



CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI MILANO

COMMISSIONE ESCURSIONISMO

Via Duccio di Boninsegna 21/23 - 20145 Milano - tel. 02.86463516
escursionismo@caimilano.eu www.caimilano.org



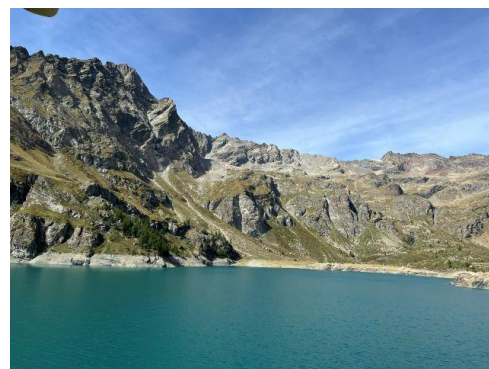
LAGO DI CIGNANA – VALTOURNENCHE(AO) mt. 2.149

SABATO 10 OTTOBRE 2026

Alpi Pennine

PERCORSO

Dal piazzale di Valtournenche, prenderemo il sentiero che scende alla frazione Valmartin (1495 mt.). Poco oltre alla chiesetta, si giunge ad una scala dove si trovano i segnavia (Alta Via n.1) che indicano l'inizio dell'itinerario. Il sentiero ben lastricato supera diversi muretti a secco ed i bivi per Maen e per Barmasse. Segue un tratto più pianeggiante del sentiero sino a raggiungere la stazione di pompaggio dell'Enel (centrale di Promeron). Proseguendo si risale il sentiero raggiungendo in breve tempo i ruderi di Falegnon. Sempre seguendo le indicazioni dell'Alta Via n.1, il sentiero riprende a salire lungo il costone di destra che immette nella radura sottostante il muro di sbarramento della diga di Cignana. Giunti ai suoi piedi, si aggira la casa dei custodi e si risale la strada sterrata che conduce al Rifugio Barmasse (2169 mt.) chiuso per la pausa invernale, dove ci fermeremo per la sosta pranzo. Il ritorno percorrerà la diga ricongiungendoci al percorso di salita poco prima della casa dei custodi.



Difficoltà	Difficoltà E (Escursionistico): percorso su agevole sentiero, con salite di media difficoltà. Richiede un discreto allenamento.	
Equipaggiamento	Scarponi da escursionismo alti alla caviglia, zaino da escursionismo, giacca a vento, pile, guanti /berretto, occhiali da sole, utili i bastoncini telescopici. Sono inoltre richieste delle scarpe di ricambio da utilizzare sul pullman. Non saranno ammesse persone con scarpe basse da escursionismo. Pranzo al sacco.	
Viaggio in pullman	Partenza da Milano	Ore 6:45 FERMATA UNICA Via Paleocapa – Staz. Cadorna F.N.M
	Località di arrivo Rientro a Milano	Valtournenche (AO) 1.524 m ore 20.30 circa
Iscrizione	In Sezione di persona; Telefonando : n. 02.86463516 attivo dal martedì al venerdì dalle 16:30 alle 18:00 ed il giovedì mattina dalle 10:00 alle 12:00; Online : sito CAI Milano solo per i soci abilitati.	
Quota di partecipazione	Soci CAI: € 40; Non soci CAI: € 53 (comprensiva di assicurazione). La quota comprende A/R in pullman.	
Accompagnatori	ASE Guido Usuelli - cell. 333.3793138 AE Carlo Bramati	

Nel cuore dell'alta Valtournenche, a 2.149 metri di altitudine, il Lago di Cignana si estende ai piedi di un grandioso anfiteatro naturale dominato dalle montagne della catena del Cervino. Questo ampio bacino alpino è incorniciato da cime severe e panoramiche, tra cui il Monte Pancherot, la Becca d'Aran, la Punta di Fontanella e le montagne che segnano il confine con la Svizzera, offrendo uno scenario di straordinaria bellezza. Nato come lago artificiale per la produzione di energia idroelettrica, il Lago di Cignana si è perfettamente integrato nel paesaggio circostante, diventando una delle mete escursionistiche più apprezzate della Valle d'Aosta.

- DISLIVELLO** circa 800 m
- circa 10 km A/R**
- circa 6 h** comprese le soste
- Carta escursionistica N.7**
Valtournenche, Monte Cervino,
Val d'Ayas ovest - 1:25.000 -
L'Escursionista editore

CHI NON POTESSE PARTECIPARE ALL'ESCURSIONE È PREGATO DI AVVISARE TELEFONICAMENTE GLI ACCOMPAGNATORI

*Gli Accompagnatori hanno la facoltà di modificare il programma e gli orari previsti.
All'iscrizione è obbligatorio ritirare il presente programma e prendere visione del regolamento in Sezione o sul sito Internet.
L'attività in montagna è pericolosa ed ogni partecipante se ne assume il rischio.*

