

Jour	Notes	Horaire Réel	Informations			Temps	
			Etape	Altitude	Dénivelé	Réel	Topo
Mardi 2		14:45	Notre Dame de la Gorge	1210			
		15:19	Nant Borrant	1460	250	0:34	0:45
	Pause 0:15	16:00	La Balme	1706	246	0:41	0:45
		17:43	Col du Bonhomme	2329	623	1:28	2:15
	Pause 0:19		Col de la Croix du Bonhomme	2483	154		0:50
	Dortoir 62F	19:01	Ref. Cx du Bonhomme 04.79.07.05.28	2433	-50	0:59	0:10
		4:16			+1273 -50	3:42	4:45
Mercredi 4		09:15	Refuge de la Croix du Bonhomme	2433			
		09:49	Col des Fours	2666	233	0:34	0:50
		10:57	Chalets des Tufs	1993	-673	1:08	1:20
			Ville des Glaciers	1789	-204		0:20
	Repas 0:37	12:14	Les Mottets	1870	81	1:17	0:15
	Descente en courant (-0:33)	14:28	Col de la Seigne	2516	646	1:37	2:35
			Alpe inf. de la Lée Blanche	2035	-481		0:50
	Bivouac	15:04	Ref. Elisabetta +39 165.844.080	2100	65	0:36	0:10
		5:49			+1025 -1357	5:12	6:20
Jeudi 4		09:30	Refuge Elisabetta	2100			
		10:21	Retenue du lac Combal	2020	-80	0:51	0:45
			Lac de Miage	2050	30		
		11:10	Retenue du lac Combal	2020	-30	0:49	
		11:53	Chalet de l'Alp sup. de l'Arp Vieille	2303	283	0:43	1:00
			Lac Chécroui	2165	-138		1:20
	Repas 0:31	13:26	Col de Chécroui	1956	-209	1:33	0:20
	Descente en courant (-0:15)		Plan Chécroui	1701	-255		0:30
			Dolonne	1210	-491		0:50
	Repas et ravito 2:22	14:18	Courmayeur	1223	13	0:52	0:15
			Villair supérieur	1327	104		0:30
		17:20	(carr.)	1460	133	0:40	0:25
	Bivouac	18:00	Ref. Bertone +39 165.844.612	1970	510	0:40	1:20
		8:30			+1043 -1331	6:08	7:15
Vendredi 5		09:15	Refuge Bertone	1970			
		10:53	Testa Bernarda	2535	565	1:38	1:45
		11:51	Col Sapin	2436	-99	0:48	0:30
	Repas 1:00	12:44	Pas Entre-Deux-Sauts	2524	88	1:03	1:00
		14:56	Lavachey	1642	-882	1:12	2:30
	Pause 0:17	16:08	Arnuva	1769	127	1:12	0:50
	Bivouac	16:59	Ref. Elena +39 165.844.688	2062	293	0:34	0:40
		7:44			+1072 -980	6:27	7:15
Samedi 6		08:15	Refuge Elena	2062			
		09:19	Grand Col Ferret	2538	476	1:04	2:00
			Ferret	1705	-833		2:00
	Repas et ravito 1:15	11:53	La Fouly	1610	-95	2:34	0:30
			Praz-de-Fort	1151	-459		1:45
		15:42	Issert	1055	-96	2:34	0:20
	Camping 50F	16:38	Champex	1466	411	0:56	1:30
		8:23			+886 -1482	7:08	8:05
Dimanche 7		09:50	Champex	1466			
			La Barne	2140	674		2:15
	Repas 1:16	12:21	Fenêtre d'Arpette	2671	531	2:31	1:45
		14:49	Prise du Bisse	1583	-1088	1:12	2:15
	Ravit. à Trient + Bivouac	15:21	Le Peuty +41 26.22.41.02	1326	-257	0:32	0:45
		5:31			+1205 -1345	4:15	7:00
Lundi 8		09:50	Le Peuty	1326			2:00
		11:33	Herbagères	2033	707	1:43	
		11:47	Col de Balme	2191	158	0:14	0:25
			Col des Posettes	1997	-194		0:25
	Pause 0:30	13:16	Aiguillette des Posettes	2201	204	1:29	
	Repas et camping 33 F	15:07	Les Frasserands	1417	-784	1:21	2:00
		5:17			+1069 -978	4:47	4:50
Mardi 9		10:50	Les Frasserands	1417			2:30
			Argentière	1300	-117		
	Repas et pause 2:57	12:47	Chalet des Chésérys	2100	800	1:57	1:00
		16:30	La Flégère	1875	-225	0:46	1:15
			Ruines de Charlanon	1812	-63		0:50
	Bivouac	18:21	Planpraz	2000	188	1:51	0:50
		7:31			+988 -405	4:34	6:25
Mercredi 10		09:00	Planpraz	2000			
		10:04	Le Brévent	2526	526	1:04	2:00
			Refuge de Bel Lachat	2151	-375		0:40
		12:21	Merlet	1562	-589	1:44	0:45
	Arrivée et repas	13:22	Les Bossons	1008	-554	1:01	0:30
		4:22			+526 -1518	3:49	3:55