



Trekking dei sapori di montagna

1° giorno: ritrovo a Ormea Viozene, escursione guidata sulla Via Alpina sino a raggiungere il Rifugio Mongioie (1 h - dislivello 300 m). Accoglienza e sistemazione in rifugio. Pranzo tipico a base di prodotti del territorio elaborati secondo le ricette tradizionali (lasagnette all'ormeasca, cinghiale, formaggi d'alpeggio). Escursione guidata nei pressi del rifugio dedicata all'agricoltura di montagna e alla conoscenza dell'ambiente (2 h). Cena tipica con presentazione prodotti e ricette del territorio (rapa di Caprauna presidio Slow Food, castagna garessina, Raschera DOP, polenta saracena, torte salate e frittate di verdure ed erbe di montagna ecc.).

2° giorno: escursione guidata lungo il sentiero naturalistico attrezzato del Parco Naturale Alta Valle Pesio e Tanaro, visita alla risorgiva delle "Vene", tipico fenomeno carsico, e al sovrastante ponte tibetano. Pranzo al sacco. Visita guidata speleologica con guida alpina alla Grotta delle Vene (per tutti, 1h di permanenza in grotta). Rientro al rifugio. Cena e festa folk con canti e danze intorno al fuoco.

3° giorno: escursione guidata ad alpeggio in quota con visita a produttori di latte e formaggio. Dimostrazione delle lavorazioni e degustazioni. Pranzo rustico in alpeggio. Escursione con ritorno al luogo di partenza.

3 giorni/2 notti (base 8/16 persone)

Euro 187,00 per persona

La quota comprende:

- › il pranzo del 1° giorno d'arrivo, 2 pensioni complete con cene e piatti tipici in rifugio
- › l'accompagnamento con la guida alpina e le attrezzature sportive per la visita alle grotte

Passo dopo passo

La cultura occitana, le grotte e le tradizioni

Nelle terre del Monregalese vi aspettano natura, cultura e sapori che si fondono in un paesaggio unico. Grotte dalla straordinaria bellezza, un vero e proprio mondo sotterraneo in un ambiente montano dove una comunità dalle origini occitane mantiene orgogliosamente viva la propria tradizione.

Visiterete 2 grotte fra le più spettacolari d'Italia: Bossea e Caudano o i Dossi, famose per il susseguirsi di cunicoli, gallerie sotterranee. Sosterete in un piccolo borgo medioevale alpino e pranzereete presso un ristorante a base di piatti della tradizione occitana. Vi trasferirete a Frabosa per visitare il museo dedicato alla cultura occitana. Infine una passeggiata naturalistica per scoprire le architetture tipiche di origine celtica con le case a tetto racchiuso.

Week-end 2 giorni/1 notte (base 2 persone)

Euro 125,00 per persona

La quota comprende:

- › pernottamento in agriturismo o struttura similare
- › 1 pranzo tipico occitano
- › visita guidata in 2 grotte
- › passeggiata con accompagnatore naturalistico
- › visita al museo di montagna.



tutte le quote non comprendono: supplemento singola, trasferimenti dove non menzionati, pasti non menzionati e tutto quanto non incluso alla voce "La quota comprende".

Prenotazioni almeno 1 settimana prima della partenza.

Per prenotazioni e info:

Terre di Emozioni

Via Garibaldi, 1

12083 Frabosa Sottana (Cuneo)

tel. 0174/44343 info@terrediemozioni.com

www.terrediemozioni.com



Gli amanti del trekking e dell'escursionismo possono scegliere fra i nostri itinerari delle vallate della provincia di Cuneo, sulle Alpi Marittime o sulle colline delle Alte Langhe. Questi percorsi, elaborati e collaudati dalle nostre guide ambientali escursionistiche, possono anche essere abbinati al trekking urbano, o a visite guidate nelle provincia con riferimenti a Cuneo, Mondovì, Saluzzo, Savigliano, Fossano, Ceva e la capitale Torino.

Trekking dei marmi

Tra natura e arte barocca

Marmi unici al mondo, bigio o nero, secondo le venature e le iridescenze dei blocchi, il marmo estratto per secoli nelle cave di Frabosa impreziosisce ancora stucchi, colonne e cupole nelle chiese e nei castelli del Piemonte. Proponiamo un facile sentiero naturalistico, un anfiteatro calcareo scavato in un bosco di castagni fino a raggiungere le cave di marmo. Per ultimare la giornata la visita al Santuario di Vicoforte, con la cupola ellittica più grande del mondo e ad alcune chiese barocche del Monregalese dove c'è una testimonianza diretta della posa del prezioso minerale. Il giorno successivo proseguimento per Venaria la grande reggia barocca, abbellita dai grandi architetti del tempo con preziosi marmi delle nostre cave.

Week-end 2 giorni /1 notte (base 4 persone)

Euro 135,00 per persona

La quota comprende:

- › 1 pernottamento in hotel o agriturismo
- › uscita con accompagnatore naturalistico (mezza giornata)
- › 1 cena tipica
- › entrata alla Reggia di Venaria



Fra stelle e stalle

1° giorno: ritrovo ad Ormea in tarda mattinata, pranzo nel tipico Borgo di Ormea. Trasferimento con mezzi propri al borgo di Carnino e visita dell'antico villaggio. Incontro con i guardaparco del Parco Naturale Alta Valle Pesio e Tanaro, escursione a piedi lungo il sentiero naturalistico, visita alla risorgiva carsica delle "Vene" e attraversamento del sovrastante ponte tibetano. Alle ore 18 arrivo ed presso il Rifugio Mongioie, relax e cena tipica. Dopo cena osservazione del cielo stellato con l'ausilio di un esperto astronomo e telescopi. Pernottamento al Rifugio Mongioie.

2° giorno: colazione presso il rifugio. Scuola di arrampicata (con guida alpina ed affitto dei materiali): briefing tecnico e sui materiali, tecniche di arrampicata, escursione alla palestra di roccia, pranzo al sacco presso la palestra di roccia (con packed lunch dal rifugio), ore 17 rientro a Viozene. Trasferimento in albergo con mezzi propri. Cena tipica e pernottamento.

3° giorno: escursione guidata in mountain bike condotta dagli accompagnatori MTB Alpi liguri, con affitto di bici e casco. Trasferimento con mezzi propri a Ormea Riserva La Regina, percorso storico naturalistico in salita nei boschi, con soste per visita agli antichi borghi in quota. Visita in alpeggio a un produttore di formaggio tipico della zona (dimostrazione della lavorazione e degustazioni) e pranzo a buffet presso il produttore. Pedalata in quota alla scoperta dei vari alpeggi della valle, discesa verso il centro di Ormea. Trasferimento con mezzi propri in albergo e fine dei nostri servizi.

Week-end 3 giorni/2 notti (base 8 persone)
Euro 235,00 per persona

La quota comprende:

- › 1 pranzo tipico, 1 mezza pensione in Rifugio, 1 serata di osservazione astronomica con esperti e telescopi
 - › 1 giornata di scuola di arrampicata con guida alpina e affitto materiali, 1 accompagnatore naturalistico per 2 giornate, 1 packed lunch
 - › 1 mezza pensione presso hotel cat. Turistica, affitto mountain bike e casco per una giornata, 1 accompagnatore di mountain bike e guida per una giornata, 1 pranzo degustazione a buffet presso produttore di formaggio.
- La quota non include: bevande, trasferimenti, possibile trasporto bagagli su richiesta.

Il carsimo delle Alpi del Mare

Affascinante percorso alla scoperta delle Alpi Liguri, attraverso i caratteristici paesaggi di una delle zone carsiche più importanti d'Italia. Non mancheranno riferimenti culturali con esempi di architettura religiosa (Certosa di Pesio), alpina (borgata di Carnino) e storici (la Via del Sale).

1° giorno: ritrovo presso la stazione di Mondovì alle ore 9.00. Trasferimento in minibus in Valle Pesio. Visita della Certosa di Pesio, le cui origini risalgono al lontano 1173. Trasferimento a Pian delle Gorre dove avrà inizio l'escursione. Salita al Rifugio Garelli (q. 1965m) con arrivo a metà pomeriggio (pranzo al sacco lungo il percorso). Cena e pernottamento in rifugio.

2° giorno: partenza ore 8.00. Salita a Porta Sestrera (q. 2225m) e discesa in Valle Ellero al Rifugio Mondovì (q. 1761m). Risalita, in tipico ambiente carsico, lungo il tracciato di una antica "Via del Sale" fino al Passo delle Saline (q. 2174) dove si noteranno alcune rarità botaniche fra cui le orchidee. Pranzo al sacco. Discesa in Val Tanaro su Carnino inf. E breve risalita a Carnino sup. (q. 1397m) per poter ammirare esempi di tipica architettura alpina. Rientro alla stazione di Mondovì (ore 19.00 circa).

Week-end 2 giorni/1 notte (base 7/16 persone)
Euro 170,00 per persona

La quota comprende:

- › Trasferimenti in minibus dalla Stazione di Mondovì a Pian delle Gorre e da Carnino alla Stazione FS di Mondovì.
- › La mezza pensione al Rifugio Garelli. I pranzi al sacco di entrambi i giorni. L'accompagnatore naturalistico al seguito.
- › L'Assicurazione. Materiale informativo sull'itinerario.

L'essenza del territorio Delle Alpi del Mare

5 giorni alla scoperta dell'essenza del nostro territorio, a stretto contatto con i quattro elementi della Natura. Fuoco: l'emozione di un caminetto acceso che riscalda l'atmosfera di una cantina. Acqua: la neve che si può ancora vedere sulle nostre montagne o l'acqua delle sorgenti di montagna, le terme ed infine il mare. Terra: i nostri sentieri, gli ulivi e i nostri vigneti. Doc. Aria: il profumo dei fiori di montagna e del mare che rinfresca le coste. Ed il quinto elemento. Il vino: l'essenza e lo spirito del nostro territorio.

1° giorno: visita al Parco Naturale delle Alpi Marittime accompagnati da guida naturalistica, che illustrerà i fenomeni geologici, le particolarità botaniche, e condurrà nei migliori punti panoramici per osservare le bellezze delle nostre montagne. Pernottamento in rifugio.

2° giorno: in mattinata visita di una delle splendide cantine. Degustazione di pregiati vini autoctoni in abbinamento ai piatti tipici regionali. Pranzo in locale tipico. Pernottamento. Nel pomeriggio itinerario cicloturistico tra i vigneti della Langa. Seguirà cena in rinomato ristorante con menu a base di pietanze tipiche e vini locali. Pernottamento presso agriturismo.

3° giorno: in mattinata visita con guida naturalistica alla riserva di Crava e Morozzo: passeggiata all'interno della Riserva. Birdwatching o uscite a cavallo faranno da cornice all'escursione lungo i sentieri della Riserva. Nel pomeriggio breve trekking dei vigneti di montagna accompagnati da una guida naturalistica. Cena e pernottamento in agriturismo.

4° giorno: mattinata a disposizione per attività personali. Nel pomeriggio estensione nella vicina Liguria attraverso il Colle di Nava. Sosta ad Ormea sull'itinerario dell'Alta Via dei Monti Liguri. Visita del sito di origine medioevale e del museo del giocattolo. Cena libera. Pernottamento.

5° giorno: proseguimento per Albenga. Una delle città più vecchie della riviera fondata dai romani. Itinerario "Aromi e sapori tra i carruggi della vecchia Albenga". Ripercorrendo gli stretti vicoli dei pittoreschi quartieri medioevali del centro storico cittadino, attraverso aromi e sapori antichi e senza tempo si rivivrà la storia di una terra legata al mare e ai prodotti della sua florida piana. Una tappa del percorso, con visita e degustazione presso il frantoio-museo Sommariva, sarà dedicata alla pianta simbolo della cultura mediterranea: l'ulivo.

Week-end 5 giorni/4 notti (base 16 persone)

La quota comprende:

- › 3 Pernottamenti in camera doppia presso un'agriturismo con colazione, 1 pernottamento in rifugio
- › 1 escursione con guida naturalistica + pranzo in rifugio
- › 1 cena in locale tipico,
- › 1 cena con menù tipico a base di prodotti della montagna
- › 1 escursione guidata in bicicletta con istruttore nella zona delle Langhe monregalesi (mezza giornata) incluso il noleggio delle biciclette e l'assistenza tecnica
- › 1 visita in cantina con degustazione, 1 pranzo in locale tipico
- › 1 ingresso alla Riserva di Crava e Morozzo con guida naturalistica
- › 1 itinerario enogastronomico in Albenga sulla costa ligure
- › materiale informativo sull'itinerario