



**CLUB
ALPINO
ITALIANO**

SEZIONE DI VERONA



**Commissione
Escursionismo**



Gruppo Seniores Cai d'Argento

PERCORSI OCCITANI INTORNO A ELVA E SUL SENTIERO ITALIA DELLA VAL MAIRA

TREKKING ITINERANTE (con bagaglio trasportato)

da martedì 17 a domenica 22 giugno 2025

per chi ama la natura, la tranquillità e gli antichi borghi di montagna; ha buona adattabilità, allenamento e spirito di gruppo.



Torneremo sulle spettacolari Alpi Cozie, in provincia di Cuneo, nella stagione delle fioriture. Cammineremo su tracciati che attraversano ambienti molto diversi tra loro: dal bosco rado di latifoglie e larice alla fitta pecceta, dalle praterie alle pareti rocciose che si affacciano sull'Orrido di Elva. Percorreremo il Sentiero Italia che abbraccia questo orgoglioso paese dei pelassiers, commercianti di capelli e raggiunge il Colle della Bicocca (2285 m) da cui si può ammirare il panorama sulla Valle Varaita con il Monviso sul fondo e sul Pelvo d'Elva. Attraverseremo antiche borgate e grange lungo i Percorsi Occitani della Val Maira che sono un esempio di turismo virtuoso, lento, rispettoso della montagna e delle sue genti.

1° giorno: Viaggio A in auto di 5 ore circa da Verona a Macra

Escursione pomeridiana ad anello lungo il Sentiero dei Ciclamini con visite alle borgate di Bedale, Villar, Camoglieres e Caricatori ammirando anche le numerose specie botaniche, che in quel microclima prosperano, oltre ai particolari di interesse storico/architettonico.

Difficoltà: E Durata: 3 h senza soste **Lunghezza: 8 km Dislivello: +/-300 m**

Sistemazione nel 1° posto tappa in camere multiple nel [Rifugio Escursionistico La Ruà di Bedale \(Macra\)](#) che fornisce la biancheria letto e asciugamani, mentre il trattamento di mezza pensione sarà nella Locanda dei Ciclamini a 50 m dal rifugio.

2° giorno: 1^Tappa da Bedale a San Martino Inferiore

Difficoltà: E Durata: 6 h s.s. **Lunghezza: 12 km Dislivello: +1060 m -500 m**

Non si tratta di salita ad una cima, ma di sviluppi totali nei saliscendi interrotti dalle soste che servono nell'arco di una tra le giornate ormai più lunghe dell'anno.

Cammineremo lungo il Percorso Occitano, che nell'ultimo tratto coincide con il Sentiero Italia, attraversando altre antiche, caratteristiche borgate.

Sistemazione nel 2° p. t. in camerate nel [Centro Culturale Borgata San Martino Inferiore con trattamento di mezza pensione](#). Sono necessari asciugamani e sacco lenzuolo propri.

3° giorno: 2^Tappa da S. Martino Inferiore a Elva in borgata Serre

Difficoltà: E Durata: 4 h 30 min s.s. **Lunghezza: 8 km Dislivello: +600 m -350 m**

Riprenderemo il PO, che per la maggior parte coincide con il SI, passando per la caratteristica borgata di S. Martino Superiore in posizione audace su strapiombo e per il Colle S. Giovanni con l'omonima cappella concentrica. Con una breve deviazione raggiungeremo la vicina Fremo Cuncunà che permette una vista mozzafiato sui monti Bettone, Chersogno, Marchisa, Pelvo e Monviso, mentre abbassando lo sguardo avremo ai piedi l'intero Vallone di Elva, prima di proseguire per la sua borgata Serre.

Sistemazione nel 3° p.t. per 2 notti in camere doppie nella [Locanda di Elva che fornisce la biancheria letto e asciugamani, oltre al trattamento di mezza pensione](#).

4° giorno: Escursione di lunghezza variabile, da decidere sul posto, per le borgate di Elva con visita al museo dei Pels (capelli) nell'antica Casa della Meridiana e alla Parrocchiale di Maria Vergine Assunta che conserva gli splendidi affreschi quattrocenteschi del pittore fiammingo Hans Clemer... 2^ notte alla [Locanda di Elva](#)

5° giorno: 3^Tappa da Elva alla borgata Allemandi - S. Michele Prazzo

Difficoltà: E Durata: 8 h s.s. **Lunghezza: 21.5 km Dislivello: +1050 m -1150 m**

Itinerario lungo, molto panoramico sulla Via Alpina Blu che coincide con il SI passando dal Colle della Bicocca, sotto le Rocce del Pelvo e con una breve deviazione dal lago Camoscere; proseguendo per il bivacco Bonfante, poi dal Colle di Chiosso, dal Colle Passetti e ancora dal Colle San Michele prima di raggiungere lungo il PO la borgata Allemandi.

Oppure: Tappa classica dei Percorsi Occitani

Difficoltà: E Durata: 4 h 30 min s.s. **Lunghezza: 11 km Dislivello: +560 m -660 m**

Sistemazione nel 4° e ultimo p.t. in camere multiple nell' [Agriturismo Al Chersogno con trattamento di mezza pensione](#). Sono necessari asciugamani e sacco lenzuolo propri.

6°giorno: Escursione per "Lo Viòl dal Genisté" dalla b.ta Allemandi al torrente Maira

Difficoltà: E Durata: 3 h s.s. **Lunghezza: 5,5 km Dislivello: +130 m -750 m**

L'itinerario è panoramico e interessante dal punto di vista botanico perché attraversa un Sito SIR- di Interesse Regionale per la massiccia presenza di Genista Cinerea, una particolare specie di ginestra molto diffusa nella regione provenzale della Francia, ma piuttosto rara in Italia dove è presente solo qui nelle Alpi Cozie meridionali e nelle Alpi Marittime.

Rientro in auto a Verona

Il programma giornaliero potrà subire variazioni per le condizioni meteorologiche o eventuali imprevisti e/o difficoltà durante il percorso.



TRASPORTO BAGAGLI Soltanto un bagaglio, di qualsiasi forma (valigia, sacca o borsone...), per ciascun partecipante può essere trasportato, purché inferiore ai 15 kg; anche le calzature devono stare all'interno. Cammineremo ogni giorno con lo zaino leggero e troveremo all'arrivo in ogni posto tappa il nostro bagaglio recapitato dallo Sherpabus.

REQUISITI NECESSARI PER L'ISCRIZIONE

- **Essere soci CAI in possesso dei bollini dell'anno 2024 e 2025 all'atto dell'iscrizione;**
- **Avere un allenamento adeguato anche per gite impegnative.**

ISCRIZIONE E COSTI

Il numero massimo di 22 partecipanti è dato dalla capienza e/o disponibilità delle strutture che ci accolgono.

Il giorno 3 febbraio alle ore 17:30 in sede si terrà una riunione informativa per approfondire i vari temi inerenti al trekking e chiarire eventuali dubbi.

Le iscrizioni si riceveranno dal giorno **10 febbraio 2025** al seguente indirizzo e-mail mariangela.fusato@gmail.com a partire dalle ore **9:00** per i soci CAI della sezione e delle sottosezioni di Verona; dal giorno successivo saranno aperte le iscrizioni a tutti gli altri soci CAI (Ciascun socio potrà iscrivere anche un altro socio, ma soltanto uno dei due potrà inviare la mail).

Rimane comunque a discrezione degli organizzatori accettare le iscrizioni.

Il costo **stimato** del trekking (quello definitivo verrà comunicato prima del termine per il saldo) di **420 euro a persona** comprende 5 pernottamenti con la formula della mezza pensione, che include la cena e la colazione, e 4 trasporti bagagli. Sono esclusi: le bevande, gli extra, i pranzi al sacco, la tassa di soggiorno e il viaggio con auto proprie.

La caparra di 200 euro dovrà essere versata **entro il 15 febbraio 2025** preferibilmente con bonifico sul c/c bancario intestato a **CAI VERONA presso il BANCO BPM IBAN: IT26 D 05034 11750 00000003300** con la seguente causale: "Acconto trekking Percorsi Occitani dal 17 al 22 giugno, Cognome e Nome", oppure in segreteria anche con bancomat. **Il saldo** va effettuato **entro il 15 aprile 2025**.

N.B.: Dal 16 febbraio 2025, in caso di disdetta, al socio saranno trattenuti soltanto 30 euro (per spese di segreteria) nel caso sia possibile sostituire i partecipanti, mentre dal 16 aprile 2025 verrà trattenuto in aggiunta quanto non restituito dai posti-tappa, rifugi...

Coordinatori: Mariangela Fusato (333 7573863) - Lorenzo Mantovani

Con la collaborazione del CAI di Dronero che sentitamente ringraziamo.