



# CAI CINISELLO BALSAMO



**20-21 Luglio 2024**  
**Rifugio Prarayer (2005 m)**

**RITROVO:** ore 6.15 presso il Palazzetto dello Sport di Cinisello Balsamo

**PARTENZA:** ore 6.30

**LOCALITA' DI PARTENZA:** Diga di Place Moulin (1985 m)

**ACCESSO:** A4 Milano-Torino, a Santhià prendere il raccordo per la Valle d'Aosta e proseguire fino all'uscita di Aosta Est. Appena oltrepassato il casello si prende la galleria per il Gran S. Bernardo. Usciti dalla galleria attenzione! Occorre prendere il primo bivio sulla destra per Valpelline-Bionaz. Si prosegue per la strada principale numero 28 oltrepassando i comuni di Gignod, Roisan, Valpelline e Oyace. Arrivati nel comune di Bionaz si prosegue per la strada principale. Oltrepassato una piccola galleria si prende il primo bivio sulla sinistra, appena prima della Chiesa di Bionaz. Seguire la strada per la diga di Place Moulin (circa 9 km).

**CARTE E GUIDE:** <https://map.geo.admin.ch>

**DISLIVELLO:** 1° giorno +- m 900 (con i saliscedi per raggiungere il rifugio)

2° giorno +- m 900

**TEMPISTICA:** primo giorno 6 ore (soste escluse)

secondo giorno 6 ore (soste escluse)

**DIFFICOLTA':** E (escursionistico)

**ATTREZZATURA:** da escursionismo

**PRANZO SABATO E DOMENICA:** al sacco

**COSTI RIFUGIO:** Mezza pensione €57, obbligo di sacco lenzuolo

**QUOTA D'ISCRIZIONE:** €6,00 soci CAI

€32,00 non soci CAI (La quota comprende soccorso alpino, polizza infortuni, responsabilità civile. Per la copertura assicurativa, i non soci, oltre al nominativo devono comunicare la data di nascita)

**PER INFORMAZIONI:** Sabrina Mauri tel. 3404747500

\*\*\*\*\*

L'idea dell'escursione era di arrivare il sabato al Rifugio Prarayer, una piacevole passeggiata di circa 1 ora dalla diga di Place Moulin costeggiando il lago, con pochissimo dislivello, e quindi continuare fino al rifugio Aosta (2788 m), per chi ce la faceva. Per poi tornare a pernottare al rifugio Prarayer.

Il secondo giorno prevedeva la salita al Rifugio Nacamuli (2828 m).

Purtroppo il forte maltempo degli ultimi giorni che ha causato danni a Cervinia, ha toccato anche queste zone, rendendo impraticabile il sentiero che sale al rifugio Aosta.

Il rifugista mi ha comunque rassicurato che fino al rifugio Prarayer non ci sono problemi e anche il sentiero per il Nacamuli non ha subito danni.

Quindi il programma ora prevede:

**1° Giorno:** Salita al Lac Long (2720 m). Dal parcheggio della diga, seguire le indicazioni per il sentiero n.7. Si inizia su strada carrozzabile fino ad una breve galleria: da qui parte il sentiero inizialmente in mezzo al bosco. Raggiunto un bivio, si prosegue a dx e si raggiungono gli alpeggi abbandonati di La Mea' (2320m) e successivamente Les Seytives (2446m). Proseguendo sul sentiero (sempre ben tracciato) si giunge agli alpeggi di Plan Vaioun (2578m). Qui il percorso prosegue, prima su sentiero ben tracciato per poi perdersi a tratti nelle pietraie. Seguire i segnavia gialli e i numerosi "ometti" di pietre. Dopo circa 30-45 si raggiunge il Lac Long (2720m). Al ritorno, si percorre il sentiero di salita fino a ritornare sulla strada carrozzabile. Da qui girare a sinistra verso Greysemma (sentiero n.8) e poi Arpeyssaou. Seguire il sentiero che si abbassa verso il lago e da qui seguire le indicazioni per il rifugio Prarayer, situato poco oltre la fine del lago.

**2° Giorno:** Salita al Rifugio Nacamuli (2828 m). Dal Rifugio Prarayer si torna verso il lago di Place Moulin, dopo poche centinaia di metri si abbandona la strada per proseguire a destra sul sentiero indicante Rifugio Nacamuli, proseguendo ancora per una stradina sterrata che termina all'alpeggio Praz Mondzu Desot. Si entra ora nel lariceto superando un breve ponticello su una gola del torrente e salendo con percorso ripido si

raggiunge rapidamente Praz Mondzù Damon all'inizio del vallone di salita della Comba d'Oren.

Si percorre il vallone inizialmente sulla sinistra del torrente, per poi attraversarlo su un ponte di legno nei pressi di un alpeggio diroccato. Dopo un falsopiano si inizia a salire sul costone di pietrame ed erba per poi giungere ad una strettoia con passaggio caratteristico a fianco ad un masso, dopo il quale si apre un ampio vallone erboso solcato da numerosi rivoli.

Ora si piega a destra seguendo per un breve tratto il corso del vallone, salvo poi abbandonarlo per iniziare una ripida salita su una modesta balza di rocce e terrazzi erbosi, attrezzata con scalini metallici ed alcune corde fisse (utili in caso di neve o ghiaccio, altrimenti superflue).

Al termine di questa balza un pianoro e un ponticello conducono sotto al Rifugio Nacamuli 2828 m, ben visibile a sinistra.

Per la discesa si segue l'itinerario di salita fino all'alpeggio di Praz Mondzu Desot, da qui si può seguire il sentiero n. 8, che rimane parallelo alla strada che costeggia il lago ma in quota e che ci riporta al parcheggio.

