Rifugio Chaligne, Costa Tardiva e Punta Metz

A cura di WWW.ITINERARI-MTB.IT – iMTB. Tracce GPS, schede, foto ed altro ancora per itinerari in MTB.
Tutti i diritti riservati, vietata la riproduzione dei contenuti.
Tutela affidata allo Studio Legale Associato Cunati e Morandi, Varese.

Online dal 02-08-2026

Accedi al set fotografico completo dell'itinerario

Guarda il tour sul canale YouTube di Itinerari-mtb.it!

Descrizione itinerario



L'itinerario è decisamente impegnativo in quanto presenta tratti cicloalpinistici dovendo spingere su sentieri ripidi e dal poco grip; le fatiche vengono però ripagate da magnifici panorami una volta raggiunta sia la Costa Tardiva sia la Punta Metz, in particolare quest'ultima offre una vista eccezionale.
Si parte da Arpuilles presso la ex-colonia "Città di Collegno" (posti di parcheggio abbastanza limitati) e si costeggia da subito il Ru Neuf attraverso un sentiero facile e sostanzialmente pianeggiante; successivamente inizia la salita al Rifugio Chaligne con prima parte su tranquilla strada in asfalto poi sterrato fino al termine. Dal Rifugio si prosegue ancora in salita su facile forestale fino all'alpeggio Tza de Chaligne dove inizia la prima importante fatica di giornata: occorre spingere su ripido sentiero con molto sfasciume e poco grip per circa 150 metri di D+ coperti in 20 minuti, potendo pedalare in e-bike sono un breve tratto centrale (ed il tratto finale, se si esce dal sentiero e si taglia per i prati dove si può contare su più presa); giunti però al Colle Tardiva ci si imbatte su un bellissimo e panoramico sentiero che corre in quota in leggera discesa fino al termine della Costa dove è presente un ripetitore. Qui inizia una discesa a tratti molto tecnica e con qualche passaggio a mano obbligato a causa di tornanti stretti, alti scalini naturali e traccia stretta scavata; i passaggi a mano comunque richiedono con buona

tecnica solamente 2-3 minuti nel complesso (forse anche meno). Poi entrati nel bosco le difficoltà man mano diminuiscono fino a trovare un sentiero molto scorrevole che termina sulla forestale proveniente dal Rifugio Chaligne e percorsa in precedenza.
Si ripercorre nuovamente il tratto di salita che riporta alla Tza de Chaligne (circa 1,8km e D+ 150mt) ma a questo punto si prosegue oltre seguendo il sentiero che sale in quota tagliando le pendici della Punta Chaligne; qui con e-bike si alternano tratti a spinta con tratti dove si riesce a pedalare: fino a poco prima del Plan du Debat la ciclabilità è attorno all'80% (solo un breve tratto con traccia troppo scavata/ripida e tornanti stretti non permette di essere percorso in sella e necessita un paio di minuti a spinta); giunti nel pianoro, si prende a destra il bivio per la Punta Chaligne dove inizialmente si pedala bene ed abbastanza agevolmente, poi giunti a quota 2.400 il sentiero si fa decisamente impegnativo e complicato richiedendo integrale e faticosa spinta del mezzo per circa 10 minuti fino al Colle di Metz (2.492 mt). Da li manca ancora un breve tratto per la Punta Metz (2.552 mt) che viene coperto in circa 5 minuti pedalando all'inizio e spingendo nella parte finale.
La discesa è evidente lungo la linea di cresta, inizialmente scorrevole e facile, poi ripida ed insidiosa su sfasciume fino ad arrivare alla linea del bosco dove occorre prendere la deviazione a sinistra su sentiero per la Tza de Metz che permette di innestarsi su una facile poderale che conduce in salita all'alpeggio (circa 1 km con D+ 70 mt). Dall'alpe occorre seguire i bolli gialli che permettono di individuare e mantenersi su traccia di sentiero inizialmente poco visibile, poi il percorso diviene evidente ed entra nel bosco alternando tratti veloci, tratti relativamente più tecnici e tratti molto facili fino ad arrivare in prossimità dell'abitato di Arpuilles con ultimo tratto a lato del Ru Neuf che riporta alla partenza.
Nel complesso la discesa dalla Tza de Metz è molto bella ed abbastanza scorrevole/poco tecnica.
nazione: Italia
da: Arpuilles (Ao)
a: Arpuilles (Ao)

ALTIMETRIA QUOTE E DISTANZA

dislivello totale salita: mt 1.760
quota massima: mt 2.552
quota minima: mt 1.210
km totali: 33

SENSO DI MARCIA

girare in senso antiorario

TEMPO DI PEDALATA

di puro movimento 4 ore

NOTE GENERALI (ES. NON PEDALABILITA', DIFFICOLTA' PARTICOLARI, NOTE VARIE, ECC.)

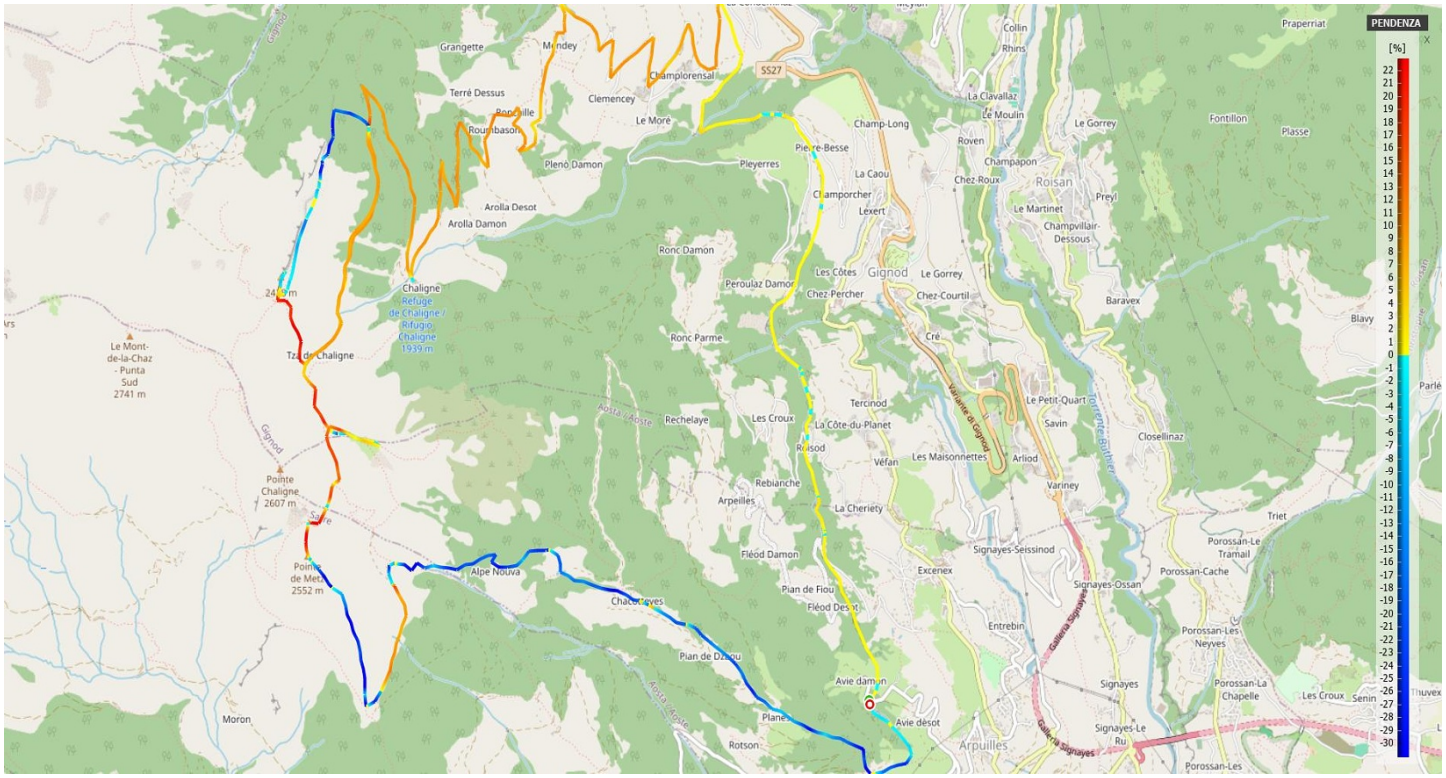
tratto a mano: come sopra descritto
% sterrato/sentiero: 91%
ricordarsi: //
note: se si vuole percorrere l'itinerario in maniera non complicata, evitando sia la salita alla Costa Tardiva che alla Punta Metz, quando si giunge al Plan du Debat anzichè deviare per il Colle di Metz/Punta Chaligne si può proseguire in leggera discesa fino quasi ad un croce e deviare poco prima su sentiero che attraversa una breve pietraia: con e-bike – si riesce a pedalare praticamente tutto fino alla Tza de Metz per poi prendere la discesa sopra descritta

Avvertenza: l'utilizzo della traccia è ad esclusivo proprio rischio e lo scarico è reso disponibile per finalità di mera informazione e statistica. Chi decide dunque di affrontare il percorso si assume tutte le responsabilità per rischi e pericoli a cui si può andare in corso, considerando altresì che la percorribilità e lo stato delle strade e dei sentieri muta nel corso del tempo e che non sussiste alcun obbligo di Itinerari-mtb.it a mantenere aggiornate le informazioni essendo un mero sito illustrativo degli itinerari storicamente percorsi dai componenti del Team. Itinerari-mtb.it declina pertanto ogni responsabilità per conseguenze legate all'uso della traccia o delle informazioni legate alle presente scheda di itinerario



Traccia gps Rifugio Chaligne, Costa Tardiva e Punta Metz 18 downloads 433.11 KB

Download GPX


PENDENZA
[%]
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0
-1
-2
-3
-4
-5
-6
-7
-8
-9
-10
-11
-12
-13
-14
-15
-16
-17
-18
-19
-20
-21
-22
-23
-24
-25
-26
-27
-28
-29
-30
Grangette
Mondey
Champlorensal
SS27
Terré Dessus
Clemencey
Le More
Champ-Long
Pierre-Besse
Pleyerres
La Caou
Champorcher
Lexert
Arolla Desot
Arolla Damon
Plenò Damon
Ronc Damon
Peroulaz Damon
Les Côtes
Gignod
Le Gorrey
Chez-Percher
Chez-Courtil
Ronc Parme
Cré
Tercinod
Les Croux
La Côte-du-Planet
Rechelaye
Véfan
Les Maisonnettes
Arliod
Rebianche
Arpeilles
La Cheriety
Fléod Damon
Excenex
Pian de Fiou
Fléod Des X
Alpe Nouva
Chacotteyes
Pian de Dzeou
Avie damon
Avie desot
Planes
Rotson
Moron
Arpuilles
Chaligne
Refuge de Chaligne / Rifugio Chaligne 1939 m
Tzan de Chaligne
Le Mont-de-la-Chaz - Punta Sud 2741 m
Pointe Chaligne 2607 m
Pointe de Metz 2552 m
Aosta / Aoste
Gignod
Praperriat
Collin
Rhins
La Clavallaz
Le Moulin
Le Gorrey
Fontillon
Plasse
Roven
Champapon
Chez-Roux
Roisan
Preyl
Le Martinet
Champvillair-Dessous
Baravex
Blavy
Le Petit-Quart
Savin
Torrente Buthier
Closellinaz
Variney
Triet
Porossan-Le Tramail
Porossan-Cache
Signayes-Seissinod
Signayes-Ossan
Entrebin
Porossan-Les Neyves
Signayes
Porossan-La Chapelle
Les Croux
Senin
Signayes-Le Ru
Porossan-Les
Galleria Signayes
Variante di Gignod
Torrente Buthier