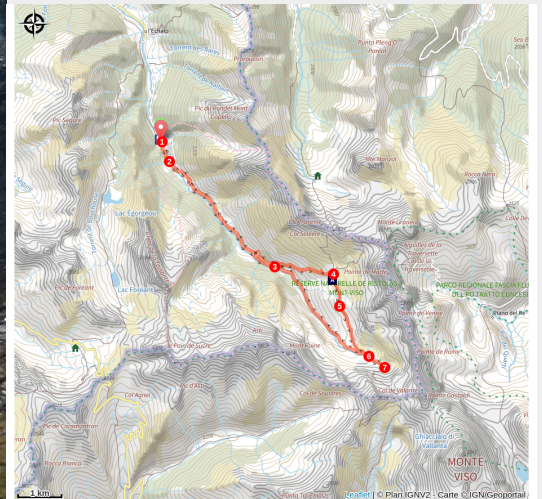


RISTOLAS - Refuge du Viso et lac Lestio

Parc Naturel Régional du Queyras



Col de Valante et Mont Viso (Michel Branchet - CDRP 05)



Escapade au cœur de la Réserve naturelle nationale de Ristolas Mont Viso, une incursion dans la nature emblématique au pied du Viso.

Au pied d'un des sommets les plus hauts d'Italie (le Mont-Viso), l'ambiance chaleureuse et authentique du refuge du Viso permet de profiter pleinement de la tranquillité de la montagne. Remonter le Guil jusqu'à sa source au lac Lestio séduira les amoureux du sauvage : diversité des espèces, paysages à couper le souffle et lac d'altitude attendent leur visite.

Infos pratiques

Pratique : Pédestre

Durée : 8 h

Longueur : 17.7 km

Dénivelé positif : 799 m

Difficulté : Difficile

Type : Aller-retour

Thèmes : Faune, Flore et forêt

Itinéraire

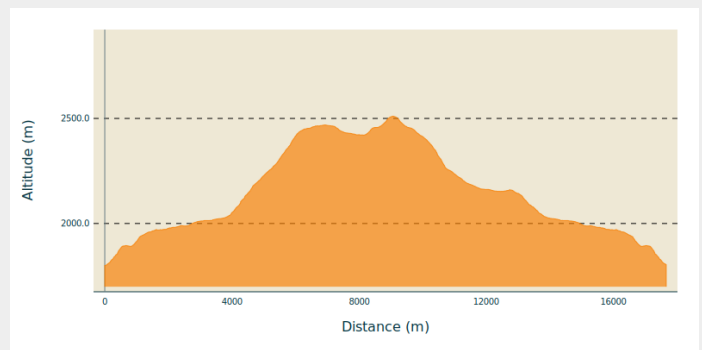
Départ : Grand parking après la traversée du Guil, Ristolas

Arrivée : Ristolas

Balisage : — PR

Communes : 1. Abriès-Ristolas

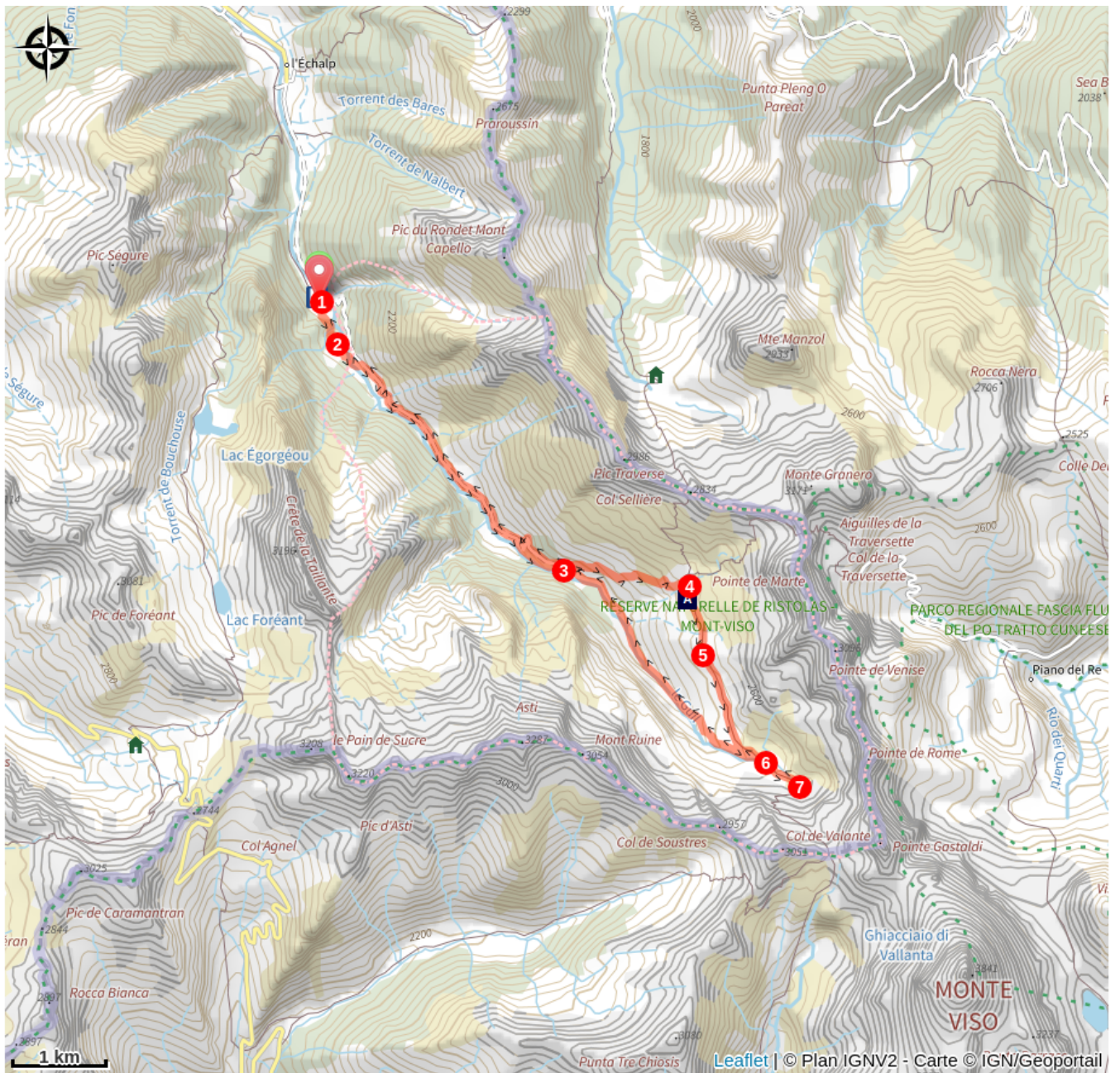
Profil altimétrique



Altitude min 1799 m Altitude max 2511 m

1. Du parking de la Roche Ecroulée, remonter la piste et prendre à droite le sentier montant dans la forêt. Passer à gué le torrent de la Gaffe (passage délicat par temps de pluie) et monter par une série d'escaliers de bois jusqu'à déboucher sur le pré Michel, ancienne prairie fauchée aujourd'hui pâturée en fin d'été. Arriver au petit belvédère du Viso.
2. Le sentier bifurque à gauche pour rejoindre la passerelle puis rejoint l'ancienne route par un petit raidillon. Partir à droite en suivant l'ancienne route qui passe devant une cabane des douanes rénovée. Peu avant un lacet à gauche (2039 m), suivre le sentier de droite qui passe au plus près du Guil. Déboucher au niveau du parking du Grand Belvédère (2133 m).
3. Traverser le parking et monter par le sentier en face.
4. Arriver à un croisement un peu avant le torrent du Faïto (2437 m). Négliger l'accès aux deux cols de Seilliere et de la Traversette et suivre, à droite, le sentier jusqu'au Refuge du Viso (GRP Tour du Pain de Sucre, balisage jaune et rouge).
5. Du refuge poursuivre par le sentier en direction du col de Valante (qui permet de passer en Italie). Longer une zone humide à droite et atteindre une bifurcation avant le torrent du Guil (2454 m).
6. Continuer en face, franchir le torrent et arriver au lac Lestio (2510 m) blotti au pied des contreforts du Mont Viso (3841 m)..Possibilité de poursuivre vers l'Italie par le col de Valante (2815 m) en suivant le sentier à droite en arrivant au lac.
7. Revenir sur ses pas, traverser le Guil et rejoindre la bifurcation. Suivre le sentier de gauche qui suit globalement le cours du Guil. Les piétons ne doivent pas s'éloigner de l'itinéraire et faire attention aux rarissimes et lentes salamandres de Lanza. Traverser la zone humide avant de s'enfoncer dans une gorge, puis une deuxième zone humide avant de rejoindre le Grand Belvédère du Viso. Regagner le point de départ par l'itinéraire de l'aller.

Sur votre chemin...



Lac Lestio (A)

Toutes les infos pratiques

Recommandations

Règlementation : afin de ne pas déranger la faune et de permettre à chacun de pouvoir l'observer, les chiens sont interdits dans la Réserve nationale de Ristolas Mont Viso. Dans la réserve, le bivouac est réglementé : interdit du 1er juillet au 30 août. À cette période, une zone de bivouac est possible au niveau du refuge du Viso. Limitée à 15 emplacements et réservation nécessaire en téléphonant au refuge. Le reste de l'année, le bivouac est toléré de 18h00 à 9h00, à moins de 20 mètres des sentiers et à plus d'une heure de marche des hameaux.

Comment venir ?

Transports

Office du Tourisme du Guillestrois-Queyras : 04 92 46 76 18

Accès routier

La Roche Écroulée (Ristolas), à 39 km au nord-est de Guillestre par les D 902, D 947 puis piste jusqu'au fond de la vallée.

Parking conseillé

Grand parking après la traversée du Guil, Ristolas

Source

Comité Hautes-Alpes - FFRandonnée

Sur votre chemin...



Lac Lestio (A)

Tout au fond de la vallée du Guil, le lac Lestio (2 510 m) se situe dans un cirque dominé par la Pointe de Rome (3069m), la Pointe Gastaldi (3210m) et la Pointe Joanne (2940m).

Crédit photo : CDRP05