

DAL RIFUGIO COLLE DEL LYS A SANT'AMBROGIO DI TORINO

Partenza: **Rifugio Colle del Lys (m. 1311)**

Arrivo: **Sant'Ambrogio di Torino (m. 353)**

Lunghezza: **m. 20400**

Tempo di percorrenza: **h 6 e 50'**

Dislivello in salita: **m. 480**

Dislivello in discesa: **m. 1500**

La tappa conduce nella bassa val di Susa dallo spartiacque che separa quest'ultima dalla val di Viù.

Dal piazzale del colle del Lys, scendete per breve tratto la strada provinciale n. 197 in direzione Viù, quindi svoltate in salita a sinistra per l'altra strada, dapprima asfaltata e dopo l'albergo ristorante 'Gaute la nata' sterrata, che conduce al colle della Frai (segnavia n. 570, bolli bianco-rossi, indicazioni Sentiero della libertà).

Dal [colle della Frai](#) (m. 1337) scendete mediante il sentiero (bolli rossi, indicazione per Favella) che costeggia le pendici del monte Rognosso attraverso una fitta faggeta. Giunti a borgata Suppo (m. 1244, ore 1), scendete su strada sterrata fino al bivio alla vostra destra per la chiesetta della Nubbia (m. 1146). Seguite il sentiero in discesa fino al torrente Messa, attraversate quest'ultimo ad un guado disagiata e risalite il bosco di latifoglie sul versante opposto. Nei pressi di un'edicola votiva, riprendete a scendere su una strada sterrata che inizia presso l'alpe Curello, superate la [borgata Franchino](#) (m. 1188) e raggiungete un tornante verso sinistra, all'interno del quale si trova un [cippo](#) commemorativo di sei partigiani.

A metà tornante, abbandonate la sterrata e imboccate il sentiero (bolli rossi) che, a destra, s'inoltra nel bosco di latifoglie e attraversa le vicinissime e diroccate [muande Bonavero](#) (ore 2 circa). All'altezza di un'edicola votiva, abbandonate quel sentiero e prendetene un altro, protetto da un muretto a secco, che si dirama alla vostra destra. Risalite questo sentiero e oltrepassate varie abitazioni, utilizzando per brevi tratti anche carrarecce erbose.

Tornati su sentiero in ripida ascesa, raggiungete una bella mulattiera il cui tracciato a mezza costa segue la direzione nord-sud (segnavia n. 570b, bolli rossi). Seguite la mulattiera verso sud-ovest, superando due rii e alcuni gruppi di edifici montani in rovina e pervenendo infine a una casa rurale isolata. Evitando di seguire i bolli rossi in discesa nel bosco, costeggiate invece sul lato verso valle l'edificio, prossimo alle [muande Soffietti](#) (m. 1146). Raggiunta la strada asfaltata, risalitela fino alle [muande Praiasse](#) (m. 1239, ore 3 e 30'), dalle quali inizia il sentiero (segnavia n. 577, bolli rossi) che sale al colle La Bassa (Pra dou col).

Raggiunta la lieve depressione, punto di separazione fra le alte valli dei torrenti Messa e Sessi dove è presente un pannello informativo della sentieristica locale (m. 1439, ore 4), imboccate il sentiero che scende in direzione sud sul versante opposto a quello usato per la salita e che dovrete seguire fino al termine della tappa (segnavia n. 571, bolli bianco-rossi). Avendo cura di evitare la deviazione verso il monte Sapei, dopo aver oltrepassato alcuni tratti franosi entrate in un fitto bosco di latifoglie. Superata località Fontana Barale (m. 1334), pervenite all'abitato di Comba (m. 1063) dove presso un lavatoio inizia la strada asfaltata che occorre seguire in discesa fino alla [frazione Celle di Caprie](#) (m. 991, ore 5).

In prossimità della chiesa della frazione, nei pressi del rifugio Rocca Sella, immettetevi in un'altra strada asfaltata e seguitela verso est ancora in discesa. Dopo un paio di tornanti, all'inizio dell'abitato di Case inferiori abbandonate la strada per riprendere a destra il sentiero nel bosco (ancora segnavia n. 571, bolli bianco-rossi). Il tracciato - con direzione da nord-ovest a sud-est, in lieve pendenza e solo per brevi tratti posto su strada sterrata o asfaltata - tocca le località La Mandria (m. 803), Sala (m. 608), San Pancrazio (m. 547), La Seia (m. 563) e Torre del Colle (m. 405). Giunti sul fondovalle, dovete attraversare dapprima la strada statale n. 25 e quindi il torrente Dora Riparia su una passerella, oltrepassare l'autostrada A32 transitandovi sotto e infine raggiungere per strada sterrata il centro dell'abitato di Sant'Ambrogio di Torino (ore 6 e 50').