



Distanza progressiva	Tempo	Indicazioni	Lunghezza tratto
0 km	0h00	Dall'uscita autostradale di Châtillon Saint Vincent si gira a sinistra e seguendo le indicazioni per Cervinia si raggiunge la rotonda dove inizia la strada regionale per Breuil-Cervinia	1.800 km
1.800 km	0h05'	Alla rotonda girare a destra seguendo le indicazioni per Breuil-Cervinia	18.000 km
19.800 km	0h30'	Oltrepassare l'abitato di Maen poi girare a sinistra seguendo le indicazioni per Valmartin	0.800 km
20.600 km	0h35'	Si lascia l'auto nel parcheggio a fianco della cappella di Valmartin	

Dalla cappella di Valmartin si prosegue lungo la strada asfaltata per una ventina di passi fino ad arrivare alla scala dove inizia il sentiero per la diga di Cignana.

Seguendo i segnavia gialli si attraversa tutto il centro storico della frazione che conserva interessanti esempi di architettura rurale: i grenier costruiti con tavole di larice dove venivano conservate le derrate e i rascard utilizzati come fienili e per la battitura del grano. Quasi in fondo al villaggio, quando si scorge in fondo alla valle il laghetto di Maen scintillare sotto il sole, si sale sulla destra prendendo rapidamente quota dietro le case.

Il sentiero è completamente selciato, largo circa un metro e con le pietre lisciate dal prolungato passaggio di uomini e animali. All'altezza del bivio per Maen si incontrano i primi alberi: soprattutto noccioli, utilizzati un tempo per la fabbricazione dei cestini e delle gerle, poi frassini dal legno durissimo e alcuni ciliegi le cui foglie poco prima di cadere punteggiano il bosco di macchie rosso brillante.

Il sentiero si stringe leggermente, dove non vi sono muri di sostegno a monte o a valle sale leggermente incassato e stretto da bassi muretti in pietra a secco. La macchia diventa più fitta, l'ambiente umido favorisce la crescita degli ontani e di alcuni aceri, nel sottobosco prosperano ortica e geranio di montagna. Dopo il bivio per Barmasse il bosco si dirada.

Si percorre un lungo traverso panoramico dal quale si domina l'abitato di Valtourneche. Si distingue il campo da tennis che copre la piscina e sulla destra, in alto, i prati di Promindoz, una radura che forma una macchia verde brillante interamente circondata dal verde più cupo del bosco che si interrompe solo sopra la conca di Cheneil. Sulla verticale di Promindoz si nota la sagoma affusolata della Becca Trecaré e alla sua sinistra il vallone innevato fino ad estate inoltrata che separa il Grand Tournalin dal Petit Tournalin.

Quasi alla fine di questo piacevole tratto dalla modesta pendenza si attraversa una macchia di larici all'interno della quale il sottobosco è costituito quasi interamente da epilobi. Tra i tronchi

leggermente anneriti da un vecchio incendio boschivo si intravedono i fabbricati della ex centrale di pompaggio di Promoron in cui l'acqua, proveniente dalla centrale di Perrères, veniva pompata fino alla diga di Cignana.

Dal sentiero si domina dall'alto il pianoro di Maen in fondo al quale il torrente Marmore si allarga in un piccolo lago artificiale. Verso sud chiude l'orizzonte la sagoma tozza del Barbeston la cui cima ricorda il profilo di una persona addormentata, sulla destra si vedono le cime frastagliate del Mont Ruvic e della Cima Nera.

Usciti dalla macchia si attraversa un pendio scoperto dove al colore rosato della rosa canina si contrappone il giallo intenso delle infiorescenze del tasso barbasso. Si passa su di una passerella in legno e dopo alcune curve si arriva a Promoron dove si incontra la pista ciclabile larga un paio di metri che porta alla centrale idroelettrica di Perrères. È un piacevole itinerario da percorrere in bicicletta: segue il tracciato del trenino che collegava i due impianti e grazie ad alcune gallerie e ad un bel ponte ad arco in legno lamellare si può percorrere tutto il fianco della vallata con una pendenza prossima allo zero.

Il panorama da Promoron è molto bello, si vedono tutte le cime dell'alta Valtourneche dalla Motta di Plété alla Punta Trecaré, all'orizzonte scintilla sotto il sole il ghiacciaio del Ventina con davanti le torri calcaree delle Cime Bianche. A destra la Roisetta poi la Becca d'Aran, il Grand Tournalin, riconoscibile dal dentino formato dalla sua doppia vetta, il Piccolo Tournalin e la punta Trecaré, proprio sulla verticale del villaggio di Cheneil.

Il sentiero separa nettamente due mondi diversi, sulla destra due fabbricati rurali costruiti in pietra e legno, classici esempi di architettura tradizionale valdostana, sulla sinistra i fabbricati industriali costruiti nella prima metà del XX secolo per lo sfruttamento dell'energia idroelettrica con i tetti in metallo e i grandi muri intonacati.

Dal ponticello in ferro che superava la condotta forzata ora demolita si può abbracciare con uno sguardo tutto l'insieme di queste eterogenee costruzioni. Sulla destra il grande fabbricato

che ospitava le pompe, dall'architettura imponente con i bordi massicci in pietra lavorata. A sinistra la casa del guardiano e la stazione di arrivo delle funivia che collegava la centrale di Maen con Promoron, costruita in cemento armato a vista. Ancora più a sinistra i vecchi fabbricati con i tetti in lose, le lastre di pietra utilizzate nelle coperture valdostane, muti testimoni di un mondo agricolo scomparso alla fine del XX secolo. Si prosegue lungo il sentiero fino ad immergersi nell'ombra dei larici. Sotto una parete rocciosa si trova un ancoraggio in calcestruzzo: è da questo punto che partiva uno dei cavi della teleferica utilizzata durante i lavori per la sostituzione delle vecchie condotte forzate che collegavano la diga di Cignana con la centrale idroelettrica di Maen.

Il sentiero in questo tratto conserva ancora il selciato originario formato da pietre grandi e piccole accostate e lisciate da ripetuti passaggi di montanari ed escursionisti. Dopo alcune curve, quasi in vista del villaggio di Falegnon si vede sulla destra una croce di missione datata 1958. A lato del sentiero vi sono cespugli di ginepri e rododendri. Un tempo venivano estirpati per consentire la crescita di qualche pugno di erba in più; ora con l'abbandono degli alti pascoli questi arbusti ricoprono nuovamente i prati sui quali spiccano per forma e colore.

Si attraversa il pianoro dove si stende il villaggio di Falegnon (1925 m), un gruppo di case poste all'incrocio di cinque sentieri. Quasi tutte sono costruite in pietra intonacata, fa eccezione la prima sulla destra che ha una stanza costruita con tavole di larice a mo' di grenier. L'ultima sulla sinistra uscendo verso Cignana che è un rascard costruito con tronchi di larice nella parte superiore. Nel piano terreno costruito in pietra trovavano riparo i bovini. Uno dei fabbricati del villaggio presenta una inconsueta piccola aia coperta. Uscendo dal villaggio si trova una un cartello in legno dell'altavia 1 che indica la quota di questo piccolo gruppo di case. In pochi minuti si raggiunge il bivio dal quale si stacca sulla sinistra il sentiero per il lago di Cortina e il villaggio di Mont Perron.

Seguendo il segnavia 2 si scende per poche decine di metri fino ad arrivare sul fondo del vallone, si attraversa un piccolo ponte in legno e si imbocca il sentierino che sale sulla destra, abbandonando il sentiero principale che si dirige verso il villaggio di Mont Perron.

Si sale un pendio ripido tagliato da diversi tornanti poi si entra nella gola scavata dal torrente Cignana. Dall'altra parte del vallone è ben visibile il tracciato dell'altavia 1 che sale alla diga di Cignana. Per un tratto i due sentieri salgono paralleli poi, dopo aver oltrepassato la fascia dei roccioni che precipitano verso il torrentello sottostante, si arriva ad un'ampia radura dove il sentiero sterza bruscamente verso sud immergendosi nell'ombra del bosco. All'ombra leggera dei larici, cresce un rigoglioso sottobosco nel quale mirtilli, rododendri e i fiori di montagna riempiono gli occhi di colori e il naso di profumi.

Dopo un breve tratto in falsopiano si comincia gradatamente a salire. All'uscita del bosco si incontrano le pozze delle fate, due laghetti effimeri che al disgelo o dopo delle forti piogge si riempiono di acqua trasparente ma si svuotano e diventano fangosi alla fine dell'estate e dopo prolungati periodi di siccità.

Si attraversano i pascoli pianeggianti che accolgono il piccolo villaggio di Cortina: un pugno di case rurali abbandonate che il tempo e l'incuria dell'uomo ridurrà in pochi decenni a ruderi. La casa più interessante ha, o meglio, aveva sulla facciata est due aperture con gli architravi ricavati da un tronco di larice curvo che formavano una volta quasi perfetta.

Il lago di Cortina si trova a pochi minuti dal villaggio, lo si raggiunge attraversando i prati in direzione sud. Dalle sue rive si gode di uno spendido panorama sulle montagne che dividono la Valtourmenche dalla Valle di Ayas: dietro il villaggio si vede la Gran Sommetta poi, in senso orario, la calotta bianca del ghiaccio che copre la Gobba di Rollin, la Roisetta, il Grand Tournalin e via via tutte le cime che finiscono quasi all'orizzonte con il Mont Tantané e lo Zerbion.

Nel cuore dell'estate il silenzio che permea questi luoghi è interrotto solo dall'abbaiare lontano dei cani pastore e dal suono grave dei campanacci delle mandrie al pascolo. Questo quadro bucolico ha

però un rovescio della medaglia: verso fine estate la pratica scorretta della fertirrigazione rende inviccinabili le sponde del lago, coperte da uno strato di liquame puzzolente sparato dai trattori.

Dopo la sosta in riva al lago si può rientrare all'auto percorrendo il sentiero dell'andata oppure, allungando questa escursione di una mezz'oretta, passando dalla diga di Cignana.

Rientro dalla diga di Cignana:

Per arrivare al bacino artificiale si segue la strada sterrata che sale alle spalle del villaggio di Cortina e raggiunge l'ultimo alpeggio sotto la Finestra di Cignana, il colle che porta a Perrères.

Trattandosi di un pezzo di altavia 1 la segnaletica è sufficientemente chiara. Il sentiero taglia alcune curve della sterrata abbreviando il percorso e passa vicino al Rifugio Barmasse, un rifugio privato, punto tappa dell'altavia 1, che sulla porta espone singolari annunci del tipo "No Telefono No Docce" "Per i panini se c'è tempo e se c'è pane". Numerosi escursionisti timidi, letti gli avvisi, optano per un panino en plein air nel timore di disturbare i gestori.

Nei pressi del rifugio vi sono alcune baracche abbandonate costruite ai tempi dalla SIP, la società idroelettrica piemontese e utilizzate in tempi più recenti come colonia estiva. All'interno di una di queste si trova una pittura murale che merita una citazione nella raccolta di arte alpina valdostana. È datata 30 luglio 1970 e rappresenta il viaggio verso Cignana di tre uomini, una bimba, un cane e un grande carrello carico di bagagli.

Inspiegabilmente il tracciato dell'altavia 1 passa piedi del muraglione privando i turisti di questa splendida passeggiata sospesa tra il vuoto del vallone di Cignana e le acque verdoline del lago. Si consiglia invece di attraversare il cancello che consente il transito pedonale e percorrere tutto il muro di coronamento del bacino per poi scendere nel vallone sottostante, sulla sinistra orografica, lungo un sentiero non segnato ma evidentissimo.

Dopo alcuni minuti si raggiunge a quota 2080 circa il tracciato dell'altavia 1 in un punto panoramico dal quale si domina tutto il vallone di Cignana. Tra il verde chiaro dei pascoli e le macchie più scure di alberi e cespugli spicca la linea chiara ed esile del sentiero.

Proseguendo nella discesa, dopo aver oltrepassato un ruscelletto che taglia il sentiero, si trova sulla sinistra il monumento alle galline che merita una citazione nella raccolta di arte alpina valdostana. Si tratta di una lastra di pietra dalla quale gli operai artisti dei cantieri forestali hanno ricavato con pochi tocchi sapienti la raffigurazione della regina del pollaio; ai piedi della diga di Cignana le sue discendenti forniscono ancora giornalmente l'ovetto fresco ai custodi dell'impianto. Si dice che il soggetto raffigurato dovesse essere un rapace colto nell'istante in cui divora la marmotta appena catturata ma, si sa, la critica è spesso feroce.

Dopo un tratto pianeggiante il sentiero in terra battuta passa sopra la gola del torrente Cignana. Nell'attraversare alcune pietraie si percorrono delle brevi scalette in pietra che rendono più facile la salita e meno agevole la discesa a chi soffre per le ginocchia stanche.

Si vede sulla destra, in fondo al vallone, il ponte attraversato all'andata, in pochi minuti si raggiunge il bivio e il villaggio di Falegnon dal quale si raggiunge l'auto sul sentiero percorso durante la salita.

Curiosità

Un tempo si raggiungeva la diga di Cignana grazie ad un carrello trainato da cavi che scorreva sulle rotaie posate a fianco della condotta forzata. Poi, per ragioni di sicurezza, venne costruita la funivia ed infine, con una spesa ingente, una macchina speciale scavò il tunnel sotterraneo che collega Maen a Cignana, nel quale passano sia le condotte forzate che il personale addetto alla manutenzione e alla vigilanza.

A monte della stazione di pompaggio di Promoron si vede ancora il tracciato della condotta forzata ora smantellata che si unisce poco più in altro con quello dei carrelli che salivano fino alla diga di Cignana.