



PARTENZA DA CARATE BRIANZA - SEDE C.A.I. ORE 06.30

Scheda Tecnica

Inizio escursione: Plan de Coumarial 1462 m.
 Termine escursione: Plan de Coumarial (anello) 1462 m.

<u>Percorso breve</u>	Dislivello	337 m.
	Tempo di percorrenza:	3 ore
Difficoltà:	Semplice e adatta a tutti	
<u>Percorso lungo</u>	Dislivello	583 m.
	Tempo di percorrenza:	5 ore
Difficoltà:	Discretamente impegnativa	

Classificazione: EAI (= Escursionistico ambiente innevato)

Attrezzatura: Ciaspole - Bastoncini - Scarponi - Abbigliamento adeguato

Altro: **Con Guida Alpina**
 Colazione al sacco e/o merenda al rifugio

Istituita nel 1993, la Riserva Naturale Regionale del Mont Mars si estende per 390 ettari sul versante orografico sinistro della bassa Valle del Lys, ed è situata nel territorio del comune di Fontainemore, alla testata del vallone solcato dal Torrente Pacoulla. All'ingresso dell'area protetta si incontra il Lé dou Vargno (Lac Vargno) con il suo muraglione di sbarramento costruito nel 1916 da una società che intendeva sfruttarlo a fini idroelettrici. Successivamente, a causa di scarse garanzie di tenuta ed a



seguito della tragedia del Vajont, il muro venne inciso per lasciare defluire le acque e riportarle al loro livello naturale. La Riserva si sviluppa tra i 1670 m e 2600 m di altitudine, presentando una varietà di ambienti tipicamente alpini di notevole interesse:

- boschi alternati ai pascoli
- alle praterie alpine
- dalle pietraie alle pareti rocciose
- laghi
- zone umide

Nella parte più bassa e intorno ai laghi, sono inoltre presenti alcuni alpeggi, la maggior parte dei quali ancora attivi. La cima più alta, che domina la zona con la sua imponente

piramide, è proprio il Mont Mars che, con i suoi 2600 m, si erge sopra un paesaggio aspro di pietraie e pareti scoscese. Alle conche con i numerosi laghetti si alternano, nella parte alta, le balze rocciose formate da rocce montonate cioè lisce dall'azione erosiva dei ghiacciai. Nonostante le dimensioni della riserva siano modeste, essa è la più grande delle riserve naturali istituite in Valle d'Aosta e vi si possono incontrare specie vegetali molto differenti, in conseguenza di ambienti diversificati.

Nella parte bassa della riserva, sono presenti le latifoglie miste



ai Larici e, nelle zone più umide, gli Abeti bianchi e gli Ontani verdi. In questo intricato intreccio vegetale compaiono spesso l'Achillea a grandi foglie e la Sassifraga a foglie rotonde. Nelle zone dei pascoli poi troviamo l'Arnica montana, la Genziana porporina, la Nigritella e, nei pendii ripidi e soleggiati, il Giglio di monte.

Tra le piante più caratteristiche della zona del Lé Lounc (Lei Long), a ridosso dell'alpeggio, vi è il Doronico Austriaco e il Semprevivo a fiori grandi, oltre al Ranuncolo acquatico e al Coltellaccio natante che galleggiano sulle calme acque del laghetto. Tra le rocce e le pietraie, spesso si osservano: la



Felcetta crespa, la Campanula incisa, e, dove cambia il substrato roccioso, la Stella Alpina e l'Astro Alpino.

Anche la fauna presenta numerose specie interessanti, tipiche delle zone alpine, anche se non facilmente visibili tra cui la Marmotta, la Lepre variabile e il Camoscio. Più facilmente osservabili: il Culbianco, il Sordone, il Codirosso Spazzacamino, il Gracchio alpino e la Nocciolaia. Sicura la presenza di Fagiano di monte, Pernice bianca e Fringuello alpino mentre il Merlo acquaiolo è visibile lungo il torrente e nei laghetti.

L'escursione sarà condotta da una Guida Alpina che ci darà istruzioni sui molteplici aspetti di valutazione dell'ambiente innevato. Per i principianti o per chi si accostasse per la prima volta all'uso delle ciaspole, è l'occasione giusta per usufruire di un professionista che spiegherà l'utilizzo di questa particolare attrezzatura.

Per chi avesse necessità di noleggiare ciaspole e bastoncini, fare richiesta in sede al momento dell'iscrizione.

Fonti:

- <http://www.montmars.it>
- <http://www.zainoinspalla.it>
- <http://www.montagna.tv>

Ricordiamo che i soci C.A.I. in regola con il tesseramento sono coperti, durante lo svolgimento dell'escursione, da una polizza infortuni.

I non soci devono obbligatoriamente accedere alla medesima copertura assicurativa (infortuni e soccorso) con un supplemento di € 8,00 sulla quota di iscrizione alla gita, facendone diretta richiesta all'atto dell'iscrizione.

- iscrizione gratuita per i bambini minori di 6 anni
- riduzione del 50 % per i bambini in età compresa tra i 6 e i 12 anni
- dal giorno antecedente l'escursione sarà possibile contattarci per comunicazioni urgenti al 3482681224