산펠르제 : 샤모니병원 가서 도보 10분. Col de = 고개

□ 세부 일정

6/23(1일차)

샤모니(Chamonix) → (1번버스) → 레우쉬(Les houches) → (케이블카) →
버스탑승(20분소요):기차역(Les Pelerins) 맞은편
레우쉬방면 확인할 것, 게스트카드 챙기기
30분소요

벨뷔(Bellevue, 1,800m) → 트리코트고개(Col de Tricot, 2,120m) →
출렁다리 건넘, 오르막
급경사 내리막
↳ 기차역지나 좌측진행

미아지산장(Refuge de Miage, 1,559m) → 트럭산장(Auberge du Truc, 1,750m),
능선에서 좌측 진행.
샤워 안됨, 충전 안됨 84유로(30)

7.4km, 5h30

점심 : 미아지산장(매식 or 도시락) 오믈라이스

샤모니 : SNELL매장(등산장비 일체), 까르푸 등 슈퍼(간식구입)

6/24(2일차)

→ 까르푸 건너편 관광안내소(광장)에서 노트랑 가는버스 이용. 15분

트럭산장 →(4.1km) 레 꽁따민느마을(Les Contamines Montjoie)(까르푸) → 4.6km
내리막길(임도) Norte-Dame de la Gorge 교회옆 이정표
강가를 계속 걸음
말뚝에서 왼쪽으로 굽어진길 진행 (34번)

낭 보랑산장(Refuge de Nant Borrant) →(2.6km) 라 발므산장(Refuge de La Balme) → 조벳평원
계속 오르막

→ 조벳호수(Lacs Jovet) → 조벳평원→ 본 옴므고개(Col du Bonhomme, 2,329m)
조벳평원에서 왕복 4.2km
상당히 추움

→(2.4km) 본 옴므산장(La croix du Bonhomme, 2,443m), 19.5km, 10h
103유로. 저녁식사 : 7시

점심 : 라 발므산장(매식) 33. 4. 19 이 05 28 온라인예약 확인 (X 3/2).

까르푸 : 간식구입(과일), 까르푸 옆 아웃도어매장 : 등산용품(가스구입)
↳ 관광안내소 맞은편

이 문서는 부산광역시 해운대구 문서입니다

6/25(3일차)

본 옴므산장 → 포어스고개(Col de Fours) → 그라시스마을(Ville des Glaciers)
0.5km, 오르막 이정표없음, 페인트로 표시, 우측으로 5.5km, 계곡따라 진행, 내리막

→ 모떼산장(Refuge des Mottests, 1,874m) → 세이뉴고개(Col de la seigne, 2,516m)
5.2km, 오르막 프랑스에서 이탈리아로 4.5km, 내리막

→ 엘리자베따산장(Rifugio Elisabetta), 17.5km, 8h30
세이뉴에서 엘리자베따산장 길 조심(길 잃기 조심) 110유로

점심 : 모떼산장(매식)

6/26(4일차)

엘리자베따산장 → 콤발호수(Lac Combal) → 몽파브로언덕(Mont Fave Spur)
3.5km, 내리막 3.5km, 갈림길에서 오른쪽 오르막 진행 3.5km, 오르막

→ 메종빌산장(Rifugio Maison Vieille) → 꾸르마예르(마을)(Courmayeur)
리프트타기(2인 20유로) 하얀색교회와 Societa Delle Guide 사이길로 가서 좌측진행 이정표

→ 베르토네산장(Rifugio G. Bertone), 22.5km, 9h
4.5km 샤워시설 최고, 담날 점심 신청 120유로(점심)

점심 : 메종빌산장(스테이크 강추), 꾸르마예르마을 : 피자집 DU PARC

까르푸, 슈퍼 : 간식구입(과일), 아웃도어매장 : 등산용품(가스구입)

6/27(5일차)

베르토네산장 → 베르나르다 능선(TeSta Bernarda, 2,533m) →
3.8km, 오르막 잠시 후 갈림길에서 우측으로 진행

사핀고개(Col Sapin, 2,435m) → 보나띠산장(Rifugio Bonatti, 2,025m),
좌측방향으로 진행 샤워시간 1분30초, 담날 점심 신청
1.5km 6시45분 저녁, 110유로

17km, 8h

점심 : 사핀고개(도시락)

6/28(6일차) : 간식 챙기기. 페렛고개이후 둘레길 수준

보나띠산장 → 엘레나산장(Rifugio Elena, 2,062m) → 페렛고개(Col Grand Ferret, 이탈리아, 스위스 국경 2,537m) → 라쁘르산장(La peule) → Ferret마을 → 라폴리마을(La fouly)

내리막(7.6km) / 가파른 오르막(2.4km,2h)

배려e면 → Chalet Val FERRET ~ 엘레나 : 임도

편안한 내리막 / 내리막(임도길) / 계곡이 흐르는 숲속길

(Rifuge Maya-Joie), 19.8km, 8h30,

담날 점심 신청, 와이파이 가능 6시45분저녁식사. 130유로(점심)

점심 : 페렛고개(도시락), 마트:Auberge des Glaciers 1층(간식챙기기) 다음날.

6/29(7일차) : 가장 부담없는 구간(산책길 코스, 음식점 없음, 간식 미리 챙기기)

Maya-Joie(라폴리) → Praz de fort(마을) → Issert(마을) → 상펙스(Champex-Lac)

10km, 마을주변 둘레길, 숲길위주 / 식당, 마트X. / 좌측방향으로 진행 직진X / 상펙스호수 둘러보기

(Pension En Piein Air), 14km, 6h, 마트(먹거리,간식챙기기)

담날 점심 신청 168유로(점심) 7시식사.

점심 : 적당한 곳에서(도시락)

6/30(8일차)

샹펙스(En Piein Air) → 아르페떼고개(Arpettte 2,665m) → 트리앙(마을)(Trient)

6.4km 4h40, 좌측 Arpettterhro 진행

마지막 급경사 오르막구간, 풍경이 좋아서 꼭 가보기

계곡 내려오는 길 험함

계곡 끝 갈림길에서 왼쪽 진행(임도)

(Le Peuty 40min / Trient 50min) 표지판 방향으로 진행

(몽블랑산장,Auberge du MONT-BLANC), 14km, 9h 돌에이 페인트칠 잘보기

담날 점심 신청 156유로(점심)

점심 : 적당한 곳에서(도시락)

이 문서는 부산광역시 해운대구 문서입니다

7/1(9일차): 지도 잘 보기

Trient(트리앙) → 포제트언덕(Posettes) → 발므고개(Col de Balme)(왕복) →
Catogne를 지나 포제트고개로, 스위스, 프랑스 국경(최고의풍경), 길조심

포제트고개(Col de posette) → 트렐레샹(Tre-le-champ)(Gite le Moulin)

15.6km, 8h

점심 : 적당한 곳에서(도시락), 마트(먹거리,간식챙기기)

7/2(10일차)

Tre-le-champ(트렐레샹) → 락블랑산장(Refuge du Lac Blanc) 5km, 5h
숲길 2시간 후 삼거리, 암석지대, 철계단(3~4개)

점심 : 적당한 곳에서 간식으로, 산장 도착 후 늦은 점심 먹기(매식)

7/3(11일차)

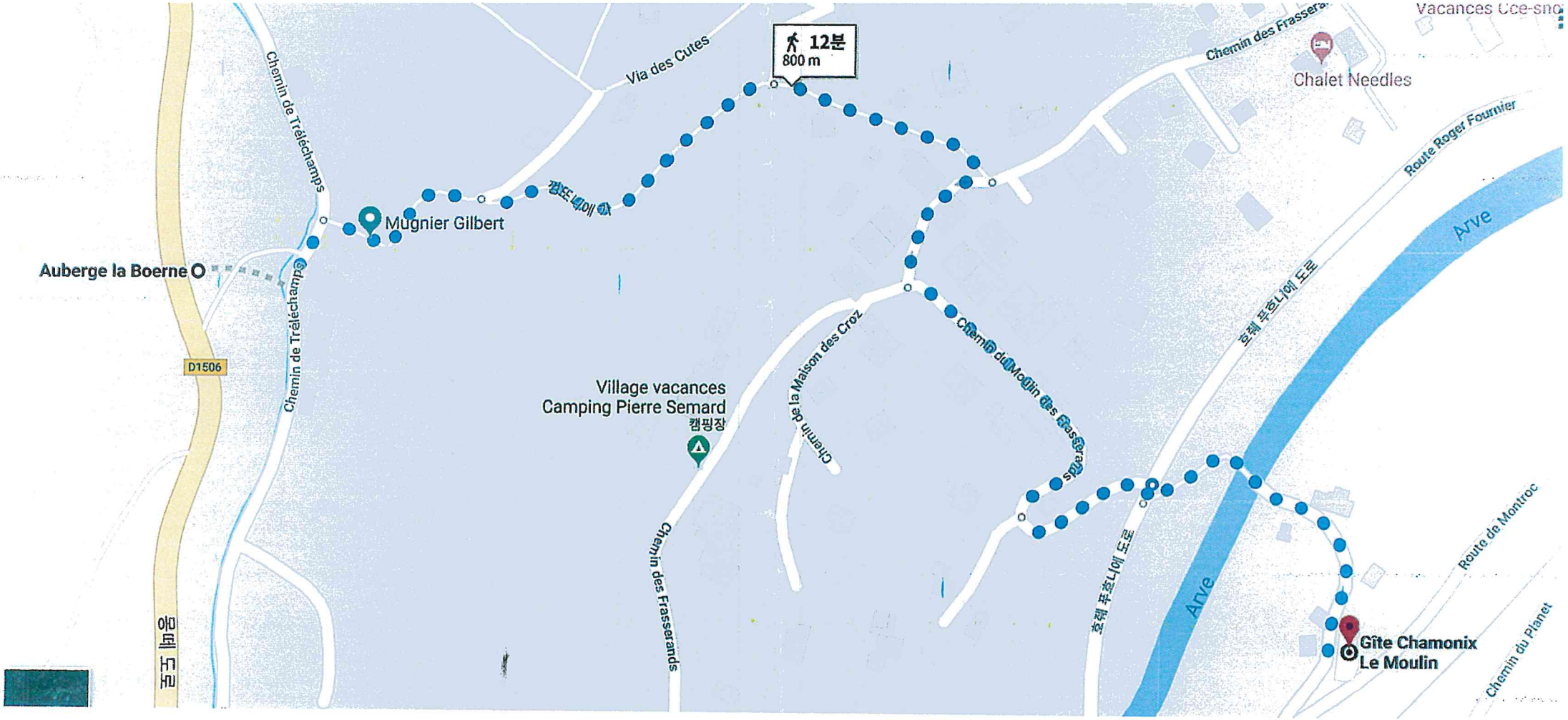
Lac Blanc(락블랑산장) → 라플라제르산장(Refuge de la Flegere) →
3km, 1시간 (레스토랑) 5.1km

planpraz → 브레방(Le Breven) → 라샤산장(Refuge de Bellachat)
(레스토랑) 3.0km 케이블카 하산 가능 2,525m, 30분

→ 샤모니(알펜로즈), 19km, 10h40
2시간20분 소요

점심 : 브레방(매식)

나옥례 / 손정동 / 2019-05-20 12:22:24


12분
800 m
Via des Cutes
Chemin de Tréléchamps
Mugnier Gilbert
Auberge la Boerne
D1506
Village vacances
Camping Pierre Semard
캠핑장
Chemin de la Maison des Croz
Chemin des Frasserands
Chemin des Frasserands
Chalet Needles
Route Roger Fournier
Arve
Arve
Route de Montroc
Chemin du Planet
Gîte Chamonix
Le Moulin

이 문서는 부산광역시 해운대구 문서입니

7/4(12일차) : 에귀디미디 전망대 및 몽탕베르

7/5(13일차) :

7/6(14일차) : 제네바공항 출발

온레 / 송정동 / 2019-05-29 12:33:34