



*"ad excelsa tendo"*

# GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA

## SOTTOSEZIONE C.A.I. MILANO

Fondato nel 1923

via C.G. Merlo, 3 - 20122 Milano  
tel. 02.799.178; e-mail [gam.milano0@gmail.com](mailto:gam.milano0@gmail.com) ; [www.gam.milano.it](http://www.gam.milano.it)

**7 Dic 2019 - 8 Dic 2019**

**S. Ambrogio in Valgrisenche**

### SCIALPINISMO

7 dicembre **IL SIGARO 2820m**

Dall'Hotel Foyer de Montagne (Loc. Mondanges, Valgrisenche) sono possibili due itinerari:

1. L'itinerario più conosciuto è, attraversata la Dora sul ponte passerella della pista da fondo, salire lungo la pista da fondo tenendo la sinistra e seguire la strada che sale nel bosco (non arrivare alla diga, ma salire a sinistra decisamente prima). Proseguire sulla strada in piano fino oltre la galleria nella roccia che si attraversa e svoltare quindi a sinistra verso il villaggio di Rocher(1900) e arrivare alla cappella Madonna delle Grazie/Vierge Marie (2044). Di qui si sale verso il col Felumaz fino a quota 2450 circa, poi con direzione Sud-Est per ampi pendii si sale verso la base della Guglia della Becca di Praz Damon (il Sigaro) quota 2778 o a quota 2820 circa che è la max raggiungibile con gli sci.
2. Attraversare la Dora di Valgrisenche sul ponte passerella della pista di fondo e raggiungere il sentiero estivo (Alta Via 2) che dalla frazione Mondanges sale al Rifugio dell'Epèe, seguirlo fino a quota 2043, deviare a sinistra (sentiero nero su l'Escursionista 1/25.000), passato poi un colletto a quota 2212 in breve si incontra l'itinerario del p. 1 a quota 2300/2400 Difficoltà MS – Dislivello 1168m

8 dicembre **ORMELUNE 3278m**

Dal bivio risalire con gli sci a spalle sino alle baite. Imboccare a sinistra la stradina che scendendo leggermente va ad attraversare il torrente (il ponte in primavera ha solo le traversine in ferro che se sono gelate sono da fare con attenzione). Attraversare il piano sino dove normalmente si trova la neve (20 minuti dall'auto).

Proseguire nel piano in direzione del Col du Mont per poi risalire sulla sinistra ampi pendii. Attraversare ancora a sinistra ed imboccare un ampio canale che si percorre sino al termine. Sopra i pendii diventano dolci, si costeggia la morena per poi attraversare verso destra su bei pendii. Un tratto più ripido porta ad un'ampia spalla, si prosegue ancora per un tratto lungo il crestone con gli sci (circa 3.200 m). Lasciati gli sci si segue la cresta sino alla cima. Per la cima indispensabili piccozza e ramponi. Difficoltà BSA – Dislivello 1352

### CIASPOLE

7 dicembre **CHALET DE L'EPEE (RIFUGIO) 2370M**

Dall'Hotel Foyer de Montagne 1652, seguire la strada chiusa in inverno che sale al piano della diga sulla destra orografica fino oltre la galleria nella roccia (1805m), svoltare a sx per Rocher lungo la strada interpoderale.

Giunti a quota 2070, in prossimità di un tornante, seguire la traccia che si inoltra nel bosco in direzione Sud e con lungo traverso si raggiunge l'imbocco del vallone del Bouc, si passa il torrente e per ampi pendii si raggiungono le baite de l'Epèe e successivamente il rifugio = sentiero estivo (Alta Via 2) che dalla frazione Mondanges sale al Rifugio dell'Epèe.

**Cartina KOMPASS 86; Lunghezza** circa 6-8km; **Tempi di percorrenza:** 3-4h.

**Difficoltà:** MR; **Dislivello m:** 718

8 dicembre **RICOVERO CAPITANO CROVA 2415**

**Difficoltà:** MR **quota partenza (m):** 1810 (Bonne); **Dislivello m:** 605 da Bonne

Si percorre la poderale con segnaletica visibile che indica alpe Alpettaz.

Raggiuntala, si prosegue su dossi innevati fino a raggiungere al Plan du Brè dov'è situato il ricovero Capitano Crova.

**ATTREZZATURA:** Arva, sonda e pala per scialpinisti e ciaspolatori

**CAPOGITA:** per iscrizioni Paolo Cesa Bianchi mail: [p.cesabianchi@sacebi.com](mailto:p.cesabianchi@sacebi.com) cell: 335261795

**COSTO:** soci GAM € 80 soci CAI € 85, la quota comprende soggiorno in albergo con mezza pensione e quota di partecipazione.

**ISCRIZIONI:** presso il capogita e contestuale versamento di € 20 sul c/c del GAM (IBAN MPS IT 62 D 01030 01654 000061104572 (specificare nella causale: nome cognome S. Ambrogio - Valgrisenche) per necessità di fissare la struttura alberghiera



**PARTENZA:** ritrovo h 7 in p. Lotto (davanti all'ex Lido). Il viaggio verrà effettuato con auto private e il costo verrà diviso tra i membri dell'equipaggio. Segnalare la disponibilità dell'auto al momento dell'iscrizione

La gita è riservata ai soci GAM-CAI e altri CAI. Obbligatoria la tessera CAI 2019

La partecipazione alla gita prevede la lettura e l'accettazione del Regolamento delle Attività al link:

<http://www.gam.milano.it/regolamento-attivita/>

in modo particolare si evidenzia art.3. Per quanto riguarda la rinuncia si

precisa che

- per le gite giornaliere: la quota di partecipazione è interamente dovuta, se la rinuncia viene fatta il giorno precedente la gita.
- per le gite di più giorni: se la rinuncia viene fatta dopo l'invio della caparra alla struttura ospitante la stessa è trattenuta e richiesta la quota intera nella misura eventualmente addebitata dall'albergatore. In ogni caso la quota di partecipazione è interamente dovuta.