

# La Val Contrin

Domenico Cacioppo

**TREKking**  
ITINERARI E VIAGGI NELLA NATURA

## Località di partenza:

Regione Trentino-Alto Adige, Provincia di Trento, Canazei, Frazione Alba-penia

## Tipo di itinerario:

a piedi

## Difficoltà a piedi:

Escursionistica

## Dislivello in salita (m):

400

## Tempo (hh:mm):

5:00

## Segnavia:

Segnavia 613, 608 e 602

## Accesso al percorso e note:

Località di partenza e arrivo Alba di Canazei (1517 m)

Si percorre la conca di Ciampac, dove si trovano alcuni rifugi, contornando la parete ovest del Colac. Ci si alza gradualmente in quota fino ad incontrare il sentiero 613 proveniente dalla Sella Brunech che si risale con ripide serpentine fino alla Forcia Neigra (2509 m), alla base sud del Colac. Si continua lungo il sentiero 613 che pianeggiante percorre il versante nord della Crepa Neigra per superare un ultimo tratto dirupato con l'ausilio di un cordino metallico ed uscire sulla selletta fra la Torre Dantone e la Crepa Neigra. Se ne costeggia la scura mole scendendo attraverso i pascoli di Ciamp de Mez verso il crinale che divide la valle San Nicolò dalla Val Contrin. Lo si segue verso est risalendo il costone del Varos (2460 m) passando in prossimità di grotte e gallerie di guerra, fino al Passo di San Nicolò, dove sorge il rifugio omonimo (2338 m). Attraversato il pianoro alle spalle del rifugio aperto su un ambiente grandioso, dominato dal versante Sud del Gran Vernel e dalla parete sud della Marmolada, si scende piacevolmente per i Pre de la Vaces seguendo il segnavia 608 e, attraversato un ruscello, ci si porta a ridosso del risalto roccioso del Last de Contrin; lo si costeggia entrando in un rado bosco di conifere. Si giunge così nella buja de Contrin dove si passa il rio omonimo risalendo poi in una manciata di minuti al dosso che ospita il rifugio a 2016 metri. Si rientra ad Alba attraverso l'ampia e pianeggiante Val de Contrin, modellata dal ghiaccio della Marmolada. Dicembre 2011



**Da Alba, con gli impianti del Ciampac si raggiunge l'ampio circo glaciale a quota 2152 ai piedi del Colac e della Crepa Neigra.**



[www.trekking.it](http://www.trekking.it)