

# Diversamente escursion-abile

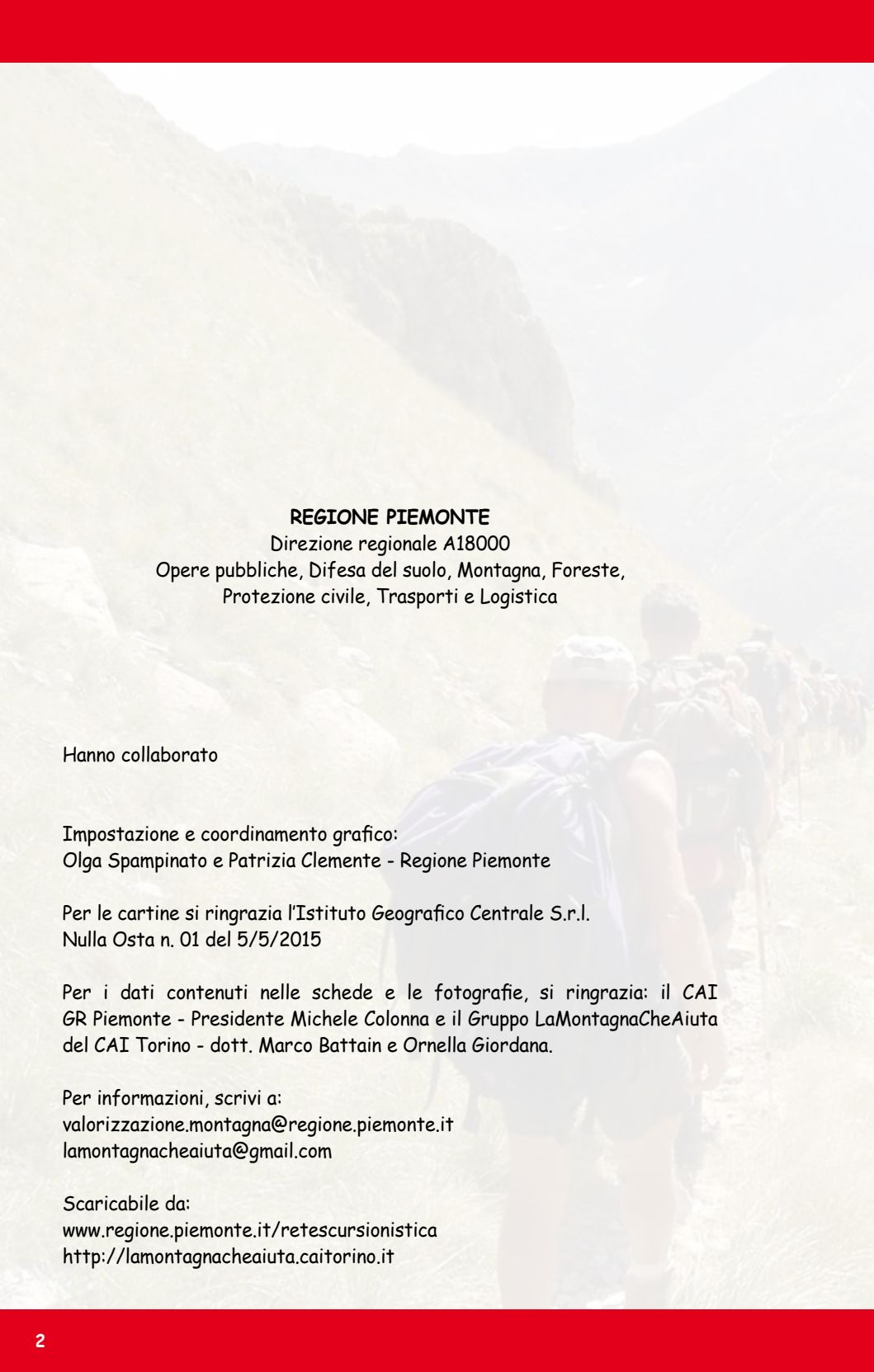
14 percorsi per tutti



CLUB ALPINO ITALIANO  
PIEMONTE



Foto CAI-GR Piemonte



**REGIONE PIEMONTE**  
Direzione regionale A18000  
Opere pubbliche, Difesa del suolo, Montagna, Foreste,  
Protezione civile, Trasporti e Logistica

Hanno collaborato

Impostazione e coordinamento grafico:  
Olga Spampinato e Patrizia Clemente - Regione Piemonte

Per le cartine si ringrazia l'Istituto Geografico Centrale S.r.l.  
Nulla Osta n. 01 del 5/5/2015

Per i dati contenuti nelle schede e le fotografie, si ringrazia: il CAI  
GR Piemonte - Presidente Michele Colonna e il Gruppo LaMontagnaCheAiuta  
del CAI Torino - dott. Marco Battain e Ornella Giordana.

Per informazioni, scrivi a:  
[valorizzazione.montagna@regione.piemonte.it](mailto:valorizzazione.montagna@regione.piemonte.it)  
[lamontagnacheaiuta@gmail.com](mailto:lamontagnacheaiuta@gmail.com)

Scaricabile da:  
[www.regione.piemonte.it/retescursionistica](http://www.regione.piemonte.it/retescursionistica)  
<http://lamontagnacheaiuta.caitorino.it>

Il Piemonte è lo scrigno di un tesoro immenso racchiuso tra i suoi paesaggi, le sue montagne e le sue genti.

Come tutti i tesori, la sua bellezza va ricercata anche nella sua fragilità, capace di attrarre lo sguardo attento e curioso di chi vuole conoscere un mondo in apparenza difficile da interpretare proprio perché costituito da equilibri imprescindibili ma spesso labili.

La montagna, per queste sue caratteristiche di innata bellezza, può e deve diventare un patrimonio di tutti; in special modo nella nostra regione, per gran parte ricoperta di alture e scenari diversissimi tra loro, e di cui proprio il nome "piè-monte" suggerisce l'immagine di un accesso verso le terre alte.

Per raggiungere questo obiettivo, è necessario che il nostro impegno verso le misure di tutela paesaggistica, di messa in sicurezza del territorio e di salvaguardia ambientale convergano verso la creazione di una nuova consapevolezza della montagna: non più solamente un luogo forzatamente isolato e impervio dove le attività umane, economiche, culturali e sportive vengono vissute quasi al pari di una missione di sopravvivenza; bensì un territorio nel quale noi tutti possiamo ricevere nuovi stimoli e condividere esperienze in una prospettiva di sviluppo sostenibile.

Il sistema escursionistico piemontese, che come Assessorato stiamo sviluppando, si inserisce proprio in un percorso di politiche condivise all'interno di diverse aree tematiche, e la montagnaterapia è un tassello nuovo, ma significativo, che permette la nascita di una visione della montagna piemontese che, sono sicuro, contribuirà a caratterizzarla per il futuro.

L'impegno profuso dal CAI nella realizzazione di questo vademecum va proprio nella direzione auspicata dalla Regione Piemonte: far diventare la montagna uno stile di vita per tanti, se non per tutti, e soprattutto aiutarla ad arricchirsi facendosi, al contempo, arricchire da lei.

**Alberto Valmaggia**

Assessore all'Ambiente, Urbanistica,  
Programmazione territoriale e paesaggistica,  
Sviluppo della montagna, Foreste, Parchi,  
Protezione Civile



Montagnaterapia si pone l'obiettivo di favorire le occasioni di sviluppo esperienziale in persone con problematiche e fisicamente più deboli attraverso la "Montagna", che è il concetto personale che ognuno di Noi costruisce dentro di Sé; non c'è definizione, è una sensazione, un sentimento che si impara a conoscere.

Il partecipare a Montagnaterapia consente a tutti coloro che sono "presenti" in questa attività di sperimentare gli stessi sentimenti e le stesse emozioni, la stessa sofferenza.....e ci rendiamo conto che non esiste la mia sofferenza o la tua sofferenza, esiste solo sofferenza. Una volta compreso ciò, ci sentiremo bene e proveremo gioia. Tutti insieme.

Ecco perché il CAI Sezione di Torino e il CAI Gruppo regionale Piemonte sono presenti per favorire questo processo di potenziale trasformazione.

E' bellissimo scoprire quanto entusiasmo esiste tra quanti (numerosi e motivati) partecipano attivamente e da volontari alla realizzazione degli eventi programmati.

Il tutto è stato trasfuso in queste pagine, pubblicate anche grazie alla Regione Piemonte, che sono uno scrigno di energie positive a disposizione di quanti le leggeranno e metteranno in pratica a loro volta le indicazioni di coloro che le hanno scritte.

**Michele Colonna**  
Presidente del CAI  
Gruppo regionale Piemonte

**Roberto Ferrero**  
Presidente del CAI  
Sezione di Torino

Con il termine di Montagnaterapia si definisce un approccio metodologico a carattere terapeutico-riabilitativo e/o socio-educativo, finalizzato alla prevenzione, alla cura ed alla riabilitazione di soggetti con problematiche, patologie o disabilità psichiche e sanitarie.

Questo training si attua nella dimensione di piccoli gruppi e si arricchisce delle conoscenze culturali e tecniche proprie delle discipline della montagna per tempi o periodi brevi anche della durata di alcuni giorni (sessioni residenziali), o per attività giornaliere che si declinano nel corso dell'intero anno. Viene progettato ed attuato prevalentemente nell'ambito del Servizio Sanitario Nazionale, o in contesti socio-sanitari accreditati, con la principale collaborazione e coordinamento del Club Alpino Italiano, che ne riconosce ufficialmente le finalità e l'organizzazione.

Per voler esemplificare si tratta di :

- andare in montagna in sicurezza, stimolati psicologicamente dalla dimensione verticale del movimento;
- vivere l'esperienza della solidarietà e del confronto con esperienze fisiche emozionali e relazionali specifiche, facilitate dal gruppo e dagli operatori.

Questo dinamismo si manifesta :

- Nel confronto con spazi diversi da quelle dell'esperienza quotidiana: lo spazio aperto e l'ambiente esterno (il confronto con l'altro diverso da me) e la solitudine (confronto con l'ambiente interiore);
- Nell'accesso alle sensazioni emozionali e corporee (frequenza cardiaca, respiro, sensazioni di caldo e freddo e conoscenza dei propri limiti fisici) ;
- Nella dotazione di competenze adeguate (orientamento, capacità di muoversi su terreni impervi e su percorsi diversi, proteggersi dalle intemperie e trovare un equilibrio);
- Nell'autonomia personale sia come ricostruzione del sé sia nel sostegno e nella fiducia di gruppo;
- Nella dimensione progettuale e temporale del muoversi e viaggiare come metafora dell'esistenza umana e dell'identità attraverso la raccolta di materiale mnestico (ricordi, racconti, annotazioni, documenti fotografici e audiovisivi).

Le attività riabilitative in montagna mirano alla creazione di uno spazio vitale che permette a ogni soggetto di integrare e suturare la faglia specifica che riguarda la propria immagine corporea e di favorire lo sviluppo di una dialettica della sofferenza psichica e corporea.

**Paolo Di Benedetto**

Psichiatra

Commissione Centrale Medica C.A.I.

Questo opuscolo nasce dall'esigenza di condividere in una rete le proposte di sezioni CAI e gruppi già operanti la montagnaterapia.

Si tratta di una raccolta esigua ma allo stesso tempo rappresentativa delle possibilità di tutto il territorio montano e collinare del Piemonte: può essere uno stimolo a provare per tutti coloro che vogliono cimentarsi con questo approccio alla montagna. La raccolta è preceduta da alcuni suggerimenti per pianificare un'uscita nell'ambito di tali progetti: le indicazioni non differiscono molto da quelle per l'escursionismo base di una sezione del CAI, ma possono essere un utile spunto di riflessione per l'adattamento di esse a questo particolare genere di attività.

Le schede proposte nelle pagine seguenti non sono da considerare come vere e proprie relazioni ma suggerimenti di cui valutare fattibilità e adattabilità alle proprie esigenze: prima di un'escursione come sempre è necessario averne approfondita documentazione, previsioni meteo e praticabilità anche acquisendo informazioni da fonti locali.

Il nostro gruppo, LaMontagnaCheAiuta del CAI Torino, ha messo qui a disposizione le proprie esperienze, maturate nel corso di anni d'accompagnamento escursionistico di servizi che utilizzano la montagna come setting per interventi riabilitativi.

**LaMontagnaCheAiuta**  
CAI Torino

## PRIMA DELL'ESCURSIONE

Prima dell'escursione l'impegno sarà orientato a coinvolgere nella programmazione dell'attività tutti i partecipanti, favorendo il processo di immaginazione e comprensione, per suscitare aspettative e partecipazione: la pianificazione favorisce l'acquisizione di autonomia nella preparazione dello zaino, nel suggerire mete e nello stesso tempo pone le basi per la costruzione di attività di gruppo.

La scelta della meta fra quelle ipotizzate deve rispondere ai requisiti di:

- essere fattibile per tutti i partecipanti senza eccessiva fatica;
- essere raggiungibile comodamente dalla sede;
- essere di durata adeguata (margine di tempo a disposizione per imprevisti);
- essere di dislivello e difficoltà adatte alle possibilità di tutti senza esclusioni;
- essere dotata di punti di appoggio e/o ristoro nelle vicinanze;
- avere punti di approvvigionamento acqua lungo l'itinerario;
- essere adatta alla stagione per evitare sbalzi termici eccessivi;
- essere laddove possibile dotata di una meta alternativa e di una via di fuga;
- essere coperta almeno da telefonia cellulare.

Già in questa fase gli accompagnatori dovranno considerare il tipo di difficoltà degli accompagnati: relazionali, sensoriali, cognitive, deambulatorie, etc: in base a queste valutazioni emergerà la necessità di stabilire un opportuno rapporto numerico fra accompagnatori ed accompagnati e fra operatori della montagna e tecnici dei servizi.

In occasione della pianificazione occorrerà verificare la disponibilità di un equipaggiamento adeguato sia per quel che riguarda l'abbigliamento (scarponcini, calzettoni, pantaloni lunghi, maglietta e felpa/pile, giacca impermeabile, copricapo, guanti, eventualmente bastoncini) sia per il contenuto dello zaino:(cibo, bevande, crema e occhiali da sole, indumenti di scorta): capita spesso che le dotazioni almeno inizialmente siano eterogenee e che condizionino le scelte operative sul posto



## DURANTE L'ESCURSIONE

Le esperienze vissute in ambiente montano porteranno i partecipanti a riascoltare i segnali del corpo (fatica, freddo, fame...). Mettersi alla prova rafforza l'autostima, scoprendo in sé possibilità insospettite. Nello spazio del gruppo che cammina in montagna ognuno può confrontarsi con i propri limiti, accettare le proprie paure, cooperare, condividere emozioni.

Il gruppo deve avanzare al passo del più lento: è cura dell'accompagnatore provvedere a designare chi guida e chi chiude la comitiva. Non è così semplice regolare l'andatura di marcia a causa della lunghezza della gita, delle sue difficoltà, del grado di allenamento della compagnia e delle condizioni meteo: non è da considerare necessariamente una sconfitta il mancato raggiungimento della meta prefissata per quanto facile.

Ovviamente, anche per ragioni di rapporti numerici, è preferibile non lasciare nessuno per strada, piuttosto l'accompagnatore può approfittare di soste frequenti per ricompattare il gruppo cogliendo dall'ambiente circostante gli stimoli per qualche considerazione.

In caso di necessità fisiologiche il gruppo deve attendere pazientemente e l'interessato deve potersi appattare in condizioni di sicurezza soggettiva e oggettiva.

## DOPO L'ESCURSIONE

La rielaborazione in una apposita riunione dopo l'escursione è un momento fondamentale che favorisce il passaggio dal fare all'essere: la proiezione di foto e video, i racconti, i festeggiamenti rendono significativa l'esperienza nel costruire una memoria collettiva e personale. E' dunque opportuno che alla riunione partecipino sia gli accompagnatori che gli accompagnati, per riflettere e confrontarsi su ciò che si è fatto, su come il gruppo ha funzionato, sulle potenzialità individuali e collettive per il futuro: in termini pratici la valutazione dell'andamento e della riuscita dell'ultima gita consente una più realistica programmazione corale della successiva. Inoltre, il coinvolgimento collettivo nella gestione rafforza i sensi di responsabilità e di appartenenza, elementi fondamentali in una logica di integrazione.



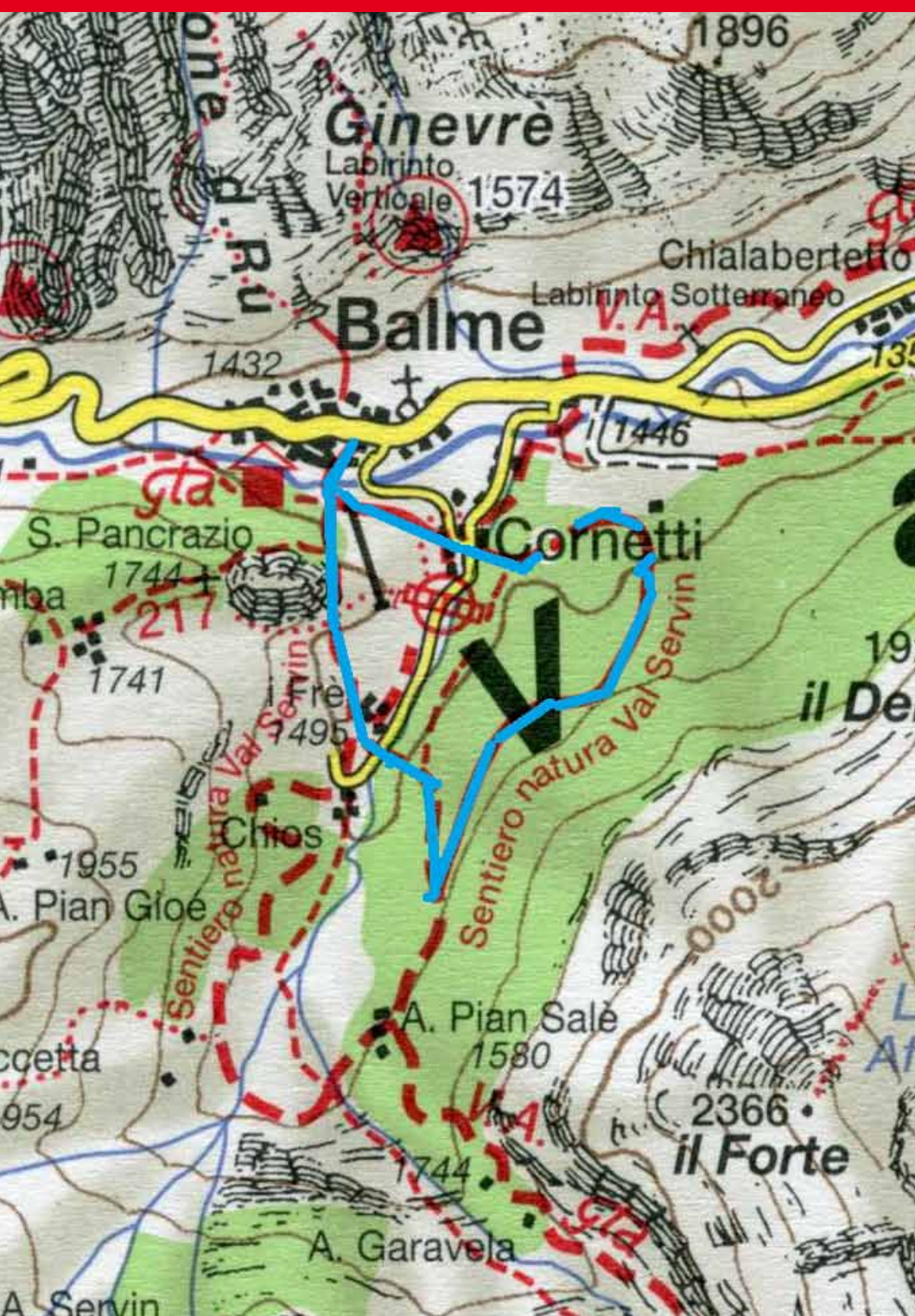
## PERCORSI

Val Servin .....	12
Lungo il Ticino da Mulino Vecchio a Le Ginestre .....	14
Dal Col del Lys al Col Portà .....	16
Da Campiglia al Piano dell'Azaria .....	18
<b>Percorso storico naturalistico</b>	
da Sant'Eusebio all'Abbazia di Vezzolano .....	20
Grange della Rho e Cappella di Montserrat .....	22
Sentiero dei Ciclamini .....	24
Parco Burcina .....	26
Pian del Valasco .....	28
<b>Da Carcoforo al Rifugio Paolo Majerna</b>	
del CAI Boffalora Sopra Ticino .....	30
Rifugio Mongioie .....	32
Rifugio Tronca .....	34
San Bernolfo .....	36
<b>Sentiero accessibile per non vedenti</b>	
di Vegni a Carrega Ligure .....	38

**DESCRIZIONE** Un percorso nella natura e nella storia in un angolo solitario e suggestivo dell'alta Val di Lanzo. Lungo il percorso sono posizionate delle bacheche illustrative ove vengono citati riferimenti storici e naturalistici. Il sentiero è provvisto di adeguata segnaletica.

<b>NOME</b>	Val Servin
<b>COLLINA, MONTAGNA, PIANURA</b>	Montagna
<b>ZONA</b>	Valli di Lanzo, Val d'Ala (TO)
<b>NOME E/O NUMERO DEL SENTIERO</b>	214-214b
<b>CARTINA TOPO DI RIFERIMENTO</b>	IGC 1/50000 n° 2 valli di Lanzo e Moncenisio
<b>PUNTO DI PARTENZA</b>	Frazione di Cornetti di Balme
<b>ENTI E RIFERIMENTI LOCALI UTILI</b>	<a href="http://www.cailanzo.it">www.cailanzo.it</a>
<b>PARCHEGGIO FURGONI</b>	Alcuni
<b>TEMPISTICA CAI</b>	2h.00' l'anello, difficoltà E
<b>QUOTE PARTENZA ARRIVO E DISLIVELLO</b>	1446-1600-150
<b>PENDENZA MASSIMA</b>	Poco ripido
<b>BOSCO, PRATO, SENTIERO CARROZZABILE</b>	Bosco e prato
<b>ESPOSIZIONE, PERICOLI, SOLE, OMBRA</b>	Sole ed ombra
<b>ACQUA DOVE</b>	Fontana "del corn" a Cornetti di Balme
<b>FLORA, FAUNA, STORIA, MUSEI</b>	Ungulati, poiane, cascate, miniere, cappella S. Anna
<b>RIFUGIO, RISTORO, APOGGIO</b>	Les Montagnards 0123233073, senza barriere
<b>RIENTRO A RITROSO, RIENTRO AD ANELLO</b>	Possibili entrambi
<b>NOTE</b>	Possibili varianti "alte" e "basse"





**DESCRIZIONE** Il parco è facilmente visitabile a piedi in giornata, data la sua limitata estensione, in tal caso non vi sono limiti di orario. Le persone anziane (oltre 65 anni) o i disabili possono accedere in auto ogni giovedì non festivo, dalle ore 8.30 alle 18 e sabato dalle 9 alle 11. Il parco, dall'ingresso alla sommità, è percorso da una strada carrozzabile non asfaltata, da cui si dipartono numerosi sentieri, alcuni percorribili anche con passeggini o carrozzelle. Nei pressi degli ingressi sono posti pannelli riportanti una planimetria del parco con relativa viabilità e tempi di percorrenza, ognuno può quindi programmare al meglio la propria visita.

**COLLINA, MONTAGNA, PIANURA**

Pianura

**ZONA**

Parco del Ticino Mulino Vecchio di Bellinzago (NO)

**NOME E/O NUMERO DEL SENTIERO**

Segnaletica in loco

**CARTINA TOPO DI RIFERIMENTO**

Piemonte outdoor

**PUNTO DI PARTENZA**

Parcheggio del Mulino vecchio

**ENTI E RIFERIMENTI LOCALI UTILI**

Centro regionale di educazione ambientale  
e centro visite Parco Ticino

**PARCHEGGIO FURGONI**

Nei pressi, a 100m.

**TEMPISTICA CAI**

4h.00

**QUOTE PARTENZA ARRIVO E DISLIVELLO**

146-146-+40-40 (quota massima 186)

**PENDENZA MASSIMA**

Turistico

**BOSCO, PRATO, SENTIERO CARROZZABILE**

Strada inghiaiata (ponticello),  
campagna coltivata e bosco

**ESPOSIZIONE, PERICOLI, SOLE, OMBRA**

Bassa quota

**ACQUA DOVE**

Alla partenza

**FLORA, FAUNA, STORIA, MUSEI**

Parrocchiale antonelliana a Bellinzago,  
museo etnografico a Oleggio

**RIFUGIO, RISTORO, APPOGGIO**

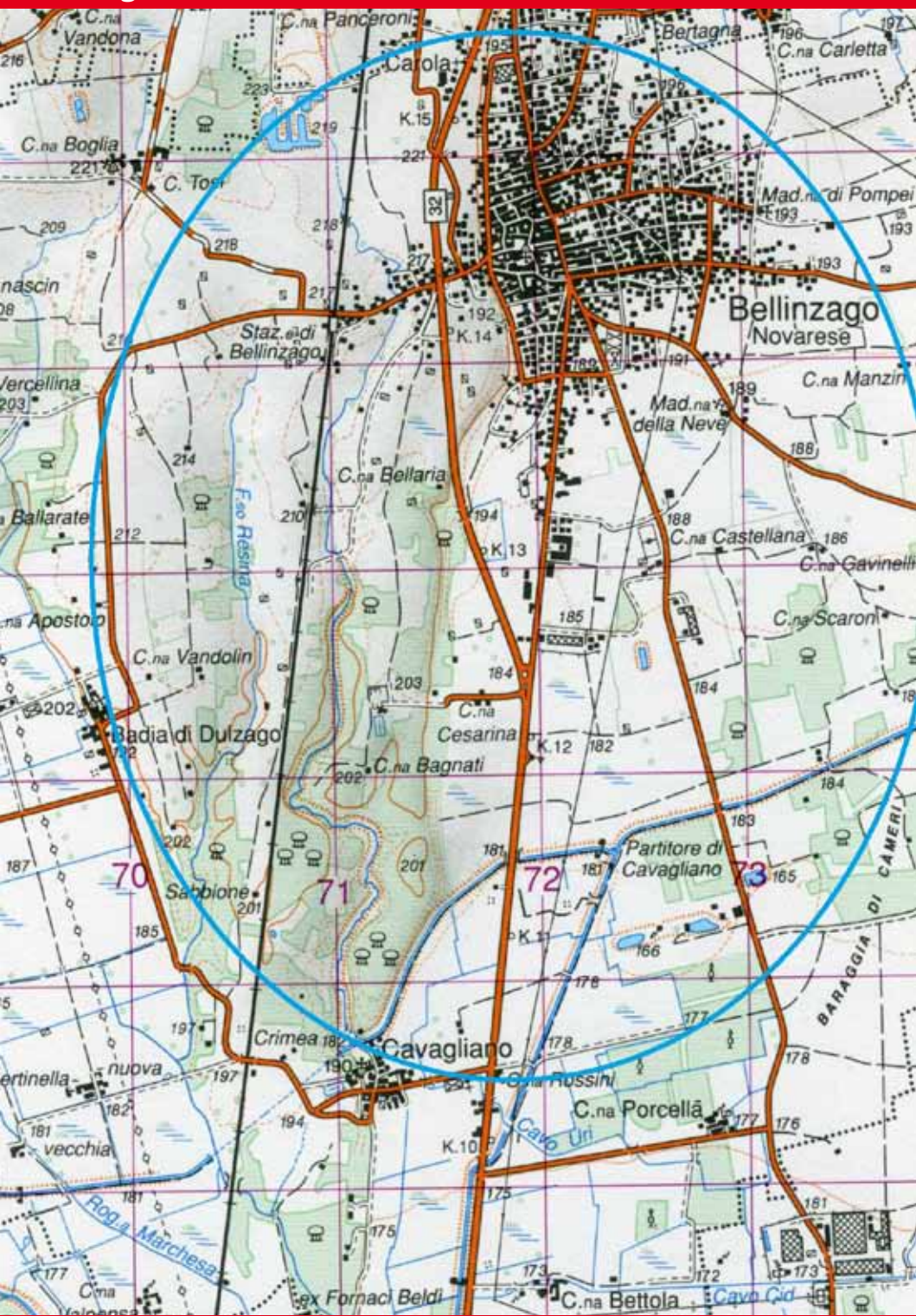
Mulino Vecchio

**RIENTRO A RITROSO, RIENTRO AD ANELLO**

Entrambi possibili



# Lungo il Ticino da Mulino Vecchio a Le Ginestre



**DESCRIZIONE** Lasciando l'auto nel piazzale del Colle si imbecca lo sterrato in fondo al parcheggio dove una bacheca, posta all'inizio del sentiero, introduce il percorso che coincide in parte con il Sentiero dei Partigiani. Il sentiero si snoda in leggera discesa per poi entrare in un ombroso bosco di larici. Con alcuni saliscendi, si giunge ad un bivio, nei pressi di una fonte, dove un tratto più ripido, verso destra, conduce in 15 minuti al Colle della Portia.

<b>COLLINA, MONTAGNA, PIANURA</b>	Montagna
<b>ZONA</b>	Bassa valle Susa-alta val di Viù (TO)
<b>NOME E/O NUMERO DEL SENTIERO</b>	Sentiero dei partigiani (102B fino alla fontana Barlot)
<b>CARTINA TOPO DI RIFERIMENTO</b>	IGC 1/50000 n°1 Valli di Susa, Chisone, Germanasca
<b>PUNTO DI PARTENZA</b>	Piazzale del col del Lys
<b>ENTI E RIFERIMENTI LOCALI UTILI</b>	Comune di Rubiana
<b>PARCHEGGIO FURGONI</b>	Si
<b>TEMPISTICA CAI</b>	1h15' difficoltà T ed E
<b>QUOTE PARTENZA ARRIVO E DISLIVELLO</b>	1311-1328-compressivamente110
<b>PENDENZA MASSIMA</b>	Poco ripido fino alla fontana Barlot (T), dopo ripido (E)
<b>BOSCO, PRATO, SENTIERO CARROZZABILE</b>	Bosco, carrozzabile fino alla fontana Barlot
<b>ESPOSIZIONE, PERICOLI, SOLE, OMBRA</b>	Ombra
<b>ACQUA DOVE</b>	Al piazzale di Partenza ed alla fontana Barlot
<b>FLORA, FAUNA, STORIA, MUSEI</b>	Euphorbia gibellina, ecomuseo della Resistenza
<b>RIFUGIO, RISTORO, APPOGGIO</b>	Rifugio del Col del Lys 3409597234 bagno accessibile
<b>RIENTRO A RITROSO, RIENTRO AD ANELLO</b>	A ritroso, possibile anello dal Monte Arpone (E)
<b>NOTE</b>	Al colle Portia una cappella/bivacco degli Alpini di Valdellatorre

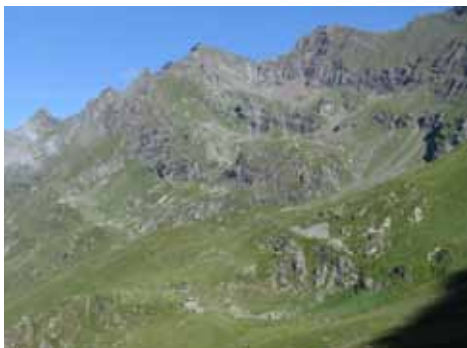


# Dal Col del Lys al Col Portia



**DESCRIZIONE** Si imbocca l'evidente sterrata che conduce al Pian dell'Azaria. Il percorso, semplice e poco impegnativo, presenta solo qualche tratto di salita necessario per raggiungere l'ampio pianoro ai piedi delle creste rocciose del Rancio. In primavera si può assistere ad una delle maggiori concentrazioni di camosci di tutto il parco; facili avvistamenti delle marmotte.

<b>COLLINA, MONTAGNA, PIANURA</b>	Montagna
<b>ZONA</b>	Val Soana (TO)
<b>NOME E/O NUMERO DEL SENTIERO</b>	Pista sterrata direzione piano dell'Azaria (in parte n°626)
<b>CARTINA TOPO DI RIFERIMENTO</b>	IGC 1/50000 n° 3 Parco Nazionale del Gran Paradiso
<b>PUNTO DI PARTENZA</b>	Campiglia (frazione di Valprato Soana)
<b>ENTI E RIFERIMENTI LOCALI UTILI</b>	Parco Nazionale del Gran Paradiso
<b>PARCHEGGIO FURGONI</b>	Si
<b>TEMPISTICA CAI</b>	2h.00'
<b>QUOTE PARTENZA ARRIVO E DISLIVELLO</b>	1350-1650-300
<b>PENDENZA MASSIMA</b>	Alcuni tornanti
<b>BOSCO, PRATO, SENTIERO CARROZZABILE</b>	Bosco di latifoglie misto a conifere e prato, carrozzabile
<b>ESPOSIZIONE, PERICOLI, SOLE, OMBRA</b>	Sole, ombra
<b>ACQUA DOVE</b>	Alla partenza
<b>FLORA, FAUNA, STORIA, MUSEI</b>	Ungulati del PNGP, conca glaciale, oasi RigoniStern
<b>RIFUGIO, RISTORO, APPOGGIO</b>	Tahceri Cafè a Campiglia
<b>RIENTRO A RITROSO, RIENTRO AD ANELLO</b>	Possibile anche ad anello
<b>NOTE</b>	Prestare attenzione in caso di neve non assestata nell'attraversamento dei canaloni.



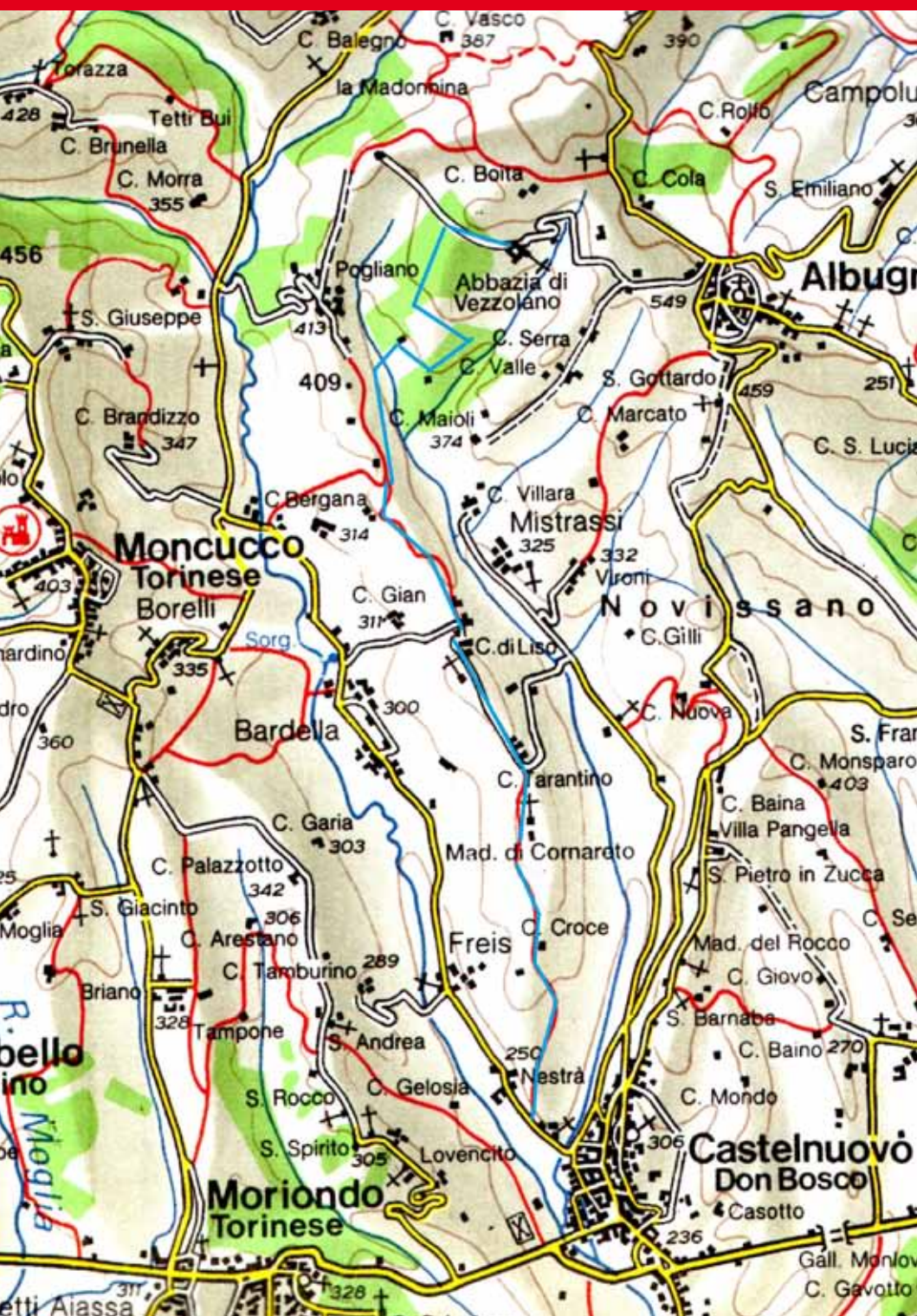
# Da Campiglia al Piano dell'Azaria



**DESCRIZIONE** Da sant'Eusebio s'imbocca il tratturo che fra i vigneti sale in cresta fino alla piccola chiesa di s. Maria (panorama); proseguendo sulla sterrata si superano le case Tarantino (nei pressi della chiesa di s.Michele) fino alle ca' d Lis; rimasti in quota fino ad un pilone votivo si scende poi a destra per sentiero (E) e si supera il torrente Nevissano salendo (E) verso il colle della Crocetta, a pochi metri dall'abbazia di Vezzolano.

<b>COLLINA, MONTAGNA, PIANURA</b>	Collina
<b>ZONA</b>	Valle del torrente Nevissano Colline dell'Astigiano (AT)
<b>NOME E/O NUMERO DEL SENTIERO</b>	101, fa parte dell'attuale sentiero don Bosco,
<b>CARTINA TOPO DI RIFERIMENTO</b>	IGC 1:50.000 n°20 il Monferrato
<b>PUNTO DI PARTENZA</b>	Castelnuovo don Bosco Chiesa di S.Eusebio lungo SP 16 per Berzano
<b>ENTI E RIFERIMENTI LOCALI UTILI</b>	Parco del Po e della Collina Torinese
<b>PARCHEGGIO FURGONI</b>	Ampio
<b>TEMPISTICA CAI</b>	1h30-2h.00
<b>QUOTE PARTENZA ARRIVO E DISLIVELLO</b>	306-415-109
<b>PENDENZA MASSIMA</b>	Modesta, con brevi tratti ripidi
<b>BOSCO, PRATO, SENTIERO CARROZZABILE</b>	Tratturi e sterrate (T), sentiero in salita (E), vigne e boschi
<b>ESPOSIZIONE, PERICOLI, SOLE, OMBRA</b>	Da evitare i periodi piovosi per il fango
<b>ACQUA DOVE</b>	Alla partenza
<b>FLORA, FAUNA, STORIA, MUSEI</b>	Il sentiero tocca edifici religiosi romanici conservati, biancospino secolare
<b>RIFUGIO, RISTORO, APPOGGIO</b>	Bar sul piazzale di Vezzolano. Servizi igienici accessibili a fianco dell'abbazia
<b>RIENTRO A RITROSO, RIENTRO AD ANELLO</b>	Possibile rientro a ritroso (6x2 km) oppure possibilità di Pulmann ad Albugnano





**DESCRIZIONE** Poco sopra la Tour d' Amon, dal tornante con il parcheggio della strada asfaltata che sale alle Grange del Frejus, si imboccano la strada sterrata e/o la mulattiera con le indicazioni per le Grange della Rho.

**COLLINA, MONTAGNA, PIANURA** Montagna

**ZONA** Alta Val Susa, Valle della Rho, Bardonecchia (TO)

**NOME E/O NUMERO DEL SENTIERO** Segnavia 721, fa parte del Tour des Rois Mages

**CARTINA TOPO DI RIFERIMENTO** IGC 1/50000 n°1 Valli di Susa-Chisone-Germanasca

**PUNTO DI PARTENZA** Bivio ad un tornante della strada per Granges Frejus

**ENTI E RIFERIMENTI LOCALI UTILI** Comune di Bardonecchia

**PARCHEGGIO FURGONI** Sì

**TEMPISTICA CAI** 1h,30'

**QUOTE PARTENZA ARRIVO E DISLIVELLO** 1350-1756-400

**PENDENZA MASSIMA** Poco ripido

**BOSCO, PRATO, SENTIERO CARROZZABILE** Mulattiera, in alternativa strada sterrata anche per joelette

**ESPOSIZIONE, PERICOLI, SOLE, OMBRA** Sole e ombra

**ACQUA DOVE** A Bardonecchia, alle grange e alla cappella

**FLORA, FAUNA, STORIA, MUSEI** Circo glaciale, storia della strada militare e della cappella

**RIFUGIO, RISTORO, APPOGGIO** A Bardonecchia

**RIENTRO A RITROSO, RIENTRO AD ANELLO** A ritroso, eventuali deviazioni sulla strada

**BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA** Sentieri in Val Susa R. Carnasio Susalibri



# Grange della Rho e Cappella di Montserrat



**DESCRIZIONE** Si risale il Rio Bedale Langra immersi in una lussureggiante vegetazione e poi si percorre un panoramico sentiero aggrappato alle pareti rocciose della Punta Raveirola e de "Le Rocche" per poi scendere su Camoglieres, rinomato per l'ardita ferrata che parte appena sopra il paese.

<b>COLLINA, MONTAGNA, PIANURA</b>	Montagna
<b>ZONA</b>	Val Maira (CN)
<b>NOME E/O NUMERO DEL SENTIERO</b>	Sentiero dei ciclamini
<b>CARTINA TOPO DI RIFERIMENTO</b>	IGC 1/50000 n° 7 Valli Grana-Maira-Stura
<b>PUNTO DI PARTENZA</b>	Ponte sul rio Bedale a Macra (CN)
<b>ENTI E RIFERIMENTI LOCALI UTILI</b>	Comune di Macra
<b>PARCHEGGIO FURGONI</b>	Si sulla piazza del Municipio
<b>TEMPISTICA CAI</b>	2h.30' per l'anello
<b>QUOTE PARTENZA ARRIVO E DISLIVELLO</b>	875-1060-185
<b>PENDENZA MASSIMA</b>	A tratti ripido, difficoltà T
<b>BOSCO, PRATO, SENTIERO CARROZZABILE</b>	Bosco
<b>ESPOSIZIONE, PERICOLI, SOLE, OMBRA</b>	Buona esposizione e clima mite: adatto anche all'autunno.
<b>ACQUA DOVE</b>	In piazza a Macra
<b>FLORA, FAUNA, STORIA, MUSEI</b>	Ciclamini, affreschi cappella di S.Pietro
<b>RIFUGIO, RISTORO, APPOGGIO</b>	Locande dei ciclamini a Bedale, del silenzio a Camoglieres
<b>RIENTRO A RITROSO, RIENTRO AD ANELLO</b>	È un anello

**NOTE** Il sentiero è interamente segnalato con tacche di vernice e corredato da una serie di pannelli che riportano notizie sulle principali varietà botaniche e arboree che popolano la zona attraversata.





<b>DESCRIZIONE</b>	Possibili itinerari guidati e deviazioni sentieristiche
<b>COLLINA, MONTAGNA, PIANURA</b>	Collina
<b>ZONA</b>	Prealpi Biellesi
<b>NOME E/O NUMERO DEL SENTIERO</b>	Riserva naturale speciale Parco Burcina
<b>CARTINA TOPO DI RIFERIMENTO</b>	<a href="http://www.parcoburcina.org/images/stories/foto/mappa_burcina.jpg">http://www.parcoburcina.org/images/stories/foto/mappa_burcina.jpg</a>
<b>PUNTO DI PARTENZA</b>	Pollone (BI)
<b>ENTI E RIFERIMENTI LOCALI UTILI</b>	Sede e punto informazioni Tel. 015 2563007
<b>PARCHEGGIO FURGONI</b>	Sì
<b>TEMPISTICA CAI</b>	3h.00'
<b>QUOTE PARTENZA ARRIVO E DISLIVELLO</b>	622-830-270
<b>PENDENZA MASSIMA</b>	Varia a seconda se strada o sentieri
<b>BOSCO, PRATO, SENTIERO CARROZZABILE</b>	Strada carrozzabile non asfaltata diff T
<b>ESPOSIZIONE, PERICOLI, SOLE, OMBRA</b>	Ombra e sole
<b>ACQUA DOVE</b>	Aree informazione e pic nic
<b>FLORA, FAUNA, STORIA, MUSEI</b>	Caratteristica l'estrema varietà delle specie presenti
<b>RIFUGIO, RISTORO, APOGGIO</b>	Bar-trattoria Parco Burcina tel 3289552619
<b>RIENTRO A RITROSO, RIENTRO AD ANELLO</b>	È un anello
<b>NOTE</b>	I disabili possono accedere in auto ogni giovedì non festivo, dalle ore 8.30 alle 18 e sabato dalle 9 alle 11





**DESCRIZIONE** Dal posteggio di Terme di Valdieri parte la strada carrozzabile chiusa al traffico che conduce al Piano del Valasco, ove si trova l'ex palazzina reale dei Savoia.

**COLLINA, MONTAGNA, PIANURA** Montagna

**ZONA** Valle Gesso, Vallone del Valasco (CN)

**NOME E/O NUMERO DEL SENTIERO** G.T.A. Via Alpina

**CARTINA TOPO DI RIFERIMENTO** IGC 1/50000 n°8 Alpi Marittime e Liguri

**PUNTO DI PARTENZA** Cappella s.Giovanni Terme di Valdieri (CN)

**ENTI E RIFERIMENTI LOCALI UTILI** Parco Naturale Alpi Marittime a Valdieri

**PARCHEGGIO FURGONI** Presso la cappella (ticket) luglio-agosto

**TEMPISTICA CAI** 4h,00' andata/ritorno

**QUOTE PARTENZA ARRIVO E DISLIVELLO** 1370-1760m slm; 400 m

**PENDENZA MASSIMA** Poco ripido

**BOSCO, PRATO, SENTIERO CARROZZABILE** Bosco, percorso carrozzabile

**ESPOSIZIONE, PERICOLI, SOLE, OMBRA** Sole e ombra

**ACQUA DOVE** Alla partenza

**FLORA, FAUNA, STORIA, MUSEI** Endemismi, torbiere, centro uomini e lupi (Entracque), ex Real Casa di caccia

**RIFUGIO, RISTORO, APPOGGIO** Rifugio Valasco

**RIENTRO A RITROSO, RIENTRO AD ANELLO** A ritroso

**NOTE** Prestito gratuito di una joelette, bagni attrezzati al parcheggio S. Giovanni, Visite accessibili: Giardino botanico e percorso naturale alle Terme di Valdieri





**DESCRIZIONE** A piedi dal piazzale salire e attraversare il ponte sul torrente Egua. Salire seguendo il sentiero 122 che porta a una cappelletta che domina il borgo. Da qui, in 40 minuti, costeggiando sempre la destra orografica del torrente si arriva comodamente al Rifugio Paolo Majerna.

<b>COLLINA, MONTAGNA, PIANURA</b>	Montagna
<b>ZONA</b>	Alta Valle d'Egua (valle minore della Valsesia) (VC)
<b>NOME E/O NUMERO DEL SENTIERO</b>	122 sentiero per il colle d'Egua
<b>CARTINA TOPO DI RIFERIMENTO</b>	IGC 1:50000 n°10 Monte Rosa-Alagna-Macugnaga
<b>PUNTO DI PARTENZA</b>	Dalla piazza del Municipio di Carcoforo, dove si trovano le indicazioni
<b>ENTI E RIFERIMENTI LOCALI UTILI</b>	CAI Boffalora Sopra Ticino
<b>PARCHEGGIO FURGONI</b>	Ampio parcheggio nei pressi dell'abitato
<b>TEMPISTICA CAI</b>	1h,00
<b>QUOTE PARTENZA ARRIVO E DISLIVELLO</b>	1304-1685-381
<b>PENDENZA MASSIMA</b>	Modesta
<b>BOSCO, PRATO, SENTIERO CARROZZABILE</b>	Sentiero (anche a gradoni)
<b>ESPOSIZIONE, PERICOLI, SOLE, OMBRA</b>	In alcuni periodi il terreno è ricco d'acqua e pozzanghere
<b>ACQUA DOVE</b>	Carcoforo
<b>FLORA, FAUNA, STORIA, MUSEI</b>	Museo naturalistico del Parco Alta Val Sesia a Carcoforo
<b>RIFUGIO, RISTORO, APPOGGIO</b>	Albergo Alpenrose località tetto Minocco 12 - 0163 95601
<b>RIENTRO A RITROSO, RIENTRO AD ANELLO</b>	A ritroso

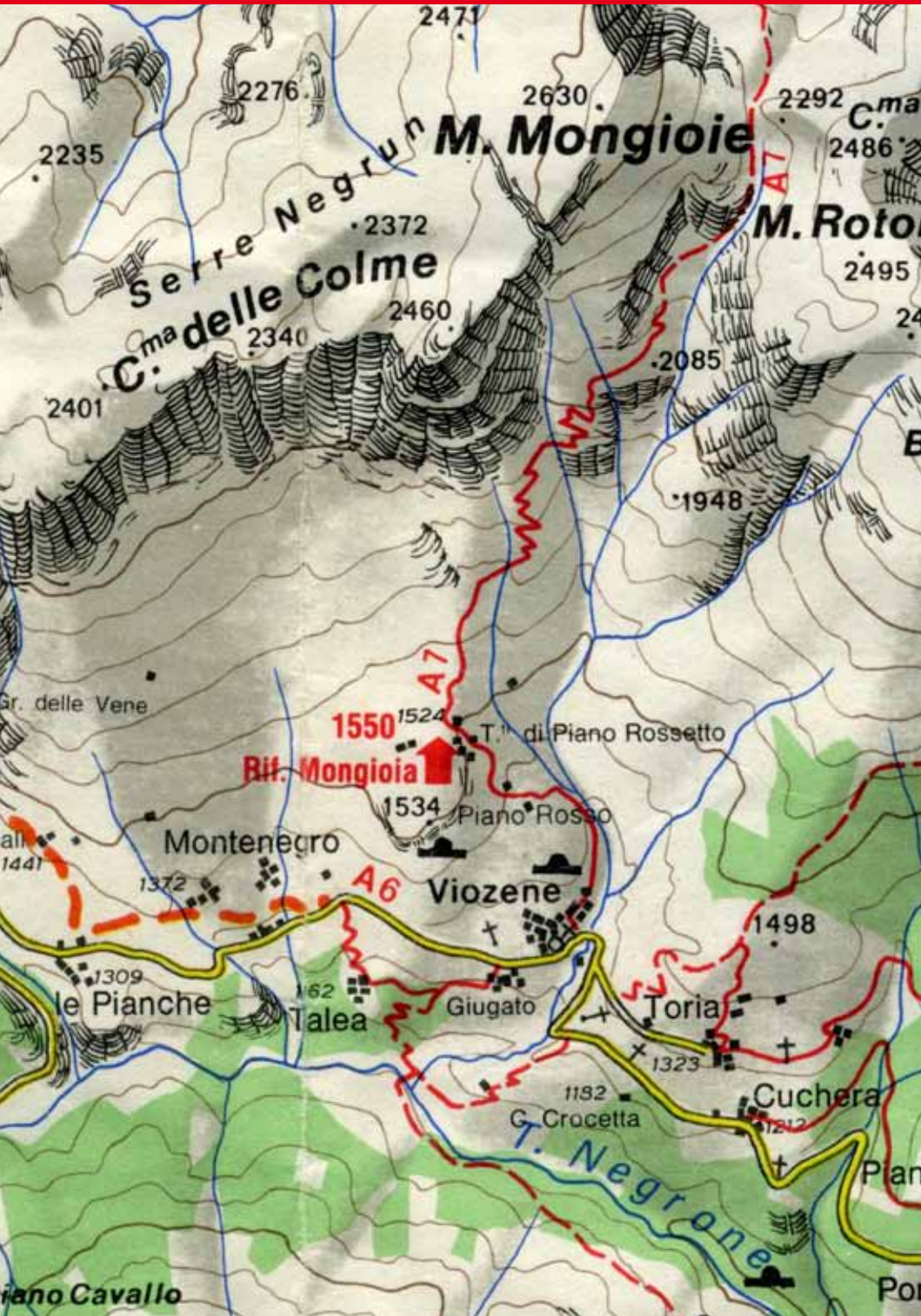




**DESCRIZIONE** Dalla chiesa di Viozene (1245 mt.) si sale verso nord lungo una stradina asfaltata tra le case. Giunti al caratteristico forno a legna del paese si gira a destra e si continua lungo la stretta rotabile che termina presso le ultime villette in località Piumini, lasciando il posto a un'ampia mulattiera. Seguendola si continua poi salendo su di un sentiero che piega a sinistra e dopo circa 40 minuti si raggiunge il Pian Rosso, a monte del quale sorge il Rifugio Mongioie (1520 mt.).

<b>COLLINA, MONTAGNA, PIANURA</b>	Montagna
<b>ZONA</b>	Valle Tanaro (CN)
<b>NOME E/O NUMERO DEL SENTIERO</b>	6TA
<b>CARTINA TOPO DI RIFERIMENTO</b>	IGC 1/50000 n°8 Alpi Marittime e Liguri
<b>PUNTO DI PARTENZA</b>	Frazione Viozene di Ormea
<b>ENTI E RIFERIMENTI LOCALI UTILI</b>	Rifugio Mongioie
<b>PARCHEGGIO FURGONI</b>	Si
<b>TEMPISTICA CAI</b>	50'
<b>QUOTE PARTENZA ARRIVO E DISLIVELLO</b>	1245-1520; 375
<b>PENDENZA MASSIMA</b>	Media, possibile anche la strada
<b>BOSCO, PRATO, SENTIERO CARROZZABILE</b>	Bosco, prato, eventuale carrozzabile
<b>ESPOSIZIONE, PERICOLI, SOLE, OMBRA</b>	Sole e ombra
<b>ACQUA DOVE</b>	Si, alla partenza
<b>FLORA, FAUNA, STORIA, MUSEI</b>	Architettura locale, museo di Ormea
<b>RIFUGIO, RISTORO, APPOGGIO</b>	Rifugio Mongioie tel 0174390196
<b>RIENTRO A RITROSO, RIENTRO AD ANELLO</b>	A ritroso





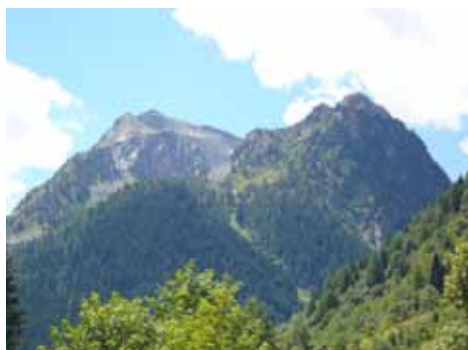
**DESCRIZIONE** Dal parcheggio si possono percorrere le due strade carrozzabili, ma chiuse al traffico, che costeggiano il Torrente Chisone a dx o a sx fino al loro ricongiungimento, poi si svolta a sx sempre su strada carrozzabile e, dopo alcuni tornanti, si raggiunge il Rifugio.

<b>COLLINA, MONTAGNA, PIANURA</b>	Montagna
<b>ZONA</b>	Val Chisone (TO)
<b>NOME E/O NUMERO DEL SENTIERO</b>	n. 319-320
<b>CARTINA TOPO DI RIFERIMENTO</b>	IGC 1/50000 n° 1 Valli di Susa Chisone e Germanasca
<b>PUNTO DI PARTENZA</b>	Pount daz itrei (fr.Pattemouche di Pragelato)
<b>ENTI E RIFERIMENTI LOCALI UTILI</b>	Parco Val Troncea Tel. 0122/78849
<b>PARCHEGGIO FURGONI</b>	Si
<b>TEMPISTICA CAI</b>	1h30'
<b>QUOTE PARTENZA ARRIVO E DISLIVELLO</b>	1590-1915-325
<b>PENDENZA MASSIMA</b>	Poco ripido
<b>BOSCO, PRATO, SENTIERO CARROZZABILE</b>	Bosco, carrozzabile
<b>ESPOSIZIONE, PERICOLI, SOLE, OMBRA</b>	Ombra
<b>ACQUA DOVE</b>	Alla partenza e lungo il percorso
<b>FLORA, FAUNA, STORIA, MUSEI</b>	Ungulati, rapaci, storia mineraria
<b>RIFUGIO, RISTORO, APPOGGIO</b>	Rif Troncea 3201871591, rif Mulino di Laval 3408542328
<b>RIENTRO A RITROSO, RIENTRO AD ANELLO</b>	Anche ad anello,passando dai ruderi dalla fonderia
<b>NOTE</b>	Al rif Mulino bagno accessibile





<b>DESCRIZIONE</b>	Da Strepeis per la pista forestale o sulla carrozzabile
<b>COLLINA, MONTAGNA, PIANURA</b>	Montagna
<b>ZONA</b>	Valle Stura (CN)
<b>NOME E/O NUMERO DEL SENTIERO</b>	GTA in direzione passo Caroussa
<b>CARTINA TOPO DI RIFERIMENTO</b>	IGC 1/50000 n° 7 valli Grana-Maira-Stura
<b>PUNTO DI PARTENZA</b>	Strepeis frazione di Vinadio (CN)
<b>ENTI E RIFERIMENTI LOCALI UTILI</b>	Rifugio Dahu
<b>PARCHEGGIO FURGONI</b>	Si
<b>TEMPISTICA CAI</b>	1h 45'
<b>QUOTE PARTENZA ARRIVO E DISLIVELLO</b>	1281-1700-420
<b>PENDENZA MASSIMA</b>	Poco ripido
<b>BOSCO, PRATO, SENTIERO CARROZZABILE</b>	Bosco, prato, pista forestale oppure carrozzabile
<b>ESPOSIZIONE, PERICOLI, SOLE, OMBRA</b>	Sole e ombra
<b>ACQUA DOVE</b>	A Strepeis e a S.Bernolfo
<b>FLORA, FAUNA, STORIA, MUSEI</b>	Architettura Walser
<b>RIFUGIO, RISTORO, APOGGIO</b>	Rifugio Dahu a s.Bernolfo 0171065951
<b>RIENTRO A RITROSO, RIENTRO AD ANELLO</b>	Possibile anche fare un anello passando da Callieri
<b>NOTE</b>	Raggiungibile anche in auto su carrozzabile in parte asfaltata





**DESCRIZIONE** Partendo dalla piazza di Vegni il sentiero risale dolcemente fino alla Sella dei Campassi, a quota 1142 metri, dove una piccola area attrezzata offre all'escursionista l'opportunità di rilassarsi nella quiete della natura e di "godere del panorama". Il sentiero, infatti, oltre ad essere percorso per intero da un corrimano cui gli escursionisti non vedenti potranno affidarsi in tutta sicurezza durante la passeggiata, è provvisto di una serie di tabelle in linguaggio braille che di tappa in tappa illustrano al non vedente le bellezze del paesaggio e la splendida corona di montagne che circonda Vegni.

<b>COLLINA, MONTAGNA, PIANURA</b>	Bassa montagna
<b>ZONA</b>	Alta Val Borbera (AL)
<b>NOME E/O NUMERO DEL SENTIERO</b>	Tratto del sentiero 242 "da Vegni a Croso"
<b>CARTINA TOPO DI RIFERIMENTO</b>	Nelle terre del drago 1/50000 Regione Piemonte
<b>PUNTO DI PARTENZA</b>	Piazza di Vegni (frazione di Carrega Ligure)
<b>ENTI E RIFERIMENTI LOCALI UTILI</b>	Comune di Carrega Ligure (AL) 0143 97115
<b>PARCHEGGIO FURGONI</b>	Si
<b>TEMPISTICA CAI</b>	0h30'
<b>QUOTE PARTENZA ARRIVO E DISLIVELLO</b>	1045-1142-100
<b>PENDENZA MASSIMA</b>	Poco ripido
<b>BOSCO, PRATO, SENTIERO CARROZZABILE</b>	Sentiero attrezzato di mancorrente e segnaletica Braille
<b>ESPOSIZIONE, PERICOLI, SOLE, OMBRA</b>	Sole e ombra
<b>ACQUA DOVE</b>	Fontanile
<b>FLORA, FAUNA, STORIA, MUSEI</b>	Villaggi in pietra
<b>RIFUGIO, RISTORO, APPOGGIO</b>	Agriturismo a Carrega Ligure capoluogo
<b>RIENTRO A RITROSO, RIENTRO AD ANELLO</b>	A ritroso
<b>BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA</b>	Rete escursionistica, provincia di AL



# Sentiero accessibile per non vedenti di Vegni a Carrega Ligure



