



Club Alpino Italiano

Sezione di Potenza

da sabato 4 a sabato 11 luglio 2026
Settimana verde - Alpi Piemontesi

DdE

Pugliese N. (tel. 335.5396958) – Riccardi M. (tel. 335.446291) Taurisano A. (tel. 328.4341926)

Informazioni generali

Quest'anno la *Settimana verde* si svolgerà nella Valle Varaita, una splendida valle situata nelle Alpi Cozie, in Piemonte, ai piedi del Monviso.

Soggiorno presso l'**Hotel Monte Nebin** nel comune di **Sampeyre** in provincia di Cuneo. Trattamento di mezza pensione e pranzo a sacco per le attività escursionistiche. La sistemazione in camere doppie e triple sarà definita in base al numero dei partecipanti ed alla disponibilità delle tipologie delle camere.

In adesione alla iniziativa CAI "In montagna con i mezzi pubblici", il viaggio da Potenza a Sampeyre (andata e ritorno) e gli spostamenti giornalieri per raggiungere le località di inizio escursioni saranno effettuati con **mezzi pubblici (treni e autobus)**.

Quota di partecipazione

€ 1.000,00 (indicativa l'importo potrà subire una leggera variazione (+/-) in base al numero dei partecipanti)

Numero massimo dei partecipanti ammessi **40 (quaranta)**.

Adesione

Per confermare la prenotazione delle stanze in albergo e comprare i biglietti di viaggio con tariffe agevolate (viaggi di gruppo) è necessario acquisire le adesioni con la seguente tempistica:

- Adesione da comunicare **dal 2 al 16 febbraio** a **Nicola Pugliese n. telefono 335.5396958**;
- Quota acconto **€ 300,00 (trecento/00) da versare entro il 20 febbraio** dopo aver ricevuto comunicazione dagli organizzatori di inserimento nel gruppo partecipanti.

Programma di massima

- sabato 4 luglio partenza da Potenza;
- sabato 11 luglio rientro da Sampeyre.

(il dettaglio orari di partenza e rientro sarà comunicato ai partecipanti dopo l'acquisto dei biglietti ferroviari)

➤ **escursioni:**

- domenica 5 luglio
 - **Sampeyre-Becetto-Chioppiano- Sampeyre**
 - *lunghezza: 11,300 km; dislivello in salita 910 m; dislivello in discesa 910 m; quota massima: 1510 m; tempo percorrenza(h:m) 05:30; Difficoltà E;*
- lunedì 6 luglio
 - **Sampeyre-Rif. Meira Garneri – Monte Nebin**
 - *Lunghezza (AR): 18:500 km; dislivello in salita 1530 m; dislivello in discesa 1530 m; quota massima: 2516 m; tempo percorrenza(h:m) 07:30; Difficoltà E;*
- martedì 7 luglio
 - **Borgata Castello – Torrette**
 - *Lunghezza: 8,300 km; dislivello in salita 580 m; dislivello in discesa 985 m; quota massima: 1640 m; tempo percorrenza(h:m) 04:00; Difficoltà E;*
- mercoledì 8 luglio
 - attività turistica: visita guidata alla città di Cuneo;
- giovedì 9 luglio
 - **Chianale - Lago Bleu - Colle del Longet**
 - *Lunghezza (AR): 11,200 km; dislivello in salita 1100 m; dislivello in discesa 1100 m; quota massima: 2650 m; tempo percorrenza(h:m) 06:00; Difficoltà E;*
- venerdì 10 luglio
 - **Sampeyre-Becetto-Dragoniere - Sampeyre**
 - *lunghezza: 10,200 km; dislivello in salita 650 m; dislivello in discesa 600 m; quota massima: 1382 m; tempo percorrenza(h:m) 04:30; Difficoltà E h*

Le escursioni potranno subire spostamenti di data durante il soggiorno a Sampeyre per esigenze organizzative.

Si ricorda che è facoltà dei direttori d'escursione modificare il percorso anche durante l'escursione.

In caso di previsioni meteorologiche avverse l'escursione potrà subire modifiche o essere rinviata.

Note

Per tutto quanto non specificamente indicato nel presente programma si fa riferimento al Regolamento delle Escursioni della Sezione CAI di Potenza che i partecipanti, iscrivendosi all'attività, confermano di conoscere e di accettare.



Rispetta la bellezza della natura



Segui il sentiero



Non abbandonare rifiuti

Valle Varaita

Si estende per circa 70 chilometri risalendo da Costigliole fino al Colle dell'Agello, dove una strada panoramica che culmina ai 2744 m del valico la unisce alla valle francese del Queyras. Il Monviso, il monte più cantato da Virgilio e poi da Dante, considerato dai Romani il tetto del mondo, è una piramide di roccia oceanica, e si impone come punto di riferimento dalla pianura del Po. Con i suoi 3841 m rappresenta la vetta più alta protesa verso le nuvole nella catena montuosa che discende verso il mare. Paesaggi straordinari si alternano: i dolci e fertili declivi del tratto iniziale si trasformano in paesaggi alpini, verdi pascoli e ripide praterie, vaste foreste di latifoglie e pinete di larici e cembri. Da sempre la valle cosiddetta "smeraldina" risplende nelle mille sfumature del verde della sua vegetazione rigogliosa.

Sampeyre

Sampeyre è località di villeggiatura e base di partenza per escursioni ed ascensioni. La seggiovia (divisa in due tronconi), aperta sia in inverno sia in estate, conduce nel magnifico vallone di Sant'Anna. Il lago artificiale è meta di pescatori appassionati. Il luogo dove ora sorge il paese fu abitato fin dalla preistoria, ma non è possibile stabilire con certezza il periodo in cui gli insediamenti iniziarono a formarsi: vi sono alcune tracce a partire dall'epoca romana, ma i primi documenti scritti risalgono agli anni intorno al Mille.

L'Anima Occitana

L'identità culturale, l'*anima occitana*, si avverte in valle nell'orgoglio di appartenenza. L'occitano, antica lingua dei trovatori, è parlato tutt'oggi in buona parte della valle, scrigno di feste di antica memoria. Le poesie dei trovatori venivano cantate ed accompagnate da strumenti. Questa forma di espressione artistica ha sempre avuto una posizione di rilievo nella cultura d'Oc. Alcune musiche sono quasi certamente di origine medioevale e lo strumento che veniva utilizzato di più era il violino, progressivamente sostituito dall'organetto e dalla fisarmonica diatonica e affiancato da strumenti di antichissima tradizione quali la ghironda, il "galoubet" e altri ancora. Le danze tradizionali si ballano in numerose occasioni che vanno dalle feste patronali estive ed invernali, alle nuove occasioni create o improvvisate ed esistono numerosi suonatori singoli o gruppi che le propongono ora in modo più tradizionale, ora rivisitate in chiave moderna.

