

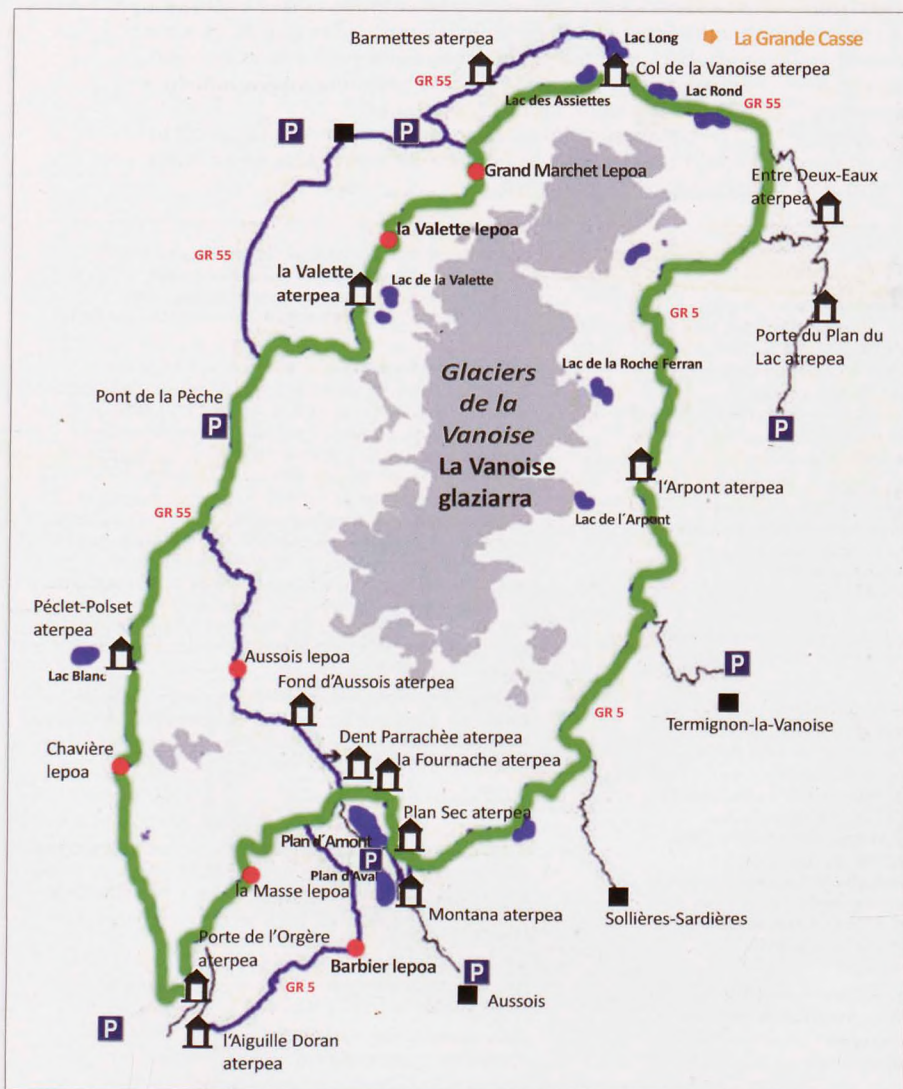
Alpeak



FRANTZIA

Mikel Arrizabalaga

La Vanoiseko glaziarrak basahuntz alpetarraren erreinuan



EL parque nacional de *La Vanoise* se fundó el año 1963 con el fin básico de proteger la fauna autóctona de esta zona de los Alpes, en especial el íbice o *bouquetin* (*Capra ibex*) y la gamuza (*Rupicapra rupicapra*). Ocupa 53000 hectáreas de parajes montañosos en el departamento francés de Saboya y tiene continuidad al otro lado de la frontera con el parque nacional italiano de Gran Paradiso. Mikel Arrizabalaga nos describe en el artículo un interesante recorrido circular en seis jornadas de caminata por los parajes

LA Vanoiseko Parke Nazionala, mendi garai, haran malkartsu eta glaziar bikainez jantzitako ingurune ederra da. Paradisu natural hau Saboiaiko eskualdeko Tarentaise eta Maurienneko haranen artean hedatzen da eta bertan dauden bost erreserba natural eta 28 herrik, marmota, basahuntz alpetar eta sarrioen bizilekua den parkeko bihotza babesten dute. Paisaia ikusgarriak marrazten diren lurralde honetako basa-fauna babesteko –bereziki basahuntz eta sarrio alpetarrak– 1963an Parke Natural izendatu zuten, Frantziako lehena eta Europako mendebaldeko handiena. 3000 metroko garaiera duten mendien magaletan zehar ehundik gora laku eta hogeit glaziar baino gehiago barreiatzen dira. Paisaia harmoniatsua, poema mutua.

“Nik ikusten dut paisajea.
Zuk ikusten duzun paisaje bera.
Baina guk ez dugu ikusten
modu berebean, batera ikusten
dugun paisaje berbera.”

BITORIANO GANDIAGA
“IZADIMINEZ”



■ Greboulaz
glaziarraren
bidean
Blanc lakua

■ La Greboulaz
glaziarra Aiguille
de Polsetetik
zintzilik

más elevados de esta zona alpina. Las montañas, los glaciares y la fauna que podremos admirar a lo largo de la marcha, harán que este plan semanal en apariencia sencillo, se nos haga inolvidable y nos sugiera otras singladuras futuras. El recorrido accesible a todo senderista habituado a caminar en montaña, viene complementado con algunas caminatas “extras” para quienes al final del día quieran complementar los recorridos con varias ascensiones de gran interés montaño.



■ Péclet-Polset
aterpea

1.

etapa:

**Porte de l'Orgère aterpea (1938 m) -
Péclet-Polset aterpea (2475 m)**

Desnibela: 858 m (igo) 321 m (jaitsi)
Denbora: 4 ordu

Egunsentiaren lehen argiak *Aiguille Dorane*ko tontorrean islatzen hasi orduko, *Orgère*ko aterpea utzi eta maldan gora abiatu gara. Behe lainoak ibarra hartu du eta isiltasuna da nagusi ilaran jarritako mendilagunen artean. Sigi-sagan igo dugu aldaparen lehen zatia eta izerdi tantak kopetatik irristatzen hasterako eguzkiaren izpiek laino mehea zulatu eta mendi magaletako loreek distira berezia hartu dute. Zeharkaldiaren azken egunean igoko dugun *Masse*ko lepoa eta *Rateau d'Aussoise*ko gailurra behatzeko geldialdi txiki bat egin dugu. Malda leundu da eta *Tête Noire*ko mendiaren magalean marrazten den zendan zehar jarraitu dugu tarteka marmoten txistu ozenak entzuten ditugularik. Bigarren Mundu Gerrako obusen zatiak han hemen barreiatuak. Eskuin aldean *Lac de la Partie* utzi eta aurrez aurre dugun *Chavière* leporantz igotzen hasi gara. Lepora iristean, zintzurra freskatu eta metro batzuk gorago dagoen muino batera igo gara *Mont*

Blanc mendiaren silueta urrutian bilatzeko asmoz. Bidera itzuli eta beherantz egin dugu. Tarteka elurra zapalduz kanposantu itxura duen cairnez osatutako zelai batera heldu gara. Leku bitxia. Gertu ikusi dugu aterpea eta gogotsu ekin diogu azken metroak betetzeari. *Péclet-Polset* aterpean lekua hartu eta kanpoko mahai batean bazkaldu dugu. Gertu, *Pointe de l'Echelle*ko gailurreria eta bertatik esekitzen den *Masse* glaziarra.

Atsedena hartu ostean, motxilak aterpean utzi eta gertu dagoen *Blanc* lakura jaitsi gara. Zirku bikaina osatzen duten mendi hauen artean ezkutatzen den *Greboulaz* glaziarraren bila abiatu gara maldan gora. *Soufre*ko lepora iritsi aurretik basahuntz alpetar bat oso gertutik ikusteko parada izan dugu. Ikuskizun paregabea. Lepora igotzean, *Péclet* eta *Polset* gailurretatik hedatzen den *Greboulaz* glaziar ikusgarriaz gozatu ahal izan dugu, baita *Roc du Soufre* mendi bitxiarekin. Aterpera itzultzeko tenorea.

Gehigarria: Péclet-Polset aterpea - Soufre lepoa - Péclet-Polset aterpea
Desnibela: 484 m. Denbora: 2 ordu 30'



■ Taldea Roc de la Pêche mendilerroaren magaletan zehar

2. etapa:

Péclet-Polset aterpea (2475 m) - La Valette aterpea (2590 m)

Desnibela: 884 m (igo) 769 m (jaitsi)
Denbora: 5 ordu 30'

Eguraldi ona lagun, martxan jarri gara aterpearen ondok ateratzen den pistan barrena ibar aldera jaitsiz. *Roc de la Pêche* aterpetik gertu dauden mendi magal pikoetan bazkatzen dauden behiek Alpeetako postal polita osatzen duten bitartean, bide bazterretan dauden hamaika lore eta landarek gure ibilaldia edertzen dute. Aterpearen eskuin aldetik *Chalet de Nants* aldera doan bidea hartu beharrean, *Les Prioux* etxaldera jaitsi gara. Seinale nabarmen batek érakutsi digu *La Valettera* igotzeko jarraitu beharreko bidea. Aterpera jakiak garraiatzen dituzten bi mandok aurreratu gaituzte eta malda gogortzen doan neurrian, taldea sakabanatzen hasi da. Bide maldatsuaren bazterrak garbitzen ari diren langileak agurtu ostean, *Chalet de Nants*era heldu gara. Taldea berriro elkartu eta gogotsu abiatu gara gorantz. Aterpera iritsi aurretik talaia paregabe honek eskaintzen digun ikuspegi ederraz gozatzeko aukera izan dugu. Aurrez aurre, *Roc de la Pêchetik Petit Mont Blanc*era hedatzen den gailurreria eta behean, berriz, *Doron de Chaviere* errekek zeharkatzen duen ibar estu eta berdea. Laster heldu gara *La Valette*ko aterpea osatzen duten egurrezko hiru etxetxoen ondora. Arropak ikuzi, taldeari argazkiak atera eta egurrezko mahaiaren bueltan bazkaltzen dugun bitartean arratsalderako plana egin dugu.

Aterpean lekua hartu eta gero, taldekide batzuk itzuli txiki bat egitea erabaki dugu. Gertu dugun *Pic de la Vieille Femme* igo gara, segidan *La Valette* lakuraino jaitsiz. Bide jakinik gabe, belardian zehar *Roc du Tambour*era igotzen hasi gara. Gain aldera iritsi aurretik elurretako loreak (*Edelweiss*) ikusi ditugu han hemen barreiaturik. Tontoretik *Pralognan-la-Vanoise* herria gure mendean, eskiatzeko pistak, basoak, zelaiak... Alpeetako leku asko bezala ingurune polita, erakargarria. Hurrengo egunean beteko dugun ibilbidearen zati bat aztertu ondoren, aterpera itzultzeko xenda hartu dugu. Bidean, marmota jolasti batzuekin egin dugu topo.

Gehigarria: La Valette aterpea - Pic de la Vieille Femme - La Valette lakua - Roc du Tambour - La Valette aterpea
Desnibela: 400 m. Denbora: 2 ordu 30'



■ Taldea La Valette aterpean atsedena hartzen

3. etapa:

La Valette aterpea (2590 m) - Col de la Vanoise aterpea (2527 m)

Desnibela: 1117m (igo) 1180 m (jaitsi)
Denbora: 5 ordu

Hotza esnatu da eguna eta behe lainoak ingurua estali du. Gosaldu, motxilak bizkarreratu eta gogotsu abiatu gara maldan beheara. *Roc du Tambour* mendia inguratu eta *Petit Marchet* mendiaren ezker aldetik *Pas de l'Ânera* heldu gara. Bidegurutzean ezkerretik jaisten hasi gara, baina berehala bidea leundu eta *Pralognan-la-Vanoise* herria inguratzen duen paisaiaz gozatzu aurrera egin dugu. Kate batzuen laguntzaz paso delikatu batzuk gainditu ondoren, *Grand Marchet* zirkuaren sarreran atsedean txiki bat hartu dugu. Basahuntz alpetar eta sarrioz osatutako talde bat gertu dago. Zerua saretzen hasi da eta eguzkiaren izpiek zirkuaren bazterrak koloreztatzen hasi dira. Abiatu orduko, zirkuaren hormetatik jausten diren ur-jauzi ikusgarrien ikuspegi lagun izan dugu geroz eta pikoagoa den aldapa igotzeko. *Grand Marchet* lepora iristean indarrak berreskuratzeko geldialdi bat egin dugu atzean utzi dugun zirkuari so eginez. Ibarrez aldatu eta *Petite* eta *Grande Aiguille de l'Arcelingo* orratzen azpitik zabaltzen den bide hautsitik egin dugu beheara kontu handiz. Seiehun metroko altuera galdu

ostean, herrira zuzentzen den xenda utzi eta eskuinetik ateratzen denari heldu diogu. Errekaren ondotik doan bide eroso jarraituz eguzkiaren izpiek distira berezia ematen dioten *Arcelin* glaziarra ikusi ahal izan dugu. Lehorra dagoen *Assiettes* lakua zeharkatu eta gero, gertu ikusi dugu *La Grande Casse* mendizarra eta honen glaziar ikusgarrien mendean dagoen *Col de la Vanoise* aterpe zaharra. Garagardo freskoa lehenbizi eta ondoren motxilatik ateratako janaria hartu dugu. Batzuk dutxatu eta atsedena hartzen duten bitartean, lau kidek glaziarretara gerturatzea erabaki dugu.

Etorritako bidetik atzera egin eta berehala maldan gora jarri gara *Réchase* glaziar aldera. Bidea nahikoa nabarmena da eta erraz egin dugu gora. Laku txiki baten ondora iristean, Xabier eta biok aurrera egitea erabaki dugu elurretan bidea irekiz. Hiru milako kotan dagoen lepo txiki batera iristean *Roche Ferran* glaziarzerra agertu zaigu. A ze ikuskizuna! Harri tartean eseri eta itsaso zuri zabalari begira geratu gatzazkio, biak mutu. Haize hotzak mugiarazi gaitu eta etorritako bidetik itzuli gara aterpera.

Gehigarria: Col de la Vanoise aterpea - Réchase glaziarra - Roche Ferran glaziarra - Col de la Vanoise aterpea
Desnibela: 517 m. Denbora: 2 ordu 30'

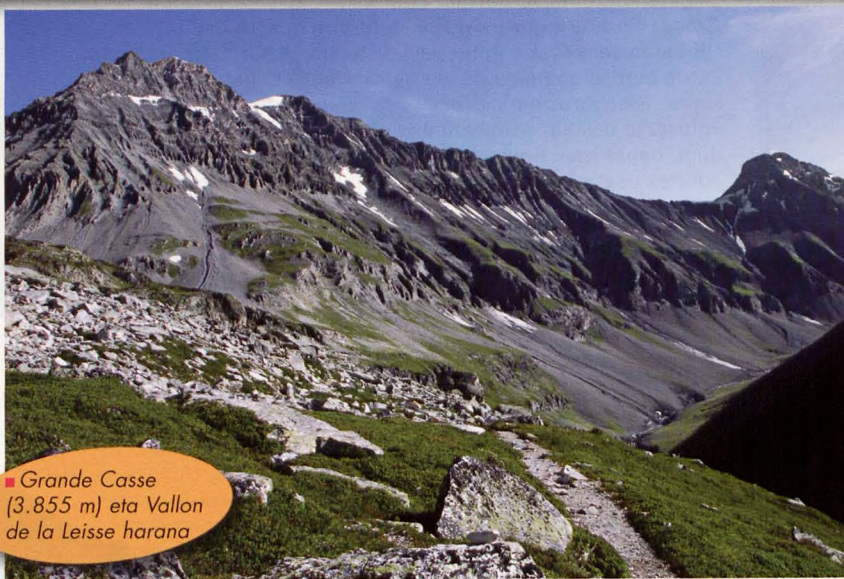
4. etapa:

Col de la Vanoise aterpea (2527 m) - Arpont aterpea (2310 m)
Desnibela: 295 m (igo) 512 m (jaitsi)
Denbora: 4 ordu 30'

Gaur eguraldiak ez du aitzakiarik, iragarpenak guztiz bete dira eta eguzkia da nagusi zeru urdinean. Gogotsu abiatu gara *Rond* eta *Col de la Vanoise* lakuen ondotik marrazten den bide zabala jarraituz. Ibarren bukaeran erreka zeharkatu dugu, ezkerrean *La Leisse* harana utziz. Xenda erosoak Bigarren Mundu Gerran erabilitako bunker handi baten ondora eraman gaitu. Geldialdi txiki bat egin eta gero, GR 5eko (*GR de Pays du Tour de Haute Maurienne*) bide-seinaleek erakutsi digute jarraitu beharreko bidea. *La Rocheure* ibar luze eta ederraren ikuspegi zabala lagun dugularik aldapa txiki bati ekin diogu. Gora iristean, bide bazterrean eseri eta *Dôme de Chasseforêt* mendiaren magaletatik hedatzen den glaziar bikainari so geratu gara. Berehala jarri gara martxan eta maldan behera metro batzuk bete orduko, *Lozières* lakuen ondora jaitsi gara. Eguraldia lagun atseden luzea egitea erabaki dugu, botak kendu, uretan freskatu, belarretan etzan, igelei argazkiak atera... aukeran! Indarrak berreskuratzean bidera itzuli eta glaziarren urtzaldiek sortutako erreken gainetik pasa ondoren aurrera egin dugu. *Arpont* aterpera jaisten hasi aurretik sarrio bat (*Rupicapra rupicapra*) atera zaigu bidera. Aterpean lekua hartu eta kanpoan dagoen egurrezko mahaiaren bueltan bazkaldu dugu. Marmota familia batzuk bizi dira aterpearen inguruan, eta horietako batzuk mendizaleengana gerturatzen dira janari bila. Marmotakume lotsagabe bat metro batera hurbildu, eskainitako gailera hatzaparretan hartu eta belarretan eserita jateari ekin dio guk argazkiak ateratzen dizkiogun bitartean. Egun bikaina eta paraje ederrak!



■ Xabier La Vanoiseko glaziarrari so



■ Grande Casse (3.855 m) eta Vallon de la Leisse harana



■ Taldea ilaran *Dôme de Chasseforêt* mendia (3586 m) eta glaziarra aurrean dituelarik

Arratsalde zehar taldekide gehienak ez dira animatu eta azkenean bakarrik Xabier eta biok *Arpont* lakurantz igotzea erabaki dugu. Malda pikoari aurre egin eta berehala iritsi gara harkaitz artera. Bidea nabarmena da eta erraz heldu gara *Arpont* glaziar eta lakuaren ondora. Harkaitz batean eserita denbora apur bat pasa eta gero, etorritako bidetik itzuli gara aterpera.

Gehigarria: Arpont aterpea - Arpont lakua eta glaziarra - Arpont aterpea
Desnibela: 360 m. Denbora: 1 ordu 30'

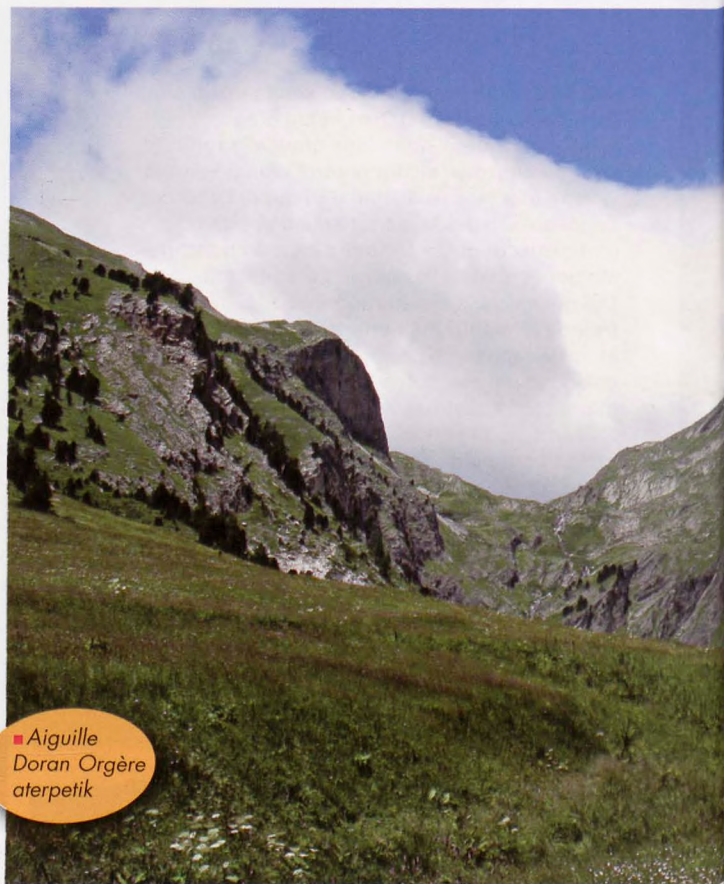
5.

**Arpont aterpea (2310 m) -
Plan Sec aterpea (2316 m)**

etapa:

Desnibela: 1212 m (igo) 1206 m (jaitsi)
Denbora: 5 ordu 30'

Eguraldi goibela dugu gaur, bezperako egunak izan zituen distira eta argitasuna erabat itzali eta desagertu dira. GR 5 ibilbidea jarraituz, *Haute Maurienne*ko eskualdeko lurren gainetik hedatzen den bidea hartu dugu. Maldan behera jarri, *Arpont* laku eta glaziarretik indar handiz jaisten den ur-korrantea igaro eta *St-Laurent* kaperaren ondora iritsi garenerako euri tantak areagotzen hasi dira. Kapak jantzi eta ilaran jarrita egin dugu aurrera. Bidea oso eroso da, baina ezin izan dugu laino trinkoak estaltzen duen paisaiaz gozatu. *Termignon* herrira jaisteko bidea ezkerrean utzita, maldan gora abiatu gara ilaran, isilik. Luzea gertatu zaigu, baina *Roc de Corneilles* mendiaren magalera heltzean eguzkiak zerua zulatu du eta horrek asko animatu gaitu. Kapak erantzi eta sigi-sagan leporaino jaitsi gara. *Aussois* herriraino zabaltzen diren malda pikoetan burdinezko hesoak landutako bidea hartu dugu. *Grasse Combe* ingururaino jaitsi, herrira doan bidea utzi eta GR 5aren seinaleak segituz eski pistetara gerturatzen hasi gara. Zerua berriro goibeldu da eta berriro jantzi behar izan ditugu kapak. Bidegurutzera heltzean, *Plan Sec* aterpera iristeko egurrezko hesolak seinalatutako norabidea jarraitu besterik ez dugu behar izan. Egurrez eta harriz egindako hiru etxe alpetar ederrek osatzen dute aterpea, inguru polit eta paregabean kokaturik. Horietako batean lo egiteko lekua hartu ondoren, aldamenean dagoen bestean sartu gara, jangelan hain zuzen ere. Piztuta dagoen tximiniaren inguruan arropak lehortzen jarri ondoren, mahaiaren bueltan eseri gara aterpeko arduradunari eskatutako *potage*-a eta *omelette*-ak jateko. Kanpoan hotz dago eta eguraldiak bere aurpegi txarrena erakusten duenez, zaila dugu arratsalde besterik ez egitea. Azkenean amore eman dugu eta motxilatik ateratako liburuak hartuz irakurtzeari ekin diogu. Eguna luzea gerta ez dakigun mus partidak ere antolatu ditugu. Afaldu eta ohera.



■ *Aiguille Doran Orgère* aterpetik

bitartean *Le Rateau d'Aussois* mendi garaiaren maldetan igo beharreko xenda bilatzen ahalegindu gara. *La Fournache* aterpera doan bidea eskuin aldera utzi eta berehala iritsi gara zubira. Joan Mari eta biok aurrea hartu diogu taldeari eta erritmo biziagoa markatuz tarte erraz zabaldu dugu. Lehenengo malda pikoak gainditu ostean, *Barbier* lepora doan bidearekin bat egin dugu. Eguraldi txarra eginez gero, bide honetatik (GR 5) errazago iritsiko ginatete *Orgère*ko aterpera, baina gaur eguraldia lagun dugu eta *Masse*ko lepora igotzea erabaki dugu. Gauean egindako elurak zaildu egin digu igoera. Lurra bustita dago eta tarte batzuetan izoztuta dago. Lepora heltzean atsedendaldia txiki bat egin dugu *Rateau d'Aussois* tontorrera igotzeko bide egokiena zein izan daitekeen hatz puntarekin marrazten dugun bitartean. Hasieran izan ezik, ez da bide nabarmenik eta haitz artean ibili gara kontu handiz. Poz handia izan dugu gailurra zapaldu dugunean, argazki batzuk atera, talaia eder horretatik ikusten den paisaiaz gozatu eta poliki poliki hasi gara lepora jaisten. Behera heldu aurretik, taldeko beste lau kide abiatu dira gorantz. Denak elkartzean, etaparen azken zatia ekin diogu, mila metroko desnibela duen jaitsiera luze eta ederrari. Bidearen erdian taldearen argazkia atera dugu eta *Aiguille Doran*eko orratzaren azpitik pasatuz iritsi gara helmugara.

Arratsalde, aterpetik ateratzen den *Sentier Nature* osatzeari ekin diogu. Ibilbide erraz eta atsegin hau aterpearen azpiko aldetik atera, malda jaitsi eta basoan murgiltzen da. Balizatuta dago. Bide erosoak *Masse*ko lepotik datorren bidearekin bat egiten du pista nagusira heldu aurretik. Gu erreka aldera jaitsi gara, behiak eta marmotak elkarrengandik gertu bizi diren zelaietara. Belarretan zabaldutako bidea jarraitu dugu borda dotoreen artean eta aterpera igotzeko azken malda igo dugu. Finitu da!

Gehigarria: *Sentier Nature*
Desnibela: 157 m. Denbora: 1 ordu 45'



■ *Plan Sec* aterpea

6.

**Plan Sec aterpea (2316 m) -
Porte de l'Orgère aterpea (1938 m)**

etapa:

Desnibela: 916 m (igo) 1294 m (jaitsi)
Denbora: 5 ordu 30'

Bapo gosaldia ondoren eta eguraldi ona lagun, gogotsu ekin diogu azken etapari. Gauean elurra egin du eta goialdeko bazterrek zuritu ditu. Gure mendean urdin turkesa kolorea duten *Plan d'Amont* eta *Plan d'Avant* lakuak ditugularik egin dugu aurrera. *Pont de la Séteria* aldera jaisten ari garen



ARGAZKIAK MIKEL ARRIZABALAGA



■ Bide-seinaleak

Basahuntz alpetarra.

1963an Frantziak, basahuntz alpetarra babesteko asmoz La Vanoiseko Parke Naturala sortu zuen. Basahuntz alpetarra (*Capra* edo *Alpine ibex*) bakarrik Alpeetan bizi den *Caprinae* azpifamiliako bobido bat da. Arrak emeak baino handiagoak dira, 170 cm-ko luzera eta 94 cm-ko altuera izatera irits daitezkeelarik. Pisua, eme txikien 40 kilo eta zenbait ar helduk izan dezaketen 120 kilo artean dabil. Ilajearen luzera, dentsitatea eta kolorea urtaroen arabera aldatu egiten da. Udan, nabar-horixka da, alboak eta lepaldea argiagoak, sabelaldea zuria eta hankak ilunak. Negua gerturatzean, kolorazioa marroi ilun bilakatzen da, udaberrian berriro argitzen hasten delarik. Arrak emeak baino ilunagoak dira, eta zaharrak gazteak baino. Buztana motza eta iluna du (15–30 cm), eta hankak, gorputzaren beste zatiekin alderatuz, motzak eta indartsuak. Arrek 6 cm-ko luzera duen bizar motz bat du ezterri aldean eta atzerantz okertzen diren adar luzeak (100 cm). Emeek ere adarrak dituzte baina hauek arrenak baino txikiagoak dira (35 cm gehienez).

Basahuntz alpetarrak egunaren lehen eta azken orduetan mantentzen du bere aktibitatea eta eguneko ordurik beroenetan haitzen itzalean atsedena hartzen du. Bazkatzera joaten direnean aldapa piko eta labainkorretan ibiltzeko duten erraztasuna nabarmena da, batik bat neguan lurra izozten denean. Harkaitzen artean jauzika ibiltzeko trebeak dira ere. 1600 eta 3000 metroko mendi-kota artean bizi dira eta neguko hilabete gordinenetan beheko larretara jaisten dira udan goiko lurretara itzultzen direlarik. Udazkenean arrak eme eta gazte taldeekin elkartzen dira (10-20 buru) eta elkarrekin negua eta udaberriko lehen egunak pasatzen dituzte. Udan, berriz, bakarrik ibiltzen dira edo ar-talde txikietan.

Hierarkia indarrak eta adinak ematen diete eta maiz borrokak izaten dira adajea arma gisa erabiliz. Bizi diren lurretan otsoa desagertu zenetik, harrapari naturalak desagertu dira eta soilik batzuetan azeriek, arranoek eta hartzek hiltzen dituzte kumeak. Hauek 170 eguneko ernaldia eta gero jaiotzen dira eta amaren ondoan korrika hasten dira jaiotze ordu gutxira. Askatasunean 10 eta 14 urte arteko bizi-itxaropena dute eta gaur egun espezieak ez du desagertzeko arriskurik, *La Vanoise*ko Parke Naturalean bezala, beste zenbait lekutan babesturik dago eta ehiza erregulatuturik.

■ Basahuntz alpetarra

Zeharkaldi aukerak:

*La Vanoise*ko parkea inguratzeko aukera desberdinak daude. Mendizalearen prestakuntza, gogo edo mendiaz gozatzeko duen ikuspegiaren arabera antolatuta daitezke zeharkaldia. Hona hemen bi aukera:

- 1.- Zeharkaldi lasaia (ibilaldi nagusia goizez eta arratsaldez beste aukera bat). 6 etapa (Orgère - Pécellet-Polset - La Valette - Col de la Vanoise - Arpont - Plan Sec - Orgère)
- 2.- Zeharkaldi azkarra (ibilaldi nagusiak soilik). 3 etapa (Orgère - La Valette - Arpont - Orgère)

Aterpeak:

- 1.- Refuge Porte de l'Orgère.
04 79 05 11 65 / 04 79 05 11 29
refuge.orgere@free.fr
<http://refuge.orgere.free.fr>
- 2.- Refuge Pécellet-Polset.
04 79 08 72 13
<http://www.refuges.info/point/401/refuge-garde/refuge-de-peclet-polset/>
- 3.- Refuge de la Valette.
04 79 22 96 38 / 04 79 08 71 36
refuge.valette@orange.fr
<http://www.valette.refuges-vanoise.com>
- 4.- Refuge Col de la Vanoise.
04 79 05 00 22 / 06 77 11 23 41
refuge.coldelavanoise@orange.fr
<http://www.coldelavanoise.refuges-vanoise.com>
- 5.- Refuge de l'Arpont.
04 79 20 51 51 / 04 79 56 62 43
refuge.arpont@orange.fr
<http://www.arpont.refuges-vanoise.com>
- 6.- Refuge de Plan Sec.
04 79 20 31 31 / 04 79 59 62 24
refuge.plansec@orange.fr
<http://www.plansec.refuges-vanoise.com>

Orokorra
<http://www.refuges-vanoise.com>

Bibliografia:

- *La Vanoise - Parc National de la Vanoise*. Topo-Guides Grande Randonnée. GR 5-GR 55. IGN, 2008.
- *Tour of de Vanoise*. Key Reynolds. Cicerone, 2009.

Kartografia:

- 1:25000
- *Tignes. Val d'Isère. Haute Maurienne. Parc National de la Vanoise*. 3633 ET. IGN, 2008.
- *Les Trois Vallées. Modane. Parc National de la Vanoise*. 3534OT. IGN, 2008.
- 1:50000
- *Balades eta Randonnées en Haute Maurienne*. Haute Maurienne-Vanoise, 2008.
- 1:60000
- *Parc National de la Vanoise*. IGN, 2008.
- *La Guide du Parc National de la Vanoise*. Glénat, 2003.

Web guneak:

- <http://www.parcnational-vanoise.fr/>
- <http://www.maurienne-tourisme.com>
- <http://www.modane-valfrejus.com/>
- <http://www.aussois.com/>
- <http://www.saint-michel-de-maurienne.com/>
- <http://www.avrieux.com/>
- <http://www.3petitsvillages.com/>
- <http://www.pralognan.com>
- <http://www.champagny.com/>

Taldea:

Mendiak eta Herriak-ek antolatutako ibilaldi honetan parte hartu duten taldekideak: Agustín Apaolaza, María Angeles Clemente, Baleren Bakaikoa, Maite Erro, Fernando Imaz, Iñaki Gezuraga, Amaia Arriaga, Joan Mari Torrealldai, Mikel Arrizabalaga eta Xabier Erro, azken hau taldeko gidari.