

ALPINA EXCELSIOR

PROGRAMMA ESCURSIONI **IN VALLE DI COGNE (SETTIMANA VERDE)** **da sabato 27 AGOSTO – a sabato 3 SETTEMBRE 2022**

Durante il soggiorno a Cogne avremo la possibilità di scegliere le nostre attività giornaliere in base alla nostra voglia di camminare o secondo il nostro allenamento o semplicemente decidere di ammirare la meravigliosa natura e riposare.

Qui di seguito alcuni itinerari proposti dai coordinatori.

ESCURSIONI e GITE - DIFFICOLTA' T - E

1 - Cogne - Prato di Sant'Orso

Dal centro abitato di Cogne si apre la vasta distesa erbosa del **prato di Sant'Orso**, con il massiccio del Gran Paradiso sullo sfondo.

Un immenso pratone da attraversare a piedi, rigorosamente sui sentieri, rispettando la natura. Da qui si può partire per una bella passeggiata in piano, adatta a tutti, ad ascoltare i suoni e sentire gli odori della natura, del fieno ancora da raccogliere.

All'inizio c'è anche un bellissimo parco giochi per i più piccoli con tanti giochi e con delle belle casette in stile valdostano.

I camminatori più esperti possono partire da qua per raggiungere la **Valnontey**, da dove poi partono passeggiate più impegnative.

2 - Belvedere Montseuc – Sentiero Natura

L'itinerario si snoda su un **tracciato ad anello** che si sviluppa in quota sul versante boschivo a nord-est della cresta del Montseuc, Parco Nazionale del Gran Paradiso.

Dalla parte alta di Cogne, **telecabina Pulsé** (a pagamento) con arrivo a quota 2072 m dove inizia il **Sentiero Natura del Montseuc** e dove è presente un bar. Si tratta di un itinerario didattico, caratterizzato da **15 punti di osservazione**, per scoprire tante piccole meraviglie del paesaggio montano: il bosco e i suoi abitanti, l'uomo e il suo territorio, i rapaci delle falesie, le pietre verdi e la morfologia del territorio, gli effetti delle glaciazioni, le miniere di ferro e gli insediamenti storici. Il Sentiero Natura è un itinerario di media difficoltà: una parte di facile percorrenza e accessibile a tutti con **balconata panoramica** al "Belvedere" sulla valle di Cogne, sul massiccio del Gran Paradiso e sul Monte Bianco e una parte più impegnativa che si snoda lungo la cresta del Montseuc (2327 m) su un percorso più ripido e faticoso e che presenta tratti adatti a chi è abituato a percorrere sentieri di montagna.

Caratteristiche del percorso:

Arrivo della telecabina 2072 m

Dislivello 276 m

Difficoltà T / E

Tempo di percorrenza ore 1:00

ALPINA EXCELSIOR

3 - Giardino Botanico Alpino Paradisia

Il Giardino Botanico Paradisia è situato a Valnontey, frazione del comune di Cogne, nel cuore del Parco, a 1700 m di quota, su una superficie di circa 10.000 mq ricca di conche ed avvallamenti naturali che consentono di avere le condizioni ottimali per la coltura delle specie montane ed alpine. Fa da cornice al giardino il magnifico scenario del massiccio del Gran Paradiso.

Periodo di maggior fioritura da metà giugno a metà luglio a seconda dell'andamento stagionale. L'accoglienza turistica è svolta, in collaborazione con il Parco, dalla Fondation Grand Paradis con le Guide del Parco. Si effettuano visite guidate tutti i giorni ad orari stabiliti e con prenotazione per i gruppi. Sono previste altre attività, quali visite guidate tematiche, giochi naturalistici, secondo il calendario predisposto dalla Fondation ad ogni stagione.

La visita può essere fatta anche autonomamente da ogni visitatore in quanto viene fornito all'entrata un piccolo depliant con le principali caratteristiche del giardino; ogni pianta è accompagnata da un cartellino che ne riporta il nome, i cartellini gialli indicano le piante presenti in Italia (Alpi ed Appennini), quelli bianchi le piante esotiche (ovvero di altri gruppi montuosi di tutto il mondo), quelli rossi le piante officinali (se riportano il simbolo della morte quelle velenose). Alcuni pannelli esplicativi illustrano i vari settori tematici presenti nel giardino.

4 - Valnontey - Valmianaz - Pont de l'Erfault

Descrizione itinerario: dalla frazione Valnontey si segue una pista sterrata che risalendo la valle porta al villaggio di Valmianaz, forse il miglior esempio in valle di Cogne di architettura locale, sia come singoli edifici componenti, sia come tipologia dell'agglomerato. Durante il percorso merita sicuramente fermarsi alla nota torbiera di Prà Suppiaz, ambiente umido molto delicato, a cui si consiglia di avvicinarsi con cautela per osservare la tipica vegetazione acquatica e la fauna ittica e anfibia (trota fario e rana temporaria). Superata Valmianaz si percorre un comodo sentiero e, facendo attenzione alle tracce di presenza di probabili ungulati, si arriva ai piedi del superbo anfiteatro glaciale della Valnontey, quindi al Pont de l'Erfault.

Località di partenza: Valnontey (1.666 m)

Località di arrivo: Pont de l'Erfault (1.830 m)

Dislivello in salita: 164 m

Tempo di percorrenza totale: 3 ore

Difficoltà: T

5 - Lillaz (Cogne) 1610 m - Cascate di Lillaz - Vallone di Valeille, 1679 m slm

Uno spettacolo della natura: Le **cascate di Lillaz a Cogne** sono una delle maggiori attrazioni del paese nonché una delle più semplici escursioni nel **Parco Nazionale del Gran Paradiso**. Le cascate si trovano vicino all'abitato di Lillaz dove il torrente Urtier forma tre salti d'acqua per complessivi 150 metri di altezza.

Il percorso:

dalla **frazione di Lillaz** un comodo e largo sentiero conduce in circa 10 minuti ai piedi della cascata più bassa. Da qui un altro sentiero più ripido ed esposto sale fino al secondo salto ed infine raggiunge la terza cascata. Il primo salto, piuttosto modesto è sovrastato da un salto già più importante dove l'acqua del **torrente Urtier** si getta in una conca profonda. Il sentiero qui si inerpica ulteriormente per raggiungere un ponte da cui affacciarsi sul salto intermedio. Superato il ponte ecco il terzo salto, il più imponente e spettacolare. Il sentiero, molto frequentato in estate,

ALPINA EXCELSIOR

consente di ammirare questo spettacolo della natura con alcuni affacci panoramici sulle cascate dove scattare bellissime foto ricordo.

Dopo una bella passeggiata alle cascate di Lillaz e compiuta l'escursione che conta un dislivello di circa 100 metri, merita una visita l'incantevole **comune di Cogne**, dominato dalle montagne del Gran Paradiso e circondato dal Parco Nazionale del Gran Paradiso.

Passeggiate nel centro storico per visitare la bella chiesa parrocchiale dedicata a Sant'Orso, il castello reale e la celebre fontana in ferro. Da non perdere la **cooperativa Les Dentelles** con il museo dei pizzi a tombolo. La cooperativa conta 40 abili merlettaie che portano avanti un'antica tradizione realizzando pregiati merletti.

Si può godere del **panorama al Gran Paradiso** salendo in frazione Gimillan da cui è anche possibile scorgere la cima del Monte Bianco!

Infine, per vivere appieno il paese si può partecipare alla **Veilà** estiva, la rievocazione degli antichi mestieri oppure assistete alla Dèvétèya, la tradizionale discesa delle mandrie dagli alpeggi.

=*~*~*~*~*~*~*

ESCURSIONI DIFFICOLTA' E - EE

1 - LILLAZ - LAGO LOIE

Località di partenza: Lillaz (1.617 m)

Località di arrivo: Lago Loie (2.354 m)

Dislivello in salita: 737 m

Tempo di percorrenza totale: 5 ore

Difficoltà: E

Descrizione itinerario:

Si parte dal villaggio di Lillaz e, dopo l'attraversamento di un boschetto, si possono ammirare le cascate originate dal Torrente Urtier. Imboccato il vallone, si supera un ponticello e si entra in un bosco di conifere, arrivando quindi nei pressi dell'Alpe Bardoney, 2232 m slm (610 m dislivello fino all'Alpe Bardoney): qui a inizio estate si può osservare la grande varietà della flora alpina e avvistare facilmente le curiose marmotte.

Abbandonato il sentiero che prosegue per il Colle di Bardoney, si devia a destra per raggiungere il Lago di Loie, dove le probabilità di avvistare camosci e stambecchi aumentano e il panorama diventa grandioso, potendo osservare il massiccio del Monte Bianco. La discesa in un bosco maturo di conifere potrebbe darci qualche sorpresa con la possibilità di osservare uccelli come la nocciolaia e la ghiandaia.

2 - VALNONTÉY - RIFUGIO SELLA - LAGHI LAUSON

Località di partenza: Valnontey (1.666 m)

Località di arrivo: Laghetti del Lauson (2.656 m)

Dislivello in salita: 1050 m

Tempo di percorrenza totale: 8 ore

Difficoltà: EE

N.B: si tratta di una traversata.

ALPINA EXCELSIOR

Descrizione itinerario:

L'itinerario parte dal villaggio di Valnontey, in prossimità del Giardino Alpino Paradisia, dove sono stati ricostruiti quasi tutti gli ambienti naturali delle nostre montagne e un giardino delle farfalle, la cui visita è quindi consigliata prima di percorrere l'itinerario. Il sentiero si snoda per la prima parte nel bosco, quindi in praterie d'alta quota: la zona risulta una delle più frequentate dall'animale simbolo del parco, lo stambecco. Prima di giungere al rifugio Sella, vale la pena soffermarsi agli alpeggi del Lauson e osservare nei dintorni la classica marmotta. Dopo una breve sosta al rifugio si riprende il cammino in direzione dell'alpeggio Herbetet, procedendo con prudenza, perché il sentiero in alcuni tratti diviene esposto, ma si può comunque fruire dell'ausilio di catene.

Il ritorno, dopo una prima ripida discesa, segue tutto il fondovalle superando il Pont de l'Erfaultet, il caratteristico villaggio di Valmianaz e l'interessante torbiera di Prà Suppiaz, con il corredo floristico e faunistico delle zone umide in quota.

3 - SYLVENOIRE - RIFUGIO M. GONTIER

Località di partenza: Sylvenoire (1.324 m)

Località di arrivo: A. Gran Nomenon (2.309 m)

Dislivello in salita: 985 m

Tempo di percorrenza totale: 5 ore

Difficoltà: E

Descrizione itinerario:

Sylvenoire è un ridente villaggio il cui incrocio si trova poco oltre Vieyes sulla strada per Cogne. L'itinerario comincia percorrendo una pista sterrata fino all'alpeggio di Plan Pessey, dove si supera il torrente e quindi s'incontra la mulattiera che sale direttamente da Vieyes. Si continua la salita fino a un bivio, dove si sceglie la diramazione verso destra attraversando un fitto bosco con notevoli esemplari di abete bianco, quindi si arriva nelle vicinanze del casotto di sorveglianza di Chantel. In prossimità del casotto si segue il sentiero verso sinistra che, seppur ripido, risulta ben marcato e sbuca nell'ampio circolo prativo del Nomenon, dominato nella parte superiore dalle baite del Gran Nomenon, e nei loro pressi dal rifugio Mario Gontier: da questo punto si può ammirare la maestosa parete settentrionale della Grivola, arricchita dai vari ghiacciai pensili.

4 - LILLAZ - CASOTTO DELL'AROLLA

Località di partenza: Lillaz (1.617 m)

Località di arrivo: Alpeggio dell'Arolla (2.258 m)

Dislivello in salita: 640 m

Tempo di percorrenza totale: 3.30 ore

Difficoltà: E

Descrizione itinerario:

Partiti dal paese di Lillaz si entra, prima su strada sterrata poi su mulattiera, nel grande vallone di Valeille; risalendo fino all'alpeggio omonimo nel cuore del vallone, il panorama é spettacolare sulla testata glaciale della valle anche se sono ancora evidenti le ferite all'ambiente derivate dai grandi eventi alluvionali degli anni novanta. Il bosco iniziale di larici ed abeti e i boschetti di latifoglie lungo il torrente sono il giusto preludio alla salita finale che ci porterà di fronte al casotto del Parco nel Vallone dell'Arolla. L'incontro con camosci, stambecchi e anche con l'aquila reale sono frequenti, sempre nella suggestiva cornice di un grandioso panorama di alta montagna.

ALPINA EXCELSIOR

DA SABATO 27 AGOSTO A SABATO 3 SETTEMBRE 2022 SETTIMANA VERDE A COGNE (AO) – 7 notti e 8 giorni

Dopo due anni riusciamo a proporre la consueta e rilassante settimana verde per stare insieme in un luogo veramente splendido.

Alloggeremo in hotel *** situato a Cogne in posizione particolarmente fortunata in quanto gode di magnifica vista sulle montagne; situato a pochi minuti a piedi dal centro della cittadina su comoda passeggiata. Hotel caratterizzato da architettura montana e meta ideale per il nostro soggiorno. Le camere sono confortevoli, ampie, silenziose con tipico arredamento alpino. Tutte le stanze - disposte su tre piani serviti da ascensore - sono dotate di tutti i necessari comfort.

La formula prevista per il soggiorno è quella della **mezza pensione che include**: la colazione (servita a buffet); la cena con buffet di antipasti e insalate, primo, secondo e dessert a scelta; e con un 1/4 di vino a persona mentre l'acqua naturale è quella comunale di montagna servita in caraffa o bottiglia.

Coordinatori: Giulio Signorelli e Francesco Riganello.

Durante il soggiorno i coordinatori organizzeranno, per chi vuole partecipare, escursioni e passeggiate classificate T, E, EE.

E' comunque facoltà di ciascun partecipante decidere riguardo alle proprie attività.

Attrezzatura consigliata

- scarpe o scarponcini da trekking con suola scolpita
- bastoncini (per chi li usa)
- zaino leggero per le escursioni giornaliere

==*-*-*-*==

La quota di partecipazione in camera doppia è di € 530 a persona; non ci sono camere singole e i posti sono limitati.

Iscrizioni fino ad esaurimento posti con contestuale versamento di acconto pari a € 130 a persona. Il saldo dovrà essere regolato entro giovedì 4 agosto.

Stiamo organizzando anche il viaggio di A/R in pullman, gli interessati dovranno segnalarlo all'atto dell'iscrizione; **il costo aggiuntivo per il viaggio di A/R si aggirerà tra 55€ - 65€ a seconda del numero dei partecipanti.**

NOTA BENE:

Alla settimana verde potranno partecipare soltanto i soci in regola col tesseramento 2022 alla data del 24 maggio (ultimo tesserato per il 2022).