

29-30 luglio: Due giorni in Val D'Ayas

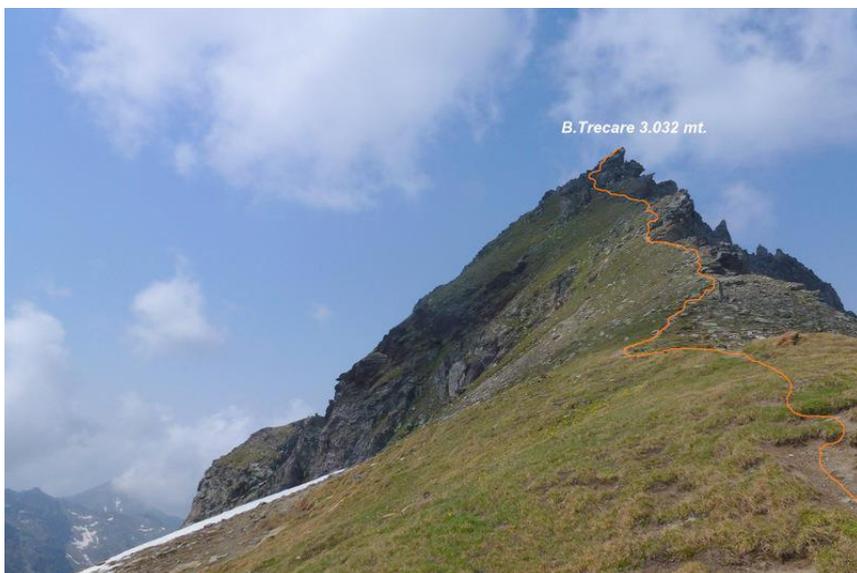
Sabato 29: St. Jacques (1689m) – Rifugio Grand Tournalin (2600m) con possibile digressione al Monte Croce (2894m) - Dislivello: +900m (eventualm. +300m c.ca per il M. Croce) - Diff.: E - Ore di cammino: 3 (+2h 30' c.ca A/R se con salita al M. Croce)



Il percorso si svolge sull'Alta Via n.1 su interpodere di modesta pendenza (con possibili tagli su sentiero). Possibili anche collegamenti con jeep al Rifugio.

Nel pomeriggio eventuale mini escursione al vicino M. Croce su sentiero con qualche tratto ripido e parte finale a tratti su pietraia e terreno friabile. Pernottamento al rifugio Grand Tournalin.

Domenica 30: Rifugio Tournalin (2600m) – Col di Nana (2775m) – Becca Trecare (3031m) – Ritorno per la via di salita o con eventuale ampio giro ad anello.



Dislivello: +430m –1340m - Diff: E/EE - Ore di cammino 2h30' alla B.cca Trecare +4h30' c.ca di discesa per la via di salita, oppure +6h c.ca di discesa con giro ad anello per il Colle di Vascocchia e l'Alpe Metzán.

Percorso grandioso per raggiungere la vetta di un importante "3000" da cui si gode una vista spettacolare.

Dal rifugio salita in 1h circa al Col di Nana su sentiero ben tracciato gradabile E fino al colle (con alcuni brevi tratti ripidi e qualche gradino), mentre, per via della natura del terreno - prima detritico, poi cresta leggermente esposta - diventa EE fino alla vetta (+1h30'); gli ultimissimi metri prima dell'affilata vetta possono richiedere eventualmente l'uso delle mani. Non è richiesta attrezzatura particolare. Ritorno fino al Col di Nana per la via di salita e da qui due possibilità:

1) ritorno a St. Jacques per la via dell'andata;

2) ritorno con anello sensibilmente più lungo ma in ambiente grandioso, vario e altamente appagante. Traversata verso il Colle di Vascocchia (2500m) in c.ca 2h30' dal Col di Nana, prosecuzione per l'Alpe Metzán (2000m) in 1h ulteriore e ricollegamento in piano a St. Jacques in 2h dall'alpe.