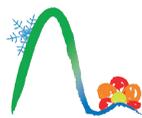




Parco naturale
del Marguareis



PARCO
ALPI
LIGURI

I grandi
trekking
delle

Alpi del
Mare

dal Colle di Nava
al Colle di Tenda



MADE IN **botteroski.com**



ATL

Azienda Turistica
Locale del Cuneese



GrandAmour
Un turismo dai grandi orizzonti



Camera di Commercio
Cuneo



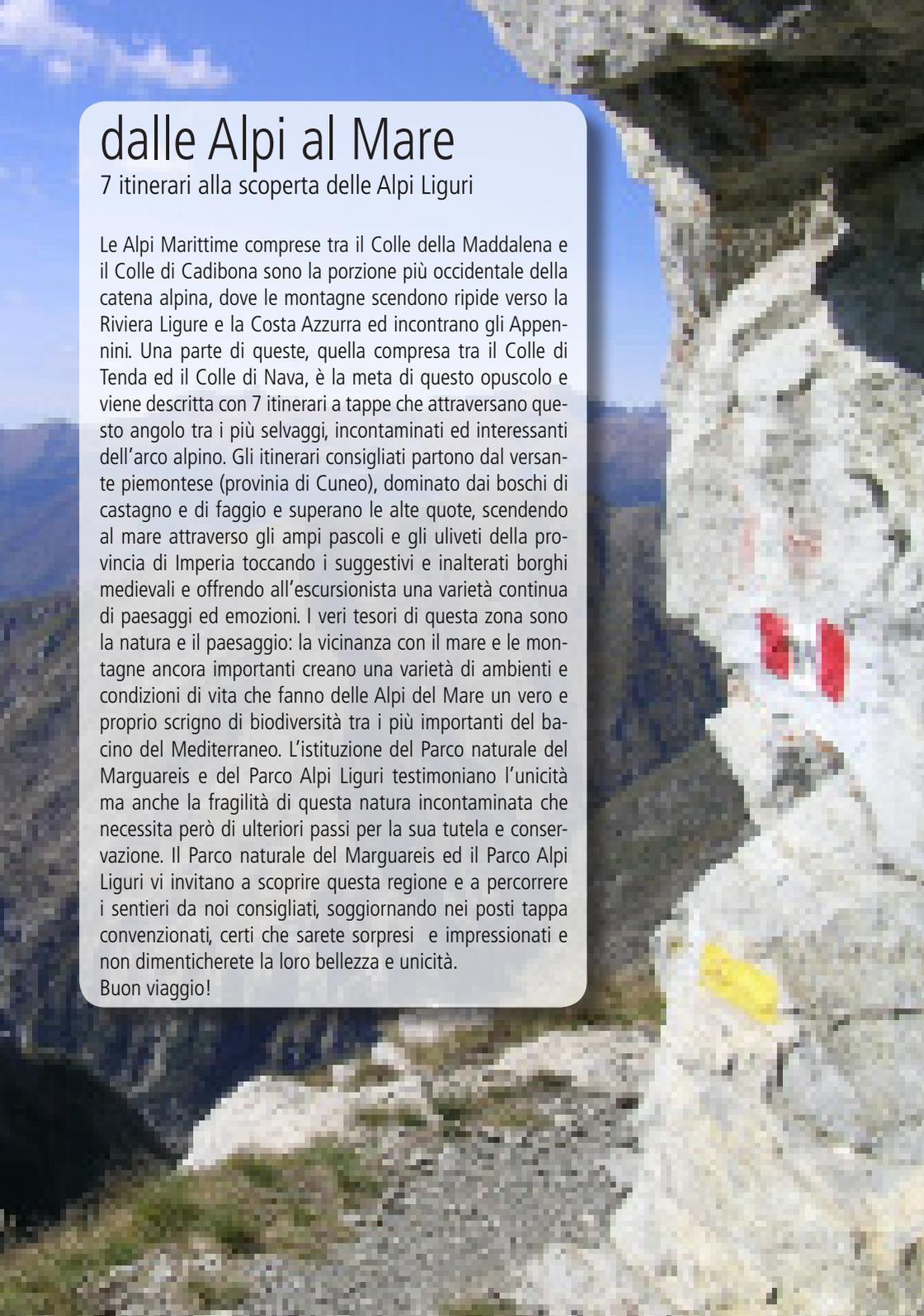
**FONDAZIONE
CASSA DI RISPARMIO
DI CUNEO**

dalle Alpi al Mare

7 itinerari alla scoperta delle Alpi Liguri

Le Alpi Marittime comprese tra il Colle della Maddalena e il Colle di Cadibona sono la porzione più occidentale della catena alpina, dove le montagne scendono ripide verso la Riviera Ligure e la Costa Azzurra ed incontrano gli Appennini. Una parte di queste, quella compresa tra il Colle di Tenda ed il Colle di Nava, è la meta di questo opuscolo e viene descritta con 7 itinerari a tappe che attraversano questo angolo tra i più selvaggi, incontaminati ed interessanti dell'arco alpino. Gli itinerari consigliati partono dal versante piemontese (provincia di Cuneo), dominato dai boschi di castagno e di faggio e superano le alte quote, scendendo al mare attraverso gli ampi pascoli e gli uliveti della provincia di Imperia toccando i suggestivi e inalterati borghi medievali e offrendo all'escursionista una varietà continua di paesaggi ed emozioni. I veri tesori di questa zona sono la natura e il paesaggio: la vicinanza con il mare e le montagne ancora importanti creano una varietà di ambienti e condizioni di vita che fanno delle Alpi del Mare un vero e proprio scrigno di biodiversità tra i più importanti del bacino del Mediterraneo. L'istituzione del Parco naturale del Marguareis e del Parco Alpi Liguri testimoniano l'unicità ma anche la fragilità di questa natura incontaminata che necessita però di ulteriori passi per la sua tutela e conservazione. Il Parco naturale del Marguareis ed il Parco Alpi Liguri vi invitano a scoprire questa regione e a percorrere i sentieri da noi consigliati, soggiornando nei posti tappa convenzionati, certi che sarete sorpresi e impressionati e non dimenticherete la loro bellezza e unicità.

Buon viaggio!



Il Parco naturale del Marguareis

Istituito nel 1978 a tutela dei due versanti del massiccio del Marguareis compresi tra la Valle Pesio e la Valle Tanaro, il territorio del Parco rappresenta una delle aree naturali più interessanti delle Alpi Occidentali. Le Alpi Liguri, composte in gran parte di rocce calcaree, si distinguono per la ricchezza dei fenomeni carsici: grotte, doline, risorgive e meravigliose cascate caratterizzano tutta l'area e sono assiduamente visitate da speleologi provenienti da tutta Europa.

La flora è tra le più ricche d'Europa e annovera quasi 1500 specie differenti di cui moltissime molto rare ed endemiche. Presso il Rifugio Garelli, due stazioni botaniche alpine, ospitano le principali specie della fascia alpina e subalpina.

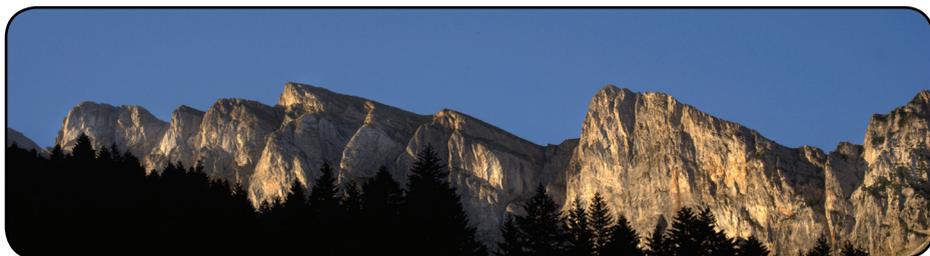
Gli estesi boschi di abete bianco, faggio e larice, protetti sin dal 1200 dai monaci certosini, caratterizzano il paesaggio del Parco che provvede direttamente alla gestione forestale.

Dopo 30 anni di tutela la fauna si è incrementata e nel territorio del Parco sono presenti tutte le principali specie alpine, compreso il lupo che è ricomparso naturalmente in questa zona alla fine degli anni novanta. Un osservatorio faunistico è presente nelle vicinanze del rifugio Pian delle Gorre dove si possono ammirare cervi e caprioli e, con un buon binocolo, anche i frequenti camosci che pascolano sulle alture del Parco.

Una rete di rifugi gestiti in alta quota e sentieri ben segnalati consentono trekking e traversate di più giorni con collegamenti con la Francia e la provincia di Imperia. Dal punto di vista storico ed architettonico merita sicuramente una visita la Certosa di Pesio, austero monastero medievale e, sul versante della Val Tanaro, i tipici villaggi alpini di Carnino e Upega.



Parco naturale
del Marguareis



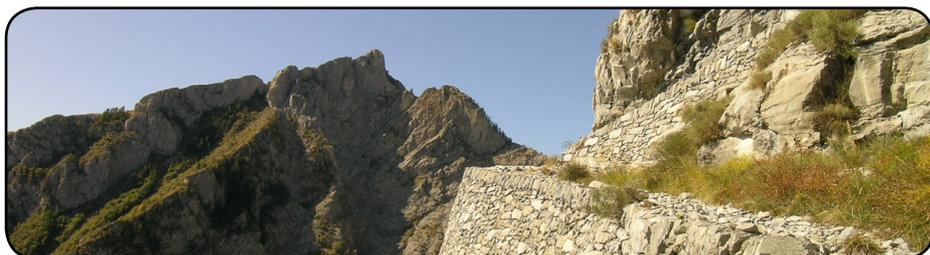
Ente di gestione del Parco naturale del Marguareis

Via S. Anna, 34 - 12013 - Chiusa di Pesio (CN)

Tel. +39 (0)171.734021- Fax +39 (0)171.735166

www.parcomarguareis.it - info@parcomarguareis.it

Il Parco Alpi Liguri



Istituito nel 2007 il Parco Alpi Liguri collega tra di loro alcune delle aree naturali più interessanti della Liguria al confine con Piemonte e Francia.

Ricadente nei territori dei comuni di Rocchetta Nervina, Pigna, Triora, Montegrosso Pian Latte, Rezzo, Mendatica e Cosio d'Arroschia, il territorio del Parco include le Valli Nervia, Arroscia ed Argentina caratterizzate da una natura rigogliosa e selvaggia.

Le rocce calcaree costituenti le prevalenti cime hanno favorito la presenza di fenomeni carsici simili a quelli del versante piemontese e francese con cascate e ripidi canyons come quello spettacolare del Rio Barbaira, meta degli appassionati di torrentismo.

Il paesaggio è caratterizzato da meravigliosi boschi ancora intatti come la faggeta di Rezzo, il lariceto delle Navette, le abetine di Testa d'Alpe e di Gerbonte e gli ampi pascoli del Monte Saccarello, tutti habitat protetti a livello comunitario.

Più a valle gli uliveti e i castagneti fanno da contorno agli splendidi villaggi arroccati e ricchi di emergenze storico-artistiche come Pigna, Triora, Rocchetta Nervina e Mendatica.

Da non perdere l'escursione sui Monti Toraggio e Pietravecchia, ultimi baluardi delle Alpi prima del mare i cui versanti sono solcati dallo spettacolare "Sentiero degli Alpini" scavato a difesa del confine tra le due guerre e ricchi di numerose specie floristiche rarissime come il *Lilium pomponium*.

L'Alta Via dei Monti Liguri attraversa tutto il territorio del Parco su sentieri comodi e ben segnalati come anche la "Via Marencia" che dal Colle di Tenda porta fino al porto di Imperia.

Parco Alpi Liguri

Piazza Umberto I° - 18037 - Pigna (IM)

Tel. +39 (0)184.1928312 - Fax +39 (0)184.1928330

www.parcoalpiliguri.it - parcoalpiliguri@libero.it



Come arrivare



In auto in Valle Pesio

Da Cuneo - Seguire la SP Cuneo-Mondovì deviando presso il paese di Beinette.

Da Limone Piemonte - Seguire per Borgo S. Dalmazzo: seguire la SP in direzione Boves, Peveragno fino a Chiusa di Pesio.

Autostrada A6 (Torino-Savona): uscita casello di Mondovì; seguire SP Cuneo-Mondovì, deviando presso il paese di Beinette. Raggiunta Chiusa di Pesio si prosegue per la Certosa di Pesio

In auto in Valle Tanaro

Da Ceva: seguire la SS28 fino all'abitato di Ponte di Nava e da qui percorrere la SP per Upega fino alla frazione Viozene (rifugio Mongioie a 40') o fino alla frazione Carnino (rifugio Don Barbera a 2h 30') o fino a Upega.



In auto

Da Ponente (Provenienza Francia-Ventimiglia) a **Levante** (Provenienza Genova), il Parco Alpi Liguri è accessibile dalla zona costiera tramite l'autostrada A 10 (Genova-Ventimiglia). I caselli d'uscita sono differenziati in base alle valli di destinazione:

Per la Val Nerva (Comuni di Pigna e Rocchetta Nervina): uscita Ventimiglia o Bordighera e prosecuzione lungo la SS1 Aurelia in direzione della SP 64 per Dolceacqua - Rocchetta Nervina o Pigna.

Per la Valle Argentina (Comune di Triora): uscita Taggia e prosecuzione lungo la SS1 Aurelia in direzione della SP 548 per Badalucco - Molini di Triora - Triora.

Per la Valle Arroscia (Comuni di Rezzo, Cosio d'Arroscia, Mendatica, Montegrosso Pian Latte): uscita Imperia Est e prosecuzione lungo la SS28 per Pieve di Teco-Colle di Nava (deviazioni intermedie per i singoli Comuni).

In treno

Per chi arriva in treno, le stazioni di riferimento sono Imperia Oneglia e Imperia Porto Maurizio per la Valle Arroscia, Taggia per la Valle Argentina, Ventimiglia e Sanremo per la Val Nerva. Da qui è poi possibile utilizzare il servizio di trasporto pubblico per i collegamenti con i singoli Comuni.

E' comunque consigliabile verificare preventivamente gli orari per programmare le coincidenze.

Consultare: www.rivieratrasporti.it - www.trenitalia.it



infotrekking

Parco naturale del Marguareis

Tel. +39 (0)171.734021 - Fax +39 (0)171.735166
www.parcomarguareis.it - info@parcomarguareis.it

Parco Alpi Liguri

Tel. +39 (0)184.1928312 - Fax +39 (0)184.1928330
www.parcopalpiliguri.it - parcoalpiliguri@libero.it
InfoParco di Mendatica (IM)
Tel. +39 (0)183.38489 - Fax +39 (0)183.752489
Mob. +39 338.3045512 - iat@mendatica.com

infotourist

A.T.L. Azienda Turistica Locale del CUNEESE

Tel. +39 (0)171.690217 - Fax +39 (0)171.602773
www.cuneoholiday.com - info@cuneoholiday.com

Cònitours

Consorzio Operatori Turistici Provincia di Cuneo

Tel +39 (0)171.696206 - Fax +39 (0)171.435728
www.cuneobooking.it - info@cuneohotel.it

Slowtourist

Tel +39 (0)171.905455 - Fax +39 (0)171.909022
www.slowtourist.com - info@slowtourist.com

POSTO TAPPA CONVENZIONATO

traversate delle
ALPI DEL MARE

Albergo PICCOLO PARCO

Posto Tappa Gta

LIMONE PIEMONTE (CN)
tel. +39 (0)171.923100 cell. +39 336.7935689
e-mail: info@piccoloparco.com

limonetto
COLLE DI TENDA
1900

POSTO TAPPA CONVENZIONATO

traversate delle
ALPI DEL MARE

Hotel ARTISIN

LIMONE PIEMONTE (CN)
tel. +39 (0)171.92380 e-mail: info@hotelartisin.it

POSTO TAPPA CONVENZIONATO

traversate delle
ALPI DEL MARE

Albergo VITA SERENA

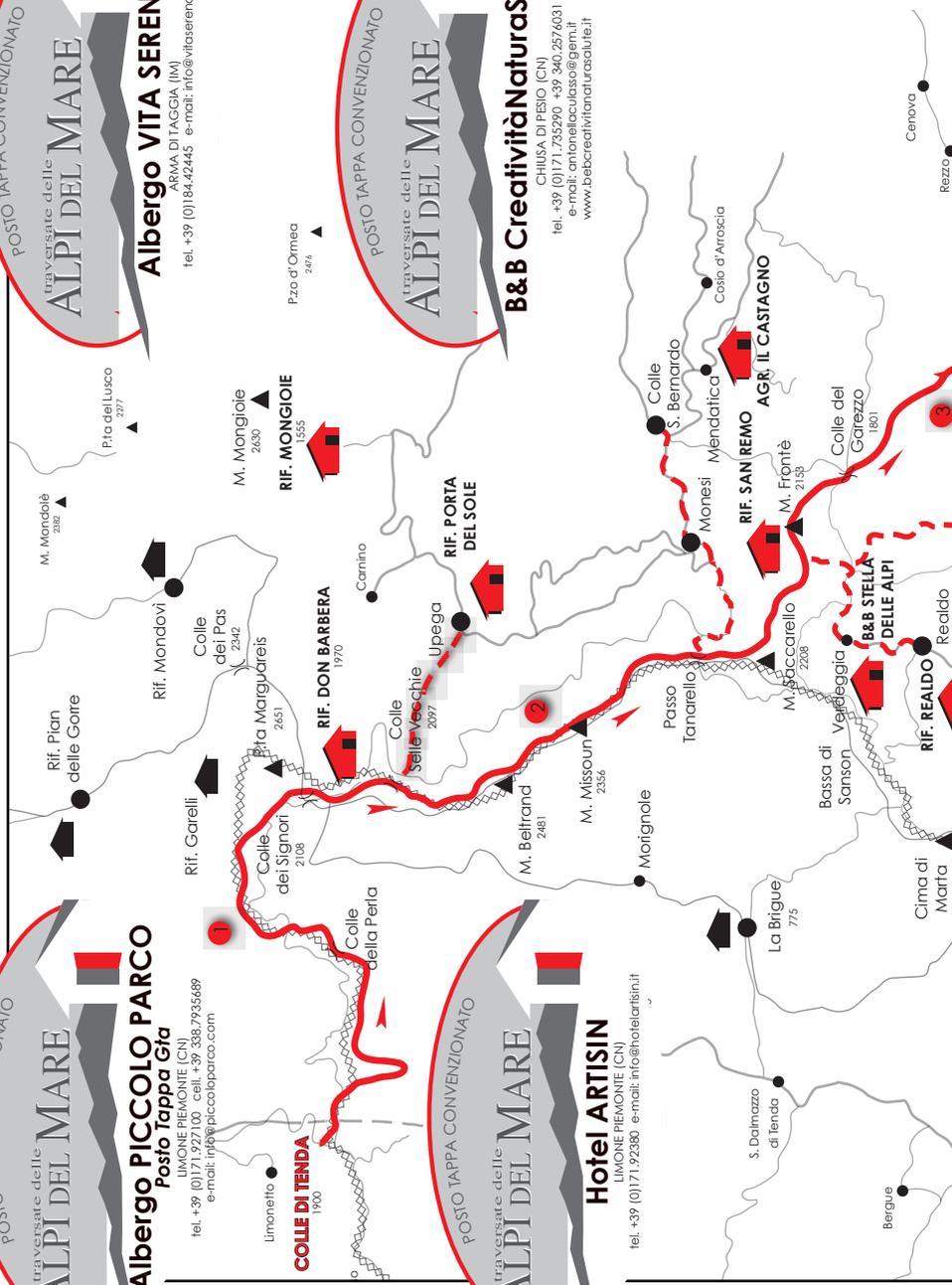
ARMA DI TAGGIA (IM)
tel. +39 (0)184.42445 e-mail: info@vitaserena.it

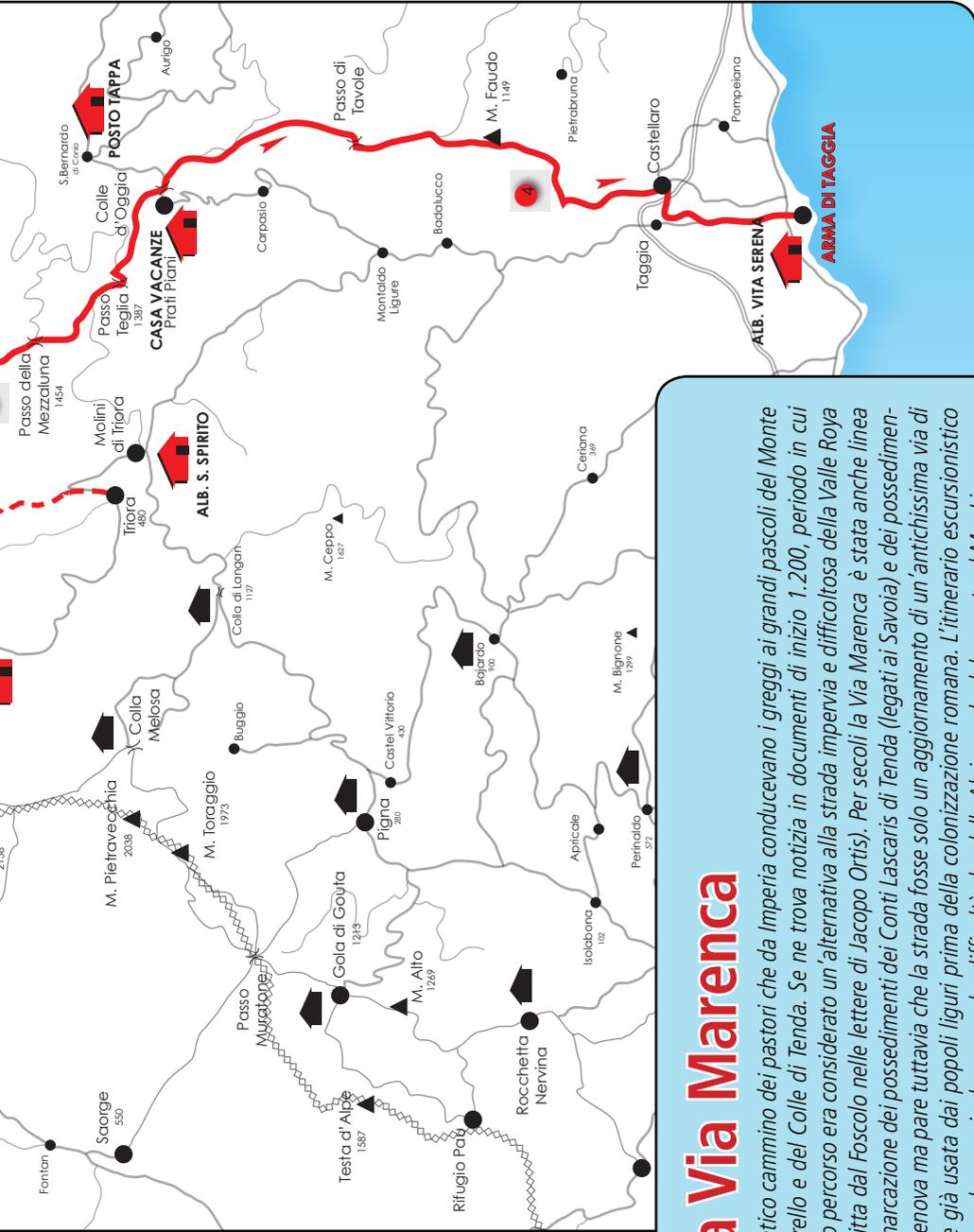
POSTO TAPPA CONVENZIONATO

traversate delle
ALPI DEL MARE

B & B Creatività Natura Salute

CHILUSA DI PESIO (CN)
tel. +39 (0)171.235990 +39 340.2576031
e-mail: antonellacubasso@gem.it
www.bebcreativitanaturasalute.it





La Via Marenca

E' l'antico cammino dei pastori che da Imperia conducevano i greggi ai grandi pascoli del Monte Saccarello e del Colle di Tenda. Se ne trova notizia in documenti di inizio 1.200, periodo in cui questo percorso era considerato un'alternativa alla strada impervia e difficoltosa della Valle Roya (descritta dal Foscolo nelle lettere di Jacopo Ortis). Per secoli la Via Marenca è stata anche linea di demarcazione dei possedimenti dei Conti Lascaris di Tenda (legati ai Savoia) e dei possedimenti di Genova ma pare tuttavia che la strada fosse solo un aggiornamento di un'antichissima via di crinale già usata dai popoli liguri prima della colonizzazione romana. L'itinerario escursionistico segue un lungo crinale con poche difficoltà che dalle Alpi scende dolcemente al Mar Ligure.

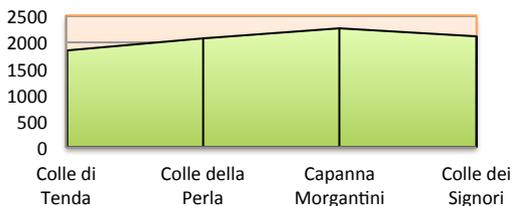
La Via Marenca

Prima Tappa - Dal Colle di Tenda al Colle dei Signori

Si parte dal Colle Alto di Tenda (dove finisce l'asfalto) e si imbecca la strada a sinistra in direzione Monesi (si consiglia una deviazione a sinistra per ammirare lo spettacolare Forte Centrale). Seguendo la strada si giunge ad un bivio in prossimità della sbarra e si svolta a sinistra imboccando il sentiero ripido di cresta. Si raggiunge il Colletto Pepino e seguendo il sentiero GTA si giunge al Colle della Perla. Mantenendosi sul versante francese si raggiunge il successivo Colle della Boaria. Qui si attraversa la strada militare e si seguono le indicazioni per il rifugio capanna Morgantini. Alla Colla Piana di Malaberga in prossimità del rifugio Morgantini si prosegue dritto fino a giungere all'alpeggio di Pian Ambrogi. Qui si imbecca la strada militare per poche centinaia di metri e poi si prende il sentiero a sinistra che ci conduce al Colle dei Signori dove è situato il rinnovato Rifugio Don Barbera.

Dislivello totale: 600 m circa - Tempo di percorrenza: 4 ore circa

Prima Tappa



POSTO TAPPA CONVENZIONATO
traversate delle
ALPI DEL MARE

Albergo EDELWEISS

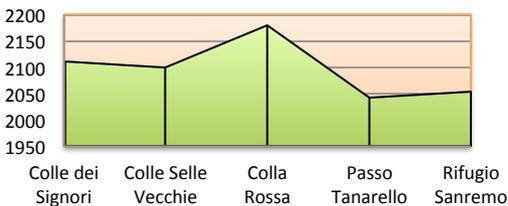
LIMONE PIEMONTE (CN)

tel. +39 (0)171.928138 e-mail: info@edelweisslimone.it

Seconda Tappa - Dal Colle dei Signori al Rifugio Sanremo

Dal Colle dei Signori si imbecca il sentiero che si allontana a destra dalla strada militare seguendo le indicazioni per il Colle di Selle Vecchie raggiungibile in 30 min. Dal Colle di Selle Vecchie si tiene il sentiero principale che segue la cresta e passa al Colle del Vescovo, da dove si ha una bella veduta del paese di Tenda in Valle Roja. Prima di giungere al Monte Beltrand, il sentiero svolta a sinistra e costeggiando le pendici del monte giunge a Colla Rossa (1 ora e 30') che prende il nome dal colore delle rocce friabili locali. Da Colla Rossa si prosegue a mezzacosta attraversando i pascoli e i larici del bosco delle Navette sino a giungere dopo circa 1 ora e 30' al Passo di Tanarello dove passa la strada proveniente da La Brigue. Il nostro itinerario prosegue sul sentiero di cresta che ci porta in cima al Monte Sacarello, crocevia tra Piemonte, Francia e Liguria. Da qui si segue la strada sterrata che passa nei pressi dell'imponente statua del Redentore e agli impianti sciistici di Monesi, da dove si possono scorgere a destra i suggestivi villaggi di Realdo e Verdeggia: quindi si raggiunge il piccolo Rifugio Sanremo non custodito (ritirare chiavi presso i rifugi Don Barbera e Allavena).
Dislivello totale: 700 m circa - Tempo di percorrenza: 6 ore circa

Seconda Tappa



POSTO TAPPA CONVENZIONATO

traversate delle
ALPI DEL MARE

Hotel ARTISIN

LIMONE PIEMONTE (CN)

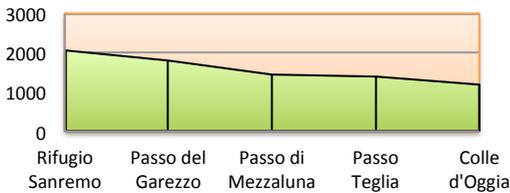
tel. +39 (0)171.92380 e-mail: info@hotelartisin.it

Terza Tappa - Dal Rifugio Sanremo al Colle d'Oggia

Dal Rifugio Sanremo si prosegue su sentiero fino al Passo Garlanda e poi sempre dritti sul sentiero militare che costeggia il Monte Frontè. Giunti in cresta si svolta a destra in direzione della cima e poi si prosegue a sinistra sul sentiero che scende lungo i pascoli fino alla galleria del Colle del Garezzo. Si attraversa la galleria e si imbecca, facendo particolarmente attenzione, il ripido sentiero a sinistra che conduce verso i Prati di Corte da dove un bel sentiero in piano (a volte poco visibile per l'erba alta) conduce fino al Passo di Mezzaluna. Qui si tralasciano le due strade a destra e a sinistra e si prosegue in piano, dove il sentiero entra in una bella faggeta fino alla Loc. S. Lorenzo, poi nel bosco fino a incrociare la strada asfaltata di Passo Teglia. Si continua in piano su un sentiero ben segnalato e si seguono le indicazioni per il Monte Grande (attenzione: tralasciare 2 bivi a destra e seguire le tacche bianche e rosse) che si raggiunge seguendo i pascoli di cresta. Da qui si scende ripidi di cresta fino alla strada asfaltata del Colle d'Oggia e seguendo l'asfalto a destra si raggiunge la casa vacanze Prati Piani.

Dislivello totale: 500 m circa - Tempo di percorrenza: 6 ore circa

Terza Tappa



POSTO TAPPA CONVENZIONATO

traversate delle
ALPI DEL MARE

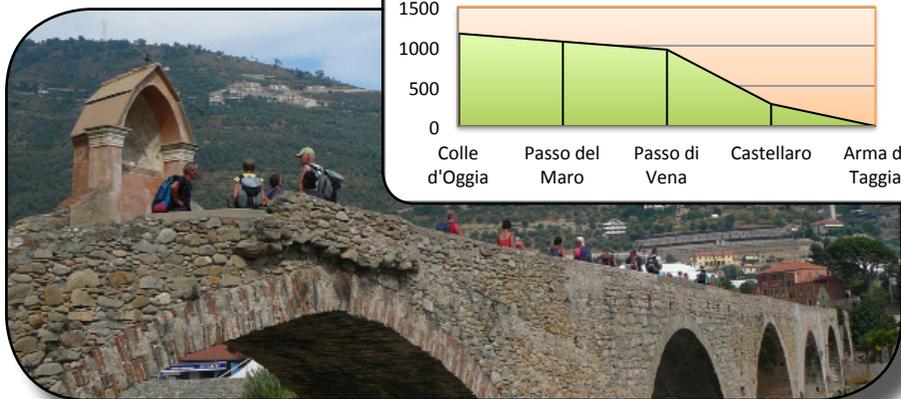
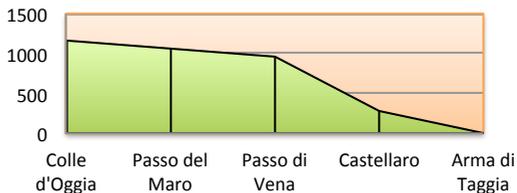
Albergo SANTO SPIRITO

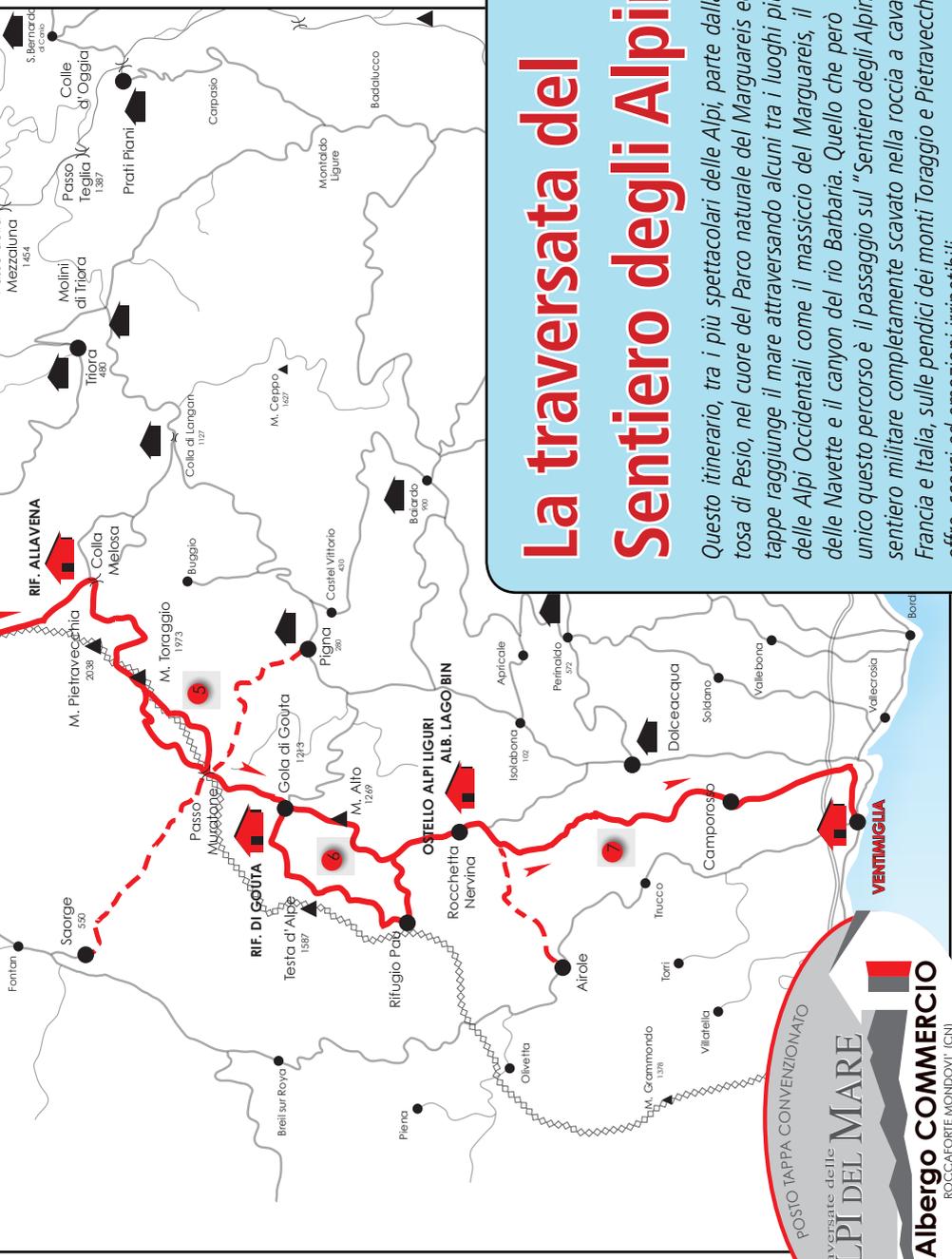
MOLINI DI TRIORA (IM)
tel. +39 (0)184.94019 e-mail: info@ristorantesantospirito.com

Quarta Tappa - Dal Colle d'Oggia ad Arma di Taggia

Si riparte dal Colle, si segue l'asfalto fino ad un'area picnic dove si cambia versante e si imbecca il sentiero che porta al Passo di Conio (dopo due tornanti svoltare a sinistra sulla cresta per non scendere a Carpasio). Dal Passo di Conio seguire il sentiero segnalato con tacche bianche e rosse che costeggia la strada asfaltata per un buon tratto fino a giungere ad una selletta con un pannello esplicativo sulla Via Marenca. Si prosegue seguendo rigorosamente le tacche facendo attenzione a non imboccare sentieri fuorvianti dovuti al pascolo e, cambiando più volte versante, si giunge al Passo di Tavole nei pressi di una piccola cappella. Da qui si imbecca la nuova strada a sinistra, si svolta subito a destra tagliando a mezzacosta: seguire rigorosamente le tacche segnaletiche che portano su ampi e antichi terrazzamenti. Il sentiero segnalato con tacche bianche e rosse prosegue a mezzacosta per poi cominciare a scendere al Passo di Vena. Da qui si segue la strada sterrata che costeggia il Monte Faudo e la si abbandona svoltando a sinistra; dopo poche centinaia di metri si svolta a destra sul sentiero che porta ad un alpeggio per cavalli e a mezzacosta si giunge nei pressi del Monte Follia (pilone votivo). Si cambia versante e si seguono le indicazioni per S. Salvatore (attenzione sentiero poco visibile!) e dopo una cresta rocciosa si giunge alla Cappella di S. Salvatore. Si prosegue dritti sulla sterrata fino ad una palina dove, svoltando a destra, si raggiunge il Santuario di Lampedusa (3 km.) Da qui si prosegue fino al borgo di Castellaro e si imbecca da subito a destra la scalinata che scende al Ponte Romano di Taggia (seguire le frecce gialle). A metà del ponte romano si scende e si imbecca la strada priva di traffico che costeggia il fiume in sinistra orografica fino ad un incrocio dove, svoltando a destra, si riattraversa il fiume e si raggiunge il porto di Arma di Taggia (su strada trafficata) proseguendo dritto sotto il ponte della ferrovia. Dislivello totale: 400 m circa - Tempo di percorrenza: 8 ore circa

Quarta Tappa





La traversata del Sentiero degli Alpini

Questo itinerario, tra i più spettacolari delle Alpi, parte dalla Certosa di Pesio, nel cuore del Parco naturale del Marguareis ed in 7 tappe raggiunge il mare attraversando alcuni tra i luoghi più belli delle Alpi Occidentali come il massiccio del Marguareis, il bosco delle Navette e il canyon del rio Barbaria. Quello che però rende unico questo percorso è il passaggio sul "Sentiero degli Alpini", un sentiero militare completamente scavato nella roccia a cavallo tra Francia e Italia, sulle pendici dei monti Toraggio e Pietravecchia che offre scorci ed emozioni irripetibili.

POSTO TAPPA CONVENZIONATO

traversate delle
ALPI DEL MARE



Albergo COMMERCIO

ROCCAFORTE MONDOVI (CN)

tel. +39 (0)174.65549 e-mail: info@notelcommercio.it

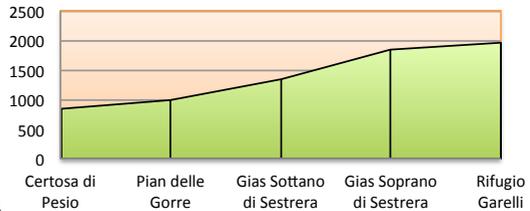
La traversata del sentiero degli alpini

Prima Tappa - Dalla Certosa di Pesio al Rifugio Garelli

Dal piazzale della Certosa di Pesio si attraversa il ponte a sinistra e si seguono le indicazioni per il percorso naturalistico, sentiero alternativo alla strada asfaltata. Dopo aver attraversato più volte il torrente Pesio ed alcune aree attrezzate si raggiunge il rifugio Pian delle Gorre, situato nella bella radura tra i boschi di abete bianco e punto di partenza per varie escursioni.

Si procede sulla strada sterrata posta a sinistra del rifugio per circa 1,5 km seguendo le indicazioni per il Rifugio Garelli. Al termine della sterrata si svolta a sinistra e si sale lungo il sentiero ripido fino al Gias Sottano di Sestrera dove, svoltando a sinistra, si continua nel bosco fino a raggiungere Gias Soprano di Sestrera per proseguire fino al Rifugio Garelli ai piedi delle strapiombanti pareti calcaree del Massiccio del Marguareis. Dislivello totale: 1.200 m circa - Tempo di percorrenza: 5 ore circa

Prima Tappa



POSTO TAPPA CONVENZIONATO

traversate delle
ALPI DEL MARE

Campeggio IL MELO

PEVERAGNO (CN)
tel. +39 (0)171.383599 - cell. +39 348.4604696
e-mail: info@campingilmelo.it

POSTO TAPPA CONVENZIONATO

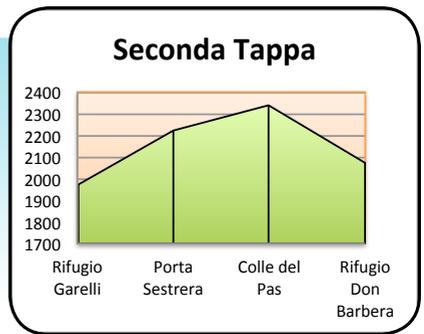
traversate delle
ALPI DEL MARE

**Albergo Ristorante
LOCANDA ALPINA**

CHIUSA DI PESIO (CN)
tel. +39 (0)171.738287 e-mail: lebgio@fiscali.it

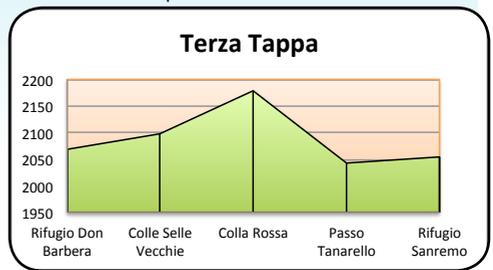
Seconda Tappa - Dal Rifugio Garelli al Rifugio Don Barbera

Si lascia il rifugio Garelli in direzione del Colle di Porta Sestrera raggiungibile in 45 minuti. Dal Colle si prosegue in direzione Colle del Pas tralasciando il bivio a destra che porta al Rifugio Mondovì per raggiungere dopo un'ora il Colle del Pas. Da qui si scende leggermente e dopo un lungo sentiero in saliscendi si raggiunge il vallone della Chiusetta e dopo circa 1 ora e 15 minuti si raggiunge il rifugio Don Barbera situato in prossimità del Colle dei Signori. Dislivello totale: 600 m circa - Tempo di percorrenza: 4 ore circa



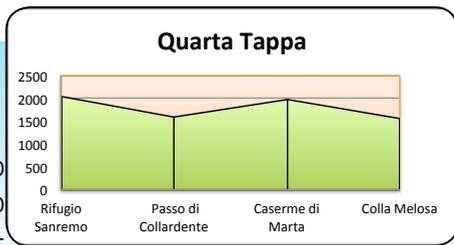
Terza Tappa - Dal Colle dei Signori al Rifugio Sanremo

Dal Colle dei Signori si imbecca il sentiero che si allontana a destra dalla strada militare seguendo le indicazioni per il Colle di Selle Vecchie raggiungibile in 30 min. Dal Colle di Selle Vecchie si tiene il sentiero principale che segue la cresta e passa al Colle del Vescovo, da dove si ha una bella veduta del paese di Tenda in Valle Roja. Prima di giungere al Monte Beltrand, il sentiero svolta a sinistra e costeggiando le pendici del monte giunge a Colla Rossa (1 ora e 30') che prende il nome dal colore delle rocce friabili locali. Da Colla Rossa si prosegue a mezzacosta attraversando i pascoli e i larici del bosco delle Navette sino a giungere dopo circa 1 ora e 30' al Passo di Tanarello dove passa la strada proveniente da La Brigue. Il nostro itinerario prosegue sul sentiero di cresta che ci porta in cima al Monte Saccarello, crocevia tra Piemonte, Francia e Liguria. Da qui si segue la strada sterrata che passa nei pressi dell'imponente statua del Redentore e agli impianti sciistici di Monesi, da dove si possono scorgere a destra i suggestivi villaggi di Realdo e Verdeggia: quindi si raggiunge il piccolo Rifugio Sanremo non custodito (ritirare chiavi presso i rifugi Don Barbera e Allavena). Dislivello totale: 700 m circa - Tempo di percorrenza: 6 ore circa



Quarta Tappa: dal Rifugio Sanremo al Rifugio Allavena

Dal Rifugio Sanremo si prosegue in cresta fino al Passo di Garlanda dove, tramite un ripido sentiero, si scende fino alla rotabile che collega il Passo di Collardente al Passo del Garezzo. Si seguono le indicazioni fino al Passo di Collardente e qui, seguendo sempre la strada sterrata, si giunge al quadrivio in Loc. Bassa di Sanson. Si prosegue in direzione Colla Melosa e si seguono le indicazioni del campo fortificato della Cima di Marta (si consiglia la visita). Si ritorna sulla rotabile nuovamente in direzione Colla Melosa ed una volta giunti in prossimità del Rifugio Grai, ubicato in una vecchia caserma militare, si imbecca il sentiero che scende al Rifugio Allavena evitando i tornanti della via militare. Dislivello totale: 300 m circa - Tempo di percorrenza: 5 ore circa



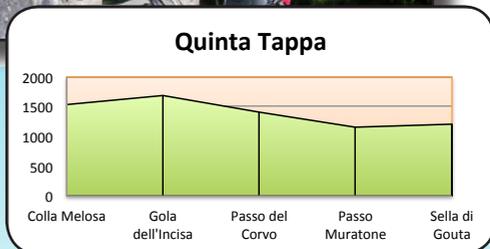
Variante per Triora - Dal Rifugio Sanremo si può optare e scendere a Triora seguendo le indicazioni per il Passo Garlanda e poi Passo della Guardia. Da qui si segue la sterrata per Triora per poi svoltare a sinistra in direzione Goïna. Da Goïna si può raggiungere direttamente Triora o seguire le indicazioni per Vignago e poi per Corte. Da qui si raggiunge Molini di Triora dove un bel sentiero porta in salita al paese di Triora.



Quinta Tappa: dal Rifugio Allavena al Passo di Gouta lungo il Sentiero degli Alpini

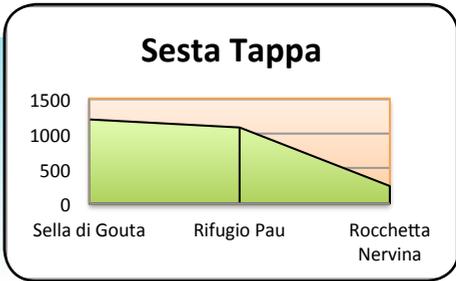
Dal rifugio Allavena si segue la strada militare sino al primo tornante dove comincia il Sentiero degli Alpini, strabiliante percorso scavato nella roccia nel periodo tra le due guerre mondiali. Si percorre il primo tratto sul versante italiano fino alla Gola dell'Incisa dove si gode un magnifico panorama sulla Valle Roccia e sul sottostante Vallone della Bendola. Si prosegue sul versante francese da dove si scende e si raggiunge il Col du Corbeau. Da qui si può optare sul sentiero francese più lungo ma più spettacolare oppure sulla strada più agevole del versante italiano. Entrambi i sentieri portano al Passo Muratone da dove seguendo la strada sterrata si arriva fino al rifugio posto al Passo di Gouta.

Dislivello totale: 500 m circa - Tempo di percorrenza: 7 ore circa



Sesta Tappa - Dal Passo di Gouta a Rocchetta Nervina

Dal Passo di Gouta si segue la strada sterrata e le indicazioni dell'Alta Via dei Monti Liguri fino al poggio panoramico nei pressi del Rifugio Pau. Da qui si imbecca il sentiero a sinistra che scende ripido fino al Rio Barbaria. Si attraversa il rio su un bel ponte romanico e si segue il sentiero che costeggia il torrente fino al borgo di Rocchetta Nervina. Dislivello totale: nullo - Tempo di percorrenza: 3 ore circa

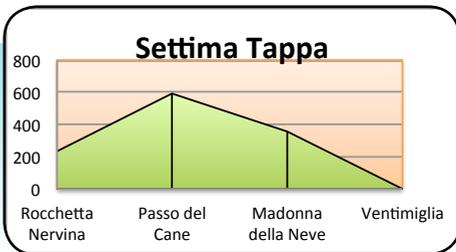


Variante per il Monte Alto - Volendo scendere più rapidamente a Rocchetta Nervina si possono seguire le indicazioni presso il prato antistante il rifugio di Gouta che conducono al Monte Alto e che poi con un bel sentiero raggiungono il fondovalle del Rio Barbaria dove si incrocia il sentiero che porta a Rocchetta Nervina.

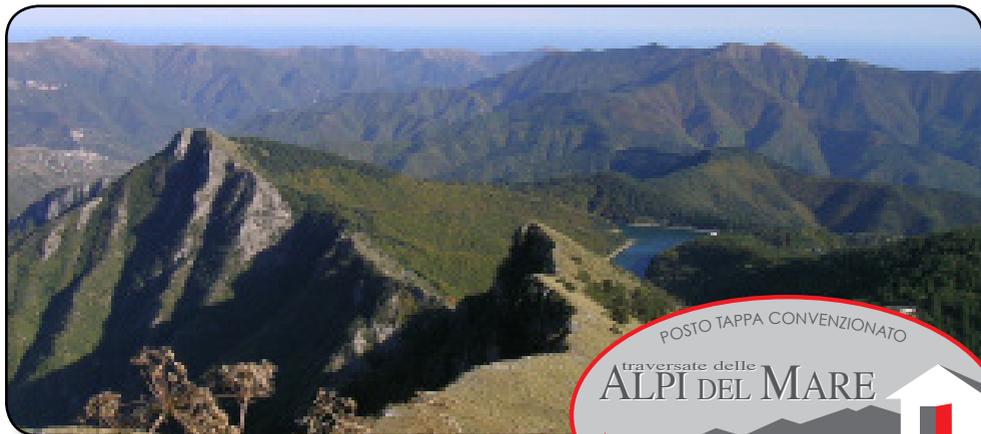
Settima Tappa - Da Rocchetta Nervina a Ventimiglia

Da Rocchetta Nervina si imbecca il sentiero che parte dal parcheggio all'inizio del paese e si risale ripido fino a incrociare nuovamente la strada militare dove passa l'Alta Via dei Monti Liguri. Da qui si seguono le indicazioni dell'Alta Via che percorre il crinale tra Valle Roja e Valle Nervia e che conducono fino alla stazione ferroviaria di Ventimiglia.

Dislivello totale: 800 m circa - Tempo di percorrenza: 5 ore circa



Variante per Airole - Giunti in prossimità del Monte Abellio è possibile imboccare il sentiero che svolta a destra e conduce in discesa fino al suggestivo Borgo di Airole. Da qui è possibile raggiungere il mare utilizzando il treno.



POSTO TAPPA CONVENZIONATO

traversate delle
ALPI DEL MARE

Albergo LAGO BIN
ROCCHETTA NERVINA (IM)
tel. +39 (0)184.207827 e-mail: lagobin@lagobin.it

POSTO TAPPA CONVENZIONATO

traversate delle
ALPI DEL MARE

Albergo PICCOLO PARCO
Posto Tappa Gta

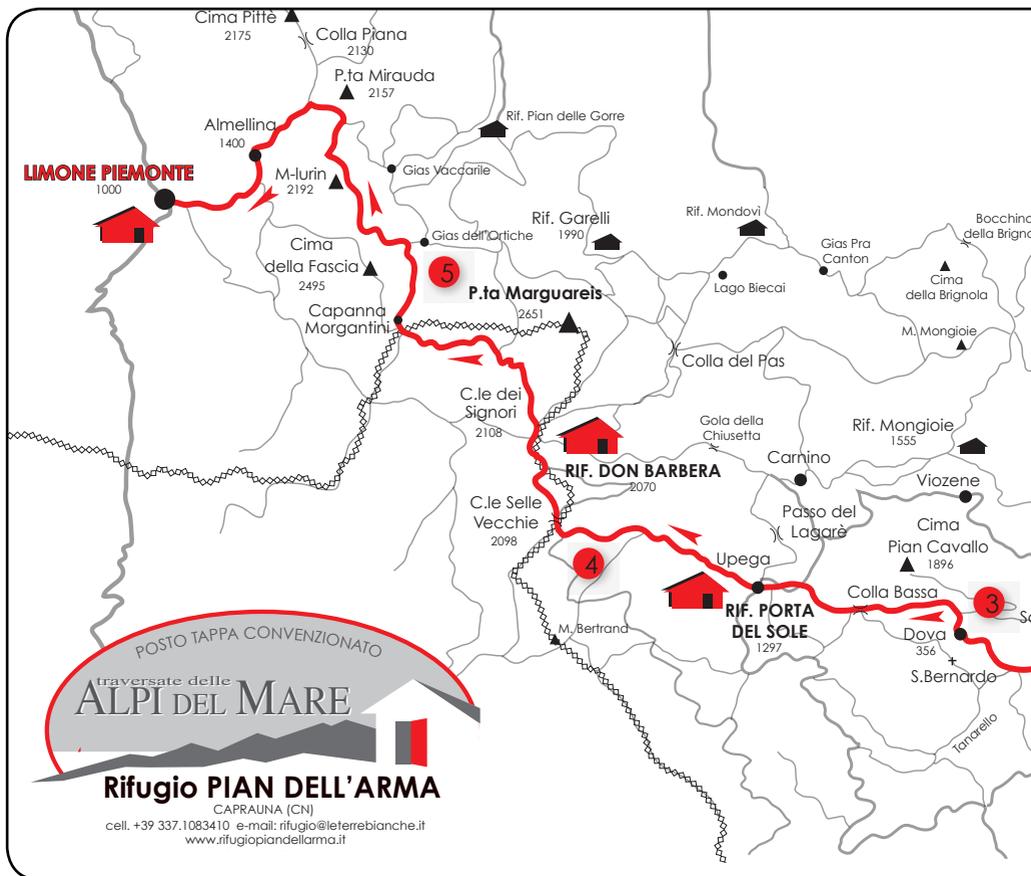
LIMONE PIEMONTE (CN)
tel. +39 (0)171.927100 cell. +39 338.793689
e-mail: info@piccoloparco.com

POSTO TAPPA CONVENZIONATO

traversate delle
ALPI DEL MARE

B&B Creatività Natura Salute

CHIUSA DI PESIO (CN)
tel. +39 (0)171.735290 +39 340.2576031
e-mail: anfonellaclusasso@gem.it
www.bebcreativitanaturasalute.it



Prenota la tua vacanza in Provincia di Cuneo
Consorzio specializzato nell'Incoming



Consorzio Operatori Turistici Provincia di Cuneo
Via Avogadro, 32 - 12100 Cuneo - Tel. +39 (0)171.696206/698749 - Fax. +39 (0)171.435728
www.cuneobooking.it - info@cuneohotel.it



Ristorante Pizzeria IL FARINELLO

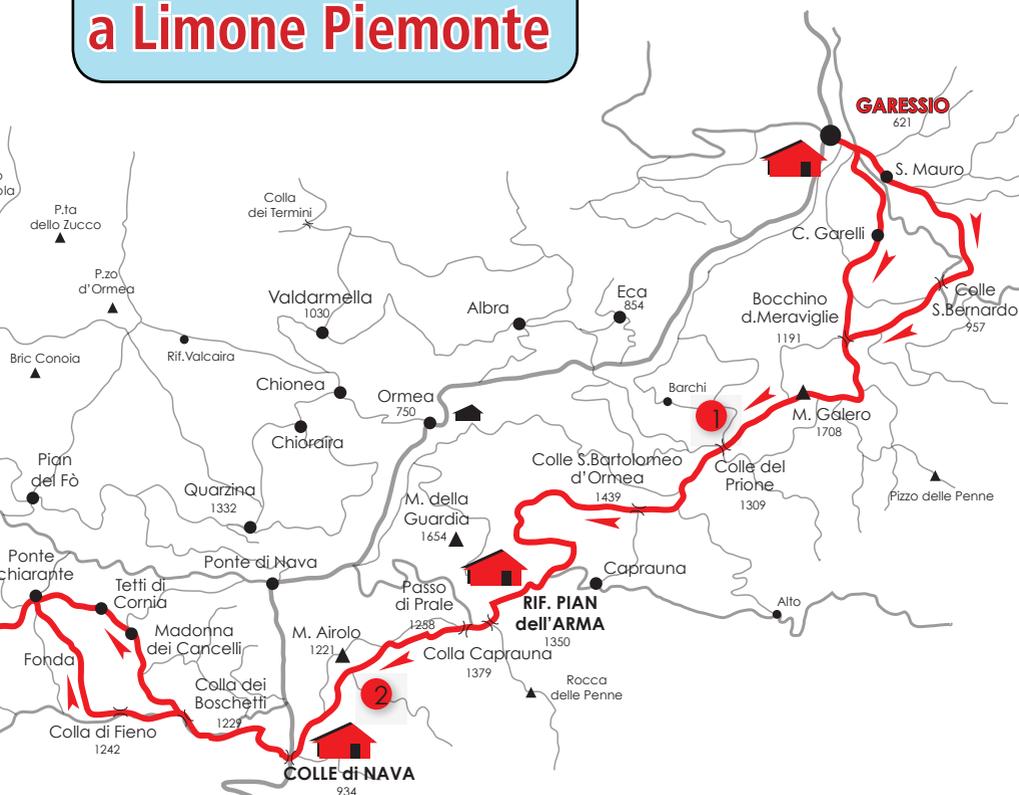
GARESSIO (CN)
tel. +39 (0)174.81365 e-mail: ilfarinello@hotmail.it



**Albergo Ristorante
DEL PESCE**

CHIUSA DI PESIO (CN)
tel. +39 (0)171.738101 e-mail: info@albergodelpesce.it

Da Gressio a Limone Piemonte



La traversata delle Alpi Liguri

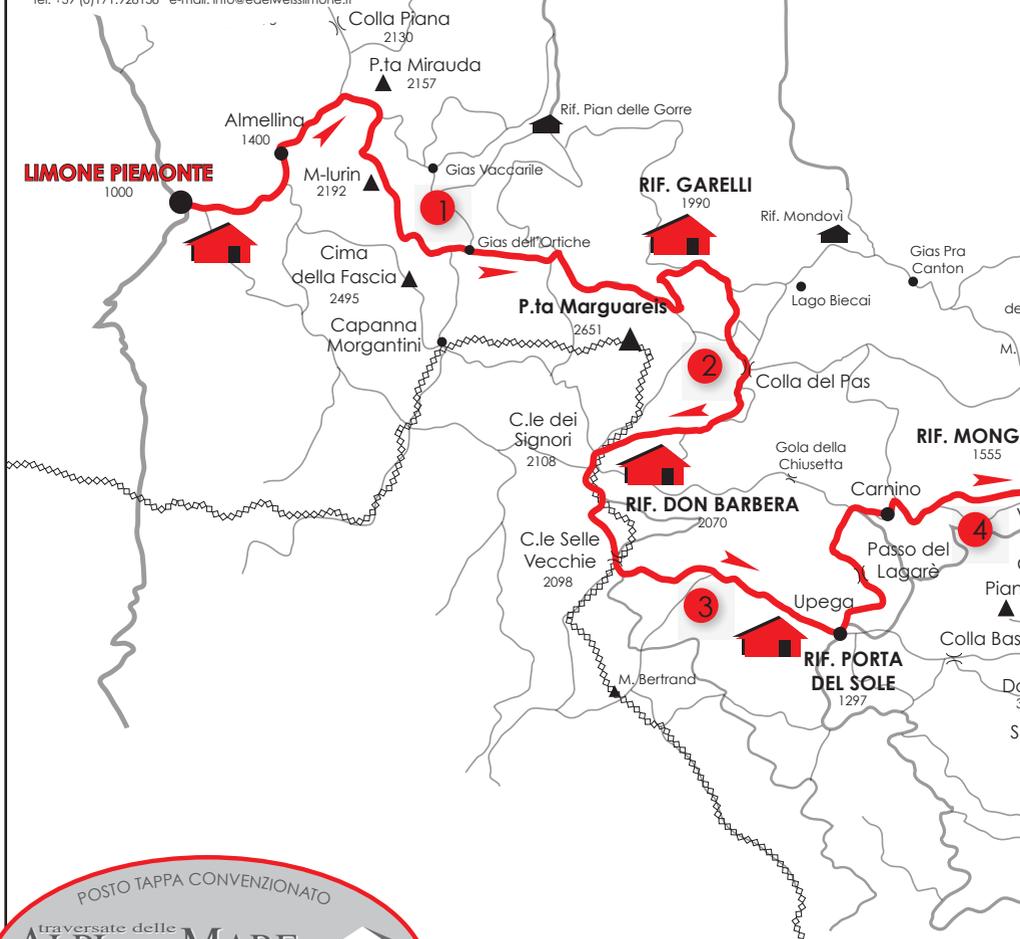
Questi due trekking attraversano nei due sensi tutta l'area delle Alpi Liguri (tratto compreso tra il Colle di Nava e il Colle di Tenda) ed hanno come punto di partenza le stazioni ferroviarie di Ormea, in alta Valle Tanaro, e di Limone Piemonte in Valle Vermentagna. Si sviluppano a ridosso del confine italo francese, su un itinerario privo di grandi dislivelli lungo i dolci pendii calcarei di questa zona con pernottamenti negli ottimi rifugi dell'area del Parco naturale del Marguareis.

POSTO TAPPA CONVENZIONATO

traversate delle
ALPI DEL MARE

Albergo EDELWEISS

LIMONE PIEMONTE (CN)
tel. +39 (0)171.928138 e-mail: info@edelweissimone.it



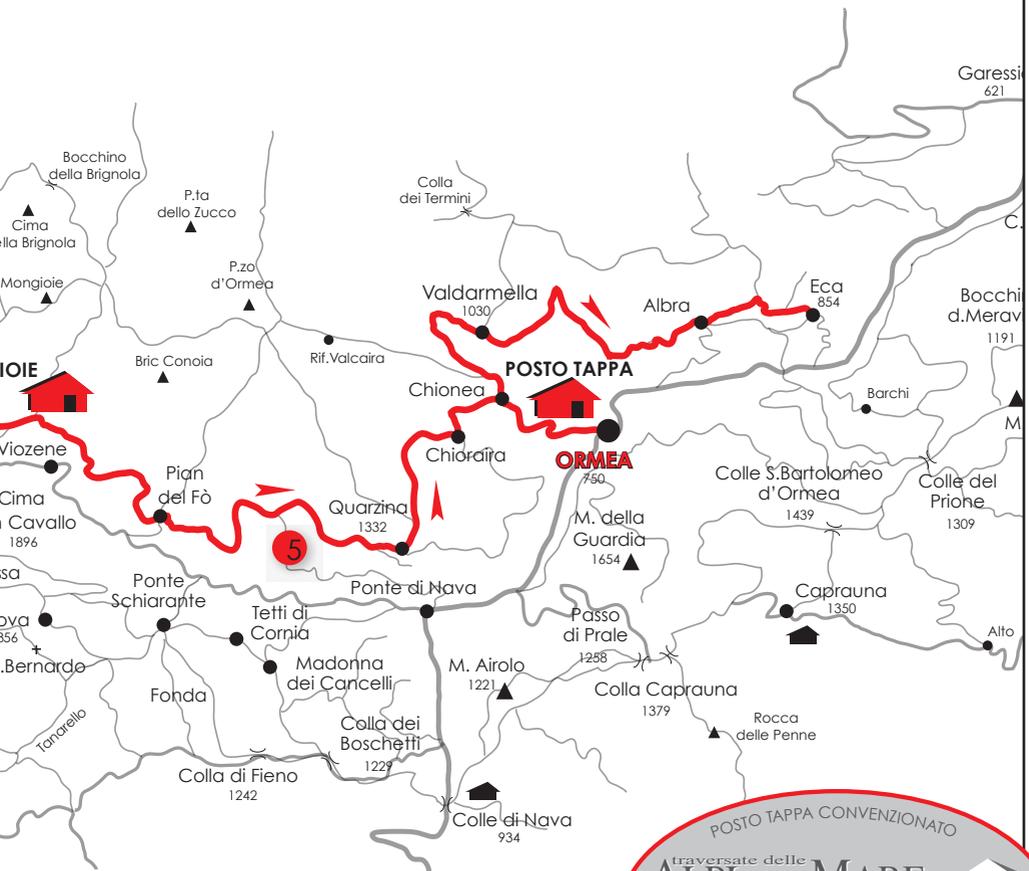
POSTO TAPPA CONVENZIONATO

traversate delle
ALPI DEL MARE

Rifugio MONGIOIE

ORMEA (CN)
tel. +39(0)174.390196 cell. +39 335.5745001
e-mail: silvoda@fiscalinet.it
www.rifugio-mongioie.com

Da Limone Piemonte ad Ormea



POSTO TAPPA CONVENZIONATO

traversate delle
ALPI DEL MARE

Hotel LA TRAMONTANA
ORMEA (CN)
tel. +39 (0)174.390110 e-mail: christian_rizzo@msn.com

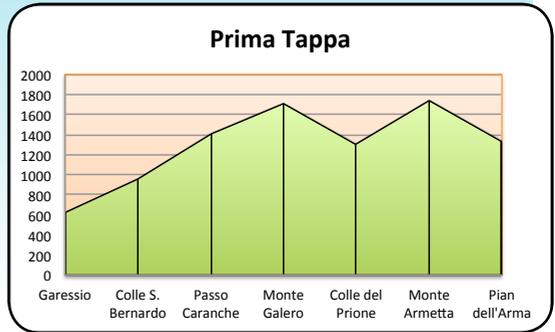
Da Garessio a Limone Piemonte

Prima Tappa - Da Garessio al Rifugio Pian dell'Arma

Da Garessio si segue la Via Alpina fino al Colle di S. Bernardo (o in alternativa il sentiero che da Località Trinità porta alla cappella di S. Anna) e si raggiunge il Bocchino delle Meraviglie e seguendo le indicazioni dell'Alta Via dei Monti Liguri si passa sul Monte Galero. Da qui si raggiunge prima il Colle del Prione poi il monte Dubasso per poi giungere al Colle S. Bartolomeo di Ormea.

Da qui si imbecca il sentiero che porta in cima al Monte Armetta e attraverso il Colle di Collabassa si raggiunge il Pian dell'Arma e l'omonimo Rifugio. (Il Rifugio organizza su richiesta transfert fino al Colle di Nava e trasporto bagagli fino a Upega).

Dislivello in salita 1.500 m e in discesa 900 m - Tempo di percorrenza: 8 ore circa

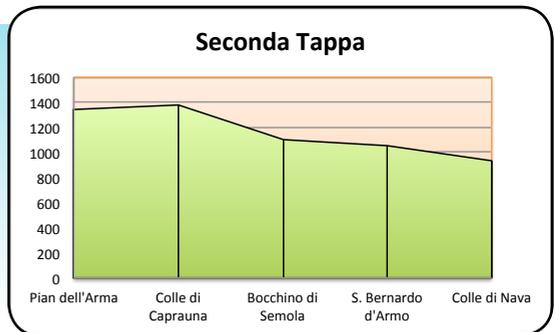


Seconda Tappa - Dal Rifugio Pian dell'Arma al Colle di Nava

Dal Rifugio si torna sull'Alta Via dei Monti Liguri e si raggiunge il Colle di Caprauna e poi il Passo di Prale.

Su strada sterrata si giunge al Bocchino della Semola per poi deviare verso il monte Ariolo e la Colla di S. Bernardo e scendere al Colle di Nava.

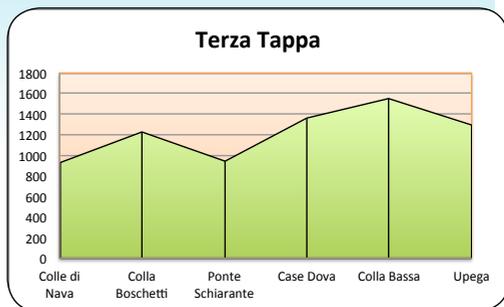
Dislivello in salita 200 m e in discesa 300 m - Tempo di percorrenza: 3 ore circa



Terza Tappa - Dal Colle di Nava ad Upega

Dal Colle si sale fino a Colla Boschetti e si seguono le indicazioni per Madonna dei Cancelli da dove un ripido sentiero porta alla confluenza tra il rio Fonda ed il torrente Tanarello. Si prosegue lungo il Tanarello fino al bel pianoro in località Isola di Tanarello.

Da qui si prende il sentiero a destra per Case Dova. Poi, seguendo rigorosamente le tacche segnaletiche, si raggiunge il sentiero che porta a mezzacosta fino al colle di Collabassa e quindi si scende a Upega, caratteristica frazione del comune di Briga Alta. Dislivello in salita 1.000 m e in discesa 500 m. Tempo di percorrenza: 6 ore circa.



POSTO TAPPA CONVENZIONATO

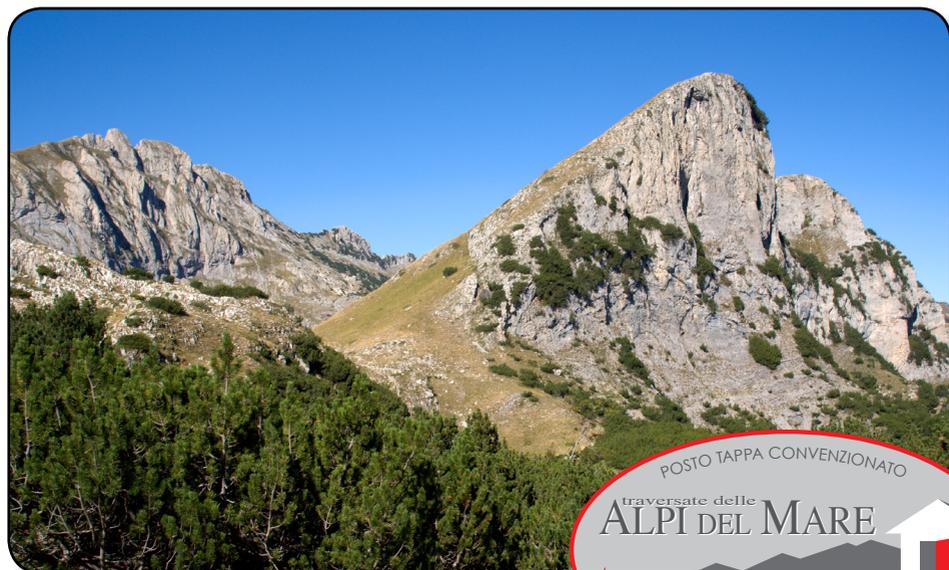
traversate delle
ALPI DEL MARE

Hotel REALE
ROCCAFORTE MONDOVI' (CN)
tel. +39 (0)174.583005 e-mail: info@hotelreale.it

POSTO TAPPA CONVENZIONATO

traversate delle
ALPI DEL MARE

Rifugio PIAN DELL'ARMA
CAPRAUNA (CN)
cell. +39 337.1083410 e-mail: rifugio@leterbianche.it
www.rifugiopiandellarma.it



POSTO TAPPA CONVENZIONATO

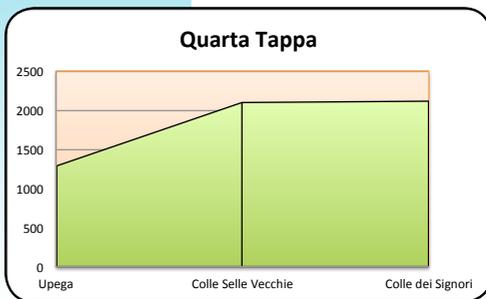
traversate delle
ALPI DEL MARE

Rifugio MONDOVI'
ROCCAFORTE MONDOVI' (CN)
tel. +39 (0)174.46555 cell. +39 335.5475807
e-mail: mariolinobri@libero.it

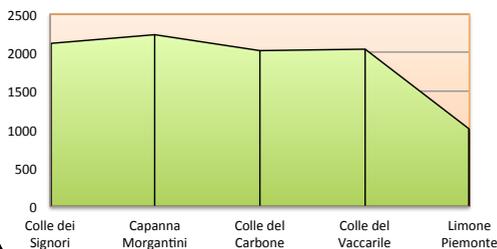
Quarta Tappa - Da Upega al Colle dei Signori

Dal Rifugio La Porta del Sole si raggiunge la piccola chiesa di Madonna della Neve e si imbecca il sentiero per Case Nivorina. Si sale nel bosco delle Navette fino alla sterzata Monesi-Limone e poi si raggiunge il Colle di Selle Vecchie. Si passa sul sentiero sul versante francese che aggira la Cima di Pertega e si arriva al Colle dei Signori dove sorge il Rifugio Don Barbera.

Dislivello in salita 1000 m - Tempo di percorrenza: 4 ore circa



Quinta Tappa

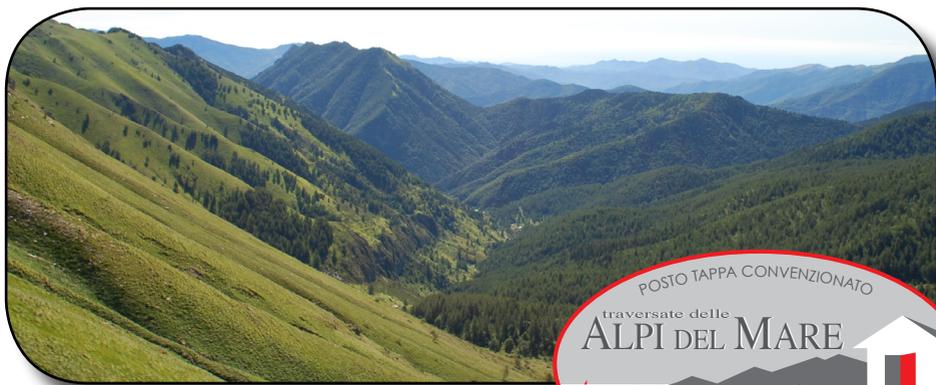


Quinta Tappa - Dal Colle dei Signori a Limone Piemonte o Vernante

Dal Colle si segue il sentiero che porta all'alpeggio di Pian Ambrogi e poi alla Capanna Morgantini. Da qui si scende al Gias dell'Ortica e si svolta a sinistra per il Colle del Carbone.

Si raggiunge il Colle del Vaccarile dove parte il sentiero che scende nel Vallone dell'Almellina e quindi a Limone Piemonte. Vivamente consigliato il prolungamento di cresta verso Cima Pittè e Cima La Motta per poi scendere al Passo di Ceresole e scendere alla stazione ferroviaria di Vernante passando per l'alpeggio Cantapernice.

Dislivello in salita 500 m e in discesa 1.300 m - Tempo di percorrenza: 7 ore circa

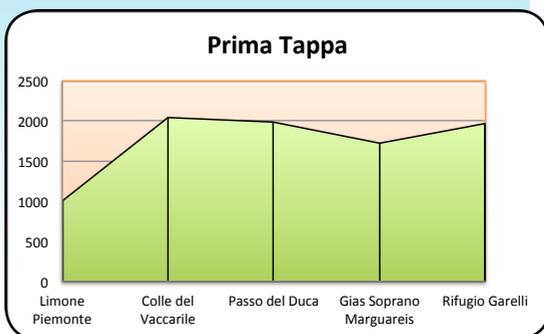


GARESSIO (CN)
tel. +39 (0)174.81365 e-mail: ilfarinello@hotmail.it

Da Limone Piemonte ad Ormea

Prima Tappa - Da Limone Piemonte al Rifugio Garelli

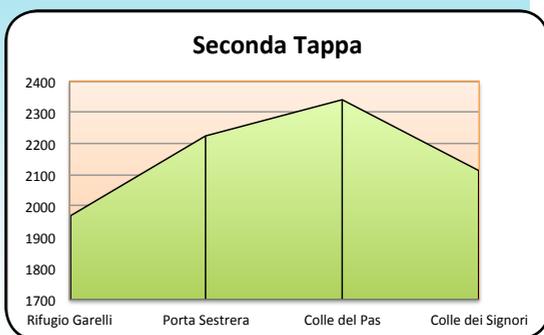
Da Limone (Loc. Maneggio) si imbecca il Vallone dell'Almellina e si segue la lunga cresta erbosa fino al Colle del Vaccarile. Giunti in cresta si segue a destra il sentiero per il Colle del Carbone e il Gias dell'Ortica. Dal Gias dell'Ortica si raggiunge il Passo del Duca e seguendo il GTA si raggiunge il Rifugio Garelli. Presso il Rifugio Garelli ci sono le due stazioni botaniche



alpine del Parco naturale del Marguareis che custodiscono habitat rari e minacciati e vi si trovano le specie vegetali d'alta quota più significative delle Alpi Liguri e Marittime. Attualmente esse ospitano più di 450 specie vegetali tra le quali circa 150 rarissime o endemiche. Dislivello in salita 1400 m e in discesa 600 m - Tempo di percorrenza: 6 ore circa

Seconda Tappa - Dal Rifugio Garelli al Rifugio Don Barbera

Si lascia il rifugio Garelli in direzione del Colle di Porta Sestrera raggiungibile in 45 minuti. Dal Colle si prosegue in direzione Colle del Pas lasciando il bivio a destra che porta al Rifugio Mondovì per raggiungere dopo un'ora il Colle del Pas. Da qui si scende leggermente e dopo un lungo sentiero in saliscendi si raggiunge il vallone della Chiusetta e dopo circa 1



ora e 15 minuti circa si raggiunge il rifugio Don Barbera situato in prossimità del Colle dei Signori. Dislivello totale: 600 m circa - Tempo di percorrenza: 4 ore circa.

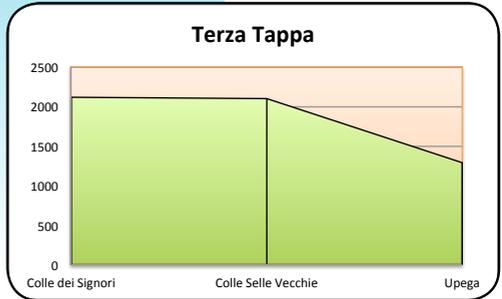
Il Sentiero Flavio Sordella - Il Sentiero Flavio Sordella è un nuovo itinerario ad anello attorno al massiccio del Marguareis, attrezzato con corde fisse e pioli. Dal Rifugio Garelli sale direttamente verso il Colle dei Torinesi e verso la cima, per poi ritornare verso il Passo Palù, il Colle del Pas e Porta Marguareis. Considerate le difficoltà e i passaggi esposti è riservato a buoni alpinisti attrezzati.



Terza Tappa - Dal Rifugio Don Barbera ad Upega

Dal Colle dei Signori si imbecca il sentiero a destra che porta al Colle di Selle Vecchie. Da Colle si segue per alcune centinaia di metri la sterrata fino al sentiero che attraverso il meraviglioso Bosco delle Navette, si scende a Upega e si raggiunge il Rifugio La Porta del Sole.

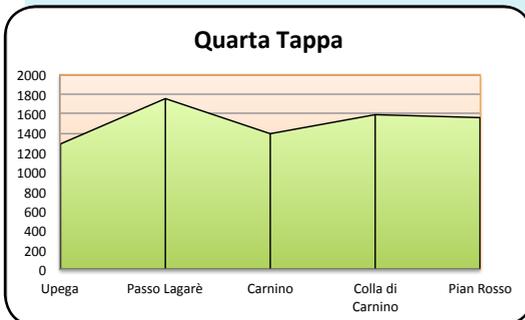
Dislivello in salita 200 m e in discesa 1.000 m
Tempo di percorrenza 3 ore circa



Quarta Tappa - Da Upega a Pian Rosso

Da Upega si prende il sentiero che attraversando i terrazzamenti porta al Passo di Lagarè. Da qui si scende a Carnino Superiore e poi a Carnino Inferiore. Si risale fino ai Tetti Donzelle dove si imbecca il sentiero che conduce prima alla Colla di Carnino, poi alla grotta delle Vene e quindi si raggiunge a mezzacosta il Rifugio Mongioie.

Dislivello in salita 700 m e in discesa 500 m
Tempo di percorrenza: 5 ore circa



POSTO TAPPA CONVENZIONATO

traversate delle
ALPI DEL MARE

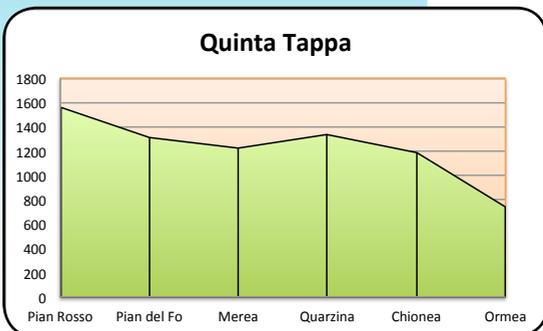
Rifugio MONGIOIE
ORMEA (CN)
tel. +39(0)174.390196 cell. +39 335.5745001
e-mail: silvoda@fiscalinet.it
www.rifugio-mongioie.com

Quinta Tappa - Da Pian Rosso ad Ormea

Da Pian Rosso si imbecca il nuovo sentiero che conduce al Pian del Fò e si collega con la Balconata di Ormea che prosegue verso Pornassino e Cacino e le altre piccole borgate (Mellea, Biranco e Quarzina).

Dopo i Piani della Colma si raggiunge Chioraira e Chionea e quindi si scende ad Ormea. Da Chionea è possibile proseguire sulla "Balconata di Ormea" fino al villaggio di Eca.

Dislivello in salita 400 m e dislivello in discesa 700 m
Tempo di percorrenza 6 ore.



POSTO TAPPA CONVENZIONATO

traversate delle
ALPI DEL MARE

**Albergo Ristorante
LOCANDA ALPINA**
CHIUSA DI PESIO (CN)
tel. +39 (0)171.738287 e-mail: lebgio@tiscali.it

POSTO TAPPA CONVENZIONATO

traversate delle
ALPI DEL MARE

Rifugio DON BARBERA
BRIGA ALTA (CN)
tel. +39 (0)174.542802 cell. +39 333.9117975
e-mail: info@rifugiodonbarbera.eu

POSTO TAPPA CONVENZIONATO

traversate delle
ALPI DEL MARE

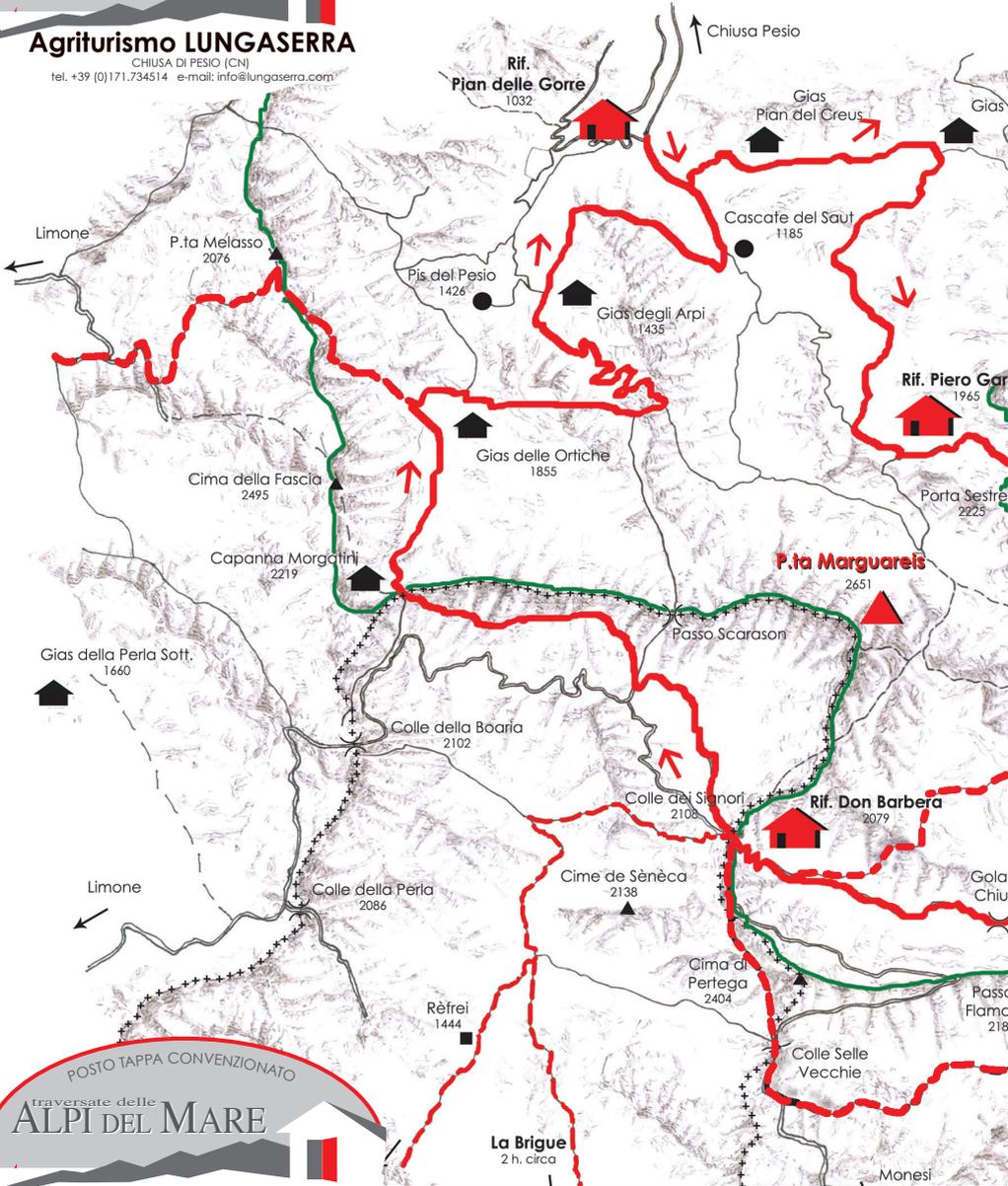
**Albergo Ristorante
DEI PESCATORI**
CHIUSA DI PESIO (CN)
tel. +39 (0)171.738306 e-mail: info@albergopesicatori.it

POSTO TAPPA CONVENZIONATO

traversate delle
ALPI DEL MARE

Agriturismo LUNGASERRA

CHiusA DI PESIO (CN)
tel. +39 (0)171.734514 e-mail: info@lungaserra.com



POSTO TAPPA CONVENZIONATO

traversate delle
ALPI DEL MARE

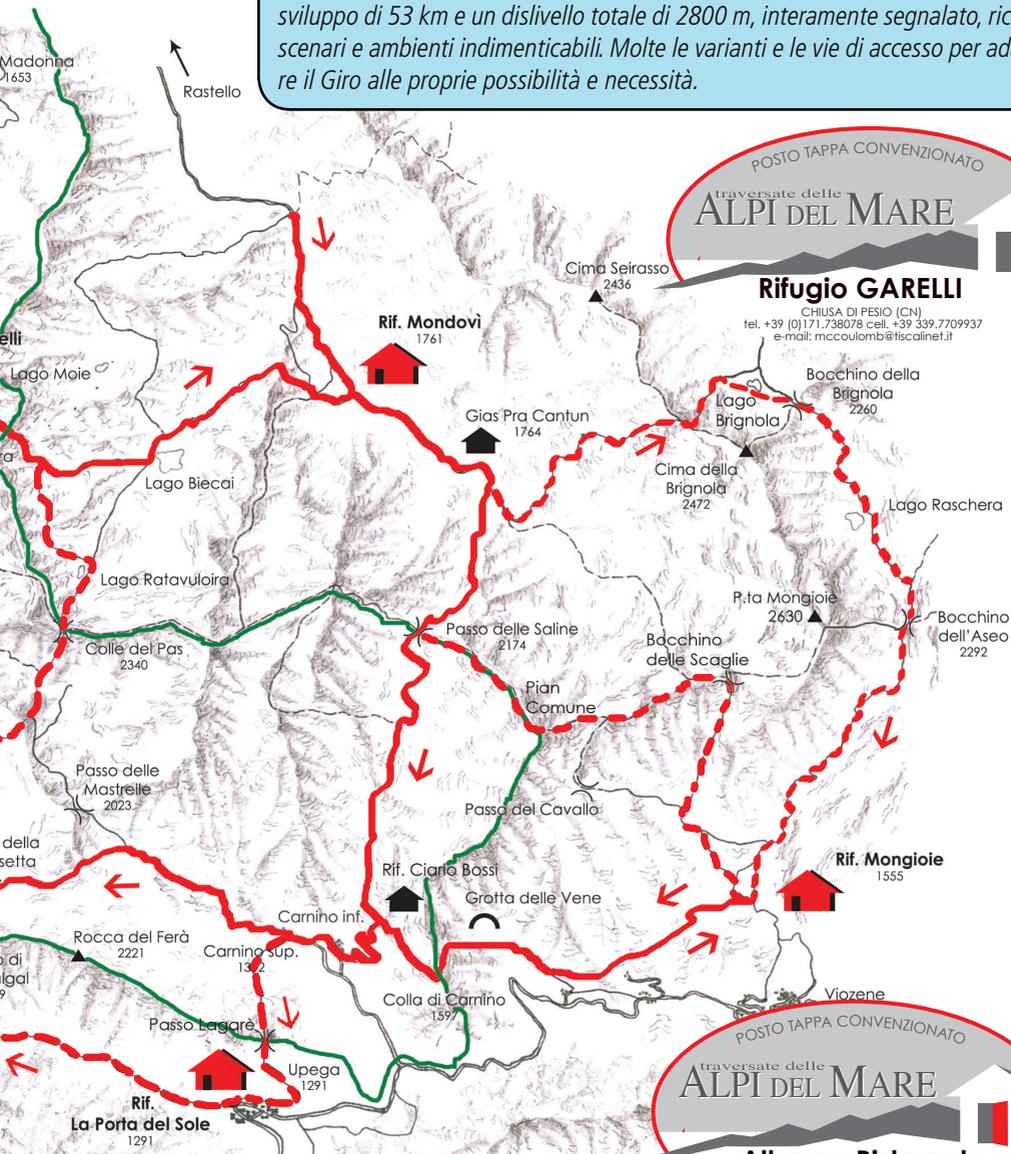
Rifugio PIAN DELLE GORRE

CHiusA DI PESIO (CN)
tel. +39 (0)171.738077 cell. +39 347.4986490
e-mail: info@rifugiopiandellegorre.it
www.rifugiopiandellegorre.it



Il Giro del Marguareis

Trekking a tappe attorno al Marguareis, vetta delle Alpi Liguri, con pernottamento nei 5 rifugi convenzionati, tutti con gestore. Itinerario di media difficoltà con uno sviluppo di 53 km e un dislivello totale di 2800 m, interamente segnalato, ricco di scenari e ambienti indimenticabili. Molte le varianti e le vie di accesso per adattare il Giro alle proprie possibilità e necessità.



traversate delle
ALPI DEL MARE

Rifugio GARELLI

CHIUSA DI PESIO (CN)
tel. +39 (0)171.738078 cell. +39 339.7709937
e-mail: mccoulomb@tiscali.net.it

traversate delle
ALPI DEL MARE

Albergo Ristorante CANNON D'ORO

CHIUSA DI PESIO (CN)
tel. +39 (0)171.734695 e-mail: info@albergocannonodoro.it

Il Giro del Marguareis

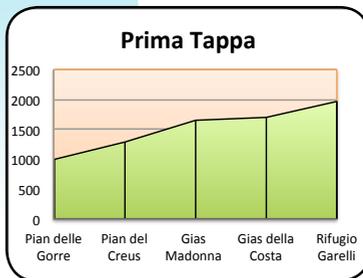


Prima Tappa - Dal Pian delle Gorre al Rifugio Garelli

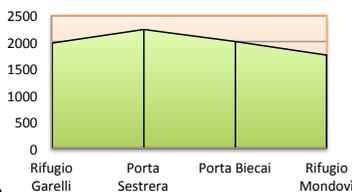
Dal Pian delle Gorre si raggiunge il Pian del Creus e poi il Gias Madonna (2h - 1653 m). Qui si svolta a destra fino al Gias della Costa e poi Gias Soprano di Sestrera (3h 15min - 1842 m). Da qui, in poco più di mezz'ora, si giunge al rif. Garelli (4 h - 1970 m).

Dislivello in salita: 1.000 m

Tempo di percorrenza: 5 ore circa



Seconda Tappa



Seconda Tappa - Dal Rifugio Garelli al Rifugio Mondovì

Dal Pian del Lupo si sale fino al colle di Porta Sestrera (1h - 2225 m). Si scende fino ad un bivio e si imbecca il sentiero a sinistra. Si giunge a Porta Biecai dopo aver costeggiato l'omonimo lago (1h 45min - 1998m). Si raggiunge quindi il rifugio Havis De Giorgio, detto rifugio Mondovì (2h 30min - 1761 m) in

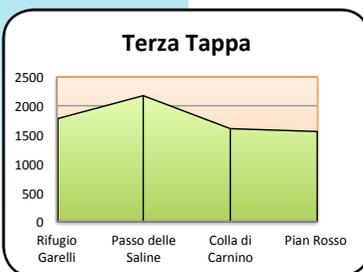
Valle Ellero. Dislivello in salita: 350 m e in discesa 500 m - Tempo di percorrenza: 3 ore e 30' circa.

Terza Tappa - Dal Rifugio Mondovì al Rifugio Mongioie

Si raggiunge il gias Gruppetti (1h - 1890 m). Da qui un sentiero sulla destra porta al passo delle Saline (2h 15min - 2174 m). Si scende fino al bivio successivo e si svolta a sinistra (3h 15min - 1500 m). Si risale fino alla colla di Carnino (1597 m). Da qui il sentiero taglia a mezzacosta fino al rifugio Mongioie (5h - 1555 m).

Dislivello in salita: 700 m e in discesa 800 m

Tempo di percorrenza: 5 ore e 30' circa.

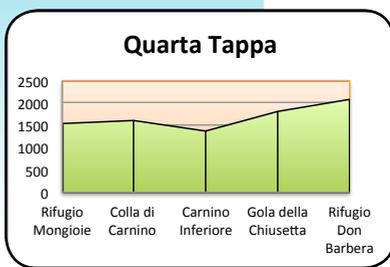


Variante del Bocchino delle Scaglie - Dal Rifugio Mondovì si raggiunge il Passo delle Saline e da qui, anziché scendere nel Vallone delle Saline, si segue la cresta segnalata fino a Pian Comune per proseguire di cresta attraverso gli ampi pascoli calcarei del Monte Mongioie, tralasciando di svoltare a dx per il Passo del Cavallo e si arriva fino alla palina che indica il Bocchino delle Scaglie. Da qui si scende ripidi sfruttando la pietraia formata da rocce fini e si raggiunge il pianoro di Pian Rosso e quindi il Rifugio Mongioie.

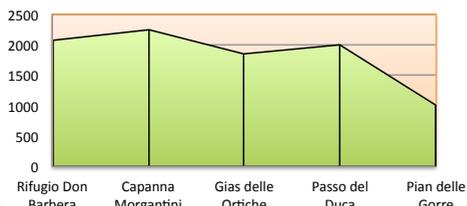
Variante dei laghi (per escursionisti molto allenati) - Dal Gias Gruppetti si prosegue fino al Colletto della Brignola (2h 15min - 2330 m), si costeggia il lago della Brignola e si risale al Bocchino della Brignola (3h 15min - 2260 m). Si raggiunge il lago della Raschera e poi il Bocchino dell'Aseo (5h - 2292 m) e si scende fino al rifugio Mongioie (6h e 30min - 1555 m).

Quarta Tappa - Dal Rifugio Mongioie al Rifugio Don Barbera

Dal rifugio Mongioie si ritorna alla Colla di Carnino e si raggiunge prima l'abitato di Carnino inferiore e poi Carnino superiore (2h 30min - 1397 m). Si sale nel vallone della Chiusetta fino alla sella di Carnino (4h - 1913 m) e poi fino al colle dei Signori e al rifugio Don Barbera (5h - 2079 m). Dislivello in salita: 800 m e in discesa 250 m - Tempo di percorrenza: 5 ore circa.



Quinta Tappa



Quinta Tappa: Dal Colle dei Signori al Pian delle Gorre

Si raggiunge l'alpeggio di pian Ambrogi e si imbocca il sentiero sulla destra fino a Colla Piana di Malaberga (2h - 2219 m). Da qui si scende al gias dell'Ortica (3h - 1855 m) e si prosegue per il passo del Duca (3h 30min - 1890 m) e poi Gias degli Arpi (4h 30min - 1460 m). Si prosegue fino al Saut e Pian delle Gorre (5h 30min - 1000 m). Dislivello in salita: 350 m e in discesa 1.400 m - Tempo di percorrenza: 6 ore circa.

Il Sentiero Flavio Sordella - Il Sentiero Flavio Sordella è un nuovo itinerario ad anello attorno al massiccio del Marguareis, attrezzato con corde fisse e pioli. Dal Rifugio Garelli sale direttamente verso il Colle dei Torinesi e verso la cima, per poi ritornare verso il Passo Palù, il Colle del Pas e Porta Marguareis. Considerate le difficoltà e i passaggi esposti è riservato a buoni alpinisti attrezzati.



POSTO TAPPA CONVENZIONATO

traversate delle
ALPI DEL MARE

**Albergo Ristorante
DEL PESCE**

CHIUSA DI PESIO (CN)
tel. +39 (0)171.738101 e-mail: info@albergodelpesce.it

POSTO TAPPA CONVENZIONATO

traversate delle
ALPI DEL MARE

Rifugio GARELLI

CHIUSA DI PESIO (CN)
tel. +39 (0)171.738078 cell. +39 339.7709937
e-mail: mcccoulomb@iscallnet.it

Il Giro del Saccarello

Trekking ad anello attorno al monte Saccarello, fulcro geografico tra Piemonte, Liguria e Francia. Sito al centro delle Alpi Liguri dalle sue pendici la vista spazia verso la pianura piemontese, il mar Ligure e la Costa Azzurra. Questo itinerario, incurante dei confini, attraversa queste 3 regioni e già in passato è stato il simbolo della cosiddetta "Terra Brigasca" enclave linguistica e culturale transregionale e transfrontaliera.

POSTO TAPPA CONVENZIONATO

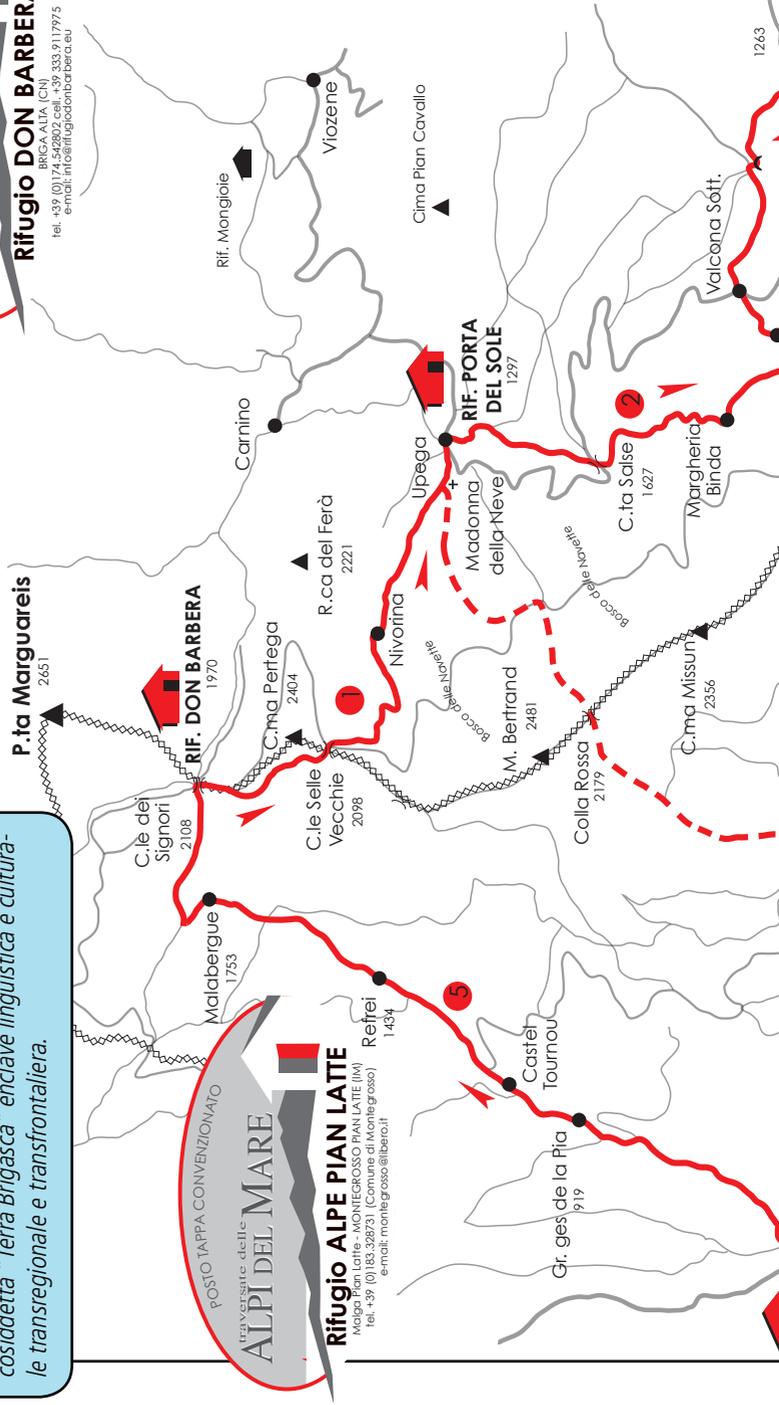
traversate delle
ALPI DEL MARE

Agriturismo CIOI LONGHI
MONTEGROSSO PIAN LATE (IM)
tel. +39 (0)183.38470 - cell. + 39 347.8951209

POSTO TAPPA CONVENZIONATO

traversate delle
ALPI DEL MARE

Rifugio DON BARBERA
RIFUGIO DON BARBERA (IM)
tel. +39 (0)174.528202 cell. +39 333.9117775
e-mail: info@rifugiodonbarbera.eu



POSTO TAPPA CONVENZIONATO

traversate delle
ALPI DEL MARE

Rifugio ALPE PIAN LATE
Majgo Pian Latte - MONTEGROSSO PIAN LATE (IM)
tel. +39 (0)183.328731 (Comune di Monte Grosso)
e-mail: monte.grosso@libero.it

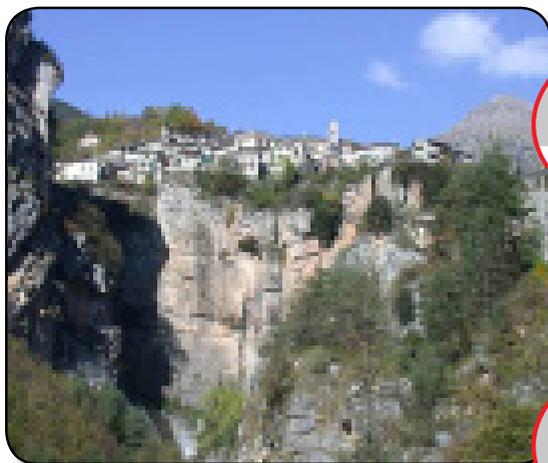
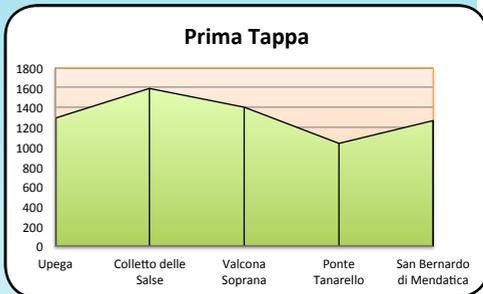
Il Giro del Saccarello

Prima Tappa - Da Upega a San Bernardo di Mendatica

Da Upega si imbecca il sentiero nei pressi del campeggio che ai margini del Bosco Negro porta al Colletto delle Salse (1.585 m).

Da qui, attraversata la carrozzabile, si percorre la strada sterrata, ricavata in tempi recenti per lo sfruttamento dei boschi, che raggiunge prima l'abitato di Valcona Soprana (1.407 m) e quindi il vicino, caratteristico borgo di Valcona Sottana (1.235 m). Di fronte si scorge la cima del Pizzo Rodolfo (1.518 m), che ha preso il nome da Rodolfo II di Borgogna, Re d'Italia attorno all'anno 922. Narrano antichi racconti orali che su questa cima sorgesse un castello che dominava tutte le valli circostanti e che vi fosse una sorgente d'acqua in grado di rifornire sia il castello sia le sottostanti Case Rodolfo e Case Barchei soprano. Con rapida discesa si raggiunge il torrente, che si attraversa grazie ad un ponte di legno. Si costeggia il torrente fino a raggiungere il Ponte Tanarello (1.042 m), di origini medioevali, costruzione di notevole pregio e di grande importanza per le antiche vie commerciali e per la transumanza. Nelle vicinanze si trova un altro bel ponte ad arco in pietra e sono ancora visibili tracce di muretti a secco, ora rovinati dalle alluvioni, dove si svolgeva il mercato. Attraversato il Ponte Tanarello, si prosegue poi in faticosa salita fino a raggiungere la Colla di San Bernardo di Mendatica (1.263 m).

Dislivello in salita 700 m e in discesa 600 m. Tempo di percorrenza: 6 ore circa



POSTO TAPPA CONVENZIONATO

traversate delle
ALPI DEL MARE

**Albergo Ristorante
CANNON D'ORO**

CHIUSA DI PESIO (CN)
tel. +39 (0)171.734695 e-mail: info@albergocannonodoro.it

POSTO TAPPA CONVENZIONATO

traversate delle
ALPI DEL MARE

Agriturismo LUNGASERRA

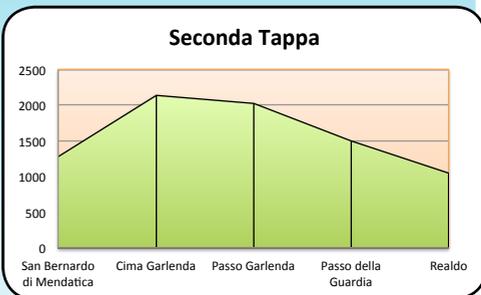
CHIUSA DI PESIO (CN)
tel. +39 (0)171.734514 e-mail: info@lungaserra.com

Seconda Tappa - Da San Bernardo di Mendatica a Realdo di Triora

Dall'Hotel San Bernardo (1.264 m) si seguono le indicazioni della Via Alpina e si raggiunge, attraversando i pascoli della conca di Monesi, la Margheria Garlenda (1.600 m). Lasciati i pascoli si prosegue sulla cresta fino a Cima Garlenda (2.143 m), per poi costeggiare il Monte Frontè. Si raggiunge quindi Passo Garlenda (2.016 m) dove con un ripido sentiero si scende fino ad incrociare la

strada proveniente al Colle del Garezzo. Sulla strada si raggiunge il passo della Guardia (1.488 m), dove si imbocca la strada che conduce a Triora e dopo poche decine di metri si imbocca il sentiero che scende fino a Verdeggia (1.129 m). Da Verdeggia si stacca un bel sentiero a mezzacosta che incrocia la strada asfaltata e porta a Realdo (1.046 m) caratteristico villaggio arroccato su uno sperone di roccia.

Dislivello in salita 800 m e in discesa 1.100 m - Tempo di percorrenza: 6 ore circa



POSTO TAPPA CONVENZIONATO

traversate delle
ALPI DEL MARE

B&B STELLA DELLE ALPI
VERDEGGIA TRIORA (IM)
tel. +39 329.9669064 +39 392.9432629
e-mail: stelladellealpi@gmail.com

POSTO TAPPA CONVENZIONATO

traversate delle
ALPI DEL MARE

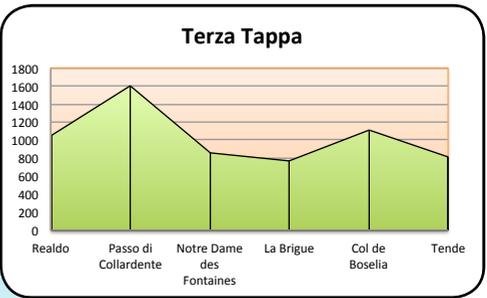
Rifugio ALLAVENA
PIGNA (IM)
tel. +39 (0) 184.241155
e-mail: info@rifugioallavena.it
www.rifugioallavena.it

Terza Tappa - Da Realdo di Triora a La Brigue e a Tende (Francia)

Da Realdo si sale alla Chiesetta di S. Antonio (1.191 m) da dove si imbocca il sentiero che in salita a mezzacosta raggiunge il Passo di Collardente (1.600 m). Da qui si imbocca il sentiero che scende nel Vallon

des Fraches e che, attraversando i boschi di pino silvestre ed abete bianco, raggiunge la piccola chiesa di Notre Dame des Fontaines (860 m) celebre per i suoi affreschi gotici e vero gioiello artistico delle Alpi Liguri. Dalla chiesa si segue il sentiero alternativo alla strada che passa nei pressi del bel ponte romanico Du Coq e quindi si raggiunge La Brigue (mt. 772) splendido villaggio monumentale ricco di angoli caratteristici e suggestivi. Da La Brigue si attraversa il torrente Levenza e si imbocca il Vallon de Boselia e quindi Col del Boselia (1.111 m) dove un bel sentiero porta fino a Tende (815 m).

Dislivello in salita 1.000 m e in discesa 1.150 m - Tempo di percorrenza: 7 ore circa



POSTO TAPPA CONVENZIONATO

traversate delle
ALPI DEL MARE

Rifugio ALPE PIAN LATTE
Malga Pian Latte - MONTEGROSSO PIAN LATTE (IM)
tel. +39 (0)183.328731 (Comune di Montegrosso)
e-mail: montegrosso@libero.it

POSTO TAPPA CONVENZIONATO

traversate delle
ALPI DEL MARE

Albergo VITA SERENA
ARMA DI TAGGIA (IM)
tel. +39 (0)184.42445 e-mail: info@vitaserena.it

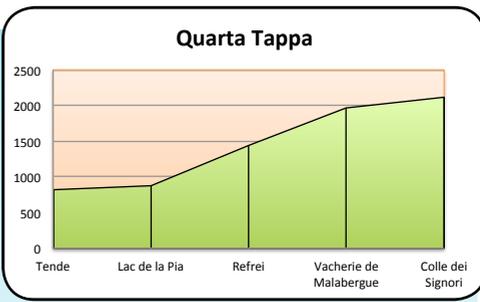
POSTO TAPPA CONVENZIONATO

traversate delle
ALPI DEL MARE

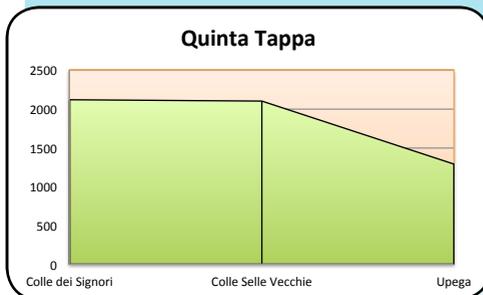
Rifugio PIAN DELLE GORRE
CHIUSA DI PESIO (CN)
tel. +39 (0)171.738077 cell. +39 347.4986490
e-mail: info@rifugiopiandellegorre.it
www.rifugiopiandellegorre.it

Quarta Tappa - Da Tende (Francia) al Colle dei Signori

Da Tenda si imbecca la strada che conduce Lac de la Pia (879 m) e risale il Vallone di Refrei. Lasciata la strada si imbecca il sentiero a sinistra che sale ripido fino alle fortificazioni militari di castel Tournou dove nei pressi vi è un anfratto naturale utilizzato dai pastori per il ricovero degli animali domestici. Proseguendo sul sentiero si raggiunge l'abitato di Refrei (1.444 m) e si prosegue lungo il vallone fino ad arrivare ai pascoli della Vacherie de Malabergue (1.753 m) dove imboccando il sentiero a destra si raggiunge Pian Chevola (1.973 m) e quindi la strada militare Limone-Monesi fino al Colle dei Signori (2.111 m) dove si trova il Rifugio Don Barbera (2.070 m). Dislivello in salita 1.300 m. Tempo di percorrenza: 6 ore circa



Quinta Tappa - Dal Rifugio Don Barbera ad Upega



Dal Rifugio Don Barbera si ritorna sulla strada militare e si imbecca il sentiero per il Colle di Selle Vecchie che aggira la cima di Pertega. Dal Colle si tralascia il sentiero di cresta e si scende sulla strada militare in direzione Monesi fino alla palina segnaletica indicante Upega e il Rifugio La Porta del Sole. Si scende nel bosco di larice e abete bianco delle Navette e si raggiunge la strada asfaltata che ci riporta al punto di partenza. Dislivello in salita 250 m e in discesa 1.000 m. Tempo di percorrenza: 3 ore circa



POSTO TAPPA CONVENZIONATO

traversate delle
ALPI DEL MARE

Agriturismo SANT'ISIDORO
ROCCAFORTE MONDOVI' (CN)
tel. +39 (0)174.683131 cell. +39 335.6823007
e-mail: info@agriturismosantisidoro.it

La Via del Sale

Antico itinerario di collegamento tra Piemonte e Liguria utilizzato, già in periodo romano, per gli scambi commerciali e per la relativa facilità di transito. Le merci principali scambiate tra Piemonte e Liguria erano il sale, l'olio ma anche vino, aceto e cereali. L'impegnativo itinerario parte dalla Valle Ellero e attraversa il passo delle Saline valica le Alpi per giungere fino alle spiagge di S. Stefano al Mare.

POSTO TAPPA CONVENZIONATO

traversate delle
ALPI DEL MARE

Hotel REALE

ROCCAFORTE MONDOVI' (CN)

tel. +39 (0)174.585005 e-mail: info@hotelereale.it

POSTO TAPPA CONVENZIONATO

traversate delle
ALPI DEL MARE

Albergo COMMERCIO

ROCCAFORTE MONDOVI' (CN)

tel. +39 (0)174.65549 e-mail: info@hotelcommercio.it

POSTO TAPPA CONVENZIONATO

traversate delle
ALPI DEL MARE

Agriturismo CIOI LONGHI

MONTEGROSSO PIAN LATTE (IM)

tel. +39 (0)183.38470 - cell. +39 347.8931209

RASTELLO
826

Prato Nevoso

Artesina

M. Mondolè
2382

Rif. Bajma

RIF. MONDOVI'
1761

P.ta del Lusco
2277

M. Mongioie
2630

RIF. MONGIOIE
1555

P.zo d'Ormea
246

Chioraia

Viozene

**RIF. PORTA
DEL SOLE**

Carmino

Upega

Colle
della Perla

Colle
Selle Vecchie

Colle
dei Signori
2108

P.ta Marguarais
2651

RIF. DON BARBERA
2070

M. Beitrand
2481

M. Missour
2356

M. Saccarello
2208

Rif. San Remo

Colle di Nava

Cesio
d'Arcozia

Mendaticcia

Montegrosso
Pian Latte

ALB. DA SETTIMIA
Colle San Bernardo

**HOTEL
VECCHIA PARTENZA**

Monesti

Passo
Tanarelo

La Brigue

M. Saccarello
2208

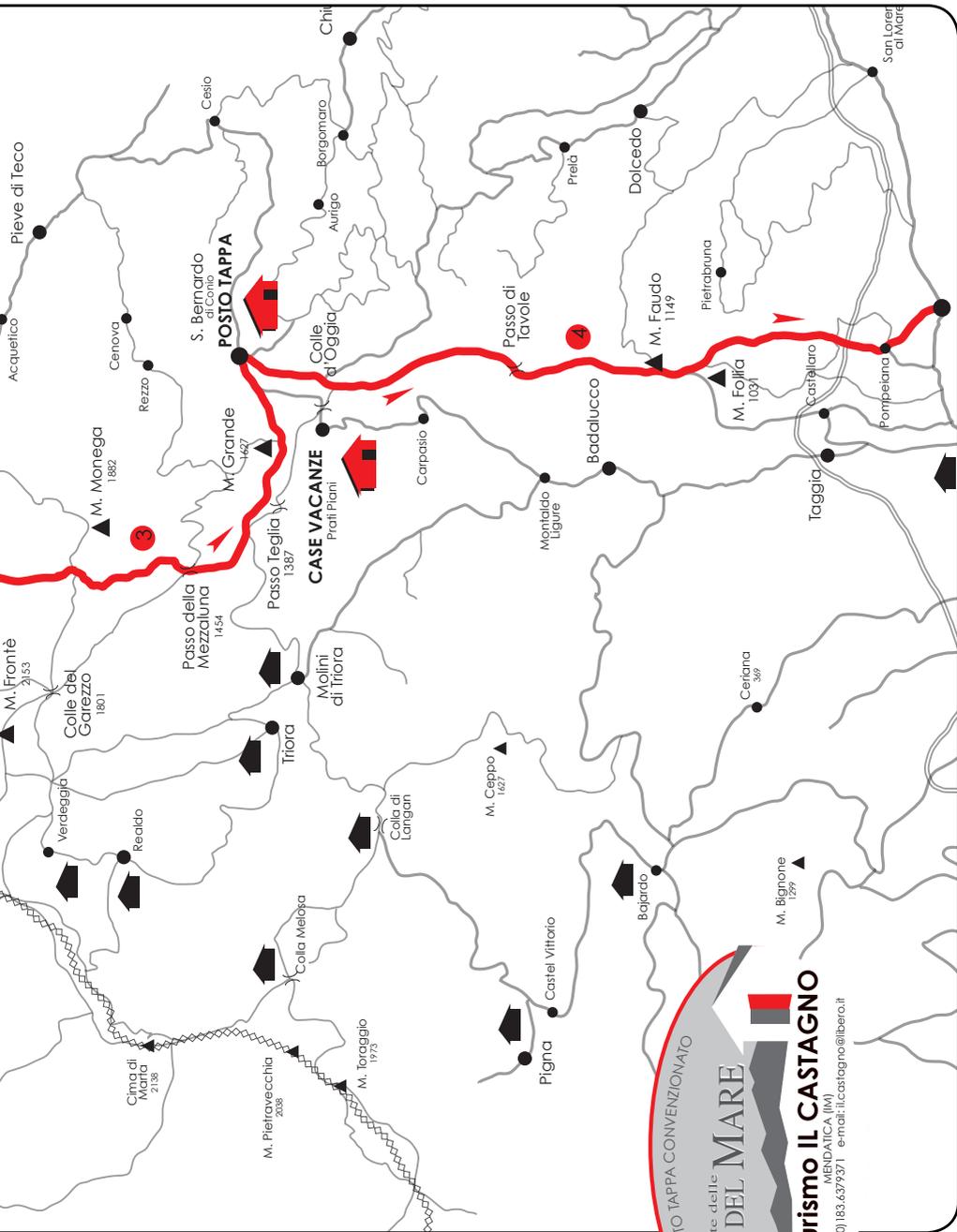
Rif. San Remo

Colle di Nava

Cesio
d'Arcozia

Mendaticcia

Montegrosso
Pian Latte



POSTI TAPPA CONVENZIONATO

traversate delle
ALPI DEL MARE

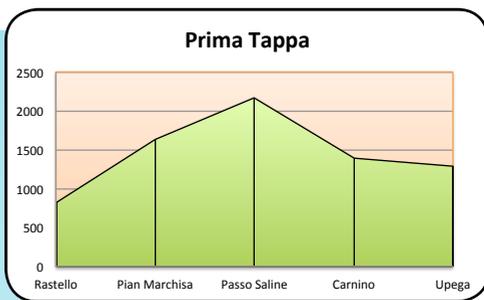
Agriturismo IL CASTAGNO
MENDATICA (IM)
tel. +39 (0) 183.6379371 e-mail: ilcastagno@libero.it

La Via del Sale

Prima Tappa - Da Rastello ad Upega

Si parte da Rastello (826 m), frazione del Comune di Roccaforte Mondovì. Dal concentrico ha inizio quello che rimane del tracciato di origini romane, caratterizzato dal fondo in selciato, che ci accompagna per una buona mezz'ora per poi far posto al nuovo tracciato della rotabile che conduce al Pian Marchisa, tramite percorso decisamente diverso da quello originale e che meglio si adatta alle esigenze dei moderni mezzi di trasporto. Questo nuovo tracciato, su fondo asfaltato per buona parte del percorso, s'inoltra all'interno della Valle Ellero seguendo il torrente e, dopo alcuni tornanti nel bosco di faggi, raggiunge il Ponte Murato (1.242 m), ora rivestito a nuovo ma probabilmente di origini romane. Attraversato il torrente, la strada continua a salire sotto l'imponente parete Est della Cima del Carso, che ombreggia la via per un buon tratto. Si attraversa la porta di Pian Marchisa (1.610 m), costituita da due rocce, su quella di sinistra è stata posta una lapide in ricordo di due giovani partigiani caduti nel corso della resistenza. Si attraversa il pianoro adibito a pascoli a pochi passi dal neonato Ellero, ammirando il suo sbocco dalla montagna: il "Pis d'Ele". A poca distanza si scorge il Rifugio C.A.I. Havis de Giorgio, denominato Rifugio Mondovì. Il cammino supera, in dolce salita, gli alpeggi del gias Pracanton e sullo sfondo si scorge il Mongioie (2630 m), una delle montagne più note delle Alpi Liguri. Il percorso devia verso destra, attraversando cespugli di "artùsin", i rododendri nella parlata locale di radice occitana. Tramite questo sentiero si giunge al Passo delle Saline (2.174 m). Da qui, guardando la Valle Ellero, si vedono in sequenza: il Mongioie, la Cima della Brignola (2.472 m) e più in giù la Cima Seirasso (2.436 m). Sulla destra, rivolti verso la valle di Carnino, si nota la Cima delle Saline (2.612 m) e la Cima delle Masche (2.393 m), in avanti la Cima Pian Ballaur (2.604 m) mentre sulla sinistra svettano le Rocce del Manco (2.292 m e 2.312 m). Inizia da qui la discesa sul ripido pendio verso Carnino, territorio del Parco naturale del Marguareis. Sul cammino si incontra la croce in ricordo della morte di Elisabetta Pastorelli, perita di stenti in una notte di tempesta nel 1883; quindi si raggiunge il Rifugio Carlo Bossi (1.540 m). In breve tempo raggiungiamo il borgo di Carnino Inferiore (1.392 m), si transita a fianco della chiesetta e, lungo il sentiero naturalistico, ideato e mantenuto dal personale del Parco naturale del Marguareis, si raggiunge la sottostante strada asfaltata fino ad arrivare nella Valle del Negrone, un affluente del Fiume Tanaro. Percorriamo la strada, ricavata nella roccia, ai margini della spettacolare Gola delle Fascette, fino al torrente sottostante, il Negrone, che scompare a tratti sottoterra per poi riuscire rumoreggiante. In breve raggiungiamo Upega (1336 m) frazione del Comune di Briga Alta, ancora in provincia di Cuneo, meta della prima tappa. (Possibilità di dividere la tappa in due, pernottando al Rifugio Mondovì).

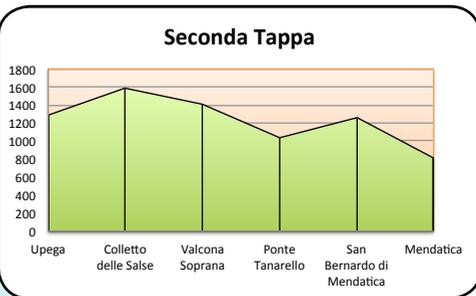
Dislivello in salita circa 1.400 m e in discesa 850 m circa - Tempo di percorrenza: 8 ore circa



Seconda Tappa - Da Upega a Mendatica

Si riprende il sentiero che, con ripido balzo ai margini del Bosco Negro, ci porta al Colletto delle Salse (1.585 m). Da qui, attraversata la carrozzabile, si percorre la strada sterrata, ricavata in tempi recenti per lo sfruttamento dei boschi, che raggiunge prima l'abitato di Valcona Soprana (1.407 m) e quindi il vicino, caratteristico borgo di Valcona Sottana (1.235 m). Di fronte a noi scorgiamo la cima del Pizzo Rodolfo (1.518 m), che ha preso il nome da Rodolfo II di Borgogna, Re d'Italia attorno all'anno 922. Narrano antichi racconti che su questa cima sorgesse un castello che dominava tutte le valli circostanti e che vi fosse una sorgente d'acqua in grado di rifornire sia il castello sia le sottostanti Case Rodolfo e Case Barchei soprano. Ritornati al XXI secolo, con rapida discesa si raggiunge il torrente, che si attraversa grazie ad un ponte di legno. Costeggiamo quindi il torrente fino a raggiungere il Ponte Tanarello (1.042 m), di origini medioevali, costruzione di notevole pregio e di grande importanza per le antiche vie commerciali e per la transumanza. Nelle vicinanze si trova un altro bel ponte ad arco in pietra e sono ancora visibili ancora tracce di muretti a secco, ora rovinati dalle alluvioni, dove si svolgeva il mercato. Attraversato il Ponte Tanarello, si prosegue ora in faticosa salita fino a raggiungere la Colla di San Bernardo di Mendatica (1.263 m). Superato l'incrocio davanti all'Hotel Ristorante, si segue un sentiero in costante discesa fino a raggiungere il paese di Mendatica (814 m), crocevia storica per varie ed importanti vie comunicazione come la Via Marenca medioevale (di cui si ha traccia in documenti del 1.207), assimilabile ad un'antichissima via di crinale già usata dalle genti liguri prima della colonizzazione romana.

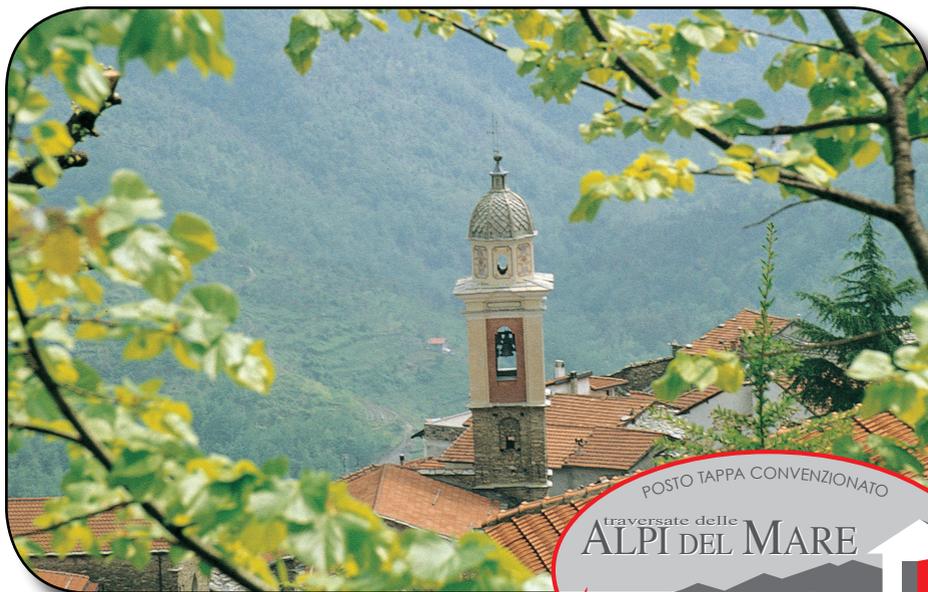
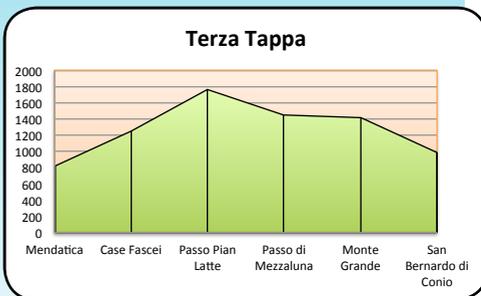
Dislivello in salita 515 m e in discesa 990 m - Tempo di percorrenza: 6 ore circa



Terza Tappa - Da Mendatica a San Bernardo di Conio

Si riprende la camminata su strada asfaltata in direzione di Montegrosso Pian Latte, strada che si abbandona dopo qualche centinaio di metri per raggiungere la chiesetta di S.Margherita. A fianco di questa ha inizio il sentiero che ci porta a costeggiare le cascate del torrente Arroscia. Attraversando in faticosa salita il versante boscoso, si raggiunge il borgo di Case Fascei (1256 m), caratteristica struttura di malghe costruite secondo le tradizioni locali. Superato questo borgo si riprende a risalire il bosco fino a quando ha termine nei pressi della Malga Pian del Latte. Da qui, su carrareccia, si scavalca il "Passo Pian del latte" (1764 m), punto più alto della tappa. Raggiungiamo l'ampio "Passo Mezzaluna" (1454 m), quindi il "Passo del Pizzo" e ancora il "Passo Teglia", fino a giungere nei pressi del "Monte Grande" (1418 m), le cui pendici furono teatro di un aspro scontro tra le truppe partigiane e le forze tedesche e fasciste (4-5 settembre 1944). Con sentiero totalmente in discesa si raggiunge l'abitato di S.Bernardo di Conio (991 m), Comune di Borgomaro, dov'è previsto il termine della tappa.

Dislivello in salita 950 m e in discesa 770 m circa - Tempo di percorrenza: 8 ore circa



POSTO TAPPA CONVENZIONATO

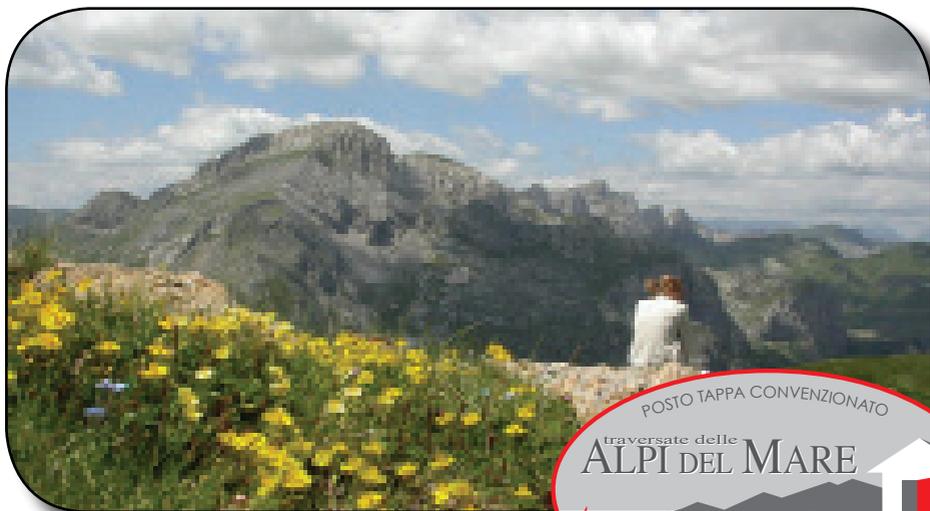
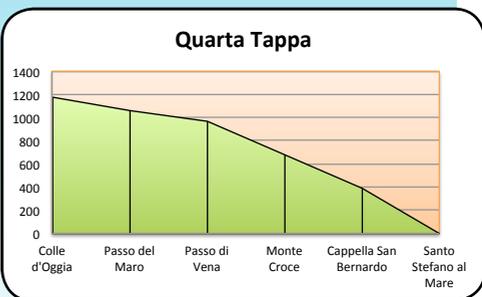
traversate delle
ALPI DEL MARE

**Albergo Ristorante
DEI PESCATORI**

CHIUSA DI PESIO (CN)
tel. +39 (0)171.738306 e-mail: info@albergopesicatori.it

Quarta Tappa - Da San Bernardo di Conio a Santo Stefano al Mare

Inizia l'ultima tappa del nostro percorso verso il mare. Dapprima percorrendo un tratto di rotabile fino al Colle d'Oggia (1167 m), quindi su sentiero che con leggeri saliscendi raggiunge il Passo di Conio (1023 m), il Monte le Ciazze (1088 m), il Passo del Maro (1064 m), il Passo di Villatalla (1094 m) per raggiungere il versante settentrionale del Monte Moro (1184 m). La natura che ci circonda nel frattempo sta assumendo sempre più l'aspetto tipico del litorale ligure. Transitati dal Passo delle Tavole (1047 m) si raggiunge il Monte Arbozzaro (1129 m) e si discende fino al Passo di Vena (968 m). Qui il sentiero diventa nuovamente una carrareccia sterrata che ci porta al Passo Bastia (767 m). Poco oltre si riprende il sentiero e, transitati a fianco del Monte Follia (1031 m), si scende, tra vegetazione di media altezza, alla sottostante piccola Cappella di San Salvatore. Poco dopo si lascia sulla destra la carrareccia che conduce verso Taggia e si prosegue verso il Monte Croce (677 m), ultima cima del percorso. Da qui, su spettacolare sentiero selciato, si viene ormai attratti dal mare. Raggiunte le case e la Cappella di San Bernardo (389 m), il sentiero attraversa i terrazzamenti di ulivi fino alle prime case del Comune di Pompeiana (200 m), dai caratteristici carruggi tenuti a nuovo. Da questo ridente abitato si percorrono gli ultimi 2 chilometri che ci separano dal mare. A Santo Stefano al Mare è previsto il termine della nostra traversata. Dislivello in discesa 1.160 m circa - Tempo di percorrenza: 8 ore circa



POSTO TAPPA CONVENZIONATO

traversate delle
ALPI DEL MARE

Agriturismo SANT'ISIDORO

ROCCAFORTE MONDOVI' (CN)
tel. +39 (0)174.683131 cell. +39 335.6823007
e-mail: info@agriturismosantisidoro.it

rifugi, alberghi e posti tappa

VALLE PESIO E BISALTA

Rifugio Garelli *mccoulomb@tiscalinet.it* +39 (0)171.738078 +39 339.7709937
Rifugio Pian delle Gorre *info@rifugiopiandellegorre.it* +39 (0)171.738077 +39 347.4986490

Chiusa Pesio

Albergo Ristorante Locanda Alpina *lebgio@tiscali.it* +39 (0)171.728287
Albergo Ristorante dei Pescatori *info@albergopesicatori.it* +39 (0)171.738306
Agriturismo Lungaserra *info@lungaserra.com* +39 (0)171.734514
Albergo Ristorante Cannon d'oro *info@albergocannonodoro.it* +39 (0)171.734695
Albergo Valle Pesio *info@vallepesio.org* +39 (0)171.738167 +39 333.7711441
Albergo Alpinisti *tripodi.davide@alice.it* +39 (0)171.738121
Albergo del Pesce *info@albergodelpesce.it* +39 (0)171.738101
Albergo Cavallo Bianco *albergo.cavallobianco@email.it* +39 (0)171.738117
Agriturismo Cascina Veja *info@cascinaveja.it* +39 (0)171.734940
Agriturismo Cascina Becotta *cascinabecotta@alice.it* +39 (0)171.734745
B&B Coc Ner *gbcanavese@libero.it* +39 339.7432901
B&B Creatività Natura Salute *antonellaculasso@gem.it* +39 (0)171.735290 +39 340.2576031
B&B Le Cabane *info@lecabane.it* +39 347.4203288

Peveragno

Agriturismo La Commenda *www.agriturismo-lacommenda.it* +39 (0)171.385351
Albergo della Posta *trattoriadellaposta@libero.it* +39 (0)171.383552
Campeggio "Il melo" *info@campingilmelo.it* +39 (0)171.383599 +39 348.4604696

VALLE VERMENAGNA

Limone Piemonte

Albergo Edelweiss *info@edelweisslimone.it* +39 (0)171.928138
Albergo Piccolo Parco Posto Tappa GTA *info@piccoloparco.com* +39 (0)171.927100 +39.338.7935689
Hotel Artisin *info@hotelartisin.it* +39 (0) 171.92380

VALLE ELLERO

Rifugio Mondovì *mariolinobri@libero.it* +39 (0)174.65555 +39 335.5475807
Casa Vacanze Prea *casavacanzeprea@gmail.com* +39 339.5044785

Roccaforte Mondovì

Hotel Reale *info@hotelreale.it* +39 (0)174.583005
Agriturismo S. Isidoro *info@agriturismosantisidoro.it* +39 (0)174.683131 +39 3356823007
Albergo Commercio *info@hotelcommercio.it* +39 (0)174.65549

www.parcomarguareis.it
info@parcomarguareis.it



rifugi, alberghi e posti tappa

VALLE TANARO E TANARELLO

Rifugio Don Barbera	<i>info@rifugiodonbarbera.eu</i>	+39 (0)174.542802	+39 333.9117975
Rifugio Mongioie	<i>silvoda@tiscalinet.it</i>	+39 (0)174.390196	+39 335.5745001
Rifugio La Porta del Sole	<i>rifugioportadelsole@gmail.com</i>	+39 347.2510476	+39 347.1991431
Rifugio Sanremo (non custodito)	<i>info@caisanremo.it</i>	+39 (0)184.574070	+39 (0)184.505983

Viozene

Hotel La tramontana	<i>christian_rizzo@msn.com</i>	+39 (0)174.390110	
---------------------	--------------------------------	-------------------	--

Garessio

Ristorante Pizzeria Il Farinello	<i>ilfarinello@hotmail.it</i>	+39 (0)174.81365	
----------------------------------	-------------------------------	------------------	--

Ormea

Albergo Italia		+39 (0)174.391147	
----------------	--	-------------------	--

Monesi di Triora

Albergo Ristorante La Vecchia partenza		+39 (0)183.326574	
--	--	-------------------	--

Colle di Nava (Pornassio)

Bar Sorriso Affittacamere		+39 (0)183.325063	
Albergo da Lino		+39 (0)183.325039	+39 348.2454978
Ristorante l'Alpino	<i>info@hotelalpinonava.it</i>	+39 (0)183.325053	
Campeggio Alpino			+39 347.1532838

VAL PENNAVAIRE

Caprauna

Rifugio Pian dell'Arma	<i>rifugio@leterrebianche.it</i>		+39 337.1083410
------------------------	----------------------------------	--	-----------------

VALLE NERVIA

Rocchetta Nervina

Ostello Alpi Liguri	<i>ostello.rocchettanervina@gmail.com</i>	+39 (0)184.1928107	+39 380.2039843
Albergo Lago Bin	<i>lagobin@lagobin.it</i>	+39 (0)184.2071108	
Agriturismo Le Morghe		+39 (0)184.2071109	
Osteria La pecora nera	<i>www.osteriapecoranera.net</i>		+39 345.4690888
B&B La pecora nera	<i>silutovi@gmail.com</i>		+39 338.4103721
B&B Ponte Vecchio	<i>manlio.amerio@tiscali.it</i>	+39 338.9974389	
B&B L'antica macina	<i>info@anticamacibabeb.it</i>	+39 (0)184.207826	+39 3477013749
Ristorante Rio Barbaira		+39 (0)184.207936	
Ristorante Gentile		+39 (0)184.207938	+39 338.1479111

Castelvittorio

Agriturismo Il Rifugio	<i>daniele.chianea@libero.it</i>	+39 (0)184.241661	+39 329.0236494
------------------------	----------------------------------	-------------------	-----------------

www.parcomarguareis.it
info@parcomarguareis.it



rifugi, alberghi e posti tappa

VALLE NERVIA

Rifugio Allavena CAI Bordighera	<i>info@rifugioallavena.it</i>	+39 (0)184.241155	
Rifugio e ristorante di Gouta	<i>comunedipigna@libero.it</i>	+39 (0)184.241016	
Rifugio Alta Via	<i>silvdall@libero.it</i>	+39 (0)184.206754	+39 329.7362889
Pigna			
Albergo Ristorante Colla Melosa		+39 (0)184.241032	
B&B Via col tempo		+39 (0)184.241216	+39 333.3065878
Hotel Antiche Terme	<i>info@termedipigna.it</i>	+39 (0)184.240010	

VALLE ARROSCIA

Mendatica

Agriturismo Il Castagno	<i>il.castagno@libero.it</i>	+39 (0)183.328718	
Hotel Ristorante San Bernardo da Settimia	<i>www.hotelsanbernardo.it</i>	+39 (0)183.328724	
Rifugio Escursionistico Cà da Cardella	<i>iat@mendatica.com</i>	+39 (0)183.38489	+39 338.3045512
Albergo La Campagnola		+39 (0)183.328745	
Pizzeria U Tecciu		+39 (0)183.328729	

Montegrosso Pian Latte

Osteria del Rododendro		+39 (0)183.752530	+39 329.3429028
Agriturismo Cioi Longhi		+39 (0)183.38470	+39 347.8931209
Rifugio Alpe Pian Latte	<i>montegrosso@libero.it</i>	+39 (0)183.328731	

Cosio d'Arroscia

Agriturismo U pastu		+39 (0)183.327793	
Trattoria Bar Maria		+39 (0)183.33029	

Rezzo

Hotel Negro			
Ristorante "I Cavallini" fraz. Cenova	<i>hotelnegro@libero.it</i>	+39 (0)183.34089	
Ristorante La Lavinella fraz. Lavina		+39 (0)183.34154	
Bar Ristorante Affittacamere Locanda Alpina	<i>locanda.alpina@uno.it</i>	+39 (0)183.753326	
		+39 (0)183753328	

Agriturismo SALTARINI Barbara Loc. Santuario Rezzo +39 338.4246595

www.parcomarguareis.it
info@parcomarguareis.it



rifugi, alberghi e posti tappa

VALLE IMPERO

Carpasio (Loc. Colle d'Oggia)

Casa vacanze Prati Piani info@pratipiani.com

Borgomaro (Fraz. S. Bernardo di Conio)

Posto Tappa Ippovia info@comune.borgomaro.im.it +39 (0)183.54571

VALLE CROSIA

Perinaldo

Hotel La Riana www.hotellariana.com +39 (0)184.672371 +49 172.6907558

Baiardo

B&B Il Ghiro Sveglia info@ghirosveglia.it +39 (0)184.674012 +39 349.7519595

VALLE ARGENTINA

Arma di Taggia

Albergo Vita Serena info@vitaserena.it +39 (0)184.42445

Triora

C.T.E. Posto Tappa Realdo cte@realdo.it +39 366.3177132

Rifugio e B&B Stella delle Alpi stelladellealpi@gmail.com +39 392.9432629 +39 329.9669064

Hotel Colomba d'Oro www.colombadoro.it +39 (0)184.94089

B&B La tana delle volpi www.latanadellevolpi.it +39 (0)184.94686 +39 339.7764198

B&B La grande foresta www.triorabedbreakfast.com +39 (0)184.94618 +39 334.5987142

B&B Triora medievale www.trioramedievale.webs.com +39 335.6011921 +39 333.7219275

B&B La stregatta www.lastregatta.weebly.com +39 340.5592494

B&B Stella delle Alpi stelladellealpi@gmail.com +39 392.9432629

Rifugio Casa Vacanze RAT GII (fraz. Realdo) +39 334.1674176 +39 331.9229831

L'erba gatta – Vino e cucina a Triora www.erbagatta.it +39 (0)184.94392

Ristorante Loreto (Fraz. Loreto) +39 (0)184.94090

Ristorante Bar Ritrovo degli Amici Verdeggia (Fraz. Verdeggia) +39 (0)184.94591 +39 333.8317196

www.ritrovodegliamici.it

Osteria Desgenà Realdo (Fraz. Realdo) www.realdo.it +39 (0)334.1674176 +39 331.9229831

Molini di Triora

Albergo Santo Spirito info@ristorantesantospirito.com +39 (0)184.94019

www.parcomarguareis.it
info@parcomarguareis.it



infotrekking

Parco naturale del Marguareis

www.parcomarguareis.it

Parco Alpi Liguri

www.parcopalpiliguri.it

Servizio navetta 4x4 Liguria

G. Borgna

+39 (0)184.683807

+39 335.8570683

Trasporto bagagli

info@parcomarguareis.it

Accompagnamento gruppi

Coop. S.T.R.A.D.E.

www.liguriadascoprire.it

+39 (0)183.290213

Sulle tracce della natura

www.accompagnatorinaturalistici.it

+39 338.2461123

Efrem Briatore

www.avventuralpi.com

+39 333.6592896

Mirko Cavalleri

mirkocavalleri75@gmail.com

+39 328.6236802

Karen Kloss

todokaren@gmx.de

+39 339.3259738

Luca Patelli

info@lucapatelli.com

+39 347.6006939

Roberto Pockaj

www.alpicuneesi.it

+39 338.7185495

Alberto Ricca

albert.ric@iol.it

+39 389.0848825

Diego Rossi

rosenkratz@libero.it

+39 334.1217884

Marco Rosso

www.attraversolealpiliguri.eu

+39 338.7718703

Trekking a cavallo

www.lacanunia.com

+39 335. 6789400

Trekking con asini

info@lungaserra.com

+39 (0)171.734514

Affitto racchette da neve

Rifugio Pian delle Gorre

Chiusa di Pesio

+39 (0)171.738077

+39 347.4986490

Jeannot Sport

Chiusa di Pesio

+39 (0)171.734177

Bottero Ski

Limone Piemonte

+39 (0)171.92275

www.parcomarguareis.it
info@parcomarguareis.it



bibliografia

Le guide

Parodi, Pockaj, Costa - Nel cuore delle Alpi Liguri - Parodi Editore 2012
Michael Kleider - Trekking dal Colle di Nava al Colle di Tenda - I libri della Bussola 2011
Kleider-Batzing - Die ligurischen alpen - Rotpunktverlag 2011
AA.VV. - La guida del Parco Alta Valle Pesio e Tanaro - Blu edizioni 2000
Andrea Parodi - Laghi cascate e altre meraviglie Parodi Editore 2003
Le Guide di Piemonte Parchi: Le Alpi Liguri

Le carte

Blu edizioni 1.25.000, cartoguida Alpi Liguri - Parco Naturale Alta Valle Pesio e Tanaro
Blu edizioni 1.50.000, carta dei sentieri - La Provincia di Imperia
IGC 1.50.000 carta dei sentieri e dei rifugi San Remo Imperia Montecarlo n.14
IGC 1.50.000 carta dei sentieri e dei rifugi Alpi Marittime e Liguri n. 8
IGC 1.50.000 carta dei sentieri e dei rifugi Albenga Alassio Savona n.15
EDM Atene Edizioni 1.25.000 carta dei sentieri (Provincia di Imperia)

siti internet

www.parcomarguareis.it
www.parcopalpiguri.it
www.parks.it
www.cuneo360.it
www.regione.piemonte.it/retesentieristica
www.altaviadeimontiliguri.it
www.alpidelmareoutdoor.it
www.alpicuneesi.it
www.alpstrektour.it
www.piemonteoutdoor.it

www.parcomarguareis.it
info@parcomarguareis.it



www.parcomarguareis.it
info@parcomarguareis.it



ATL
Azienda Turistica
Locale del Cuneese



Grands Air'our
Un turismo dai grandi orizzonti



Camera di Commercio
Cuneo



Cònitours
Consorzio Operatori Turistici
Provincia di Cuneo



**FONDAZIONE
CASSA DI RISPARMIO
DI CUNEO**