along the routes at their own risk.

NOUS DECLINONS TOUTE RESPONSABILITE EN CAS D'ACCIDENT OU DOMMAGE MATERIEL SURVENANT LE LONG DES PARCOURS.

L'usager emprunte les itinéraires à ses risques et périls.

