



CLUB MONTAÑEIROS CELTAS  
DENDE 1942

**Val d'Ayas 2023**

## Día 2- Saint Jacques - Lago Blu

Desde o aparcadoiro antes de Saint Jacques (Val d'Ayas) comezamos o noso roteiro. Subimos polo camiño habitual e concorrido aínda que tomamos un desvío ao comezo que anuncia un bar con bonitas vistas do val. Este desvío permite ver unhas bonitas fervezas. Máis adiante no val xunto ás casas de Verra Inferiore tomamos o desvío que ascende rapidamente polo bosque xunto ao río. Despois chegamos a Verra Superiore, seguen as vistas dos glaciares e da súa morrena. Despois damos a volta e subimos para asomarnos á súa morrena [hai que remontar un pouco mais se queremos asomarnos na parte media/superior da morrena. Continuamos o descenso e, xa no val, aproveitamos para desviarnos e visitar os refuxios de Resy: Ferraro e Frachey, con estupendas vistas e onde refrescarnos. Despois baixada directa empinada pero por cómodo camiño ata Saint Jacques e finalizamos de novo no aparcadoiro.

**Distancia 15 km, Desnivel positivo 986 m, Dificultade técnica Moderado, Desnivel negativo 986 m, Altitude máxima 2.523m. Tempo 5h.**



## Día 3- Pico Castor (4.221m) desde Bettaforca

**Ida:** Utilizaremos o remonte ata o Colado de Bettaforca. Unha vez alí, o camiño ata o Refuxio Quintino Sela está ben sinalizado e o último tramo (o máis difícil) está protexido con cable e nalgúns puntos con escaleiras. Do refuxio con crampóns postos xa que aí mesmo empeza a zona do glaciar.

A primeira parte da ascensión discorre polo Glaciar de Felik, sen moita pendente aínda que con gretas. Aos poucos vaíse empinando ata que chegamos ao pé da Punta Felik onde hai que superar unha pa bastante empinada. Se hai pegadas non é moi difícil. Chegada ao cume da Punta Felik (4.087 m), un cume secundario case sen prominencia. Hai un amplo colado e enfronte unha pa sen moita dificultade, que leva á cresta principal do Castor. A partir deste punto o itinerario

discorre polo fío da cresta, nalgúns puntos moi estreita e afiada. A dificultade depende das condicións aínda que en tempada de verán o normal é que haxa pegada e isto facilita un pouco a ascensión.

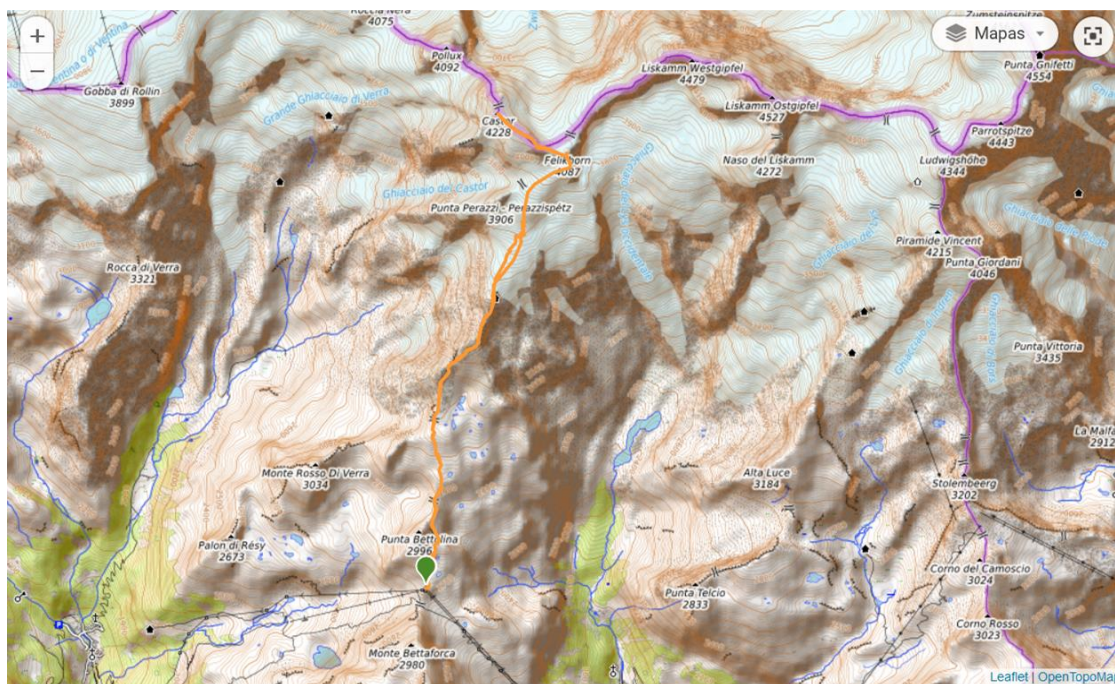
Require utilización de casco, piolet e crampóns.

Distancia 15 km, Desnivel positivo 1.610m, Dificultade técnica Moderado, Desnivel negativo 1.610m, Tempo 5 h

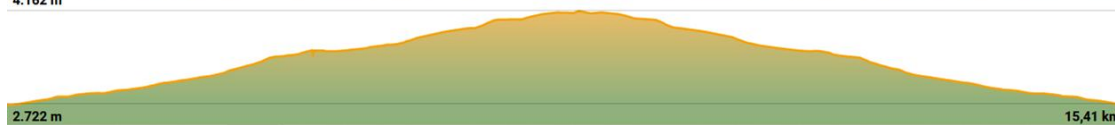
**Sendeiros:** ida ata o Refuxio Quintino Sela e volta polo mesmo camiño da ida.

Regreso desde o Pico Castor: Distancia 14km, Desnivel positivo 110m, Dificultade técnica Moderado, Desnivel negativo 2.508m, Tempo 6 h

**TEMPO TOTAL utilizando teleféricos só ao subir: 11 h. Se se utilizan ao subir e ao baixar, pódese reducir o tempo.**

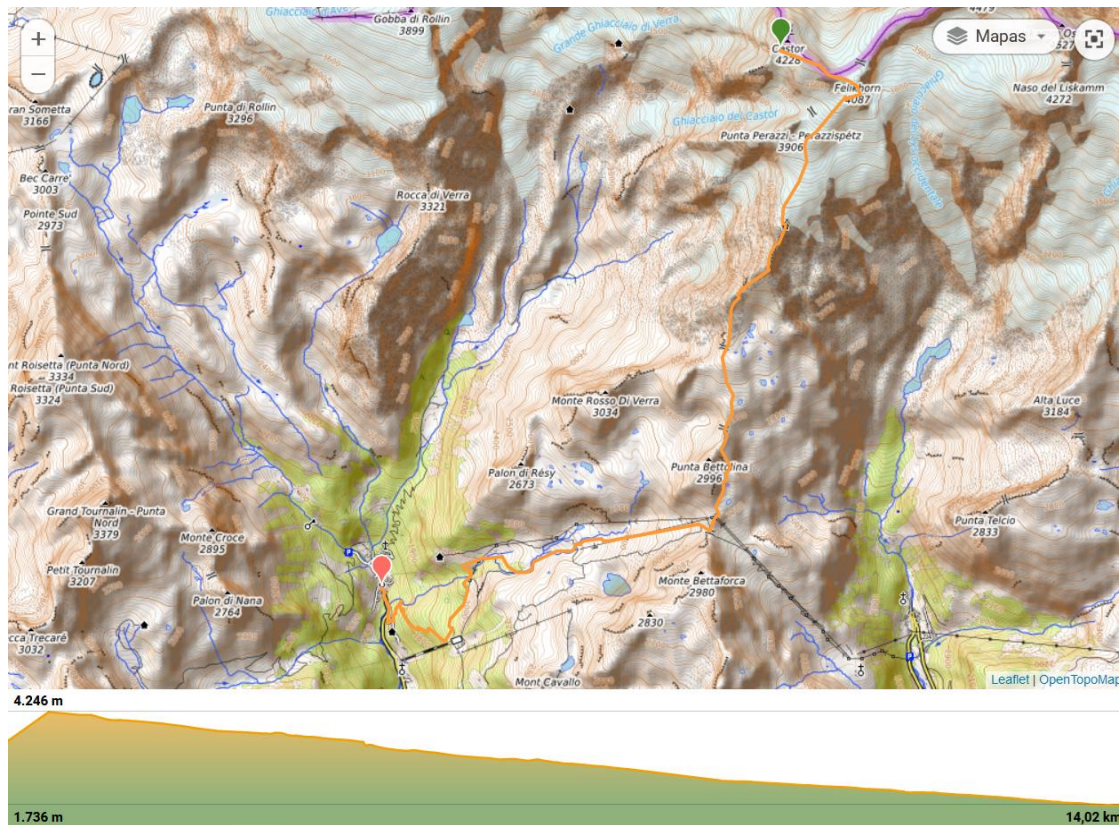


4.162 m



2.722 m

15,41 km



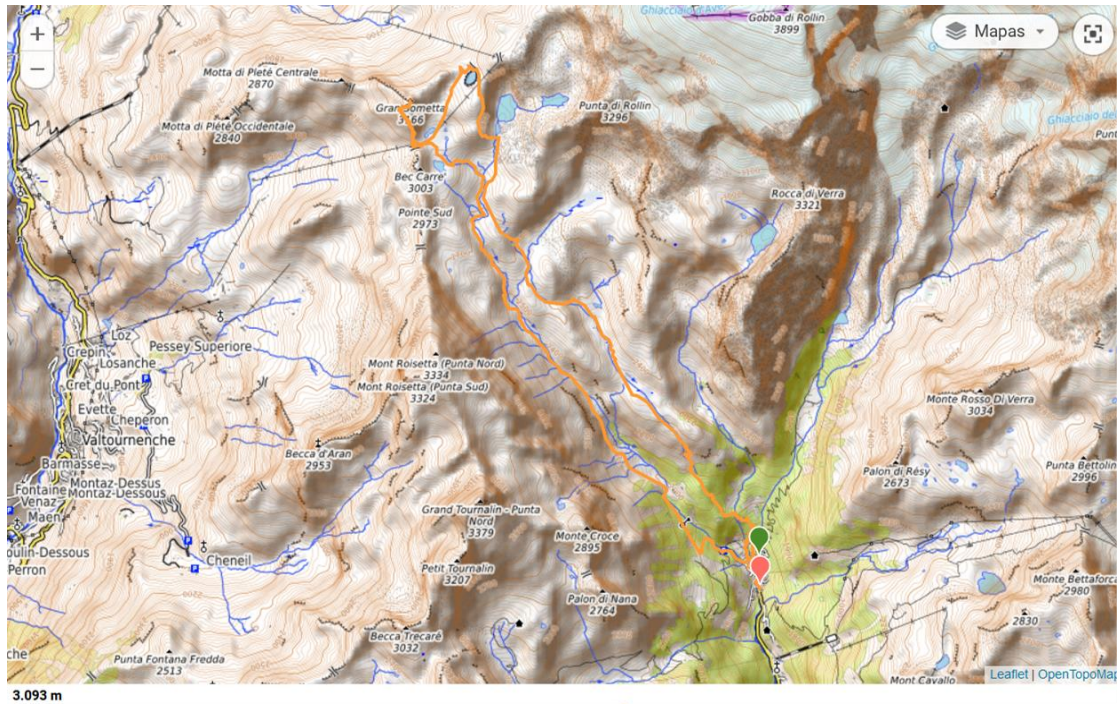
## Día 4- Anel do Vallone delle Cime Bianche(3.918m) e Gran Sometta (3.166m)

Desde Saint Jacques, subida polo sendeiro nº 6, Colle delle Cime Bianche Superior, Colle delle Cime Bianche Inferior e Gran Sometta, regreso co sendeiro 5a, se é posible aínda máis remoto e inmerso na natureza que o sendeiro de ida. En altitudes intermedias, pastos, turberas e morrenas, en altitudes elevadas, o Monte Rosa (4.000m), e o Cerviño ou Matterhorn (4.478m).

Terreo fácil, empinado (pero nunca exposto) só no tramo que conduce ao Gran Sometta a gran altura, necesítanse algunhas habilidades de orientación desde o paso inferior de Cime Bianche no cruzamento co sendeiro 5c.

**Distancia 23 km, Desnivel positivo 1.646m, Dificultade técnica Moderado, Desnivel negativo 1.682m, Tempo 8 h.**

**SENDEIROS:** Volver polo sendeiro de ida sen facer o Gran Sometta. Tempo 4 h.



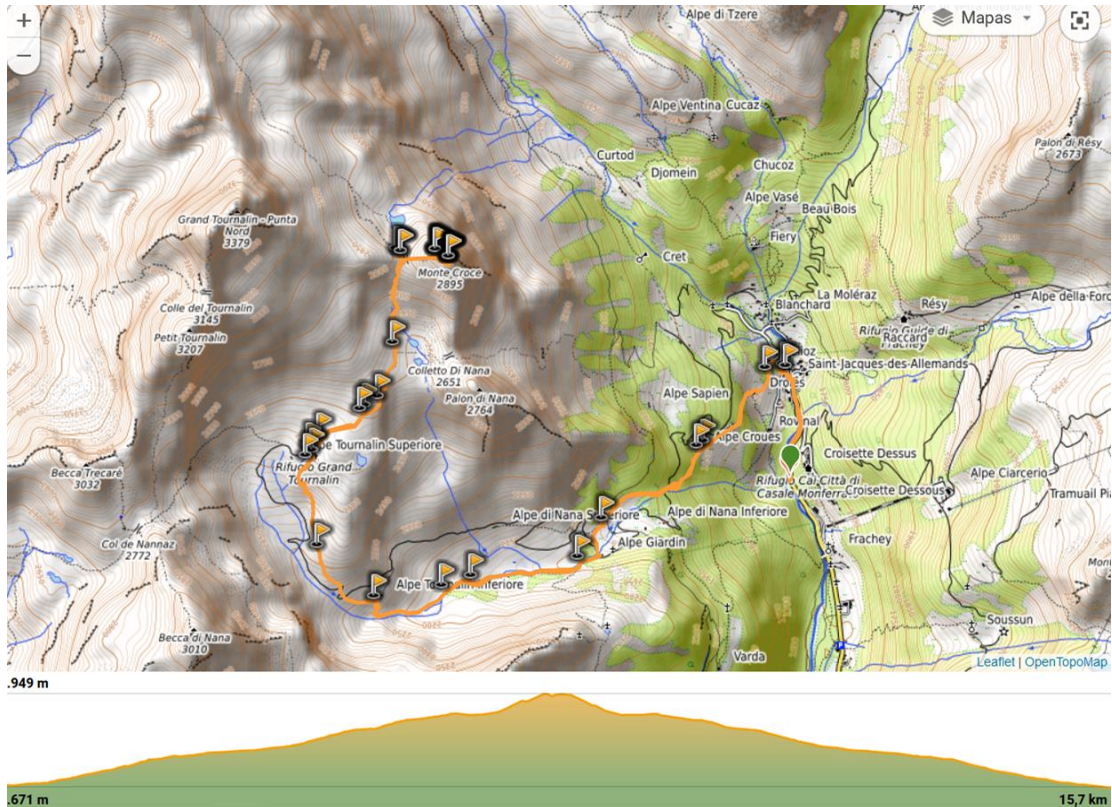
## Día 5- Monte Croce (2.894m)

Excursión moi bonita, con bosque, ríos de auga fresca e cristalina, fontes frescas e vistas de alta montaña ao Cervino, Gran Sometta, Monte Rosa, Grand e Pequeno Tournalin, Becca di Nanaz, colado de Nanaz, Testa Grigia, Gran Cima , Lago Verde entre outros.

Opción a maiores: Mont Roisseta (3.296m)

Distancia 15,7 km, Desnivel positivo 1.289m, Desnivel negativo 1.289m, Altitude máxima 2.894m **Dificultade Moderada, Tempo 8 h**

**SENDEIROS** Alpe Tournalin Superiore



## Día 6-Testa Grigia(3.314m)

Tamén coñecida como Groab Hont, macizo montañoso pertencente ao grupo do Monte Rosa, o cume máis alto situada sobre o contraforte que divide Val d 'Ayas e Val de Gressoney, ao sur de Monte Rosa. A Testa Grigia representa unha das clásicas ascensións aos "Tres mil" do Val de Aosta e é probablemente o mellor balcón para o espectáculo de amencer/atardecer no Monte Rosa e Cerviño. Un vivac cómodo (Ulrich Lateltin, 3.153 m), situado na cima do Monte Pinter, a uns 45min/1h da cima de Testa Grigia, axuda ao alpinista neste obxectivo.

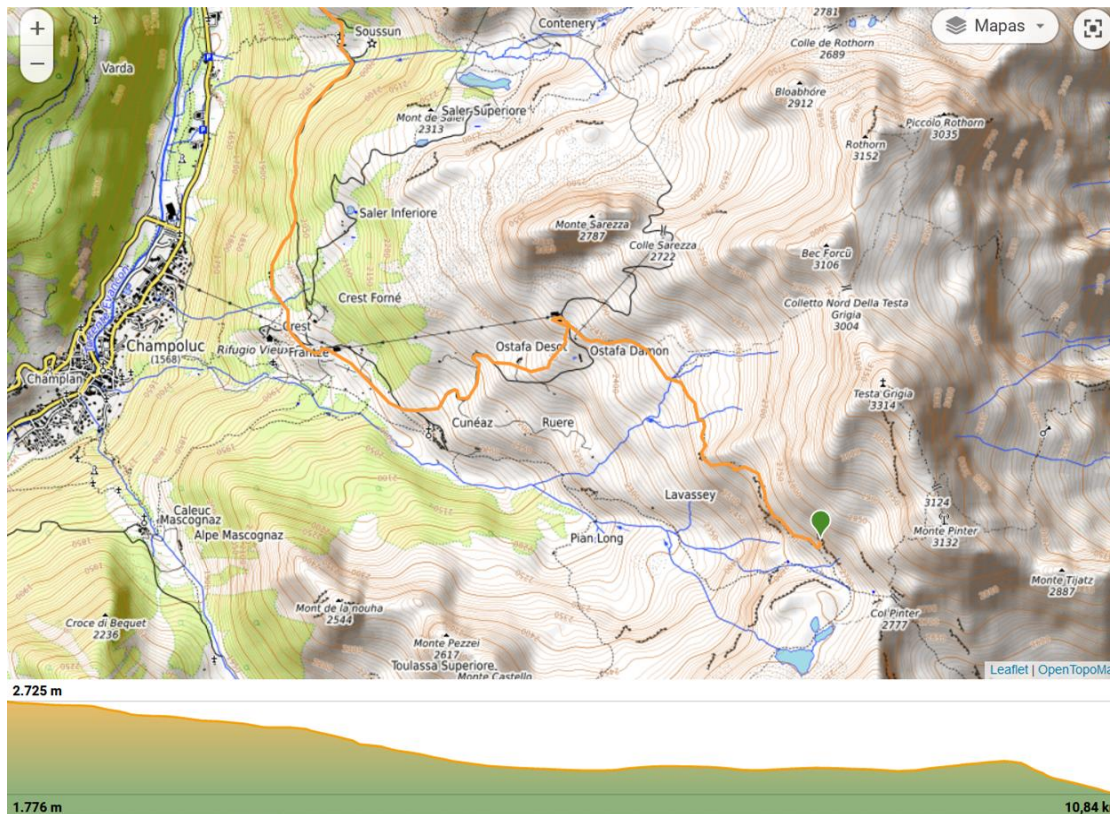
Hai un teleférico que parte de Champoluc que reduce o desnivel para afrontar. Pola súa altura e a súa posición illada e predominante, Testa Grigia ofrece un panorama excepcional tanto dos picos próximos do grupo Monte Rosa e outras montañas de Aosta como en xeral na cadea alpina.

As únicas dificultades consisten nalgúns tramos de escalada fácil xusto antes do cume, pero facilitada pola presenza de cordas fixas.

É posible que tamén sexa necesario material de neve: piolet e crampons.

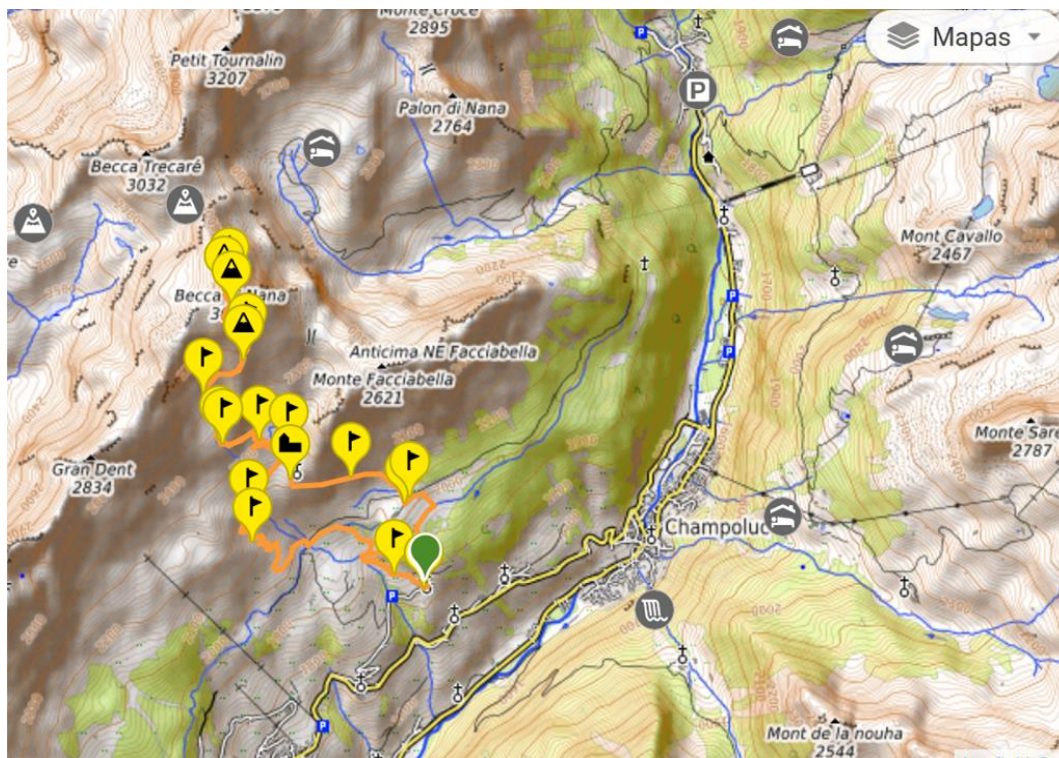
**Distancia 15 km, Tempo 10h**

**Sendeiros:** polo mesmo camiño ata a aldea de Cuneaz (2.069m). Tempo 4h



## Día 7- Becca di Nana (Falconetta 3.009m) desde Mandrou (Mandriou), Val d'Ayas

Desde praza de Mandrou por camiño de terra continuando por varias curvas pechadas cunha lixeira pendente. Chegados preto dunha devesa a 2.330 m, seguir as indicacións cara a Falconetta desde onde parte un camiño que empeza a subir sen tregua, primeiro entre prados en flor e logo por pedregal ata ver a cruz (antecima). Con outros 20-30 metros chégase á cima. Panorámica de 360º desde Zerbion ata o grupo Rosa.



## Día 8- Grand Tournalin (3.379m), Petit Tournalin (3.207m) desde o Refuxio Grand Tournalin (2.775m) vía Colle di Nana

A travesía do Petit ao Grand Tournalin realízase seguindo a cresta rochosa que une os dous picos e cuxo punto máis baixo forma o Colle do Tournalin. A cresta séguese a poucos metros do cable en case toda a súa lonxitude, principalmente cara ao oeste, frecuentes pasos de grao I e un de grao II en losa, con exposición limitada, aínda que se recomenda certa familiaridade coas técnicas básicas de escalada.

O camiño na cresta está ben marcado por marcas amarelas e mouteiras.

Partindo desde o refuxio Grand Tournalin (3h 30min para o ascenso e o mesmo para o descenso. Preto do pico sur do Grand Tournalin pódense ver os restos do vivac de Carrel.

**Total ida e volta desde Frachey: 11h.**

Sendeiros: Refuxio Grand Tournalin. Tempo 5h.



