



Club Alpino Italiano

Sezione di Potenza

Settimana in Valle Varaita - Alpi Piemontesi

dal 3 luglio all'11 luglio 2026

DdE

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

Informazioni generali

Le attività della settimana escursionistica si svolgeranno nella splendida Valle Varaita, una perla delle Alpi Cozie, in Piemonte, ai piedi del Monviso.

Soggiorno presso l'**Hotel Monte Nebin** nel comune di **Sampeyre** in provincia di Cuneo. In piena adesione alla iniziativa nazionale CAI "**In montagna con i mezzi pubblici**", i viaggi di andata e di ritorno e gli spostamenti giornalieri per raggiungere le località di delle attività in programma, saranno effettuati con **mezzi pubblici (treni e autobus)**.

Quota di partecipazione

€ 950,00. La quota comprende: trattamento di mezza pensione e pranzo a sacco per le attività escursionistiche; costo complessivo dei viaggi in treno AR; noleggio autobus per gli spostamenti giornalieri e visite guidate nella città di Torino e Cuneo.

Iscrizioni sono chiuse per aver raggiunto il numero massimo dei partecipanti.

Programma

Venerdì 3 luglio

- Partenza da Potenza per Salerno con autobus delle Autolinee Liscio ore 18:00;
- Partenza da Salerno per Torino con Intercity Notte ore 20:40.

Sabato 4 luglio

- Arrivo a Torino Porta Nuova alle ore 08.10;
- Deposito del bagaglio presso Storage nei pressi della Stazione;
- Visita guidata del centro storico di Torino;
- Partenza per Sampeyre con autobus a noleggio alle ore 16:00.

Domenica 5 luglio

- Escursione: *Sampeyre – Chioppiano – Sampeyre*
 - **Tipologia:** Percorso ad anello.
 - **Lunghezza complessiva:** 11,300 km.
 - **Dislivello:** 910 metri in salita / 910 metri in discesa.
 - **Quota massima raggiunta:** 1510 m s.l.m.
 - **Tempo di percorrenza stimato:** 5 ore e 00 minuti.
 - **Grado di difficoltà:** E (Escursionistico).

Partenza a piedi dall'hotel alle ore 8:30

Lunedì 6 luglio

- Escursione: Sampeyre – Rif. Meira Garneri – Monte Nebin
 - **Tipologia:** Itinerario di Andata e Ritorno (AR).
 - **Lunghezza complessiva:** 18,000 km.
 - **Dislivello:** 1530 metri in salita / 1530 metri in discesa.
 - **Quota massima raggiunta:** 2516 m s.l.m.
 - **Tempo di percorrenza stimato:** 7 ore e 30 minuti.
 - **Grado di difficoltà:** E (Escursionistico).

Partenza a piedi dall'hotel alle ore 8:30.

Martedì 7 luglio

- escursione: Borgata Castello – Torrette
 - **Tipologia:** Itinerario traversata.
 - **Lunghezza complessiva:** 8,300 km.
 - **Dislivello:** 580 metri in salita / 985 metri in discesa.
 - **Quota massima raggiunta:** 1640 m s.l.m.
 - **Tempo di percorrenza stimato:** 4 ore e 00 minuti.
 - **Grado di difficoltà:** E (Escursionistico).

Gli spostamenti per la località di partenza dell'escursione e il rientro in hotel saranno effettuati con autobus di linea, con partenza da Sampeyre alle ore 8:45.

Mercoledì 8 luglio

- Giornata turistica/culturale: visita a Cuneo e dintorni
 - Partenza per Cuneo con autobus a noleggio ore 8:30;
 - Visita guidata alla scoperta del centro storico di Cuneo;
 - Partenza da Cuneo per Barolo ore 14:30;
 - Visita ad una cantina nella zona di Barolo;
 - Rientro in hotel ore 19:00.

Giovedì 9 luglio

- escursione: Chianale – Lago Bleu – Colle del Longet
 - **Tipologia:** Itinerario di Andata e Ritorno (AR).
 - **Lunghezza complessiva:** 11,200 km.
 - **Dislivello:** 1100 metri in salita / 1100 metri in discesa.
 - **Quota massima raggiunta:** 2650 m s.l.m.
 - **Tempo di percorrenza stimato:** 5 ore e 30 minuti.
 - **Grado di difficoltà:** E (Escursionistico).

Gli spostamenti per Chianale e per il rientro in hotel saranno effettuati con pullman a noleggio. Partenza alle ore 8:00.

Venerdì 10 luglio

- escursione: Sampeyre – Becetto – Sampeyre
 - **Tipologia:** Percorso ad anello.
 - **Lunghezza complessiva:** 10,200 km.
 - **Dislivello:** 650 metri in salita / 600 metri in discesa.
 - **Quota massima raggiunta:** 1382 m s.l.m.
 - **Tempo di percorrenza stimato:** 4 ore e 30 minuti.
 - **Grado di difficoltà:** E (Escursionistico).

Partenza a piedi dall'hotel ore 8:30.

Sabato 11 luglio

- **Partenza dall'hotel per Torino Porta Nuova alle ore 9:30;**
- **Partenza con FrecciaRossa per Potenza con cambio a Salerno alle ore 13:00;**
- **Arrivo alla Stazione Centrale di Potenza alle ore 22:57.**

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'Agnello, 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.

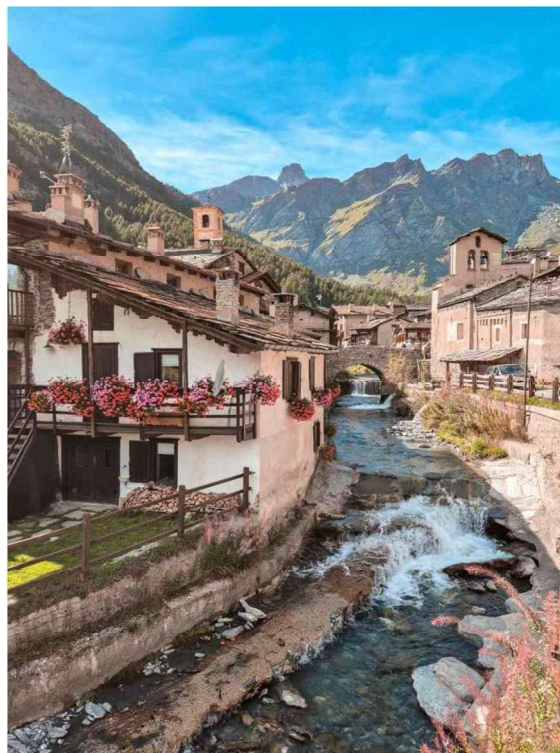
Sampeyre

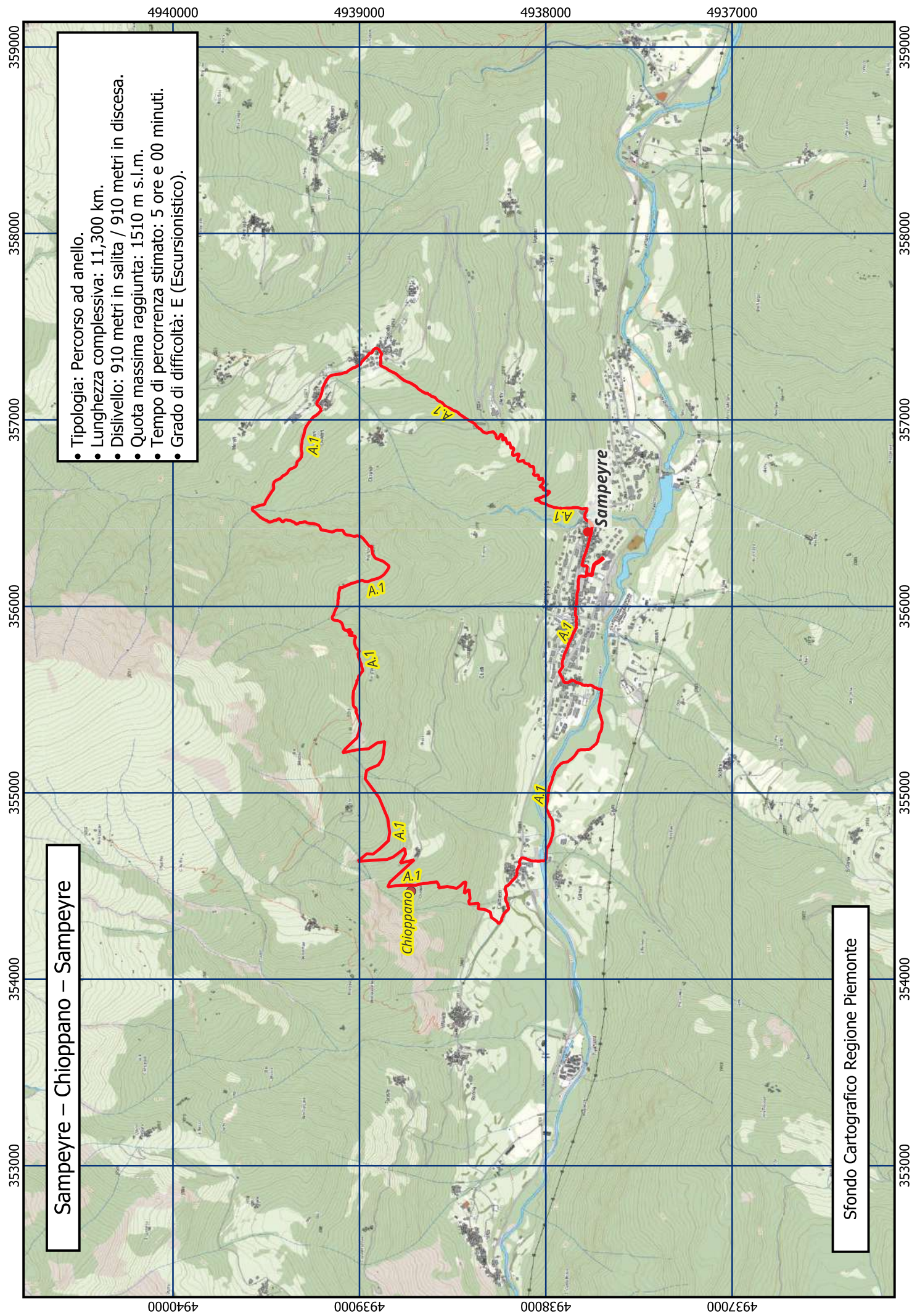
Sampeyre è località di villeggiatura e base di partenza per escursioni ed ascensioni. La seggiovia (divisa in due tronconi), aperta sia in inverno sia in estate, conduce nel magnifico vallone di Sant'Anna. Il lago artificiale è meta di pescatori appassionati. Il luogo dove ora sorge il paese fu abitato 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.

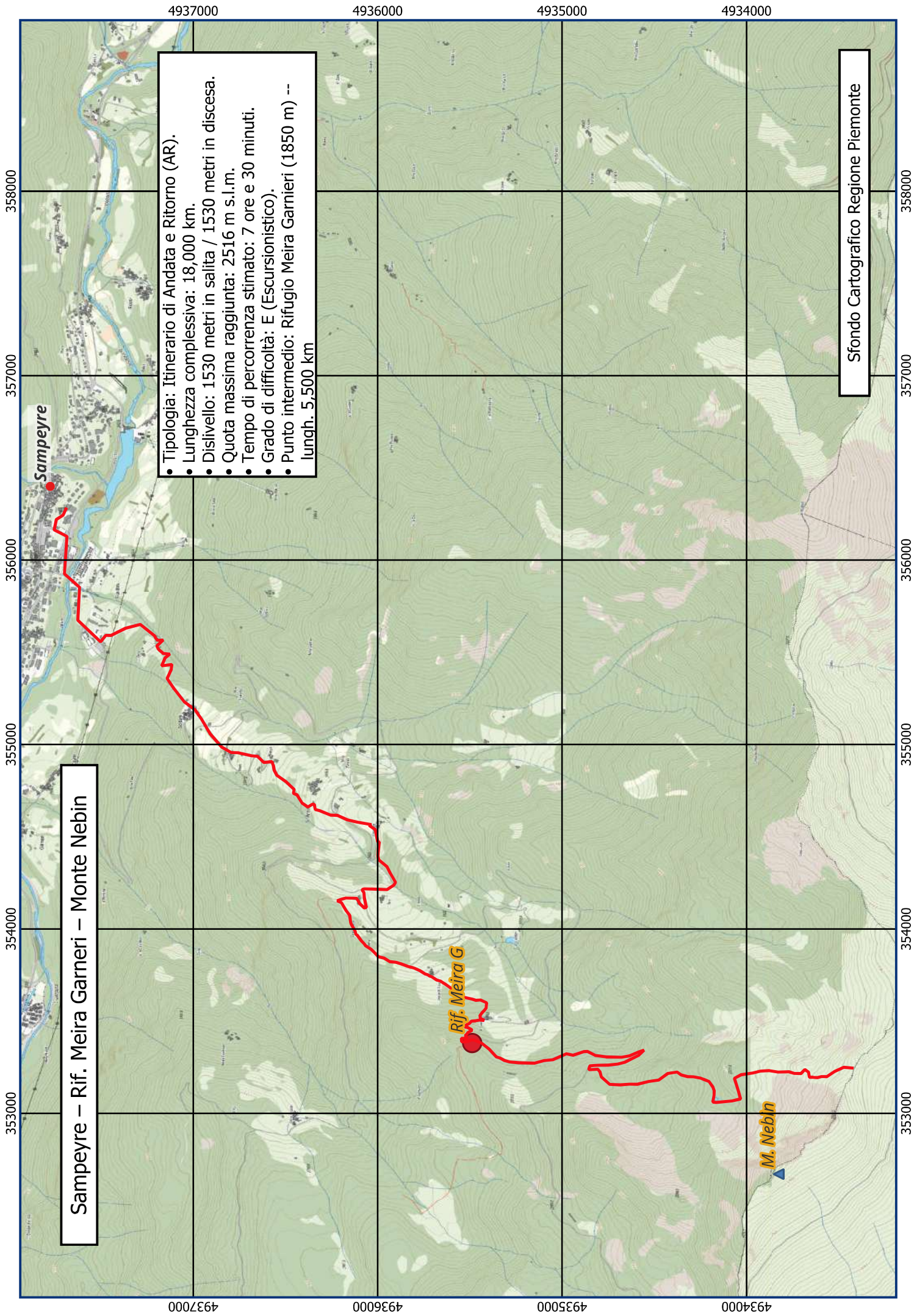


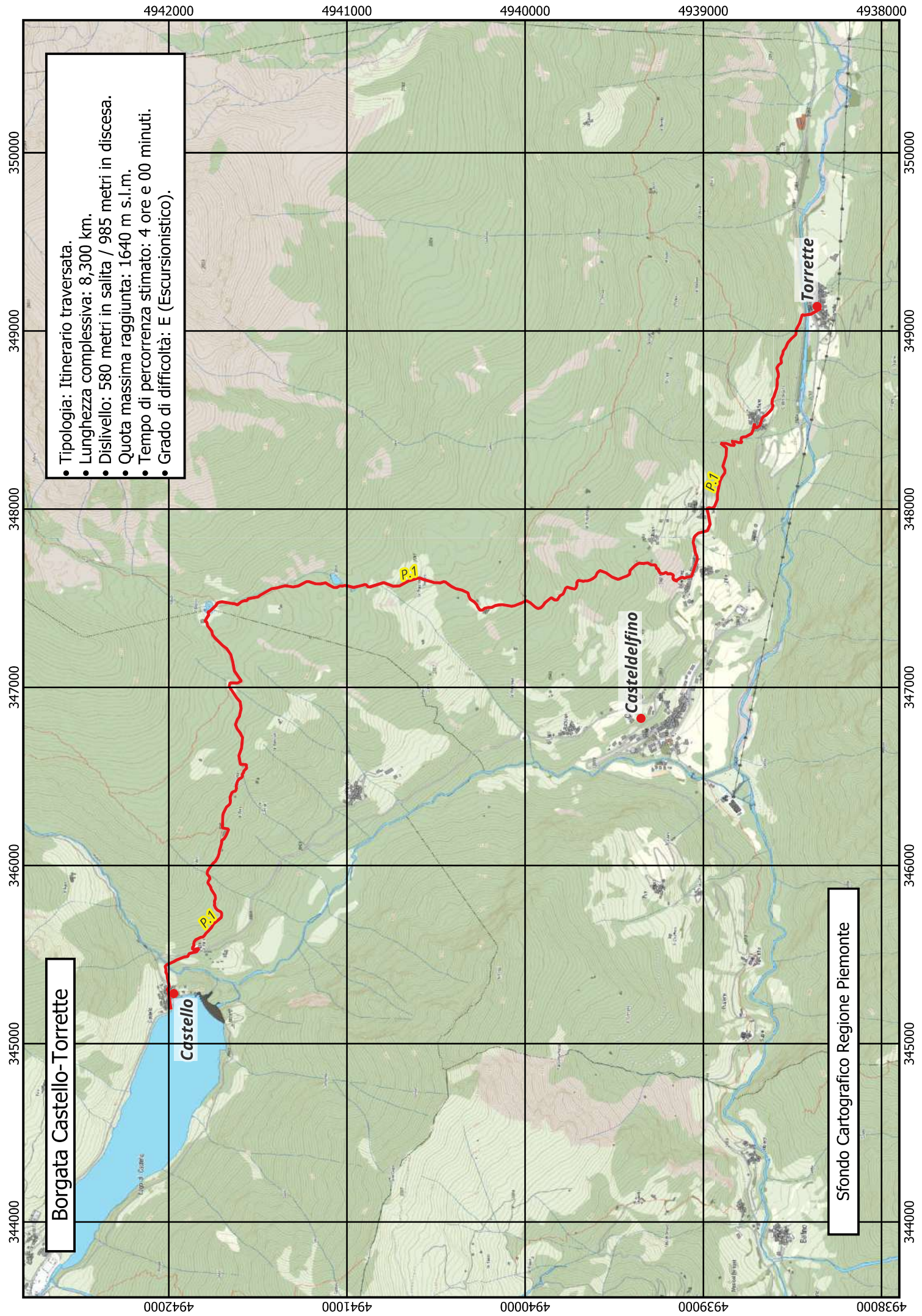


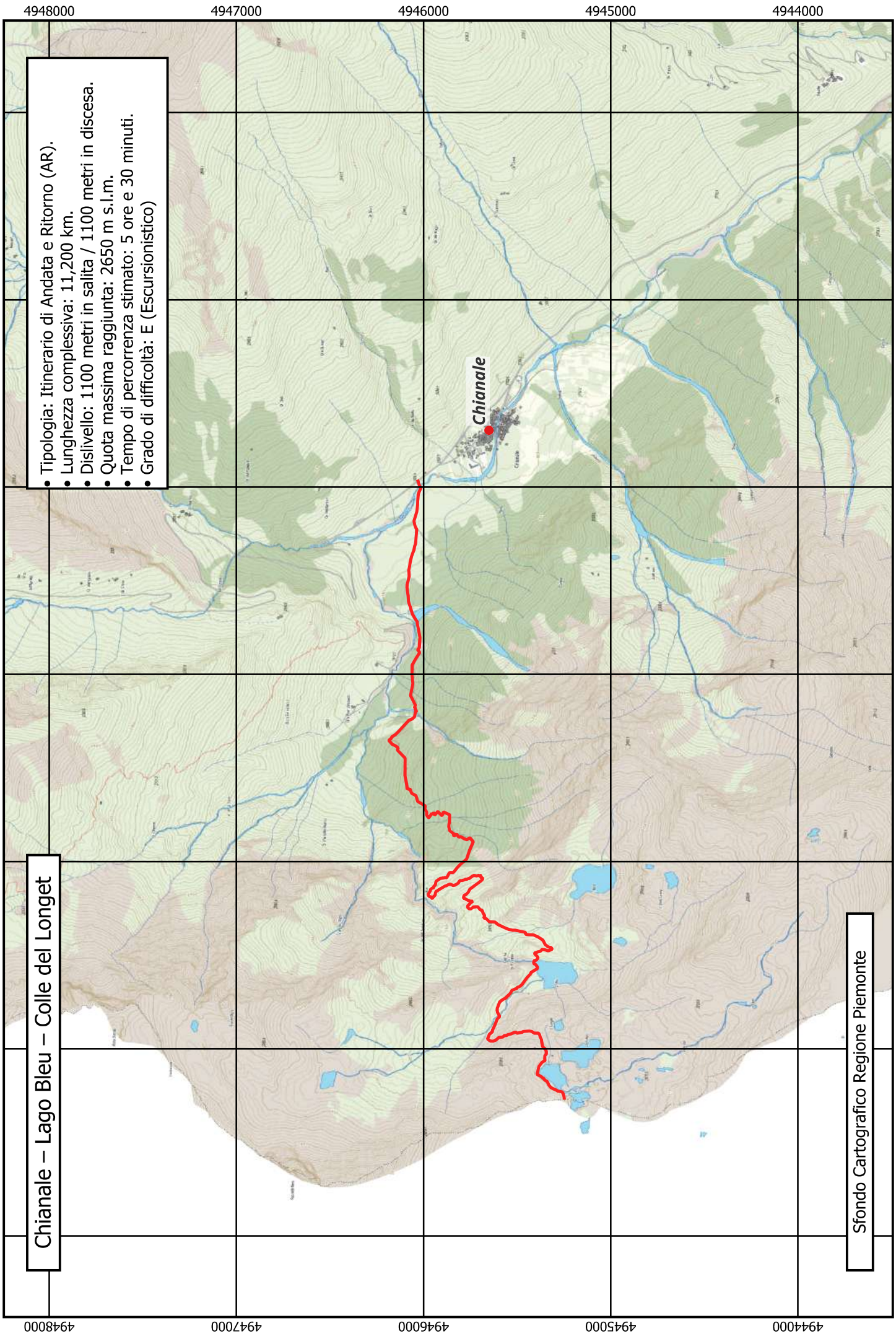
Sampeyre – Chioppano – Sampeyre

Sfondo Cartografico Regione Piemonte

- Tipologia: Percorso ad anello.
- Lunghezza complessiva: 11,300 km.
- Dislivello: 910 metri in salita / 910 metri in discesa.
- Quota massima raggiunta: 1510 m s.l.m.
- Tempo di percorrenza stimato: 5 ore e 00 minuti.
- Grado di difficoltà: E (Escursionistico).







Chianale – Lago Bleu – Colle del Longet

- Tipologia: Itinerario di Andata e Ritorno (AR).
- Lunghezza complessiva: 11,200 km.
- Dislivello: 1100 metri in salita / 1100 metri in discesa.
- Quota massima raggiunta: 2650 m s.l.m.
- Tempo di percorrenza stimato: 5 ore e 30 minuti.
- Grado di difficoltà: E (Escursionistico)

Sfondo Cartografico Regione Piemonte

Chianale

4940000

4939000

4938000

4937000

4936000

361000

361000

360000

360000

359000

359000

358000

358000

357000

357000

356000

356000

355000

355000

4940000

4939000

4938000

4937000

4936000

Sampeyre – Becetto – Sampeyre

- Tipologia: Percorso ad anello.
- Lunghezza complessiva: 10,200 km.
- Dislivello: 650 metri in salita / 600 metri in discesa.
- Quota massima raggiunta: 1382 m s.l.m.
- Tempo di percorrenza stimato: 4 ore e 30 minuti.
- Grado di difficoltà: E (Escursionistico).

A.2b

A.2b

Sampeyre

Sfondo Cartografico Regione Piemonte