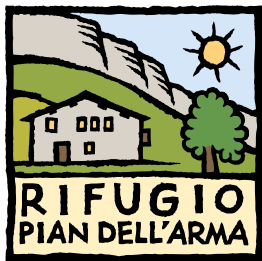


[www.rifugiopianellarma.it](http://www.rifugiopianellarma.it)

# ATTIVITA' 2018





Tel. +39 337 10 83 410  
rifugio@leterrebianche.it  
www.rifugiopiandell'arma.it



Associazione sportiva  
**Accompagnamenti  
e trasferimenti**

Tel. +39 348 452 69 14  
lemulattiere1@gmail.com



Foto di Claudio Zanardi



# *Per chi ancora non ci conosce*

**Il rifugio Pian dell'Arma è in Valle Pennavaire** laterale alla Val Tanaro, sulle Alpi Liguri in provincia di Cuneo, nel Comune di Caprauna (certificato EMAS): una piccola valle carsica considerata dagli studiosi la prima culla dei Liguri, per i reperti rinvenuti nelle "arme" (caverne o balme) risalenti al Paleolitico.

*Situato a 1350 m. slm il rifugio è facilmente raggiungibile sia lungo i sentieri sia in auto, collegato alla provinciale da una strada sterrata di circa 300 metri. Posto tappa dell'Alta Via dei Monti Liguri e della Via Alpina rossa ha come sfondo una lunga bastionata di calcare compatto la "Rocca dell'Arma" con 65 vie di arrampicata attrezzate.*

*Dal rifugio si gode un fantastico panorama dai monti sino al mare, con vista che arriva alla Toscana e alla Corsica. E' punto di partenza per numerosi percorsi nella natura e nelle cime vicine, il Monte Armetta (m. 1740) il Monte della Guardia (m.1654), il Monte Dubasso (1545) e per semplici passeggiate sui pascoli alti o sui percorsi degli storici viandanti.*



# La nostra filosofia

In un'ottica che si evolve sempre di più verso la sostenibilità il Rifugio Pian dell'Arma abbraccia la filosofia di un turismo durevole nel tempo, compatibile con l'ambiente e rispettoso dell'essere umano. Per questo motivo cerca di diffondere dei veri e propri stili di vita prestando innanzi tutto molta attenzione al cibo biologico con la coltivazione degli ortaggi e l'uso dei prodotti locali come i formaggi, le castagne, le patate, il miele e le erbe aromatiche. Altro obiettivo è quello di creare esperienze uniche dove il turista partecipa attivamente al miglioramento di sé e del mondo che lo circonda e lo fa proponendo percorsi personalizzati per offrire un prodotto al passo coi tempi, rispettoso dell'ambiente, della natura e della cultura locale. Per partecipare alle varie attività, è consigliato abbigliamento da escursionismo, scarponcini o scarpe da ginnastica con buna suola, pantaloni lunghi, cappello, felpa e giubbotto antipioggia.



HESPEROS nasce nel 2006 come cooperativa sociale di tipo A (dal 2015 anche di tipo B), ma specializzandosi ben presto nella gestione dei servizi sociali largamente intesi. Il suo impegno è profuso nei settori

di: assistenza domiciliare anziani, assistenza minori e famiglie, assistenza portatori di handicap, educazione ambientale e alla sostenibilità.

Dal 2015 ha in gestione il Rifugio di Pian dell'Arma a Caprauna dove coniuga turi-

## Accompagnamenti e trasferimenti

Di supporto alle attività del rifugio, l'associazione Le Mulattiere mette a disposizione per trasferimenti, trasporto bagagli e biciclette un Defender 9 posti con carrello.

Chiamate *Claudio* al +39 348 452 69 14



## Nordic walking



Istruttrice sempre presente in rifugio. *Per saperne di più chiama Marina al +39 337 10 66 940*



simo sostenibile, cultura gastronomica e sport outdoor al calore della socialità e dell'accoglienza in una location d'eccezione.

HESPEROS è la stella della sera: l'ultima forte luce prima del buio assoluto, una guida per i naviganti, un ultimo baluardo. Questo vorrebbe simboleggiare gli intenti no-profit e sociali della cooperativa che offre un conforto alle persone appartenenti alle fasce deboli, una guida a recuperare e consolidare i valori dell'ambiente e della socialità, un'opportunità di riqualificazione, di inclusione, di accoglienza a coloro che hanno smarrito la rotta.



# Pranzi "a tema" in rifugio



1

Aprile

*"Aria di Primavera"* – pranzo di Pasqua

2

Aprile

*"Grigliata di Pasquetta"* con gli antipasti e i dolci del rifugio

1

Maggio

*"La Tröta"* protagonista dei torrenti



A collage of images related to food and agriculture. At the top, there's a market stall with various fresh vegetables like corn and mushrooms. Below, there are images of people in a kitchen setting, one man is using a long wooden pestle in a large metal pot. At the bottom, there are trays of prepared food, including what looks like small pastries or dumplings, and a large quantity of fresh mushrooms.

2

Giugno

*"I prodotti slow food di stagione"* delle nostre Valli e Liguri

17

Giugno

lo chef *Cinzia Chiappori* di Albenga al rifugio per Parchi da gustare

1

Luglio

*"Cucina Vegetariana"* di montagna

4-5

Agosto

*"Cucina Occitana"*  
pranzi e cene con balli Occitani e due gruppi musicali

**cib | food**  
slow food



13

Agosto

*"Stelle Cadenti"* - Cena a 1350 m. con le polente

15

Agosto

*"Ferragosto all'Arma"* – antipasti – grigliata e dolci

2

Settembre

*"Montagna da gustare"* i piatti rivisitati in chiave d'oggi

7

Ottobre

*"Bollito misto"* e vino Ormeasco di Cascina Nirasca

1

Novembre

*"Pranzo della Rapa di Caprauna"*  
presidio Slow Food



**Prenotazioni al 337.10.83410 Rifugio Pian dell'Arma di Caprauna – Alpi Liguri di Cuneo**  
segui su *Facebook* <https://www.facebook.com/Rifugio.Pian.dell.Arma>



**Il Consorzio Prodotti Tipici Alta Val Tanaro** dal 2004 si occupa della promozione delle coltivazioni tipiche presenti in Valle Tanaro attraverso un'articolata attività finalizzata ad ottenere il recupero, la conservazione e l'incremento delle produzioni agricole tipiche mediante il raggiungimento di una remunerazione equa o quantomeno dignitosa per i produttori.

Si adopera per lavorare in sinergia con tutti i soggetti coinvolti quali pubbliche amministrazioni, organizzazioni professionali agricole, enti di promozione turistica, associazioni varie, per sviluppare congiuntamente un meccanismo di filiera atta al potenziamento di altri comparti economici (commercio, ristorazione, ricezione, ecc) e alla promozione del territorio nel suo complesso.

Tra gli obiettivi del Consorzio, quello di valorizzare i prodotti che per varietà e storia possono definirsi TIPICI dell'Alta Valle Tanaro senza tralasciare le altre coltivazioni dei propri associati. Per alcuni prodotti, è già stata predisposta specifica etichettatura: castagna Garessina (e farina), rapa di Caprauna, fagiolo bianco di Bagnasco, cece di Nucetto (e farina), fagiolo Maomese, grano saraceno "furmentin", mais ottofile, patata dell'Alta Valle Tanaro; inteso anche il lavoro su miele, formaggi, vino, ortaggi, cereali, piccoli frutti ecc...

Sempre attiva la collaborazione con Slowfood, in particolare per il Presidio della Rapa di Caprauna e con vari Enti Pubblici come Ormea e Garessio nell'ambito di manifestazioni locali.

[www.vallinrete.org](http://www.vallinrete.org)  
Tel. +39 0174-705631 (orari ufficio)



# Alta Via dei Monti Liguri

L'Alta Via dei Monti Liguri con i suoi 430 km unisce Ventimiglia a Ceparana, dalla provincia di Imperia alla provincia di La Spezia è un viaggio tra la costa e l'entroterra, tra Alpi ed Appennini, è un itinerario perfetto per tutti, la bandierina bianco/rossa con la scritta "AV" al centro individua il tracciato, disegnando una grande strada verde. Sebbene siano stati molti i bikers che, nel corso degli anni, si sono avventurati sull'esistente tracciato della AVML l'Associazione Ospitalità Alta Via dei Monti Liguri, visto il crescente interesse nell'uso della mountain bike da parte di grandi e piccini, ha recentemente tracciato un percorso specificatamente ideato per essere percorso in bicicletta, biciclette anche a pedalata assistita.

## Una guida per percorrere l'Alta Via dei Monti Liguri

Il Socio fondatore Claudio Simonetti ha pubblicato una sempre aggiornata guida in rete che troverete sul sito

**www.altaviainfoh24.com** e gestisce, in appoggio alla guida, il servizio telefonico

**Alta Via Info H24 +39.338.16.29.347**

unico in Italia. Tale servizio è operativo H24, anche festivi, anche in Inglese e Francese e offre assistenza in tempo reale a chi ne avesse bisogno.

La Guida contiene dettagliatissima descrizione dell'itinerario, traccia GPS, altimetria, strutture ricettive (tutte le stazioni ricarica per e-bike), ripari, ristorazione, servizi vari. Su richiesta ed in talune zone sono disponibili servizi navetta e trasporto bagaglio.





## *Ospitalità Alta Via dei Monti Liguri*

Ospitalità, cortesia, attenzione al turista rispondendo ai suoi bisogni ecco cosa troverai negli alberghi, rifugi, B&B e agriturismi soci di Ospitalità Alta Via dei Monti Liguri, un'associazione nata nel 2011 da un gruppo di appassionati titolari e gestori di strutture ricettive, di cui il Rifugio Pian dell'Arma fa parte.

Tutte le strutture sono ubicate in prossimità dell'itinerario dell'Alta Via o lungo i sentieri che collegano il crinale con l'entroterra e la costa, hanno in comune la passione per questi luoghi e si impegnano ad offrire cucina sana e tradizionale, attenzione all'ambiente, cortesia e disponibilità verso il viaggiatore sia esso camminatore o biker.

I soci promuovono il turismo legato all'outdoor e collaborano insieme per uno sviluppo dell'itinerario panoramico che è perfetto per chi è in cerca di avventura, o per chi vuole passare due giorni a contatto con la natura, o per la gita della domenica.

[www.ospitalitaaltavia.it](http://www.ospitalitaaltavia.it)

[www.facebook.com/ospitalitaaltaviamontiliguri/](https://www.facebook.com/ospitalitaaltaviamontiliguri/)



# Cammini per tutti

## *Camminare in natura - ecologia e turismo responsabile*

In molti percorsi è possibile pratica il nordic walking

Costo dell'escursione € 10,00 – obbligo tesseramento ASD LE MULATTIERE  
affiliata UISP al costo di € 20,00 annue compresa assicurazione valida durante le  
gite – maglietta associativa compresa – ogni 6 escursioni  
pagate anticipatamente 1 gratuita

L'escursione si effettuerà con minimo 5 partecipanti

Al rientro è possibile fare merenda-sinoira al rifugio  
al costo scontato di € 12,00 escluse le bevande

T -Turistico Comprende itinerari che: - si svolgono su stradine, mulattiere o comodi sentieri; - hanno percorsi ben evidenti (grazie a segnalazioni e/o alla sede ben marcata dei sentieri stessi) e perciò non pongono incertezze, difficoltà o problemi di orientamento. Tutti i percorsi si svolgono su sentieri tracciati ed evidenti



Giovedì  
**19**  
Aprile

## *Monte Airolo e i panorami sulla Valle Tanaro*

La prima semplice passeggiata

Ritrovo al rifugio, partenza ore 10 camminando sulla Via Alpina e proseguendo sull'Alto Tanaro Tour raggiungiamo la vetta del monte Airolo m. 1221 dove si gode un bel panorama sulla Valle Arrognà e sulla Valle Tanaro. Dall'Airolo scendiamo e tramite la sterrata (variante Alta Via dei Monti Liguri) rientriamo in rifugio.

difficoltà

T





Giovedì

10

Maggio

## *Monte della Guardia* - il sentiero botanico

Ritrovo al rifugio, partenza ore 10 camminando sulla Via Alpina sino a raggiungere l'Alta Via dei Monti Liguri attraverso una rigogliosa pineta raggiungiamo la vetta del monte della Guardia m. 1654. In primo piano il panorama offre il Mongioie, il Pizzo d'Ormea, l'Antoroto e una splendida vista su Ormea. Continuando la camminata raggiungiamo Colla Bassa m. 1570, per scendere dai pascoli alti e attraverso il sentiero botanico raggiungere la sterrata del Colle San Bartolomeo e ritornare al rifugio.

difficoltà

T

Mercoledì  
**23**  
Maggio

## *Colla Bassa Alpisella Passi in silenzio*

la natura ci invita al silenzio e noi cammineremo in silenzio

Ritrovo al rifugio, partenza ore 10 camminando sul sentiero Alto Tanaro Tour raggiungiamo Colla Bassa m. 1570, scendiamo in una maestosa faggeta sul versante Valle Tanaro raggiungendo Fontana Fraja m. 1300 e proseguiamo sino ad arrivare ad una piccola antica borgata, Alpisella. Al ritorno verso il rifugio percorriamo il sentiero degli “scalini” il più usato dai Capraunesi per raggiungere Ormea e rientriamo in rifugio percorrendo un tratto della Via Alpina. “In un atteggiamento di silenzio l’anima trova il percorso in una luce più chiara. E ciò che è sfuggente e ingannevole si risolve in un cristallo di chiarezza”, scriveva Gandhi.

difficoltà

T





Mercoledì  
**13**  
Giugno

## *I Sentieri dei Partigiani*

Il cippo di Felice Cascione , Monte Dubasso

Ritrovo al rifugio, partenza ore 10 camminando sulla vecchia sterrata già percorsa dai partigiani durante l'ultima guerra mondiale raggiungiamo il cippo in ricordo di Felice Cascione (u megu) comandante partigiano di Imperia e autore di "fischia il vento", ucciso in questa località nel 1944. Attraverso il sentiero della faggeta raggiungiamo la cima del Monte Dubasso m. 1545 dopo una bella scorpacciata di panorami che ci potrà a percorrere un breve tratto di Alta Via dei Monti Liguri, rientriamo al rifugio.

difficoltà

T

Mercoledì  
**20**  
Giugno

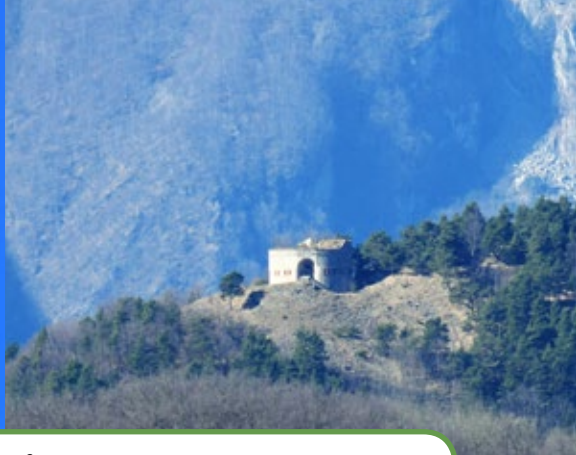
## *L'anello del Monte Armetta e le fioriture*

Ritrovo al rifugio, partenza ore 10 attraverso l'Alto Tanaro Tour raggiungiamo Colla Bassa e sull'Alta Via dei Monti Liguri arriviamo tramite ampi pascoli al Monte Armetta m. 1740, la cima più alta della Valle Pennavai-re, da lassù si gode un panorama che spazia dalla Corsica alle cime più alte delle Alpi Liguri e Marittime, fra erbe e rocce potremo ammirare e fotografare splendide fioriture. Rientro al rifugio attraverso le pinete dell'Alta Via dei Monti Liguri.

difficoltà

T





Giovedì  
**21**  
Giugno

## *I Forti del Col di Nava*

Passi e respirazione (oltre ai panorami staremo attenti alla nostra respirazione)

Ritrovo al rifugio, partenza ore 10 attraverso la Via Alpina e alla variante dell'Alta Via dei Monti Liguri raggiungiamo il forte Richermo m. 1205, una torre cannoniera con ponte levatoio ormai abbandonato dopo gli usi dell'ultima guerra mondiale. Splendido il panorama sulla parte di confine con la Francia. Rientro al rifugio attraverso la comoda variante dell'Alta Via dei Monti Liguri.

Il respiro è vita questo l'obiettivo della camminata, passando in rassegna il nostro corpo scaricheremo tutte le tensioni nervose.

difficoltà

T



Giovedì

5

Luglio

## *Madonna Guarnero di Caprauna*

Ritrovo al rifugio, partenza ore 9,30 attraverso la Via Alpina e la sterrata del Colle San Bartolomeo scenderemo alla cappella del XIII secolo di Madonna Guarnero m. 1264 e si prosegue per il paese di Caprauna attraverso la frazione Ruora. Sosta alla cappella dell'Assunta per riprendere il sentiero che ci riconduce al rifugio.

difficoltà

T





Mercoledì

18

Luglio

*L'arma da Via  
il vecchio sentiero Caprauna-Alto*

Ritrovo in rifugio, partenza ore 9,30 attraverso la Via Alpina scendiamo a Caprauna per poi proseguire dalla frazione Case Sottane, con la chiesetta Madonna della Neve e il vicolo Tre Stelle, al vecchio sentiero che collegava Caprauna con il paese di Alto. Sentiero che ci farà incontrare i cavernoni dove nella buona stagione le antiche popolazioni liguri si recavano per cacciare in questa valle.

Dalla piazza di Alto e dal suo castello dei conti Cepollini, risaliamo per il rifugio.

difficoltà

T

buona voglia di camminare

Mercoledì  
**25**  
Luglio

## *Vecchie frazioni del Prale di Ormea*

Bocchino di Semola - Passo di Prale

Ritrovo in rifugio, partenza ore 9,30 attraverso la Via Alpina e la variante Alta Via dei Monti Liguri scendiamo a Case Soprane, Case Baratti e risaliamo al Bocchino di Semola. Rientro in rifugio attraverso il Passo di Prale e l'Alta Via dei Monti Liguri.

difficoltà

T





Mercoledì

29

Agosto

## *Colla Bassa - Alpisella - Passi & Meditazione*

segundo il ritmo dei propri passi

Ritrovo in rifugio, partenza ore 9,30 camminando sul sentiero Alto Tanaro Tour raggiungiamo Colla Bassa m. 1570, scendiamo in una maestosa faggeta sul versante Valle Tanaro raggiungendo Fontana Fraja m. 1300 e proseguiamo sino ad arrivare ad una piccola antica borgata, Alpisella. Al ritorno verso il rifugio percorriamo il sentiero degli "scalini" il più usato dai Capraunesi per raggiungere Ormea e rientriamo in rifugio percorrendo un tratto della Via Alpina.

In contatto con se stessi, ci si ascolta e si fanno letture lungo il cammino.

difficoltà

T



Mercoledì  
5  
Settembre

## *L'anello del Monte Armetta e il Garb del Dighea*

Ritrovo al rifugio, partenza ore 10 attraverso l'Alto Tanaro Tour raggiungiamo Colla Bassa e sull'Alta Via dei Monti Liguri arriviamo tramite ampi pascoli al Monte Armetta m. 1740, la cima più alta della Valle Pennavaire, da lassù si gode un panorama che spazia dalla Corsica alle cime più alte delle Alpi Liguri. Rientro al rifugio e fermata al Garb del Dighea, caverna con uno sviluppo complessivo di circa 250 m. si prosegue attraverso le pinete dell'Alta Via dei Monti Liguri.

difficoltà

T







Giovedì  
**13**  
Settembre

*Caprauna - Passo dei Sii*  
*Colle San Bartolomeo - Passi in silenzio*

la natura ci invita al silenzio e noi cammineremo in silenzio

Ritrovo in rifugio, partenza ore 10 attraverso pezzi di via Alpina e vecchie sterrate raggiungiamo il colle San Bartolomeo m. 1439 per raggiungere il passo dei Sii e scendere alla frazione Ruora di Caprauna, dove attraverso antiche mulattiere risaliremo al rifugio

Camminare in silenzio crea una connessione con la natura e con il profondo io.

difficoltà

T

Mercoledì  
**10**  
Ottobre

## *Caprauna - il museo etnografico i campi di rape Presidio Slow Food*

Ritrovo al rifugio, partenza ore 9,30 attraverso la via Alpina si scende sopra la frazione Ruora di Caprauna e si raggiunge il centro del paese, visita al museo etnografico, risalita attraverso i sentieri dei campi di rape (la rapa bianca di Caprauna, presidio slow food) e rientro al rifugio. Degustazione offerta dal rifugio di rapa di Caprauna.

difficoltà

T



# *Cosa è il nordic walking*

Un metodo di praticare sport all'aria aperta, fa bene al cuore e alla circolazione, rafforza braccia e spalle, migliora la postura della schiena e tonifica glutei e addominali.

Sport per tutti e per tutto l'anno che offre uno stile di vita sano e attivo.



Tradotto in italiano si presenta come Camminata Nordica, consiste in una camminata con appositi bastoncini usati per spingere, non bisogna pensare che si va più veloci o si faccia meno fatica in quanto il bastoncino non è usato come appoggio.

E' assolutamente necessario seguire un corso introduttivo per apprendere correttamente e progressivamente la successione dei movimenti, aspetto fondamentale per massimizzare i numerosi benefici di questo sport. Devi sapere che nel Nordic i bastoni vengono usati in modalità spinta e non in appoggio e può succedere che se il movimento non è eseguito correttamente, i benefici vengono meno e in alcuni casi si possono avere addirittura delle controindicazioni. Per questo è fondamentale in questa prima fase affidarsi soltanto ad istruttori qualificati che sapranno trasmetterti la giusta tecnica!

Scuola Italiana

Nordic



Walking

[www.scuolaitaliananordicwalking.it](http://www.scuolaitaliananordicwalking.it)





# Corsi di Nordic Walking

impara la tecnica della camminata con i bastoncini

Istruttrice della Scuola Italiana Nordic Walking

**Marina Caramellino**

Luogo di svolgimento

**Rifugio Pian dell'Arma di Caprauna**

dalle 9,30 alle 12,00 – dalle 14 alle 16,30 compresa la camminata finale  
costo € 65 comprensivo della tessera ASD Le Mulattiere annuale (compresa assicurazione) UISP - obbligo del certificato medico

7

Aprile

16

Giugno

25

Agosto

15

Settembre

13

Ottobre

**Prenotazioni al 337.1083410**



Facebook <https://www.facebook.com/Rifugio.Pian.dell.Arma>

I corsi si svolgeranno con minimo 3 iscritti – corsi individuali su richiesta



# NOLEGGIO - RENT E-BIKE + GPS

40 euro 1 giorno  
25 euro mezza giornata



A group of people are hiking through a dense, green forest. The scene is captured from a slightly elevated perspective, showing several individuals in various stages of movement. One person in the center is looking down, possibly at a map or a device. The forest is lush with various shades of green, and the ground appears to be a dirt path. The overall atmosphere is one of a peaceful outdoor activity.

# *Trekking di piu' giorni a cammino lento*

Confermare le prenotazioni 10 giorni prima con caparra del 30%

Non si effettuano con meno di 6 persone

Per le attività occorre dotarsi di: scarponcini da montagna e giacchetta impermeabile, pile o maglione, pantaloni lunghi, borraccia, racchetta/e da trekking, cappellino, binocolo, macchina fotografica, oltre che ogni eventuale accessorio, attrezzatura o capo d'abbigliamento necessari al soggiorno (vestiti e intimo di ricambio, asciugamano, busta igiene personale etc.).

Per le notti in rifugio sacco a pelo o sacco lenzuolo e pila frontale (per non disturbare gli altri ospiti).

**IBAN HESPEROS**

**COOPERATIVA SOCIALE HESPEROS - BANCA PROSSIMA**

**IBAN: IT61 | 03359 016001 0000000 4300**

# Alpi che sanno di mare in cima alla Valle Pennavaire

Domenica  
**22**  
Aprile

Mercoledì  
**25**  
Aprile

Camminate a passo lento dal rifugio per il monte Armetta, i Forti di Nava e Madonna del Lago con il monte Dubasso per finire in cima al Monte della Guardia che domina le Valli Tanaro e Pennavaire. Una valle "terra di mezzo" sullo spartiacque Piemontese - Ligure con zone di protezione speciale. Previsto l'arrivo in rifugio per le ore 10 della domenica e partenza dopo il pranzo del mercoledì 25 aprile

**cammini dalle 3 alle 5 ore**

€ 240

adulti + 10 euro iscrizione all'ASD Le Mulattiere

Comprende 2 mezze pensioni,  
1 pensione completa, 3 pranzi al  
sacco – escluse bevande ai pasti

€ 180

per ragazzi dagli 11 ai 15 anni + 10 euro iscrizione all'AS Le Mulattiere

difficoltà

T



# *Valle Pennavaire e le "arme" escursioni nella preistoria - l'età della pietra di mezzo Valle Arrognana e i forti di Nava*

Mercoledì  
**25**  
Aprile

Sabato  
**28**  
Aprile

Scopriamo la Valle Pennavaire e la sua vicina Valle Arrognana vaste pinete con panorami aperti e pascoli panoramici, i famosi forti del Col di Nava e le caverne dell'"Arma da Via" con grandi pareti calcaree, l'"arma" dell'Alta Via dei Monti Liguri che si affaccia sulla Valle Tanaro.

**cammini dalle 4 alle 5 ore**

€ 250

adulti + 10 euro iscrizione all'ASD Le Mulattiere

Comprende 2 mezze pensioni, 1 pensione completa, 2 pranzi al sacco - trasferimento a Caprauna - escluse le bevande ai pasti

€ 190

ragazzi dagli 11 ai 15 anni + 10 euro iscrizione all'ASD Le Mulattiere

difficoltà

**T**



# *Alla scoperta della natura - Alta Valle Pennavaire - sui sentieri dei Saraceni*

Domenica  
**29**  
Aprile

Martedì  
**1**  
Maggio

Iniziamo questa tre giorni con una "lettura in natura" nel pomeriggio alla cappella di Madonna Guarnero e sul sentiero botanico, nei giorni successivi si cammina sui sentieri dei "Saraceni" in cresta alla Valle e ci si spinge sino alle antiche borgate della Valle Tanaro alla base del Monte della Guardia.

**cammini dalle 3 alle 5 ore**

€ 175

adulti + 10 euro iscrizione all'Asd Le Mulattiere

Comprende 1 mezza pensione,  
1 pensione completa, 1 pranzo al  
sacco escluse le bevande ai pasti

€ 145

ragazzi dagli 11 ai 15 anni + 10 euro iscrizione all'Asd Le Mulattiere

difficoltà

**E**





# Vivi Montagna Nisp

Prova con la tua famiglia sport, giochi e tanta tanta natura

Sabato  
2  
Giugno

Domenica  
3  
Giugno

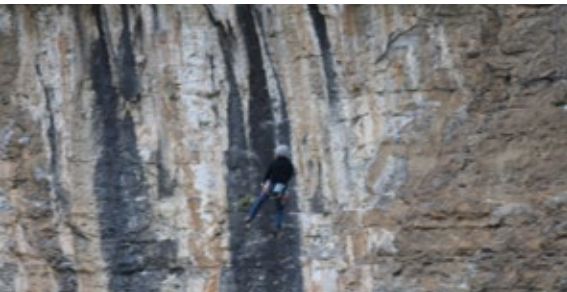
Una due giorni per vivere la montagna in ogni sua sfaccettatura, grazie alla disponibilità di qualificati istruttori, animatori e soci UISP di Liguria e Piemonte. Ci si potrà cimentare nel nordic walking, fare escursioni naturalistiche, arrampicata, mountain bike, e-bike, orienteering, yoga, i giochi d'una volta per i più piccoli, tutti resi ancora più speciali dagli splendidi paesaggi della Valle Pennavaire dall'alto del Pian dell'Arma.

Le attività sono gratuite - Il noleggio delle e-bike sarà di € 5 l'ora

Pranzi con cucina tipica a € 15 per gli adulti e a € 10 per i bambini (escluse le bevande)

Abbiamo tende da campeggio disponibili gratuitamente sino ad esaurimento – oppure alloggio in rifugio a prezzi dedicati alle due giornate.

Lascерemo la montagna meglio di come l'abbiamo trovata durante le escursioni ci impegniamo a non sporcare e a portare i rifiuti in rifugio, dividerli e poi portarli a valle.



# Fischia il vento

## Trekking sui sentieri dei Partigiani

Si parte al mattino per raggiungere il monumento a Felice Cascione e raggiungere Madonna del Lago, salita al Monte Dubasso e al Monte della Guardia, nel pomeriggio della domenica visita ad Alto al castello dei conti Cerpollini e del museo della Resistenza.

cammini dalle 4 alle 5 ore

€ 90

adulti

€ 80

ragazzi dagli 11 ai 15 anni

Comprende 1 mezza pensione, 1 pranzo al sacco – escluse le bevande ai pasti - guida storica per i due giorni

Sabato

9

Giugno

Domenica

10

Giugno

difficoltà

E



# *Festival delle Alpi - Valle Pennavaire* *I sentieri dei Saraceni - La cucina tipica*

Il rifugio aderisce al progetto "Festival delle Alpi e delle montagne italiane"

Sabato  
**7**  
Luglio

Domenica  
**8**  
Luglio

La presenza dei Saraceni nelle valli della zona Alta Val Tanaro è documentata sin dalla fine del primo millennio, basti sapere che il piatto tipico è la "polenta saracena" .

Due giorni per scoprire la cucina tipica di queste valli che ha discendenze saracene e i sentieri che salgono al Monte Armetta visitando la cappella di Madonna Guarnero del XIII secolo, il secondo giorno dedicato ai panorami dall'alto e con una guida botanica a riconoscere le erbe aromatiche presenti sulle Alpi Liguri.

A cena e a pranzo si degusteranno la polenta saracena, gli scianc-ui e i formaggi tipici tramandati da generazioni dei pastori della valle.

**cammini dalle 4 alle 5 ore**

€ 120

adulti + 10 euro iscrizione all'Asd Le Mulattiere

Comprende 1 pensione completa  
escluse le bevande ai pasti

€ 100

ragazzi dagli 11 ai 15 anni + 10 euro iscrizione all'Asd Le Mulattiere

difficoltà

**E**



# Trekking delle due Valli

Alla scoperta della Valle Tanaro e Pennavaire, da Ormea al rifugio Chionea attraverso i sentieri del Pizzo si giunge a Quarzina, scendendo e risalendo in valle Pennavaire sino al Pian dell'Arma, per poi ritornare a Ormea attraverso le antiche borgate e scoprendo il "Garb du Dughe" un'antica caverna. Tre serate in rifugio vivendo l'emozione della montagna più vera e semplice. Un trekking per tutti.

€ 240 adulti + 20 euro iscrizione all'Asd Le Mulattiere

Comprende mezza pensione nei tre rifugi, 3 pranzi al sacco, il trasporto bagagli da rifugio a rifugio, non comprende le bevande ai pasti

€ 120 adulti + 10 euro iscrizione all'Asd Le Mulattiere

€ 100 ragazzi dagli 11 ai 15 anni + 10 euro iscrizione all'Asd Le Mulattiere

Comprende 1 pensione completa escluse le bevande ai pasti

Giovedì  
19  
Luglio

Domenica  
22  
Luglio

Giovedì  
9  
Agosto

Domenica  
12  
Agosto

cammini  
dalle 4 alle 5 ore

difficoltà  
E



# Festa Occitana

Sono centinaia le musiche e i balli dell'area occitana conservati fino ai giorni nostri. Sono accomunati dall'uso di strumenti musicali simili in tutta l'area.

Le musiche e i balli oggi conosciuti hanno spesso vari secoli, di storia. Gli

ultimi decenni, caratterizzati dalla riscoperta del valore e dell'importanza delle tradizioni, hanno iniziato a restituire alle musiche ed ai balli occitani parte del ruolo che avevano un tempo.

Facciamo festa con due gruppi musicali i Raskas e L'as Pagat Lou Capèu ?

Inizieremo al sabato pomeriggio con delle lezioni di ballo di base e balli per tutti e si ballerà tutto il giorno

Domenica mattina escursione ai pascoli alti, rientro per il pranzo tipico Occitano e musica e balli fino a sera.

Sabato  
4  
Agosto

Domenica  
5  
Agosto

€ 28 Pranzo

€ 48 Mezza pensione

€ 66 Pensione completa

Campeggio gratuito





# *Corso di guida di mountain bike in montagna*

Adatto anche ai principianti

Sabato  
1  
Settembre

Domenica  
2  
Settembre

Arrivo al rifugio sabato pomeriggio per iniziare la lezione che prosegue alla domenica con vari approcci sui sentieri e di tecnica a basse velocità.

Il corso si svolgerà con un minimo di 6 partecipanti. Guida Alessandro Ippolito – Torino bike experience

€ 110

Comprende 1 mezza pensione escluse le bevande, 1 pranzo al sacco, corso completo con istruttore



# Settembre Culturale

Tutte le domeniche di settembre – musica – storia - cammino

Domenica  
2  
Settembre

Concerto all'alba nel cortile del rifugio musica e prima colazione

Domenica  
16  
Settembre

Presentazione di libro Pupi Bracali  
???? teatro nel bosco

Domenica  
23  
Settembre

Musica di montagna

Domenica  
30  
Settembre

I cammini dove andiamo e perché camminiamo di più...in un mondo veloce solo camminando lentamente ritroviamo i colori, i suoni, i profumi e le sensazioni.

Domenica  
9  
Settembre

“Pomeriggio dedicato alla Valle e alla sua antica storia”.

Giuseppe Vicino, già conservatore del Museo Archeologico del Finale,

e Fabio Negrino, ricercatore dell'Ateneo genovese. La più antica Val Pennavaire: dalle ricerche di Milly Leale Anfossi, pioniera dell'archeologia italiana, alle più recenti esplorazioni e scoperte - 10.000 e più anni di storia raccontati dalle pagine di terra.

Prof. Giuseppe Vicino – negli anni quaranta-cinquanta del secolo scorso, gli scavi e studi di Milly Leale Anfossi hanno permesso di capire come l'uomo preistorico abbia percorso e frequentato le cavità naturali della Valle Pennavaire già a partire da circa 10mila anni fa. Pomeriggio dedicato alla Valle e alla sua antica storia.



# Capodanno 2019

Gran cenone e  
brindisi davanti al falò  
sotto le stelle



# Regala il Rifugio



**Regala la magia di un weekend tra mare e montagna**  
**Regala una giornata in e-bike**  
Per ulteriori informazioni chiedi al gestore

# Babytrekking Il Grande Faggio

## Passeggiata per famiglie

Percorso segnalato di circa 3 km adatto ai bambini che parte dal piazzale del rifugio con poco dislivello e divertenti scoperte da fare.

Sul sentiero sono dislocate diverse sagome di animali in legno grezzo seminasconde con qualche indicazione per trovarle.

*Il Baby trekking si sviluppa sull'antico tracciato per Pieve di Teco.*



Grafica: Matteo Fossati - [www.leofficinecreative.com](http://www.leofficinecreative.com)



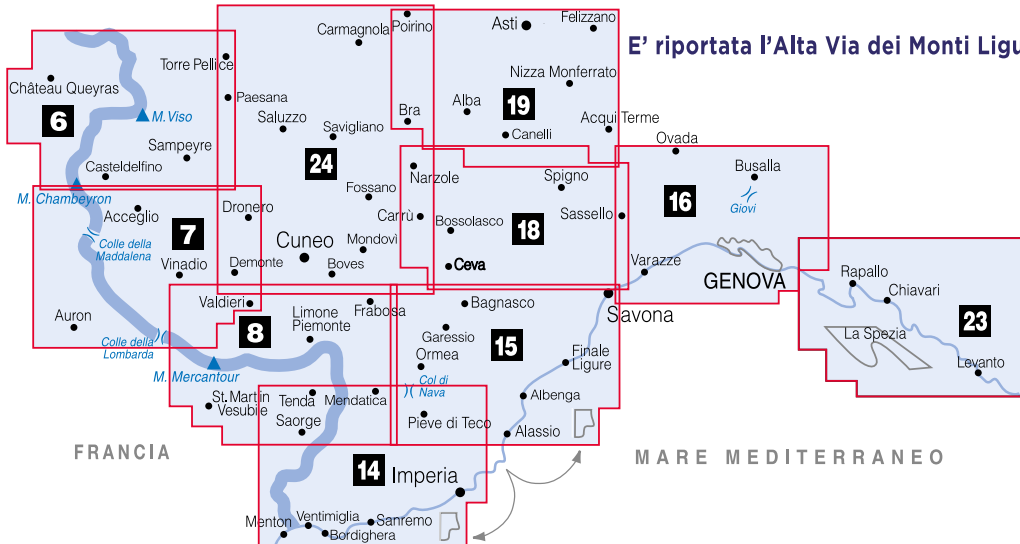
COMUNE DI CAPRAUNA



[www.rifugiopiandellarma.it](http://www.rifugiopiandellarma.it)



**E' riportata l'Alta Via dei Monti Liguri**



**La carta escursionistica semplice e dettagliata  
che non può mancare nel tuo zaino**



**ISTITUTO GEOGRAFICO CENTRALE**

VIA PRATI, 2 - TORINO - TEL./FAX 011 53 48 50



**www.istitutogeograficocentrale.it - info@igctorino.it**