



cai
laveno
mombello

Escursione in Val d'Ayas sabato 4 luglio 2026

Rifugio Ottorino Mezzalama

Ritrovo	Ore 6:00 parcheggio centro commercial Oasi a Malgesso
Località di partenza	Val D'Ayas località Frachey (AO), parcheggio impianti Monterosa Ski
Accesso alla località di partenza	Da Malgesso SS629 fino al casello di Vergiate Sesto Calende, poi A26, A4, A5 fino al casello di Verres, da qui SR45 della Val d'Ayas, superato Champoluc si procede fino al parcheggio degli impianti Monterose Ski a Frachey o, se ancora libero l'accesso, ai due parcheggi bordo strada poco dopo sulla sinistra (175 Km circa solo andata)
Percorso	Frachey (1620 m), Saint Jacques, Rifugio G. B. Ferraro località Resy (2066 m), Piani di Verra Inferiore (2050 m), Lago Blu (2211 m), Piani di Verra Superiore (2400 m), Rifugio Ottorino Mezzalama (3036 m). Ritorno per sentiero nr. 7 evitando le deviazioni per il Lago Blu ed il Rifugio Ferraro.
Dettagli itinerario	Difficoltà EE, quota partenza 1620 m, quota max 3036 m, dislivello totale circa 1450 m, lunghezza totale circa 17,5 km, tempi di, percorrenza 8 h circa soste escluse.
Organizzatore	Mauro Demicheli 338 9610153 (messaggi WhatsApp) lavenomombello@cai.it
Note	L'itinerario si sviluppa su sentieri di alta montagna ben segnalati e non presenta particolari difficoltà tecniche ma sono da considerare il rilevante dislivello complessivo e la lunghezza del percorso. Si consiglia un abbigliamento adeguato alla stagione, alla quota ed alla variabilità del meteo, zaino, scarponi, bastoncini, prevedere adeguata scorta d'acqua, pranzo al sacco ma possibilità di pranzare al rifugio Mezzalama in base all'orario di arrivo. Eventuali variazioni di percorso verranno proposte e concordate durante l'escursione. Foto e video dell'escursione potranno essere pubblicati sui profili social della sezione.

Il Rifugio Mezzalama, posto sulla morena laterale del Grande Ghiacciaio di Verra, alla base delle Rocce di Lambronecca, è uno dei rifugi storici della Valle d'Aosta. È una delle mete più classiche, note e apprezzate della Val d'Ayas, con il suo ampio panorama sui ghiacciai (che oggi però a causa del notevolissimo arretramento non giungono più nelle immediate vicinanze del rifugio).

Il rifugio è di proprietà del CAI di Torino, che l'ha inaugurato nel 1934. Il rifugio è stato ampliato nel 1987.

Dal parcheggio procediamo seguendo la strada fino a Saint Jaques per poi prendere sulla destra il sentiero Alta Via n.1 / sentiero 9A verso la località Resy ed il Rifugio Ferraro. Giunti al rifugio prendiamo il sentiero verso i Piani di Verra



Il rifugio e sullo sfondo a sinistra il Polluce e al centro il Castore



Lago Blu

morena del ghiacciaio. Percorriamo poi la cresta della sponda e siamo già in vista del Rifugio Mezzalama, più in alto e lontano vediamo anche il Rifugio delle Guide della Val d'Ayas. Il terreno da misto erboso e pietroso diventa ora pietroso e ghiaioso, caratteristica tipica delle morene. Proseguiamo ancora ed arriviamo al Rifugio Mezzalama.

Inferiore, prima di arrivare al verde piano incontriamo la strada sterrata (traffico privato vietato) proveniente da Saint-Jacques e più avanti il sentiero n. 7 che sale direttamente da Saint Jacques e che seguiremo al rientro. Ora procediamo verso il Lago Blu, splendido laghetto naturale famoso per le sue acque cristalline. Dopo una breve sosta per le foto di rito, ripartiamo attraversando un ponte, la strada sterrata continua a salire, noi invece seguiamo il sentiero, sempre ben segnato, poco prima di arrivare ai Pian di Verra Superiore, indicato da due cartelli, il sentiero si stacca a sinistra e risale il ripido pendio che costituisce la sponda della



Questa gita è stata programmata per sabato 4 luglio in contemporanea alla gita alpinistica della traversata del Castore (4226 m) proposta dal CAI Laveno nei giorni 4 e 5 luglio con pernottamento ai Rifugio Guide D'Ayas. Si cercherà di fare la salita dai Piani di Verra Superiore al Rifugio Mezzalama unendo i due gruppi, chi si fermerà al Rifugio Mezzalama e chi proseguirà per il Rifugio Guide D'Ayas.

