



*"ad excelsa tendo"*

## GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA SOTTOSEZIONE C.A.I. MILANO

Fondato nel 1923  
20122 Milano

via C.G. Merlo, 3 -

tel. 02.799.178

e-mail: [gam.milano0@gmail.com](mailto:gam.milano0@gmail.com)  
[www.gam.milano.it](http://www.gam.milano.it)

**Sabato 20 gennaio 2018**

**CIASPOLE**

### **COGNE (Valle d'Aosta): due gite in un giorno.**

#### **Un giro da capogiro: dal Vallone di Valeille alle cascate di Lillaz**

Semplice escursione ad anello che partendo dal parcheggio di Lillaz permette di percorrere una strada podereale che sale in Valeille e dopo pochi tornanti, presenta una deviazione indicata da un cartello per le cascate. Il sentiero che attraversa il villaggio di Lillaz sino ai campeggi siti sul torrente si snoda in mezzo a un bosco di larici ed abeti rossi popolato da numerosi animali (caprioli, scoiattoli, cince) dei quali troveremo impronte sul terreno innevato. Arrivati alle incantevoli cascate seguiremo l'ampio sentiero estivo che costeggia il torrente Urtier per rientrare in paese. Come ogni bosco si consiglia... "delicatezza" nel percorrerlo; restare in silenzio e camminare lentamente e consapevolmente permetterà magari di avvistare uno dei numerosi caprioli presenti piuttosto che uno scoiattolo indaffarato nella ricerca del cibo o le numerose chiacchierone cince che allietano questo bosco per tutto l'inverno. Col terreno innevato è facile osservare impronte e tracce dei numerosi selvatici che popolano il bosco.

*Dislivello: m 100 ca; Tempo di salita : 1 h*

#### **Da non perdere:**

- l'architettura caratteristica del villaggio di Lillaz
- rocce montonate e marmitte dei giganti del torrente Valeille
- paleofrana del Gran Clapey
- camosci nei coni detritici della Valeille
- rivendita formaggi tipici a Lillaz



### **Una passeggiata emozionante a Valmianaz (m 1729)**

A poche centinaia di m da Cogne, partendo dal grande parcheggio della frazione di Valnontey ci si addentra nel vallone. Seguendo il sentiero sul versante orografico destro, potremo respirare la wilderness del parco: boschetti e radure si alternano e permettono di osservare facilmente gli animali selvatici al pascolo. Al primo ponte (Ponte della Leuttaz) ci si sposta sulla sinistra orografica e si prosegue costeggiando la pista di fondo, senza calpestarla, fino a Valmianaz. E' facile incontrare la volpe (a cui è severamente vietato dare cibo!) e uccelli di varie specie, perché in questo sito ad esempio sono presenti le tre specie di picchio, il rosso maggiore, il verde e il nero e così il rampichino alpestre, la cincia dal ciuffo, il crociere, l'astore. La possibilità di incontrare stambecchi maschi non è rara, specie tra inverno e primavera e osservare le pareti assolate esposte a sud potrà svelare la presenza di grandi uccelli in volo veleggiato, come l'aquila reale e il gipeto. Rientro sullo stesso tracciato dell'andata. *Dislivello: m 50 ca; Tempo totale : 1,30 - 2 h.*

#### **Da non perdere:**

- La vista sui ghiacciai del Gran Paradiso dal ponte di Valnontey
- l'architettura caratteristica dei villaggi di Valnontey e Vermianaz, David
- zona umida di Praz Suppiaz
- La fattoria biologica "La Ferme du Paradis" a Valnontey (possibilità di acquisto latte e formaggi)

**Attrezzatura:** Arva, ciaspole e bastoncini. **Per la partecipazione alle gite è obbligatoria l'iscrizione al C.A.I. e l'uso dell' ARVA**

**Noleggio ARVA:** 5 € /day

**La gita viene effettuata con pullman privato: PARTENZA** 6:45 Loreto Edicola AUMAI, trovarsi 5' prima; 7:00 MONTECENERI fronte Saturn:

**ISCRIZIONI e QUOTE :** 20 € Soci CAI e GAM ; 30 € Soci CAI; Noleggio ARTVA 5 €. Pagamento esclusivamente con bonifico al GAM IBAN: IT62D0103001654000061104572 e causale: **ciaspole gita Cogne** + nome e cognome. Dare comunicazione alla Coordinatrice entro il giovedì precedente.

iCoordinatrice per il GAM: Gemma Assante cell. 3479508354 mail: [gemma.assante1@fastwebnet.it](mailto:gemma.assante1@fastwebnet.it)