



PERCORSI DI SAN BERNARDO

ITINERARI PER ESCURSIONISTI



DIOCESI DI AOSTA




DIOCÈSE D'AOSTE



PERCORSI DI SAN BERNARDO

I seguenti percorsi sono stati pensati come piccoli pellegrinaggi dell'anima in cammino in mezzo alle bellezze naturali ed artistiche: la creazione si unisce alla lode di Dio accompagnandoci verso il cielo. Come mete e/o tappe dei diversi sentieri sono state scelte delle chiese o cappelle che presentano traccia della devozione popolare a San Bernardo. Vivere il cammino unito alla preghiera, la montagna e l'arte, sembra la modalità più consona per scoprire la spiritualità del patrono degli alpinisti.

Le indicazioni sentieristiche sono integrate da un semplice sussidio di preghiera utilizzabile lungo il percorso. Vengono proposti diversi schemi scanditi da tre TAPPE SPIRITUALI indicate in ogni cammino  e applicabili a piacere secondo tematica. Le tempistiche sono indicative e comprendono un margine di 20' per eventuali soste.

Non si garantisce sulla buona condizione dei sentieri né sulla segnaletica locale ma viene comunque offerto un tracciato digitale degli itinerari da adattare secondo prudenza.

Per visualizzare il percorso in formato gpx occorre scaricare una app che possa leggere questo tipo di file, riportiamo di seguito alcuni visualizzatori facilmente scaricabili sul cellulare gratuitamente:



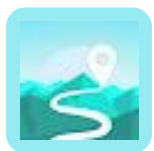
Suunto

Android

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.stt.android.suunto&hl=it>

Apple

<https://apps.apple.com/it/app/suunto/id1230327951>



GPX Viewer

Android

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.stt.android.suunto&hl=it>



GPX Viewer

Apple

<https://apps.apple.com/it/app/gpx-viewer/id1511582047>



ITINERARI PER ESCURSIONISTI

VERRAND – N.D.GUÉRISON

DATI RIASSUNTIVI PERCORSO

Difficoltà: Facile
Durata: 2 ore e 30'
Dislivello: 350 m
Distanza: 6 km

TAPPE E LUOGHI DI INTERESSE

TS 1

Cappella fraz.Verrand
(Santa Lucia e Anna)
*Statua di San Bernardo
con sant'Orso
sui gradini dell'altare
del XVIII secolo*



Proseguire nel borgo in direzione Courmayeur per la route panoramique e via Donizzelli fino a via G.Marconi; prendere il sentiero Grand Ru sulla destra fino alla piazza centrale di Courmayeur

TS 2

Chiesa Parrocchiale di Courmayeur (San Pantaleone)

Seguire il Viale Monte Bianco e imboccare Strada Larzey-Entreves fino al bivio, prendere a sinistra e attraversato il ponte seguire la strada asfaltata fino al santuario

TS 3

Santuario Notre Dame de la Guérison (Courmayeur)

Il santuario di Notre-Dame-de-Guérison o del Berrier, sicuramente il più conosciuto santuario valdostano, sorge nel luogo dove anticamente era posta una croce bloccata da un ammasso di pietre chiamato in patois "berrier". Intorno al 1753 Michel- Joseph Lanier vi costruì un piccolo oratorio per riporvi la statua della Madonna, alla quale furono attribuiti alcuni eventi miracolosi. Nel 1781 Jean-Michel Truchet di Courmayeur decise di costruirvi una cappella, che venne aperta al culto il 29 maggio del 1792. Il santuario, gravemente danneggiato nel 1819 dall'avanzata del ghiacciaio della Brenva, venne ricostruito nel 1821 e nuovamente nel 1868; il campanile fu aggiunto nel 1872. Le pareti sono quasi interamente ricoperte da ex voto e numerosi sono quelli lasciati da alpinisti scampati da incidenti in montagna.

TRACCIA GPS

<https://api.sports-tracker.com/apiserver/v2/routes/export/QmEyd3lwVU93WnYvVURDSWFpVlh3SmtnWVoreHBNIB3RK1zRkhdXU2TT0=?brand=SUUNTOAPP>



ITINERARI PER ESCURSIONISTI

LA THUILE – COLLE PICCOLO SAN BERNARDO

DATI RIASSUNTIVI PERCORSO

Difficoltà: Medio
Durata: 4 ore
Dislivello: 700 m
Distanza: 8,5 km



TAPPE E LUOGHI DI INTERESSE

TS 1



Chiesa Parrocchiale di La Thuile (San Nicola)

Affresco raffigurante S. Bernardo sulla volta dell'abside.

9

Attraversato il primo ponte seguire l'antica strada romana, sentiero 9 fino alla frazione Pont Serrand

TS 2



Cappella fraz. Pont Serrand (San Bernardo)

La cappella di Pont Serrand di La Thuile è dedicata ai santi Bernardo e Maurizio. Già esistente nel 1653, custodiva la statua ottocentesca del santo (rubata nel 1980) nella nicchia centrale dell'altare. L'immagine di san Bernardo campeggia anche in un riquadro in facciata

Continuare il cammino fino al Colle del Piccolo San Bernardo sullo stesso sentiero 9

TS 3



Ospizio del Piccolo San Bernardo

Statua di San Bernardo e cappella di preghiera interna

TRACCIA GPS

<https://api.sports-tracker.com/apiserver/v2/routes/export/QIUIRWftbElzS2RhaIVONysvR2EvZ3NIT3Ril3dkNDMvNjNGZiJiNWtFOT0=?brand=SUUNTOAPP>



ITINERARI PER ESCURSIONISTI

MORGEX – CHEVEREL – LA SALLE

DATI RIASSUNTIVI PERCORSO

Difficoltà: Impegnativo
Durata: 5 ore e 30'
Dislivello: 650 m
Distanza: 13 km
Possibile giro ad anello



TAPPE E LUOGHI DI INTERESSE

TS 1

Chiesa Parrocchiale di Morgex (Santa Maria Assunta)

*Altare del Beato Vuillerme con statua di san Bernardo
realizzato nel 1770 dallo scultore valesiano Giuseppe Gilardi.*

5A

Superato il sottopasso seguire viale del convento e la strada del Berno fino alla **cappella fraz. Villair di Morgex** (San Rocco), proseguire per il Chemin du Villair fino a prendere il sentiero 5A

Torre di Chatelard

Torre simbolo del Comune di La Salle

4B

Proseguire verso **fraz. Beauregard** sul sentiero 4B fino alla **cappella fraz. Remondey** (San Germano) e proseguire fino a Cheverel



TS 2

Cappella fraz. Cheverel (San Bernardo)

La cappella di Cheverel è stata fondata nel 1638 e dedicata ai santi Bernardo e Antonio, le cui immagini sono dipinte in facciata con i santi Grato e Cassiano, rispettivamente patroni della diocesi di Aosta e della parrocchia di La Salle, e con san Cristoforo, protettore dei pellegrini. Le statue dei due santi titolari sono inoltre poste sull'altare interno.



1C

Scendere seguendo la strada asfaltata fino a Les Places e imboccare il sentiero 1C che scende nel bosco passando dalla cappella di **Chaffiery** (S. Erasmo) fino alla **Cappella fraz. Ecours** (Santa Maria) e proseguire seguendo la strada asfaltata fino a piazza San Cassiano.



TS 3

Chiesa Parrocchiale di La Salle (San Cassiano)

L'altare laterale di san Sebastiano del XVIII secolo conserva una statua raffigurante San Bernardo

Attraversare il paese su Via Colomba e seguire il viale Genzianella passando dalla **Cappella in fraz. Croix de Prés** (N.D. de la Guérison) e proseguire sul sentiero Tsanta Merla fino a Morgex.

TRACCIA GPS

<https://api.sports-tracker.com/apiserver/v2/routes/export/bUNrNUMzV201WllikIFzsjNYSWVod3hNeERUV3hjNtVsaVVOK0NLnZKMD0=?brand=SUUNTOAPP>



ITINERARI PER ESCURSIONISTI

CERELLAZ – VENS – VEDUN

M
L
L
E
SAINT
BERNARD
UN VOIEUR SUR LA
PONTE DES ALPES

CENTENAIRE
SAINT BERNARD
PATRON DES ALPINISTES ET
DES HABITANTS DE LA MONTAGNE
1923 + 2023

DATI RIASSUNTIVI PERCORSO

Difficoltà: Impegnativo
Durata: 4 ore e 30'
Dislivello: 900 m
Distanza: 10 km
Possibile giro ad anello



TAPPE E LUOGHI DI INTERESSE

TS 1

Cappella fraz. Cerellaz (San Bernardo)

*L'Statua di San Bernardo, fine XVI secolo
Pala d'altare raffigurante San Bernardo del 1755
Paliotto con figura di San Bernardo.*

18

Seguire il sentiero 18 fino alla frazione Vens

TS 2

Cappella fraz. Vens (Santi Leonardo e Bernardo)

Altare del XVIII secolo con statue di san Bernardo, san Leonardo, santa Barbara e sant'Agata.

19

continuare fino al Lac du Joux con il sentiero 19

TS 3

Cappella al colle di Mont Joux (N.D. des Neiges)

1D

Passata la Cappella N.D. des Neiges valicare il colle e seguire la strada fino ad intersecare il sentiero 1D scendendo quindi in fraz. Vedun (San Giovanni Battista). Riprendere il cammino verso Cerellaz sul sentiero 18D

18D

TRACCIA GPS

<https://api.sports-tracker.com/apiserver/v2/routes/export/dkNwa0VZNGIIMWNVV0JaNFRWRUtCZGIZanpoS3I0cUJzU3dHaWIUSXBNQT0=?brand=SUUNTOAPP>





ITINERARI PER ESCURSIONISTI

RHEME-NOTRE-DAME - CAPPELLA DI PELLAUD

DATI RIASSUNTIVI PERCORSO

Difficoltà: Facile
Durata: 1 ora e 30'
Dislivello: 100 m
Distanza: 4 km



TAPPE E LUOGHI DI INTERESSE

TS 3

TS 1

Chiesa Parrocchiale di Rhémès Notre Dame (Visitazione B.V.Maria)
*Altare del Beato Vuillerme con statua di san Bernardo
realizzato nel 1770 dallo scultore valsesiano Giuseppe Gilardi.*

11A

Seguire il sentiero 11A fino alla frezione Pellaud

TS 2

Cappella fraz. Pellaud (Santi Leonardo e Bernardo)
*Statua di san Bernardo con san Sebastiano
Statua del XVIII secolo.*

TRACCIA GPS

<https://api.sports-tracker.com/apiserver/v2/routes/export/dXkyV1A4Tm1JU3ZNUFozNmndiemJNaC9WTDfpTmnpnVFh6anFaZ0Y2RDFHbz0=?brand=SUUNTOAPP>



ITINERARI PER ESCURSIONISTI VALGRISENCHE



DATI RIASSUNTIVI PERCORSO

Difficoltà: Facile
Durata: 3 ore
Dislivello: 200 m
Distanza: 6 km
Possibile giro ad anello

TAPPE E LUOGHI DI INTERESSE

TS 1

Chiesa Parrocchiale di Valgrisenche (San Grato)

22

Dalla chiesa seguire il sentiero 22 fino alla fraz. Planté

TS 2

Cappella fraz. Planté (San Bernardo)

Proseguire fino alla fraz. La Frassy e scendere verso fraz. Prariond;
passata la **Cappella di San Germano** dirigersi sul sentiero 22 verso la
fraz. Ceré

TS 3

Cappella fraz. Ceré (Sant'Anna)

Ritornare a Valgrisenche sempre seguendo il sentiero 22

TRACCIA GPS

<https://api.sports-tracker.com/apiserver/v2/routes/export/QVRleVhNZnhsTUdtOW0weDdPTWFHRVFINDBHRkpaZmtxZm5YUHIheEIEET0=?brand=SUUNTOAPP>



ITINERARI PER ESCURSIONISTI

VILLENEUVE

DATI RIASSUNTIVI PERCORSO

Difficoltà: Facile
Durata: 1 ora 45'
Dislivello: 200 m
Distanza: 3,5 km

TAPPE E LUOGHI DI INTERESSE

TS 1

Chiesa Parrocchiale di Villeneuve (Santa Maria Assunta)

1B

Dalla chiesa seguire il sentiero 1B fino alla fraz. Planté

TS 2

Cappella del cimitero (San Rocco)

3

Continuare sul sentiero 1B fino alla torre **Chatel Argent** e proseguire verso fraz. Martignon. Prendere quindi il cammino balteo (sentiero 3) fino alla fraz. Champlong Rosaire

TS 3

Cappella di Champlong Rosaire (San Bernardo)



TRACCIA GPS

<https://api.sports-tracker.com/apiserver/v2/routes/export/b0R1eEZ1a0JfL3EzU09VU3lYa002VGI5cDB3cElpYU1wcXZF20FSV45UT0=?brand=SUUNTOAPP>



ITINERARI PER ESCURSIONISTI

PERSOD – VETAN – MEOD

DATI RIASSUNTIVI PERCORSO

Difficoltà: Facile
Durata: 2 ore
Dislivello: 400 m
Distanza: 4 km
Possibile giro ad anello



TAPPE E LUOGHI DI INTERESSE

TS1

Cappella fraz. Persod (Sant'Antonio Abate)



14

Proseguire fino alla fraz. Vetan col sentiero 14

TS2

Cappella fraz. Vetan (Sant'Anna)



scendere in direzione Meod con la strada poderale sterrata

TS3

Cappella fraz. Meod (San Bernardo)



Ritornare alla fraz. Persod seguendo la strada asfaltata

TRACCIA GPS

<https://api.sports-tracker.com/apiserver/v2/routes/export/V1RRK09oYUNGN3BaUlpaeEIQUghERWIXNnICR3l6RlJ5djJtakwvdmZGWT0=?brand=SUUNTOAPP>



ITINERARI PER ESCURSIONISTI

SAINT-RHÉMY – G.S.BERNARDO

DATI RIASSUNTIVI PERCORSO

Difficoltà: Medio
Durata: 3 ore
Dislivello: 900 m
Distanza: 7 km



TAPPE E LUOGHI DI INTERESSE

TS1

Chiesa Parrocchiale di Saint-Rhémy
(San Remigio)

103

Dalla chiesa seguire la via francigena (sentiero 103)
verso il Colle del Gran San Bernardo

TS2

Cappella di Fontainte (Madonna della Pala)



continuare seguendo la via francigena fino al colle

TS3

Ospizio del Gran San Bernardo



TRACCIA GPS

<https://api.sports-tracker.com/apiserver/v2/routes/export/QIzhTXpKU08ybXpCY3YyUDFCdWI3WGdhZCstvTWRlCctTdDhmYkwxRnVkdz0=?brand=SUUNTOAPP>



ITINERARI PER ESCURSIONISTI

OLLOMONT-CHAMPILLON

DATI RIASSUNTIVI PERCORSO

Difficoltà: Impegnativo
Durata: 5 ore
Dislivello: 1100 m
Distanza: 13 km
Possibile giro ad anello



TAPPE E LUOGHI DI INTERESSE



TS 1

Chiesa Parrocchiale di Ollomont (San Agostino)



Dalla chiesa salire fino alla fraz. Morion e, attraversato il ponte, proseguire sull'alta via numero 1 fino alla cappella di Champillon

TS 3

TS 2

Cappella fraz. Champillon (San Bernardo)



1A

1

Seguire il sentiero 1A e prendere il sentiero 1 in direzione Doues quando lo si interseca. Al tornante di Chatelair proseguire sul Ru du Mont e Tornare a Ollomont passando dalla galleria.



TRACCIA GPS

<https://api.sports-tracker.com/apiserver/v2/routes/export/Y1pQd3Nqcm1xUC9OZy9VTnhkK2JNYXFpTmd6czJDOG14VmFEV3cvRFBXTT0=?brand=SUUNTOAPP>



ITINERARI PER ESCURSIONISTI

ROISAN – BLAVY – PARLEAZ

DATI RIASSUNTIVI PERCORSO

Difficoltà: Impegnativo
Durata: 4 ore e 45'
Dislivello: 900 m
Distanza: 11 km
Possibile giro ad anello



TAPPE E LUOGHI DI INTERESSE



TS 1

Chiesa Parrocchiale di Roisan (San Vittore)

1D

Seguire il sentiero 1D fino alla fraz. Blavy

TS 2

Cappella fraz. Blavy (San Bernardo e N.D. de Touspouvoirs)

26

Proseguire fino a fraz. Parléaz col sentiero 26



TS 3

Cappella fraz. Parléaz (Santa Margherita e San Bernardo)

105

3

Scendere a valle seguendo il sentiero e collegarsi al sentiero intervallivo 105. Seguire quindi il cammino balteo 3 fino a Roisan.

TRACCIA GPS

<https://api.sports-tracker.com/apiserver/v2/routes/export/T3dNMDcwYThRb0c3bVVlVXdHUjNlZWpsUFZEcWhYcHVtWkd3eTMyMUdVZz0=?brand=SUUNTOAPP>



ITINERARI PER ESCURSIONISTI

SEMON-SAINTE PANTALEON

M
L
L
E
SAINT
BERNARD
UN VOIEIL SUR LA
PONTE DES ALPES

CENTENAIRE
SAINT BERNARD
PATRON DES ALPINISTES ET
DES HABITANTS DE LA MONTAGNE
1923 + 2023

DATI RIASSUNTIVI PERCORSO

Difficoltà: Medio
Durata: 3 ore
Dislivello: 400 m
Distanza: 7 km
Possibile giro ad anello

TAPPE E LUOGHI DI INTERESSE

TS1

Cappella fraz. Semon (San Bernardo)

Proseguire la strada fino al tornante e prendere lo sterrato, sentiero 2

2

TS2

Cappella di Sant'Evence

Proseguire sempre sul sentiero 2 in direzione del colle San Pantaleone

TS3

Cappella di San Pantaleone

Chiudere l'anello scendendo in direzione Semon sul sentiero 2

TRACCIA GPS

<https://api.sports-tracker.com/apiserver/v2/routes/export/NnFxeGNsb0wxRnRWeVdEeXdFUnIQdjZiakZPQWtmak40MUFRbEpCR3lkZz0=?brand=SUUNTOAPP>





ITINERARI PER ESCURSIONISTI CHATILLON-NISSOD

DATI RIASSUNTIVI PERCORSO

Difficoltà: Impegnativo
Durata: 3 ore
Dislivello: 1050 m
Distanza: 7 km

TAPPE E LUOGHI DI INTERESSE



TS 1

Chiesa Parrocchiale di Chatillon (San Pietro)



6

Dirigersi con la mulattiera 6 alla **Tour de Conoz** e prendere il sentiero della via francigena 103 fino all'**antico Torchio**, quindi salire alla fraz. Domianaz con il sentiero 10

103

10

TS 2

Cappella fraz. Domianaz (San Rocco)

7

Proseguire fino a fraz. Nissod con la mulattiera 7

TS 3

Cappella fraz. Nissod (San Bernardo)



TRACCIA GPS

<https://api.sports-tracker.com/apiserver/v2/routes/export/cmtsZnhOcnVUN09BamVsaFVQYTdwU2pDUUxMVHUrWUtOaGpvQWRpVDU3WT0=?brand=SUUNTOAPP>



ITINERARI PER ESCURSIONISTI

SAINT VINCENT – LENTY

DATI RIASSUNTIVI PERCORSO

Difficoltà: Impegnativo
Durata: 4 ore
Dislivello: 550 m
Distanza: 9 km
Possibile giro ad anello



TAPPE E LUOGHI DI INTERESSE

TS1

Chiesa Parrocchiale di Saint Vincent (San Vincenzo)

6

Seguire la mulattiera 6 fino a **fraz. Moron** (San Maurizio) e continuare sul sentiero 4, alla croce prendere il sentiero di destra verso la **Cappella di Grun** (Santa Maria Immacolata) e continuare sulla strada asfaltata.

4

TS2

Cappella fraz. Salirod (San Bartolomeo)

6

Scendere fino a fraz. Lenty col sentiero 6

TS3

Cappella fraz. Lenty (Visitazione della B.V.Maria)

7

Continuare sul sentiero 7 passando dalla **cappella dei Santi Innocenti** e dal **Ponte Romano**

TRACCIA GPS

<https://api.sports-tracker.com/apiserver/v2/routes/export/V0VDMzZVckVQVHRWSVRZNDZPSUIPSEozZHMxVU9TbGR3WVFWdTd4S3Mzdz0=?brand=SUUNTOAPP>



ITINERARI PER ESCURSIONISTI

CHALLAND

DATI RIASSUNTIVI PERCORSO

Difficoltà: Medio
Durata: 2 ore 30'
Dislivello: 300 m
Distanza: 6 km
Possibile giro ad anello



TAPPE E LUOGHI DI INTERESSE

TS1

Chiesa Parrocchiale di Saint Victor (San Vittore)

8

Costeggiare il cimitero e, passata la **cappella della Madonna della Mercede**, proseguire sino a prendere il sentiero 8. Alla strada asfaltata portarsi sul sentiero 9 fino alla cappella di Saint Maxime.

9

TS2

Cappella Saint Maxime (San Massimo)

7

Ridiscendere col sentiero 9 fino alla strada e proseguire fino al Torrente Evançon. Passati i **ponti romani** seguire il sentiero 7 fino a Isollaz.

TS3

Cappella fraz. Isollaz (San Giacomo)

1

Continuare sul sentiero 1 fino alla croce e svoltare a destra verso la chiesa parrocchiale.

TRACCIA GPS

<https://api.sports-tracker.com/apiserver/v2/routes/export/ZEtqMldrYkRWdDhCOGwvYzZaUUIXcnowRDnwWk9xZ0lldmZ6bXh2NEViYz0=?brand=SUUNTOAPP>



ITINERARI PER ESCURSIONISTI

BRUSSON

DATI RIASSUNTIVI PERCORSO

Difficoltà: Impegnativo
Durata: 4 ore
Dislivello: 700 m
Distanza: 9 km
Possibile giro ad anello

TAPPE E LUOGHI DI INTERESSE

TS 1

Chiesa Parrocchiale di Brusson (San Maurizio)



4

Prendere il sentiero 4, passando dal Buco delle Fate e superata la croce girare a destra. Proseguire per la strada sterrata e poi asfaltata in direzione Extrepiéraz.

TS 2

Cappella di Extrepiéraz (Santi Maurizio e Grato)

10

Seguire il percorso della miniera fino a **Fenilla 1 e 2-3**. Proseguire sul sentiero 10 fino alla fraz. Pasquier all'entrata di Brusson.

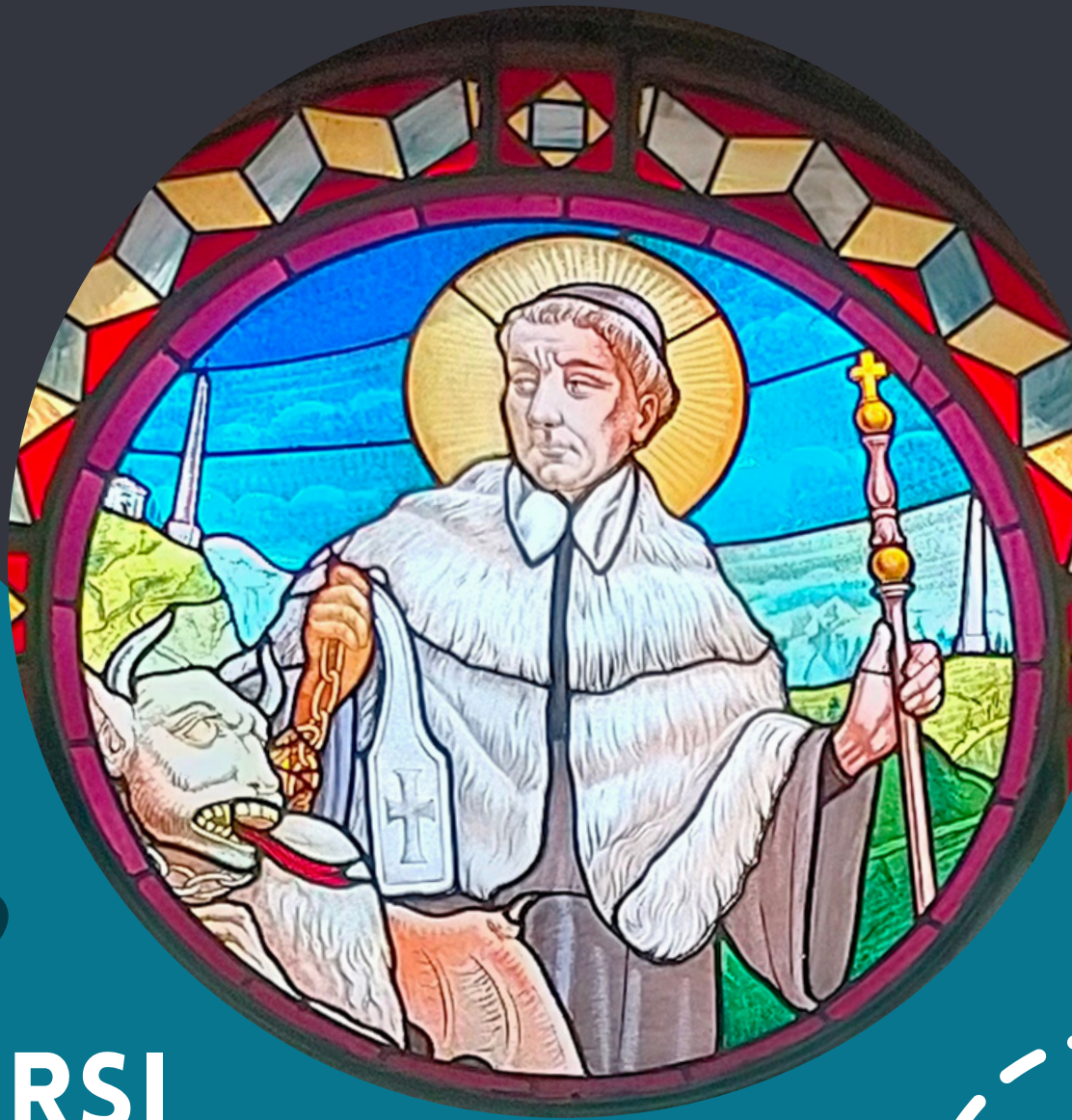
TS 3

Cappella fraz. Pasquier (San Rocco)



TRACCIA GPS

<https://api.sports-tracker.com/apiserver/v2/routes/export/VkJaTjBQTVpqWjZSbzB0TnFMelV4UXdJc3ZUOFJHc2dNZmJ4ckRlMzA vTT0=?brand=SUUNTOAPP>



PERCORSI DI SAN BERNARDO

SUSSIDIO SPIRITUALE AL CAMMINO



DIOCESI DI AOSTA



DIOCÈSE D'AOSTE



ITINERARI PER ESCURSIONISTI

PERCORSO SPIRITUALE A

SAN BERNARDO E LA CREAZIONE

PAGINA 1

TS1

SALMO 23

Rit. Chi cerca il tuo volto
Signore, vedrà la salvezza.

Del Signore è la terra e
quanto contiene,*
l'universo e i suoi abitanti.
E lui che l'ha fondata sui
mari,*
e sui fiumi l'ha stabilita. **Rit.**

Chi salirà il monte del
Signore,*
chi starà nel suo luogo
santo?
Chi ha mani innocenti e
cuore puro, †
chi non pronunzia
menzogna,*
chi non giura a danno del
suo prossimo. **Rit.**

Egli otterrà benedizione dal
Signore,*
giustizia da Dio sua
salvezza.
Ecco la generazione che lo
cerca,*
che cerca il tuo volto, Dio di
Giacobbe. **Rit.**

SPUNTO PER LA
MEDITAZIONE

INTEGRAZIONE
BIBLICA

Tappa Spirituale 1

Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Carissimi, all'inizio del nostro pellegrinaggio richiamiamo alla mente con quale animo abbiamo maturato questo proposito.

La cappella che desideriamo visitare, attesta la devozione del popolo di Dio e dei fedeli alla vita e all'esempio di San Bernardo d'Aosta. Intraprendiamo questo cammino per elevarci spiritualmente e ritornare confermati nella vita cristiana, stimolati alle opere di carità e all'accoglienza reciproca. Chiediamo di riconoscere nelle meraviglie della creazione che incontreremo sul cammino la traccia dell'Onnipotente.

[Segue un istante di silenzio]

Si recita o canta il **Salmo 23**

Preghiamo.

Sii benedetto, Dio onnipotente, creatore del cielo e della terra: noi riconosciamo la tua gloria negli immensi spazi stellari e nel più piccolo germe di vita che prorompe dal grembo della terra madre. Nelle vicende e nei ritmi della natura tu continui l'opera della creazione. La tua provvidenza senza limiti si estende alle grandi ere cosmiche e al breve volgere dei giorni, dei mesi e degli anni. Ai figli dell'uomo, fatti a tua immagine e rigenerati in Cristo a vita nuova, tu affidi le meraviglie dell'universo e doni loro il tuo Spirito, perché fedeli interpreti del tuo disegno di amore, ne rivelino le potenzialità nascoste e ne custodiscano la sapiente armonia per il bene di tutti. Stendi su di noi la tua mano, o Padre, perché possiamo attuare un vero progresso nella giustizia e nella fraternità, senza mai presumere delle nostre forze. Insegnaci a governare nel rispetto dell'uomo e del creato gli strumenti della scienza e della tecnica e a condividere i frutti della terra e del lavoro con i piccoli e i poveri. Per Cristo nostro Signore.

Durante il cammino

San Bernardo ci aiuta a volgere lo sguardo verso la montagna, verso la bellezza dei fiori più piccoli come dei ghiacciai più grandi. E' mai possibile che Dio abbia creato nei minimi dettagli tutto ciò che vedo per potermi dire quanto mi ama? Cosa di più bello trovo nell'opera che Dio mi sta regalando oggi su questo cammino?

Lettura consigliata: Dn 3,57-88.56 oppure Sir 24, 1.13-21



ITINERARI PER ESCURSIONISTI
PERCORSO SPIRITUALE A
SAN BERNARDO E LA CREAZIONE

PAGINA 2

TS 2

Tappa Spirituale 2

Affidiamo a Dio Padre le preghiere che sono emerse nel nostro cuore durante questo tragitto: lodiamolo per la bellezza dei suoi doni, ringraziamolo per la bontà che riversa nella nostra vita e riponiamo in lui la nostra forza se faticiamo o portiamo ferite ancora aperte.

[Segue un istante di silenzio]

Invochiamo con fede Dio, principio e fine di tutte le strade.

R. Guida, Signore, il nostro cammino.

Tu ci hai dato il tuo unico Figlio come via per giungere a te, fa' che lo seguiamo sempre con fedeltà e perseveranza. **R.**

Tu in Maria sempre Vergine ci hai donato l'immagine e il modello della sequela di Cristo, fa' che guardando a lei camminiamo in perenne novità di vita. **R.**

Tu per mezzo dello Spirito Santo conduci a te la Chiesa pellegrina nel mondo, fa' che cercandoti sopra ogni cosa corriamo nella via dei tuoi precetti. **R.**

Tu ci chiami a te attraverso i sentieri della giustizia e della pace, fa' che al termine della vita possiamo contemplarti nella patria beata assieme a San Bernardo e tutti i giusti del tuo Regno. **R.**

Signore, Padre santo, noi ti glorifichiamo, perché nella tua bontà hai colmato san Bernardo dei doni del tuo Spirito, esaltandolo in mezzo al tuo popolo come modello di vita cristiana e ambasciatore presso la tua misericordia.

Per sua intercessione, ti chiediamo di rendere ferma la nostra fede, salda la speranza e ardente la carità. Concedi al tuo popolo, Signore, la salute del corpo e la consolazione dello spirito, difesa nei pericoli, sicurezza nel lavoro, sollievo nel dolore, serenità nella famiglia, pace e concordia nella comunità e nel mondo intero.

Accogli le preghiere che in unione con san Bernardo, nostro patrono, oggi ti presentiamo con fiducia filiale. Per Cristo nostro Signore. Amen.

SPUNTO PER LA
MEDITAZIONE

Durante il cammino

San Bernardo si è accorto che la natura in tutta la sua bellezza portava anche la traccia della caducità. Davanti ai grandi pericoli della montagna il santo fonda l'ospizio per rendere lode a Dio e per dare un riparo a chi è in pericolo. Sono collaboratore di Dio nel cercare pace e armonia, sono rifugio e abbraccio per chi è nel bisogno? Ripongo in Dio il mio riparo e la mia fiducia?

INTEGRAZIONE
BIBLICA

Lettura consigliata: Lc 6,47-49 oppure Mc 4,35-41



ITINERARI PER ESCURSIONISTI
PERCORSO SPIRITUALE A
SAN BERNARDO E LA CREAZIONE
PAGINA 3

TS 3

Tappa Spirituale 3

Al termine del nostro cammino ringraziamo con la preghiera dei figli di Dio.

Padre Nostro

Preghiamo. Benedetto sei tu, Dio, creatore dell'universo, che hai fatto buone tutte le cose, e hai affidato all'uomo le risorse della terra; fa' che usiamo sempre con gratitudine dei beni da te creati e condividiamo i tuoi doni con i poveri nell'amore di Cristo. Egli vive e regna nei secoli dei secoli. Amen.

Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Preghiera di San Bernardo

Proteggi il tuo popolo, Signore, per l'intercessione di san Bernardo patrono dei montanari e degli alpinisti; egli sia nostra guida a riconoscere in ogni ospite un fratello e a camminare verso la santa montagna, che è Cristo, tuo Figlio. Amen.

Canto a Maria

Salve, Regína,
Mater misericórdiae,
vita, dulcédo et spes nostra, salve.
Ad te clamámus,
éxsules filii Evae.
Ad te suspirámus geméntes et flentes
in hac lacrimárum valle.
Eia ergo, advocáta nostra,
illos tuos misericórdes óculos
ad nos convérte.
Et Iesum, benedíctum fructum
ventris tui,
nobis, post hoc exsílium, osténde.
O clemens, o pia, o dulcis Virgo María!

JE TE SALUE

Je te salue,
ô Reine de mon âme,
au clair matin
comme au déclin du jour.
Ce cri joyeux,
montant comme une
flamme, devient pour moi le
chant de mon amour.

**Sur ma Vallée, étends ta
main, ô Reine Immaculée
du peuple valdôtain**

Je te salue, ô ma royale
mère foyer d'amour et
source des pardons ;
vie et douceur de notre vie
amère suprême espoir, tous
nous te saluons.

**Sur ma Vallée, étends ta
main, ô Reine Immaculée
du peuple valdôtain**



ITINERARI PER ESCURSIONISTI
PERCORSO SPIRITUALE B
SAN BERNARDO E L'ACCOGLIENZA

PAGINA 1

TS1

SALMO 145

Ti lodino, Signore, tutte le
tue opere*
e ti benedicano i tuoi fedeli.
Dicano la gloria del tuo
regno*
e parlino della tua potenza,

per manifestare agli uomini
i tuoi prodigi*
e la splendida gloria del tuo
regno.

Il tuo regno è regno di tutti i
secoli,*
il tuo dominio si estende ad
ogni generazione.

Il Signore sostiene quelli
che vacillano*
e rialza chiunque è caduto.

Gli occhi di tutti sono rivolti
a te in attesa*
e tu provvedi loro il cibo a
suo tempo.

Tu apri la tua mano*
e sazi la fame di ogni
vivente.

Giusto è il Signore in tutte le
sue vie,*
santo in tutte le sue opere.
Il Signore è vicino a quanti
lo invocano,*
a quanti lo cercano con
cuore sincero.

SPUNTO PER LA
MEDITAZIONE

INTEGRAZIONE
BIBLICA

Tappa Spirituale 1

Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Carissimi, all'inizio del nostro pellegrinaggio richiamiamo alla mente con quale animo abbiamo maturato questo proposito.

La cappella che desideriamo visitare, attesta la devozione del popolo di Dio e dei fedeli alla vita e all'esempio di San Bernardo d'Aosta. Intraprendiamo questo cammino per elevarci spiritualmente e ritornare confermati nella vita cristiana, stimolati alle opere di carità e all'accoglienza reciproca. Chiediamo che la fatica del cammino ridesti la nostra attenzione verso le difficoltà dei fratelli più fragili.

[Segue un istante di silenzio]

Si recita o canta il **Salmo 145**

Dio, che è carità, volendo renderci partecipi del suo immenso amore, ha mandato il suo Figlio a soccorrere gli uomini affaticati e oppressi dalla malattia e da ogni genere di afflizione.

Egli ci ha circondato di così grande amore, da considerare fatto a se stesso ciò che viene fatto al più piccolo dei suoi fratelli e ha proclamato benedetti del Padre suo ed eredi della vita eterna gli operatori di misericordia. Invochiamo la sua divina benedizione perchè ci renda sempre più testimoni di aiuto fraterno.

Preghiamo.

Benedetto sei tu, Signore di infinita misericordia, che nel tuo Figlio, nato dalla Vergine Maria, ci hai dato il modello e il comandamento dell'amore. Per intercessione di San Bernardo benedici e sostieni i nostri cuori nel soccorso dei fratelli; manda su di noi il tuo Spirito, perchè nelle varie necessità della vita adempiamo con tutto il cuore il nostro volenteroso proposito e manifestimo la sollecitudine della Chiesa. Per Cristo nostro Signore. Amen.

Durante il cammino

San Bernardo è testimone della sollecitudine cristiana nel soccorrere i fratelli, nell'attenzione al prossimo e al debole. Sono attento alle difficoltà di chi mi sta accanto? Lascio entrare la tenerezza di Dio nel mio Cuore o mi limito a passare oltre senza sporcarmi le mani?

Lettura consigliata: Is 58,1.5-11 oppure Sir 7, 32-35



ITINERARI PER ESCURSIONISTI
PERCORSO SPIRITUALE B
SAN BERNARDO E L'ACCOGLIENZA

PAGINA 2

TS 2

● **Tappa Spirituale 2**

Cristo Signore, che ha portato su di sé le nostre infermità e si è addossato le nostre angosce e i nostri dolori, si propone a noi come modello di ogni aiuto fraterno. Presentiamo le nostre preghiere, i cuori feriti, i frangenti di dolore, il nostro desiderio di collaborazione al Regno di Dio.

[Segue un istante di silenzio]

Fondati nella sua carità, rivolgiamo a lui la nostra comune preghiera.
R. Insegnaci, o Signore, a servire i fratelli.

Tu che ti sei fatto povero per noi e sei venuto non per essere servito, ma per servire, fa' che impariamo ad amare gli altri e a soccorrerli nelle emergenze della vita. **R.**

Tu che nell'opera della redenzione hai creato un mondo nuovo facendoci prossimi gli uni agli altri, guardando all'esempio di San Bernardo aiutaci a costruire nello spirito del Vangelo la civiltà dell'amore. **R.**

Tu che chiami tutti a condividere i beni della terra, suscita nel tuo popolo donne e uomini pronti ad offrirsi volontariamente per aiutare quanti sono nella povertà e nella sventura. **R.**

Tu che ci hai dato come nostra la tua stessa Madre, fa' che affidandoci alla protezione di Maria la sentiamo accanto a noi come potente ausiliatrice. **R.**

La tua grazia e la tua benedizione, o Signore, rivestano della tua luce la vita dei tuoi fedeli dinanzi a tutti gli uomini, sì che, vedendo il frutto delle loro opere buone, ti conoscano e ti glorifichino. Per Cristo Nostro Signore. Amen

● SPUNTO PER LA
MEDITAZIONE

● **Durante il cammino**

Il motto dei canonici del San Bernardo è "Qui Cristo è adorato e ristorato". Lascio la porta aperta perchè Dio venga a visitare il mio Cuore? Ho delle occasioni, anche vicine, per potermi prendere cura di Cristo nei fratelli?

● INTEGRAZIONE
BIBLICA

● **Lettura consigliata: Mt 25,31-36 oppure Lc 10,25-37**



ITINERARI PER ESCURSIONISTI
PERCORSO SPIRITUALE B
SAN BERNARDO E L'ACCOGLIENZA

PAGINA 3

TS 3

Tappa Spirituale 3

Al termine del nostro cammino riconosciamoci fratelli e preghiamo con le parole dei figli di Dio.

Padre Nostro

Preghiamo. Dio onnipotente ed eterno, che ci affidi le risorse e le energie del creato, perché ci aiutiamo l'un l'altro in operosa concordia, benedici noi e l'opera delle nostre mani e fa' che riconoscendo te presente nei nostri fratelli, instauriamo rapporti di amicizia, fraternità e accoglienza reciproca.

Per Cristo Nostro Signore. Amen.

Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Preghiera di San Bernardo

Proteggi il tuo popolo, Signore, per l'intercessione di san Bernardo patrono dei montanari e degli alpinisti; egli sia nostra guida a riconoscere in ogni ospite un fratello e a camminare verso la santa montagna, che è Cristo, tuo Figlio. Amen.

JE TE SALUE

Je te salue,
ô Reine de mon âme,
au clair matin
comme au déclin du jour.
Ce cri joyeux,
montant comme une
flamme, devient pour moi le
chant de mon amour.

**Sur ma Vallée, étends ta
main, ô Reine Immaculée
du peuple valdôtain**

Je te salue, ô ma royale
mère foyer d'amour et
source des pardons ;
vie et douceur de notre vie
amère suprême espoir, tous
nous te saluons.

**Sur ma Vallée, étends ta
main, ô Reine Immaculée
du peuple valdôtain**

Canto a Maria

Salve, Regina,
Mater misericórdiae,
vita, dulcédo et spes nostra, salve.
Ad te clamámus,
éxsules filii Evae.
Ad te suspirámus geméntes et flentes
in hac lacrimárum valle.
Eia ergo, advocáta nostra,
illos tuos misericórdes óculos
ad nos convérte.
Et Iesum, benedíctum fructum
ventris tui,
nobis, post hoc exsílium, osténde.
O clemens, o pia, o dulcis Virgo María!



ITINERARI PER ESCURSIONISTI
PERCORSO SPIRITUALE C
SAN BERNARDO E LA PREGHIERA

PAGINA 1

TS1

SALMO 22

Il Signore è il mio pastore:*
non manco di nulla;
su pascoli erbosi mi fa
riposare,*
ad acque tranquille mi
conduce.

Mi rinfranca, mi guida per il
giusto cammino,*
per amore del suo nome.

Se dovessi camminare in
una valle oscura, †
non temerei alcun male,*
perché tu sei con me.
Il tuo bastone e il tuo
vincastro*
mi danno sicurezza.

Davanti a me tu prepari
una mensa*
sotto gli occhi dei miei
nemici;
cospargi di olio il mio
capo.*
Il mio calice trabocca.

Felicità e grazia mi saranno
compagne*
tutti i giorni della mia vita,
e abiterò nella casa del
Signore*
per lunghissimi anni.

SPUNTO PER LA
MEDITAZIONE

INTEGRAZIONE
BIBLICA

Tappa Spirituale 1

Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Carissimi, all'inizio del nostro pellegrinaggio richiamiamo alla mente con quale animo abbiamo maturato questo proposito.

La cappella che desideriamo visitare, attesta la devozione del popolo di Dio e dei fedeli alla vita e all'esempio di San Bernardo d'Aosta. Intraprendiamo questo cammino per elevarci spiritualmente e ritornare confermati nella vita cristiana, stimolati alle opere di carità e all'accoglienza reciproca. Chiediamo che i nostri passi orientino anche il nostro animo a Cristo, vera meta di ogni nostra giornata.

[Segue un istante di silenzio]

Si recita o canta il **Salmo 22**

Carissimi, Dio nostro Padre ci chiama a seguirlo perché progredendo nell'esperienza della fede, diventiamo veri discepoli di Cristo buon pastore. Il suo Spirito ci accompagni in questo cammino, perché possiamo ricevere con amore ciò che ci viene donato e trasmetterlo agli altri con le parole e con la vita. Maria, prima discepola del Signore e sede della sapienza, sia nostro modello e madre nella crescita della fede.

Preghiamo.

Ispira le nostre azioni, Signore, e accompagnale con il tuo aiuto, perché ogni nostra attività abbia da te il suo inizio e in te il suo compimento. Per Cristo nostro Signore. Amen.

Durante il cammino

San Bernardo pone in cima ai valichi una casa di preghiera. Custodisco il mio dialogo con Dio durante la giornata? Lo cerco nella celebrazione dell'Eucaristia quotidiana e domenicale?

Lettura consigliata: Dt 5,32-33 oppure Gn 12, 1-4



ITINERARI PER ESCURSIONISTI PERCORSO SPIRITUALE C

SAN BERNARDO E LA PREGHIERA
PAGINA 2

TS 2

Tappa Spirituale 2

Le parole del Signore sono spirito e vita. Ci rivolgiamo a Lui con tutto il cuore addolorati per tutte le volte che lo abbiamo evitato, grati perchè sempre ci attende, lieti di tornare a camminare sulla sua strada d'amore.

[Segue un istante di silenzio]

Preghiamo per essere non solo uditori, ma operatori della parola e servi della verità.

R. Venga il tuo regno, Signore.

Cristo, la tua parola è lampada ai nostri passi e ci guida nel cammino; fa' che ascoltandoti attentamente corriamo con cuore libero e lieto nella via dei tuoi precetti. **R.**

Cristo, tu sei il servo obbediente in cui il Padre si è compiaciuto; infondi in noi il dono dell'intelletto, perché penetrando le profondità della tua parola, ne sperimentiamo la dolcezza e la forza. **R.**

Cristo, tu proclami beato chi ascolta la parola di Dio e la mette in pratica; fa' che ci confrontiamo con le tue parole custodendole nel cuore a imitazione della Vergine Madre. **R.**

Cristo, luce del mondo, tu hai rivelato ai piccoli i misteri del Regno; fa' che conoscendo e seguendo te, nostro maestro e guida, collaboriamo all'opera di evangelizzazione nel nostro tempo come San Bernardo lo fu per il suo. **R.**

Ti ringraziamo, Signore, e ti benediciamo: molte volte e in molti modi parlasti ai nostri padri per mezzo dei profeti nella pienezza dei tempi hai parlato nel tuo Figlio, per manifestare a tutti gli uomini le ricchezze della tua grazia; nella tua immensa bontà guarda i tuoi figli che camminano sui passi di San Bernardo; aiutaci a riconoscere i segni della tua volontà, perché aderendo in tutto al tuo disegno portiamo frutti abbondanti di opere buone. Per Cristo nostro Signore. Amen.

SPUNTO PER LA
MEDITAZIONE

Durante il cammino

San Bernardo ha risposto a Dio partendo dalla concretezza della carità: cosa mi sta chiedendo Dio in questo momento della mia vita? Come mi chiede di vivere il suo precetto di amore nella pratica?

INTEGRAZIONE
BIBLICA

Lettura consigliata: Mt 5,1-12 oppure Lc 8,4-15



ITINERARI PER ESCURSIONISTI PERCORSO SPIRITUALE C

SAN BERNARDO E LA PREGHIERA
PAGINA 3

TS 3

Tappa Spirituale 3

Al termine del nostro cammino rivolgiamo il nostro cuore a Dio con la preghiera che ci ha insegnato.

Padre Nostro

Preghiamo. Infondi in noi, o Padre, lo Spirito d'intelletto, di verità e di pace, perché sull'esempio di San Bernardo ci sforziamo di conoscere ciò che è a te gradito, per attuarlo nell'unità e nella concordia al servizio dei fratelli. Per Cristo nostro Signore. Amen.

Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

JE TE SALUE

Je te salue,
ô Reine de mon âme,
au clair matin
comme au déclin du jour.
Ce cri joyeux,
montant comme une
flamme, devient pour moi le
chant de mon amour.

Sur ma Vallée, étends ta main, ô Reine Immaculée du peuple valdôtain

Je te salue, ô ma royale
mère foyer d'amour et
source des pardons ;
vie et douceur de notre vie
amère suprême espoir, tous
nous te saluons.

Sur ma Vallée, étends ta main, ô Reine Immaculée du peuple valdôtain

Preghiera di San Bernardo

Proteggi il tuo popolo, Signore, per l'intercessione di san Bernardo patrono dei montanari e degli alpinisti; egli sia nostra guida a riconoscere in ogni ospite un fratello e a camminare verso la santa montagna, che è Cristo, tuo Figlio. Amen.

Canto a Maria

Salve, Regina,
Mater misericordiae,
vita, dulcedo et spes nostra, salve.
Ad te clamamus,
exsules filii Evae.
Ad te suspiramus gementes et flentes
in hac lacrimarum valle.
Eia ergo, advocata nostra,
illos tuos misericordes oculos
ad nos converte.
Et Iesum, benedictum fructum
ventris tui,
nobis, post hoc exilium, ostende.
O clemens, o pia, o dulcis Virgo Maria!



DIOCESI DI AOSTA



DIOCÈSE D'AOSTE