



CICLOESCURSIONISMO
MTB

VALTOURNENICHE E VALPELLINE

Weekend con vista sul Cervino

DATA	Da sabato 8 a lunedì 10 Agosto
IMPEGNO FISICO	<u>1° escursione - Balconata del Cervino in Valtournenche</u> Lunghezza: 48km Dislivello: 2000m ca. Quota max: 2450 mslm <u>2° escursione - Conca di By in Valpelline</u> Lunghezza: 38km Dislivello: 1600m ca. Quota max: 2390 mslm
DIFFICOLTÀ TECNICA	MC/BC
ORGANIZZAZIONE E DIREZIONE	Diego 339 3453236
RITROVO	h 6:00 Dongo – Palazzetto dello Sport
DURATA	1° escursione - Balconata del Cervino in Valtournenche: 7h 2° escursione - Conca di By in Valpelline: 5h
1° ESCURSIONE	Sabato 8 agosto <p>Giungendo da Châtillon risaliamo in auto la Strada Regionale nr. 46 fino a Antey St. André (mt. 1074) e parcheggiamo nell'ampio deposito nel centro del paese, da dove avvengono i primi colpi di pedale. Indirizzandoci a destra verso Breuil - Cervinia, poco dopo curviamo a sinistra; una salita su asfalto impegnativa, ma costante che si alza rapidamente sopra la valle, passa per Torgnon (mt. 1339) e porta a Champtorné, sfiorando la stazione sciistica Collet a mt. 1885. Rapidamente imbocchiamo la strada sterrata che, al termine del tratto pianeggiante, continua con una serie di brevi saliscendi; dopo aver toccato l'Alpeggio di Châtelard a mt. 1892, ad un incrocio teniamo a sinistra in lieve salita. Prima, una discesa conduce allo Stagno di Loditor, poi una dura arrampicata porta all'Alpeggio di Gilliarey, adagiato su una terrazza da dove scorgiamo la sagoma del Cervino. Al termine di una discesa che passa vicino ad alcune baite riprendiamo a salire fino all'Alpeggio di Cortina, da dove avvistiamo in lontananza il Rifugio Barmasse, situato a mt. 2169. Passiamo sulla diga del Lago di Cignana e costeggiamo la riva del bellissimo invaso per proseguire poi, lungo alcuni faticosi tornanti, all'Alpeggio di Cignana, dove termina la strada. Spingendo la bici per una decina di minuti lungo l'evidente sentiero, siamo alla Finestra di Cignana a mt. 2445 da dove abbiamo una vista panoramica. Seguiamo fedelmente le frecce di colore giallo, identificate con il nr. 107 "Gran Balconata Cervino", che ci condurranno fino al termine dell'itinerario. Dopo essere scesi per un centinaio di metri, bisogna prestare molta attenzione nell'imboccare il sentiero che si stacca dal principale, verso destra, portandoci rapidamente alla baita sottostante. Passiamo davanti alla casetta, alzandoci leggermente verso destra, tagliando il versante del Monte Pancherot; con il Cervino alle spalle, improvvisamente, ci troviamo a transitare lungo una parete suggestiva: ripida, esposta e franosa. Superato il delicato passaggio, con le dovute cautele, seguiamo il facile tratturo che attraverso alcune curve perde velocemente quota, consentendoci di collegarci ad una stradina sterrata. Al bivio, girando a sinistra lungo un tratto pianeggiante caratterizzato da tre gallerie scavate nella roccia, siamo nella Conca di Perrères, sopra il bacino artificiale. Attraversato il ponticello sul Torrente Marmore, ci portiamo sulla strada per Breuil-Cervinia. A tratti seguendo la S.R. su asfalto e a tratti qualche facile via secondaria scendiamo lungo il fondovalle fino al punto di partenza.</p> <p>(tratto da http://www.percorsimtbvalbrembana.it)</p>



2° ESCURSIONE	<p>Domenica 9 agosto (o lunedì 10. Valuteremo in base al recupero dopo la fatica della prima uscita e al meteo)</p> <p>Bellissimo giro in zona Valpelline (AO) con scorci panoramici indimenticabili, la Vallata è ampia e soleggiata con il gruppo del Combin che la fa da padrona, la salita è totalmente su strada ben ciclabile mentre la discesa, in parte utilizzata per il Tour Del Combin, è in single track con svariati passaggi tecnici e tornantini stretti a volte in forte pendenza, ma nel complesso ha una buona ciclabilità. Gli ultimi 5 km sono in asfalto.</p> <p>La partenza è dal parcheggio del Centro visitatori Valpelline in località Frissoniere Inferiore. Subito salita e da Doues si affrontano circa 13 km di asfalto prima di trovare la strada bianca ma assicuriamo che l'ambiente circostante non fa pesare l'ascesa.</p> <p>In zona Chatellair si entra in vero contatto con l'ambiente d'alta montagna: pascoli, alpeggi, cascate e marmotte ci accompagnano per il resto della salita, spezzata da una breve discesa rigenerante.</p> <p>Giunti all'Alpe De Bal svoltiamo a sinistra affrontando gli ultimi 250 metri di dsl al fine di raggiungere l'Alpeggio Thoules posto in ambiente fantastico proprio sotto la Finestra di Durand ed il massiccio del Gran Combin ai confini con i ghiacciai Svizzeri.</p> <p>I primi 3 km di discesa corrono parallelamente alla strada bianca utilizzata per la salita ma su single track divertente. Poi, dopo aver lambito i laghi di Thoules si giunge nuovamente all'Alpe De Bal e da qui si segue in parte la discesa con il simbolo TDC che corre in single track prima su pratoni poi all'interno di un bosco, dove i tornantini rendono vivace il percorso. Spesso bisognerà fare i conti con radici, gradoni e pendenza che renderanno difficile il passaggio. A Vaud si attraversa un ponte ed in discesa su asfalto, oltrepassando Ollomont, si raggiunge il parcheggio. Punti d'Acqua: al parcheggio, a Doues e a Chatellair, ultima possibilità per rifornirsi e affrontare la parte terminale di ascesa e conseguente discesa.</p> <p>(tratto da www.mtb-forum.it)</p>
----------------------	---

NOTE	<p>I due Itinerari impegnativi con dislivello significativo rendono necessaria una buona condizione fisica. Entrambi con parti tecnicamente interessanti di discesa.</p> <p>Si raccomanda di indossare abbigliamento tecnico idoneo al tipo di attività, alle previsioni meteo ed all'ambiente in cui ci si troverà considerando che pedaleremo fin sopra i 2000m. Viste le quote considerevoli, sarà pertanto indispensabile portare nello zaino capi o accessori adatti ad un eventuale abbassamento della temperatura quali manicotti, gambali, collare, giacca maniche lunghe, giacche antivento, guanti interi ecc..</p> <p>Portare quantità sufficienti di acqua e cibo.</p> <p>E' necessario disporre di una camera d'aria per ovviare ad un'accidentale foratura. Indispensabile anche una preventiva verifica meccanica e messa a punto della bici.</p> <p>Obbligatorio l'uso del casco, che va indossato e allacciato per tutta la durata dell'escursione.</p>
COSTI	<p>Pernottamento presso Ostello La Batise di Bionaz (http://labatise.eu/lostello/).</p> <p>Previsto versamento caparra € 20.00</p> <p>Solo per NON soci: € 16,74 (quota per assicurazione di 3 giorni obbligatoria da attivarsi in sede entro il venerdì antecedente l'escursione). La sede CAI di Dongo in Via G.E. Falk 11 è aperta ogni venerdì dalle h20:45 alle h22:00.</p>



I PERCORSI

