

TMB

Tag	Ort	Zeit/d	km	km/d	Σkm	MüNN	Eink.	Unterkunft	Telefon
	Vallorcine		0,0		0,0	1260	Ja	Gare	
	Col de Montens		3,5		3,5	1461			
	Chalet des Cheserys		4,0		7,5	1998			
Sa	Chalet de la Flégère	4	2,5	10,0	10,0	1977		Refuge	04.50.53.49.14
	Charlanon		2,5		12,5	1812			
	Planpra		2,5		15,0	2012			
	Col du Brévent		2,0		17,0	2475			
	Refuge de Belle Lachat		1,5		18,5	2136		Refuge	04.50.53.43.23
	La Griaz		5,5		24,0	950	Ja		
	Col de Voza		5,0		29,0	1653			
So	Bionnassy	8	2,0	18,5	31,0	1363		Refuge	04.50.93.45.23
	Le Champel		2,5		33,5	1285		Gite d'Etape	04.50.47.77.55
	Gruvaz		1,5		35,0	1080		Hors	
	Contamines		4,0		39,0	1167	Ja		
	P. de Nant Borrant		5,5		44,5	1460		Gite d'Etape	04.50.47.03.57
	La Balme		2,5		47,0	1706		Gite d'Etape	04/50470354
	Tumulus		2,5		49,5	2043			15/06-15/09
	Col du Bonhomme		1,5		51,0	2329			
	Croix du Bonhomme		2,0		53,0	2439		Refuge	04.79.88.49.15
	Col des Fours		1,0		54,0	2665			
	La Ville des Glaciers		4,0		58,0	1789			
Mo	Chalet Ref. Des Mottes	10	1,5	28,5	59,5	1870		Refuge	
	Col de la Seigne		4,0		63,5	2516			
	Ref. Elisabetta Soldini		3,5		67,0	2100		Refuge	0039-0165/844080
	Pont de Combal		3,0		70,0	1958			
	Courmayer		10,5		80,5	1226	Ja		
	Le Prè		4,0		84,5	2125		Refuge	0039-0165/844612
	La Lèche		3,0		87,5	1902		Hors	
	Séchéron		2,0		89,5	1924		Gite d'Etape	Hors TMB
	Ferrache		2,0		91,5	1733			
	Annua		2,0		93,5	1769			
Di	Pré de Bar	11	2,0	36,0	95,5	2062		Refuge	0039-0165/844688

TMB

	Grand Col Ferret		2,0		97,5	2537	TMB			
	La Peule		3,5		101,0	2071	TMB			
	Ferret		3,5		104,5	1700	TMB	Chalet	027/7831188	
	La Neuve/ La Fouly		2,5		107,0	1593	TMB Ja	Gite d'Etape	027/7831863	
	Praz de Fort		8,5		115,5	1151	TMB Ja	Gite d'Etape		
	Issert		2,0		117,5	1055	TMB			
	Champex		4,5		122,0	1477	TMB Ja	Gite d'Etape	027/7831423	
Mi	Champex d'en Haut	8	1,5	28,0	123,5	1434	TMB	Gite d'Etape	027/7831221	15/12-15/10
	Champex d'en Bas		1,5		125,0	1359	TMB			
	La Jure		4,0		129,0	1666	TMB			
	Portalo		2,5		131,5	2049	TMB			
Do	La Forclaz	4	3,5	13,0	135,0	1526	TMB Ja	Gite d'Etape		