

EXTRA PLEIN AIR  
ALLA SCOPERTA DELLA  
METROMONTAGNA TORINESE

GUIDA  
DELL'ESCURSIONISTA  
SOSTENIBILE



# Introduzione

Questa breve guida riguarda il territorio collinare e montano della provincia di Torino, ma nasce da un'idea maturata in un quartiere assolutamente urbano. Siamo in via Arquata, quartiere di case popolari nel centro di Torino.

Qui Kallipolis è presente da anni con diversi progetti e ha lavorato nell'area per la rivitalizzazione del suo spazio pubblico attraverso il coinvolgimento e l'attivazione delle comunità locali in attività sportive.

“Potete organizzare una gita in montagna per noi?”. Questa la domanda che ci rivolgono H. e S., due donne che vivono nel quartiere, mentre aspettano che i figli finiscano l'attività di basket. Ci guardiamo attorno, da un lato colline, dall'altra montagna. Chi è cresciuto a Torino è abituato a questo paesaggio: per molti quelle alture, più o meno pronunciate, fanno parte delle proprie esperienze, chi per i soggiorni estivi, chi per le attività sportive invernali. Per altri rimane lo skyline della propria città: avventurarsi lungo i sentieri, o anche solo raggiungere ambienti naturali non risulta accessibile a tutte e tutti. Ci sono limiti culturali, limiti economici; c'è in molti una conoscenza pressoché nulla di quei territori.

Decidiamo così di soddisfare il loro desiderio e iniziamo a pianificare la gita. Scegliamo di cogliere l'occasione per individuare un luogo e un itinerario che potranno poi essere ripercorsi in autonomia anche da chi non ha la disponibilità di un'auto privata. Costi limitati, quindi, accessibilità con i mezzi pubblici e attività che non prevedano attrezzature troppo costose.

Qui ci accorgiamo che in quel panorama apparentemente vastissimo di possibili mete, la scelta si restringe enormemente. Sono pochi i luoghi raggiungibili con i mezzi pubblici, meno quelli che prevedono un tempo di viaggio che consenta una gita in giornata, senza cambi di mezzi tra treno e corriere, pochissimi quelli che lo consentono nei giorni festivi, dove vengono meno i servizi di navetta locali previsti per i lavoratori.

Iniziamo quindi a cercare, con il supporto di due guide, i percorsi accessibili che permettano gite giornaliere nei fine settimana e che testiamo nel corso del progetto Extra Plein Air con giovani, adulti e famiglie con bambini.

Ne abbiamo selezionati e sperimentati dieci, ma ci auguriamo che nei prossimi anni le opportunità si moltiplichino.

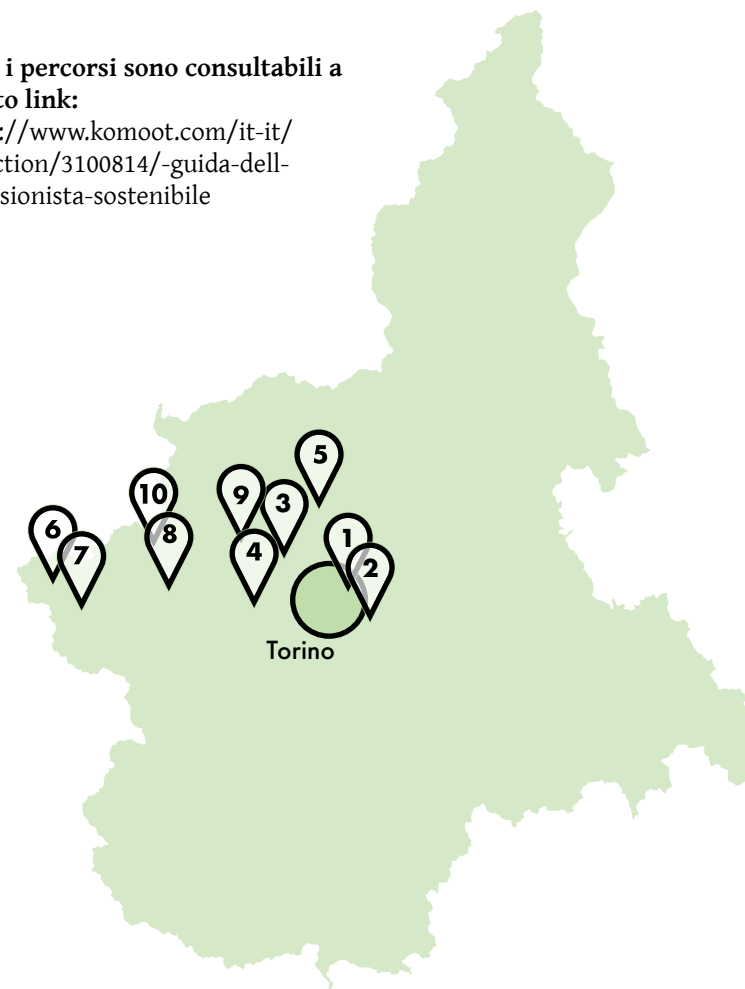
Buona lettura!

*Anna Marta Henry e Rita Cararo*

1. Da San Salvario al Faro della Vittoria
2. Dal Ponte Umberto I a Superga
3. Il Parco naturale La Mandria
4. L'anfiteatro morenico Rivoli-Avigliana
5. Il lago Sirio e le terre ballerine
6. Da Beaulard al Rifugio Rey
7. Alla scoperta della Via Alpina
8. Da Fenestrelle al lago del Laux
9. In Alta Val Malone
10. Da Salbertrand al Rifugio Arlaud

**Tutti i percorsi sono consultabili a questo link:**

<https://www.komoot.com/it-it/collection/3100814/-guida-dell-escursionista-sostenibile>



# 1. Da San Salvario al Faro della Vittoria

Lungo l'Anello Verde della collina torinese

A Torino puoi camminare per chilometri lungo sentieri, senza (quasi) mai incontrare asfalto! Un itinerario a piedi per attraversare alcuni dei più famosi parchi della città: dal Parco del Valentino al Parco Leopardi e al Parco di San Vito, dal Parco delle Rimembranze fino a Pian del Lot. Un'occasione per immergersi nella natura e imparare che basta davvero "attraversare la strada" per "scappare dalla città".



## Info escursione:

⇨ 12 km

🕒 6 ore

↗ Dislivello positivo 470 m D+  
Altitudine minima: 220 m / Altitudine massima: 715 m



Il Parco Leopardi si trova al numero 147 di Corso Moncalieri. Si raggiunge a piedi dal centro storico/piazza Vittorio o dal quartiere San Salvario. Nelle vicinanze passano le linee 42, 66, 73, S45, S45B

## Descrizione itinerario

Dal Quartiere San Salvario a Torino, attraversare il Ponte Isabella e svolta a sinistra. Dopo circa 50 metri sulla destra ci si trova di fronte al cancello d'ingresso del parco Leopardi. Da qui, percorrere il viale alberato di platani e seguire le indicazioni per il Sentiero 16 "il Sentiero dei Parchi", imboccando il sentiero a destra in salita. Oltrepassati i tornanti, ci si trova di fronte a un pannello esplicativo. Con la collina di Superga alla nostra sinistra proseguire e, attraversato un minuscolo rio e proseguendo in salita, raggiungere la Strada Antica di San Vito. Attraversarla ed entrare nel parco omonimo. Qui la collina lascia spazio a un pianoro che si apre sulla città. Di fronte a noi la Val Susa, con la Sacra di San Michele in primo piano. Continuare sul Sentiero 16 fino al Parco della Rimembranza. Per il ritorno si può tornare in bus o a piedi. La linea 70 San Vito - Revigliasco rientra in città in circa 50 minuti. A piedi imboccare la strada a sinistra poco dopo la pensilina dell'autobus, che attraversa una zona residenziale e affianca il sacrario del Pian del Lot, un memoriale che ricorda la fucilazione di alcuni partigiani durante la seconda guerra mondiale. La strada prosegue in discesa e raggiunge corso Casale poco lontano dal Ponte Isabella.

## Link utili

**Traccia GPS** > <https://www.komoot.com/tour/1804444209>

**Anello Verde completo** > <https://www.google.com/maps>

Sulla mappa

## 1. La collina di Torino

È un sistema montuoso di origine tettonica ed è la conseguenza delle pressioni orogenetiche provenienti da sud-est lungo un piano rappresentato da quella che oggi è chiamata Pianura Padana. Queste pressioni aventi come direzione nord-ovest avvennero in epoca Miocenica, all'incirca 20 milioni di anni fa, e si scontrarono con il primitivo sistema delle Prealpi canavesi, dando appunto origine al complesso di rilievi che vediamo oggi, alla destra orografica del fiume Po.

## 2. Il quartiere dei nobili

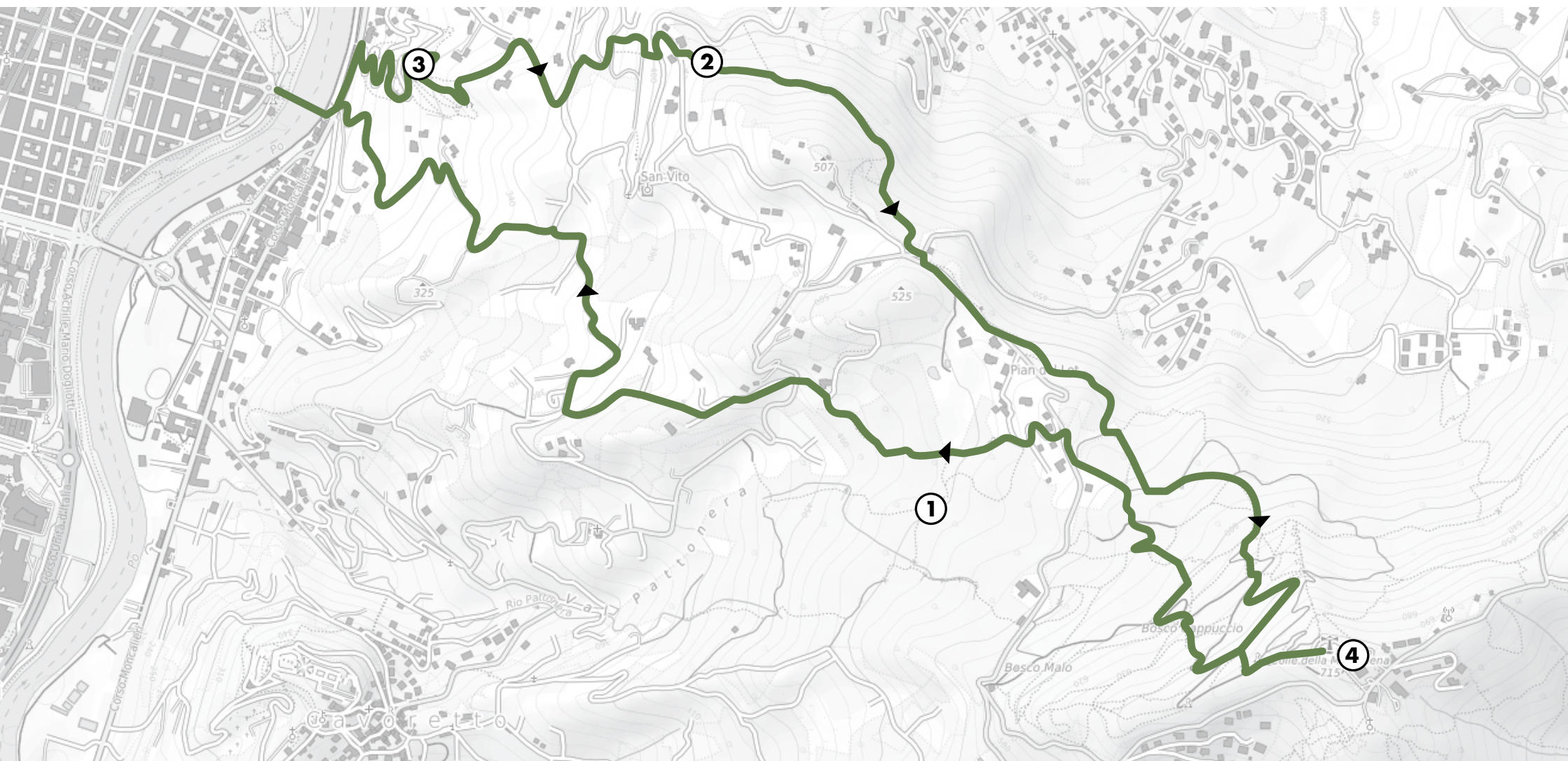
La collina di Torino è costellata da numerose ville storiche, appartenute a famiglie nobiliari che risiedevano nel capoluogo piemontese. Oggi alcune residenze ospitano ospedali o case di cura, altre musei, altre ancora sono abbandonate o sono andate distrutte. Tra le più famose: Villa Orsi, Villa Geisser, Villa Belfiore, Villa Abegg, Villa Gualino, Villa Frescot, Villa Lauger e Villa San Severino, che edificata nel 1700 da una ricca famiglia di commercianti, andò distrutta durante la Seconda Guerra Mondiale (solo il muro perimetrale è ancora visibile). Oggi è proprietà del Comune di Torino che ne ha trasformato il parco in uno dei principali parchi pubblici della città: Parco Leopardi.

## 3. Il Parco Leopardi

Diventato parco pubblico nella prima metà del XX secolo, il Parco Leopardi ospita varie specie botaniche, sia autoctone che esotiche tra cui il platano, tipico dei viali torinesi e il ginkgo biloba, proveniente dalla Cina che deve il suo nome alla forma bilobata delle foglie e che è utilizzata nella medicina naturale per le sue numerose proprietà, soprattutto antiossidanti. All'ingresso del Parco Leopardi e in prossimità del primo tornante è possibile osservare degli ingressi murati che riportano la sigla P.A.A. (Protezione Antiaerea). Si tratta di rifugi antiaerei risalenti alla Seconda Guerra Mondiale: quegli ingressi, una volta superati, conducevano a una lunga serie di cunicoli che si sviluppavano e si intersecavano sotto la collina torinese fino a una profondità di circa 30 metri, dando riparo e protezione alla popolazione durante i bombardamenti.

#### 4. Arboretum Taurinenses

Il Parco della Rimembranza, inaugurato nel 1925, fu creato per commemorare i 4787 soldati torinesi caduti nella Prima Guerra Mondiale, con un arboreto di 5000 alberi di 400 specie diverse. Nel parco sorge la statua-faro della Vittoria alata, donata nel 1928 da Giovanni Agnelli, alta 18,5 metri e visibile da tutta Torino. La statua, opera di Edoardo Rubino, celebra il decennale della vittoria italiana contro Austriaci e Tedeschi e rappresenta un punto panoramico sulle Alpi Occidentali.



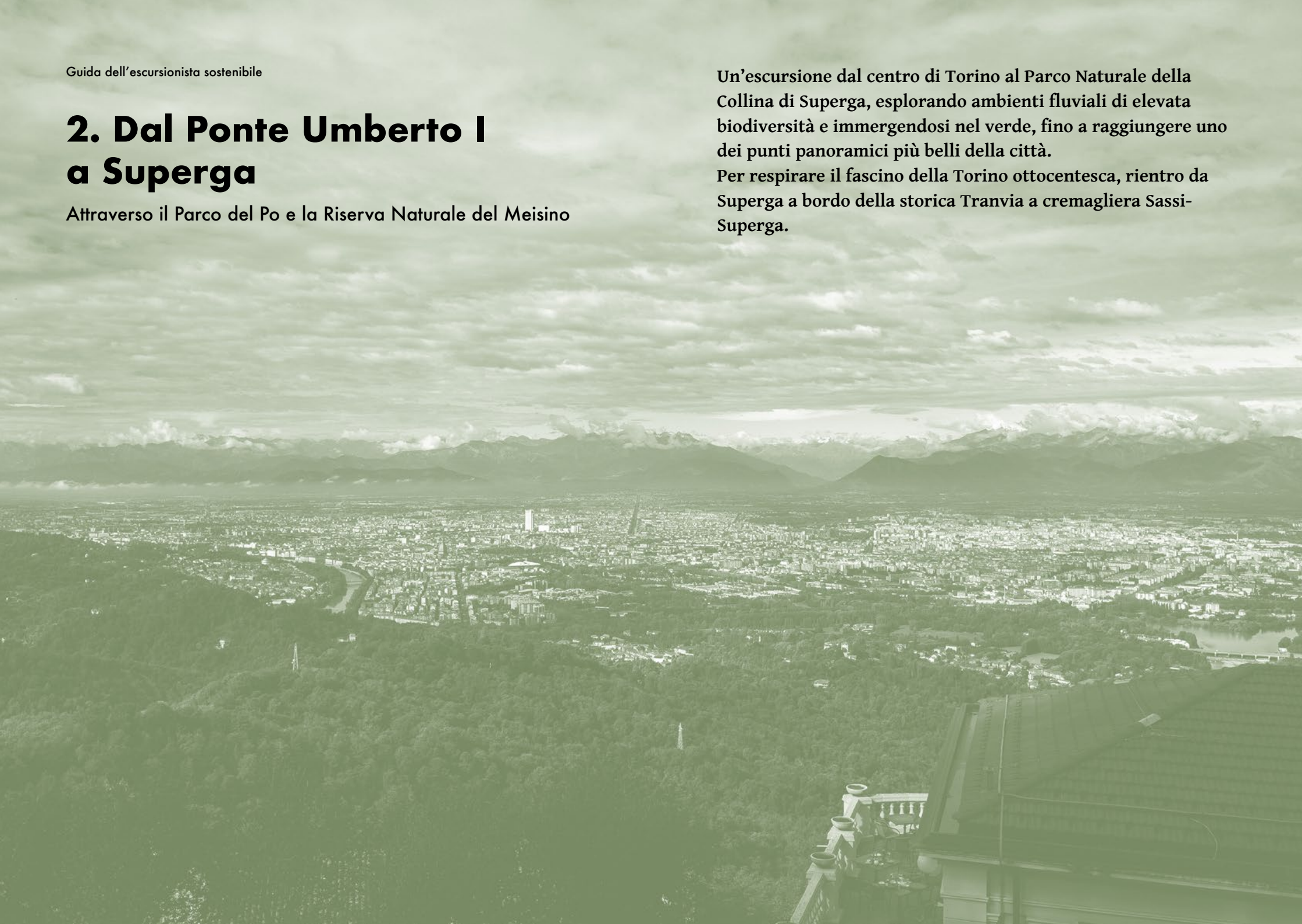
Guida dell'escursionista sostenibile

## 2. Dal Ponte Umberto I a Superga




Attraverso il Parco del Po e la Riserva Naturale del Meisino


Un'escursione dal centro di Torino al Parco Naturale della Collina di Superga, esplorando ambienti fluviali di elevata biodiversità e immergendosi nel verde, fino a raggiungere uno dei punti panoramici più belli della città.

Per respirare il fascino della Torino ottocentesca, rientro da Superga a bordo della storica Tranvia a cremagliera Sassi-Superga.



### Info escursione:

-  12 km
-  3,30 ore
-  Dislivello positivo 470 m

 L'Arco Monumentale al Valentino si trova in Viale Virgilio, 10126 Torino TO. Si raggiunge a piedi dal centro storico e dal quartiere di San Salvario. Nelle vicinanze passano le linee 16 e 52.

### Descrizione itinerario

Il percorso inizia all'Arco Monumentale all'estremità del Parco del Valentino, uno dei parchi più belli e storici di Torino. Da qui, si attraversa il fiume Po passando sul Ponte Umberto I, godendo di una vista panoramica sul fiume e sulla città. Una volta attraversato il ponte, continuare lungo Corso Casale, fino a raggiungere il Parco Michelotti, un tratto urbano che permette di osservare alcuni degli angoli più suggestivi della città.

### Link utili

**Traccia GPS** > <https://www.komoot.com/it-it/tour/1748742915>

**Video IG** > <https://www.instagram.com/reel/C6x9ntQgkEe/>

### Sulla mappa

#### 1. Una garzaia in città

La Riserva Naturale del Meisino e dell'Isolone di Bertolla è un'area naturale protetta di oltre 45 ettari del Parco del Po Torinese. L'Isolone di Bertolla, creato artificialmente nel 1953, è un'area naturalistica intatta e l'unica garzaia urbana in Italia, dove nidificano collettivamente varie specie di aironi. La riserva è ricca di biodiversità, con un centinaio di specie di uccelli, tra cui svasso maggiore, tuffetto, germano reale e gallinella d'acqua, che nidificano nei canneti attorno alla Diga del Pascolo.

#### 2. La promessa di Vittorio Amedeo II

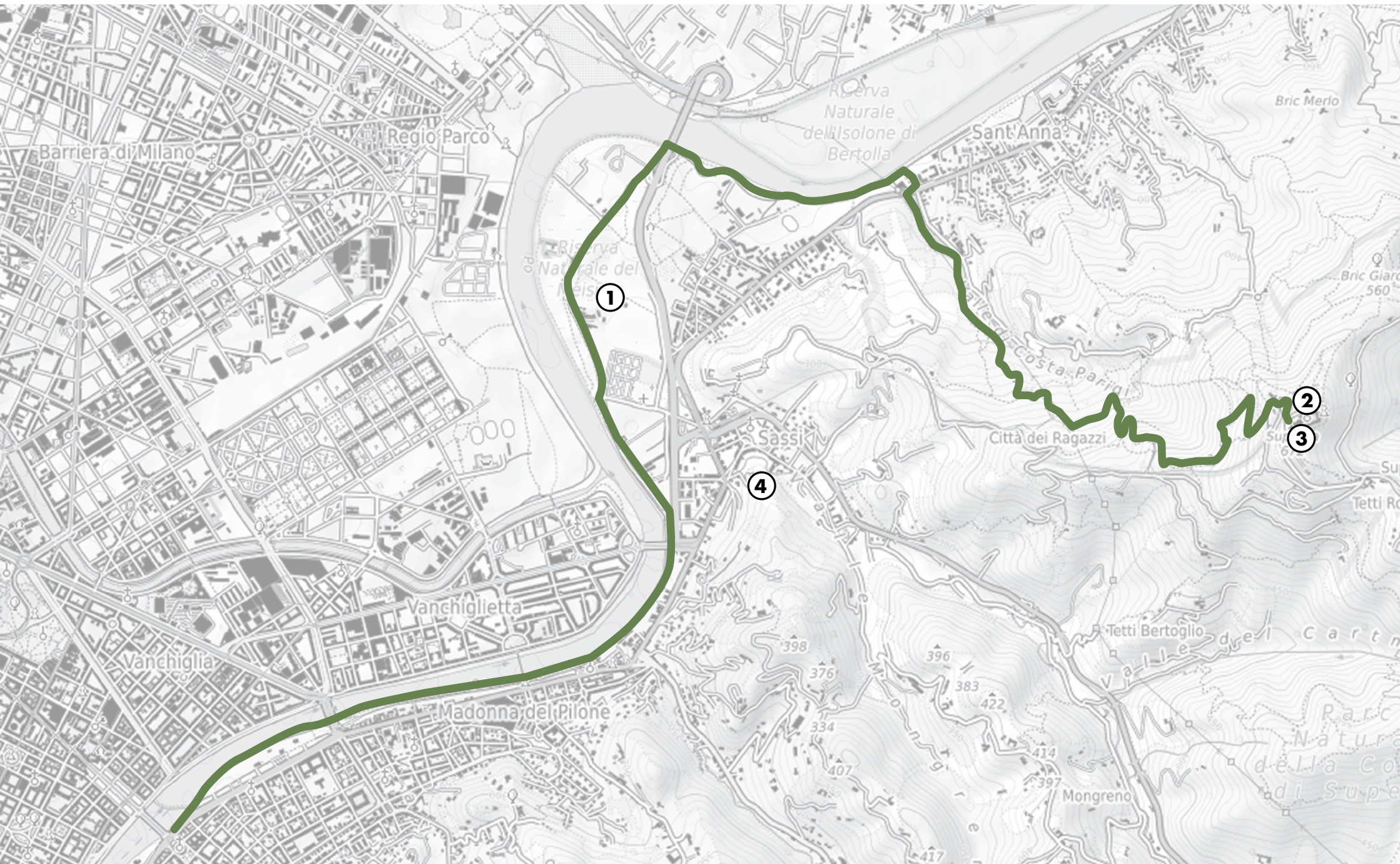
Nel 1706, durante l'assedio di Torino, Vittorio Amedeo II di Savoia pregò sulla collina di Superga, promettendo di costruire un santuario se avesse liberato la città. Dopo la vittoria contro le truppe francesi il 7 settembre 1706, mantenne la promessa e incaricò l'architetto Filippo Juvarra di costruire la basilica. Completata nel 1731, la Basilica di Superga è oggi un simbolo di fede e speranza, con una vista panoramica su Torino e le Alpi.

#### 3. L'incidente aereo della Grande Torino

Situato accanto alla Basilica di Superga, commemorano i membri della squadra di calcio del Torino FC deceduti nel disastro aereo del 4 maggio 1949. L'incidente, avvenuto durante il ritorno da un'amichevole a Lisbona, provocò la morte di 31 persone, inclusi giocatori, dirigenti e giornalisti. Inaugurato nel 1959, il monumento, progettato dallo scultore Umberto Mastroianni, è un'imponente scultura che rappresenta un grande piede calciatore e un'ala spezzata, simboli della tragedia e del leggendario "Grande Torino".

#### 4. La cremagliera della collina

Conosciuta anche come Dentiera, è una storica linea tranviaria collinare a cremagliera di Torino, inaugurata nel 1884 come prima funicolare a vapore con sistema Agudio. Collega il quartiere di Sassi con la collina di Superga a 672 metri di altitudine. Dopo un rinnovo nel 1935 con trazione elettrica, è tornata in funzione negli anni '80, diventando una delle principali attrazioni turistiche della città. La linea, unica in Italia, si sviluppa su 3.100 metri con una pendenza massima del 21%.





## **3. Il Parco naturale La Mandria**

Natura Reale alle porte della città di Torino

Il parco della Mandria è un parco naturale dichiarato Sito di Importanza Comunitaria (SIC) che si estende per circa 6000 ettari, coprendo 21 comuni e 2 comunità montane nella zona a nord-ovest di Torino. Il parco offre innumerevoli attività e percorsi di visita, sia naturalistici che storico-culturali.



**Info escursione:**

⇄ 9,7 km

🕒 3 ore

↗ Dislivello positivo 50 m D+  
Altitudine minima e massima: 256 m circa ?



L'ingresso Ponte Verde della Mandria si trova nel comune di Venaria Reale ed è facilmente raggiungibile coi mezzi pubblici da Torino: le linee GTT 11 e 72 oppure il servizio Venaria Express Torino - Parco La Mandria per ingresso Ponte Verde. Questo servizio parte dalla stazione di via Fiocchetto e in circa 50 minuti conduce all'ingresso Ponte Verde. Gli orari variano in base al periodo e sono facilmente consultabili sul sito. Nei giorni feriali è sufficiente il biglietto singolo urbano, mentre il sabato e nei giorni festivi il biglietto giornaliero costa 7€.

**Descrizione itinerario**

Dall'ingresso Ponte Verde svoltare a sinistra e percorrere la strada che costeggia la recinzione di confine del Parco. Dopo 300 m prendere la prima deviazione sulla destra e proseguire sino a cascina Prato Pascolo. Oltrepassata la cascina proseguire a sinistra, raggiungere nuovamente la recinzione e svoltare a destra. Proseguire lungo la cinta sino a raggiungere Casetta Remondino vicino all'ingresso di Druento. Oltrepassare l'ingresso e svoltare a destra in strada Rubbianetta, dove dopo poco ci si trova la chiesetta medioevale di San Giuliano sulla sinistra. Svoltare a destra, oltrepassare la cascina Rubbianetta e proseguire sempre dritto lungo la Strada Rubbianetta. Raggiungere Cascina Vittoria, sede delle scuderie del Parco, proseguire oltre sulla strada che svolta a sinistra e dopo un breve tratto di nuovo a sinistra e che porta all'imbocco cosiddetto di *Rampa Ciuché*. A questo punto proseguire lungo la strada che sale dolcemente e poi ridiscende e raggiungere il Borgo Castello, sede degli uffici dell'Ente. Proseguire mantenendo gli uffici alla propria destra e dopo un centinaio di metri svoltare a destra costeggiando imboccando la strada a forma di 8. Giunti alla fontana al termine dell'otto, imboccare Viale dei Roveri per gli ultimi 500 metri e raggiungere il punto di partenza.

**Link utili**

**Traccia GPS** > <https://www.komoot.com/it-it/tour/1748742915>

**Video IG** > <https://www.instagram.com/reel/C6x9ntQgkEe/>

[Sulla mappa](#)

**1. Geomorfologia del Parco**

La Mandria si trova nel territorio dell'Alta Pianura Padana, un territorio in larga parte caratterizzato da cerchie moreniche e da altopiani fluviali di altezza variabile rispetto ai corsi d'acqua attuali. Nel caso della Mandria si tratta dell'antica pianura dove un tempo scorreva la Stura di Lanzo, sulla cui superficie vengono spesso rinvenuti depositi eolici, tra le testimonianze più evidenti dell'epoca glaciale. Alcune ricerche sul campo hanno portato alla distinzione dell'altopiano mandriano in tre unità: l'Unità di Fiano, la più antica - conservata lungo uno stretto lembo lungo la Val Ceronda; l'Unità de La Mandria, che costituisce la maggior parte dell'altopiano. La terza Unità (Unità di Cascine Vica), costituita da depositi glaciali dell'anfiteatro della Dora.

**2. Da maneggio a riserva di caccia a Parco pubblico**

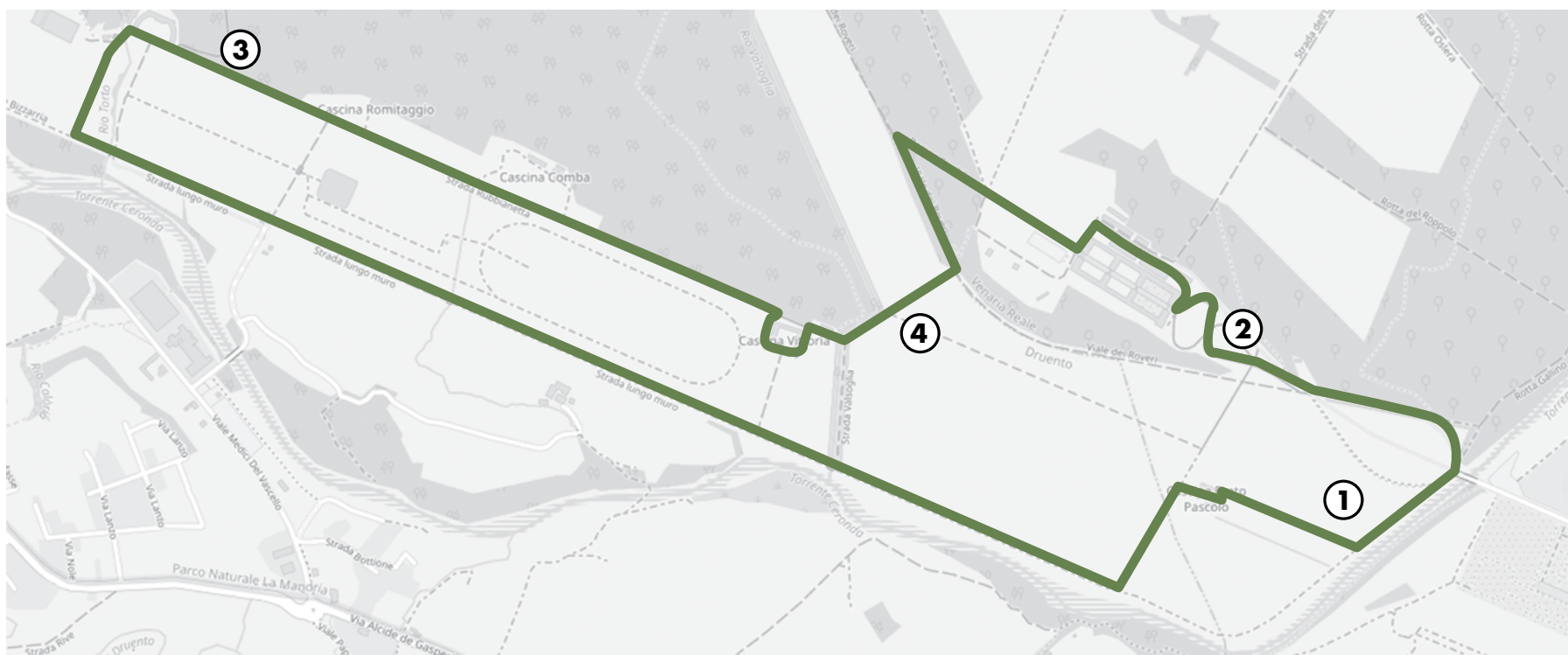
Il Parco della Mandria nasce nel 1713 come allevamento di cavalli dell'esercito sardo, motivo per cui gli viene attribuito questo nome. Il Castello è il primo edificio che viene costruito, intorno al quale si sviluppa il complesso di infrastrutture utili per l'allevamento. Solo nella seconda metà del 1800, sotto volere del re Vittorio Emanuele II, il parco si espande raggiungendo le dimensioni attuali e diventa riserva di caccia, ragion per cui il suo perimetro viene interamente cintato da un alto muro. Alla fine del 1800 la tenuta entra nelle mani dei marchesi Medici del Vascello che, durante un secolo, compiono profonde trasformazioni in termini di utilizzo dei terreni e degli edifici. Nel 1978 il parco passa sotto la giurisdizione della regione Piemonte che, per garantire la salvaguardia degli ambienti naturali, istituisce il Parco Regionale, che oggi copre un'area di 6.571 ettari.

### 3. Una foresta planiziale

Il parco della Mandria è l'esempio di foresta planiziale più esteso del Piemonte. L'area boschiva viene definita un Quercio-carpinetum, in cui prevalgono esemplari di querce, farnia o rovere, e carpino bianco. A queste specie si aggiungono altre latifoglie, tra cui frassino maggiore, ciliegio selvatico, acero campestre e olmo campestre. I quercio-carpineti detengono una notevole importanza tra gli ambienti naturali per la capacità di ospitare al loro interno una ricca biodiversità. Per questa ragione l'Unione europea ha inserito questa categoria boschiva nella Direttiva Habitat, istituita nel 1992, quali habitat di importanza comunitaria. Essendo i boschi presenti in Piemonte sfruttati fino al Dopoguerra per il legname, quelli che ci troviamo ad attraversare oggi non presentano molti esemplari di alberi monumentali o vetusti. Alla Mandria è però possibile trovare alcuni alberi che, per longevità o struttura imponente, sono oggetto di particolare protezione: tali alberi monumentali rappresentano un habitat prezioso in quanto durante il processo di decadimento il legno offre rifugio e nutrimento a numerosi organismi, dai funghi ai microrganismi, fino agli uccelli e ai mammiferi.

### 4. Fauna

Osservare a soli 15 km dal centro storico di Torino, aquile reali, cicogne nere, gru, aironi bianchi maggiori, chiurli è un privilegio possibile solo a La Mandria. La sosta della fauna nel Parco è favorita dall'esistenza di corsi d'acqua e di zone umide e stagnanti, cui sono associati elementi floristici e faunistici tipici. Falchi pescatori, tartarughe palustri, garzaie di aironi cenerini, morette sono ammirabili presso i bacini del parco; il più esteso dei quali è pari a 8 ettari. Ma è la fauna forestale, da quella poco appariscente rappresentata da migliaia di piccoli insetti al picchio nero al capriolo, ad assumere per la sua completezza un elevato valore conservazionistico. Un ambiente rappresentato anche da segni, opere e trasformazioni che la Storia dell'Uomo, nel bene e nel male, ha lasciato. Un esempio di come i beni storico-culturali e quelli ambientali necessitino di una tutela integrata.



## 4. L'anfiteatro morenico Rivoli-Avigliana

dal Moncuni ai laghi di Avigliana

Un'escursione ad anello tra Avigliana e il Moncuni, passando dai Laghi di Avigliana in bassa Valsusa, facilmente raggiungibile in mezz'ora di treno da Torino. Un'occasione per scoprire il paesaggio collinare generato dall'antico ghiacciaio valsusino, lungo cordoni morenici, massi erratici e attraverso paesaggio agrario e boschi misti di carpini, castagni e frassini, fino a raggiungere il punto più alto del Moncuni (641 m), dove si aprirà un incredibile panorama sulle montagne della Valsangone.



**Info escursione:**

— 16 km

🕒 7 ore

↗ Dislivello positivo: 258 m (con rientro diretto alla stazione dal Lago Grande) / 450m (con rientro attraverso il sentiero che conduce alle Rocce Rosse e al Castello di Avigliana - Monte Pezzulano).

Altitudine minima: 383 m

Altitudine massima: 641 m



Per raggiungere la stazione ferroviaria di Avigliana è necessario prendere il treno da Torino Porta Nuova. I treni partono ogni mezz'ora e il biglietto a/r costa circa 7,40€. La durata del viaggio è di trenta minuti.

**Descrizione itinerario**

Scendere alla stazione ferroviaria di Avigliana e raggiungere piazza Conte Rosso, seguendo una delle vie che conducono al centro storico. Seguire poi le indicazioni per la chiesa di San Pietro risalente al XII secolo. Superata la cappella voltare a sinistra in via Oronte Nota e poi subito a destra in via Monte Cuneo: proseguire sulla strada asfaltata che attraversa alcuni gruppi di case e raggiungere l'incrocio con via Chiattra, dove una palina esplicativa indica l'inizio del Sentiero dei Pellegrini. Seguire a destra le indicazioni per il Moncuni dei segnavia rossi e bianchi e imboccare il sentiero a monte che si inerpica nel bosco. Il percorso non presenta particolari difficoltà e dopo poco raggiunge Bal d'le Masche, un pianoro dove la leggenda narra che nell'antichità le masche si incontrassero per organizzare i loro riti pagani. Imboccare il sentiero alla sinistra e raggiungere Col Bouchet, un punto panoramico da dove, nelle giornate terse, è possibile intravedere il Gran Paradiso. Proseguire lungo la collina ventosa e raggiungere finalmente il Monte Cuneo, da cui si gode di un meraviglioso panorama sulle valli circostanti e da cui si nota chiaramente la forma piramidale della collina morenica.

Per il ritorno, ritornare a Col Bouchet e scendere a valle lungo il sentiero a sinistra fino a raggiungere il Lago Piccolo. Da qui è possibile ritornare alla stazione seguendo la ciclovie che affianca la statale oppure il percorso

naturalistico che si snoda lungo le sponde dei due laghi. Per chi vuole ancora camminare, in uscita dal Lago Grande di Avigliana è possibile imboccare il sentiero che conduce prima al Monte Capretto e poi alle Rocce Rosse. Discesi da questo, imboccare a destra via Ortigara, quindi a destra via Piave e proseguire sempre sulla destra per via Norberto Rosa fino al Castello di Avigliana - Monte Pezzulano. Dopo una pausa panoramica per la visita ai ruderi del Castello, ridiscendere proseguendo tenendo la sinistra in via Norberto Rosa fino a via Porta Ferrata per poi proseguire fino alla stazione ferroviaria.

**Link utili**

**Traccia GPS** > <https://www.komoot.com/it-it/tour/1748742915>

**Video IG** > <https://www.instagram.com/reel/C6x9ntQgkEe/>

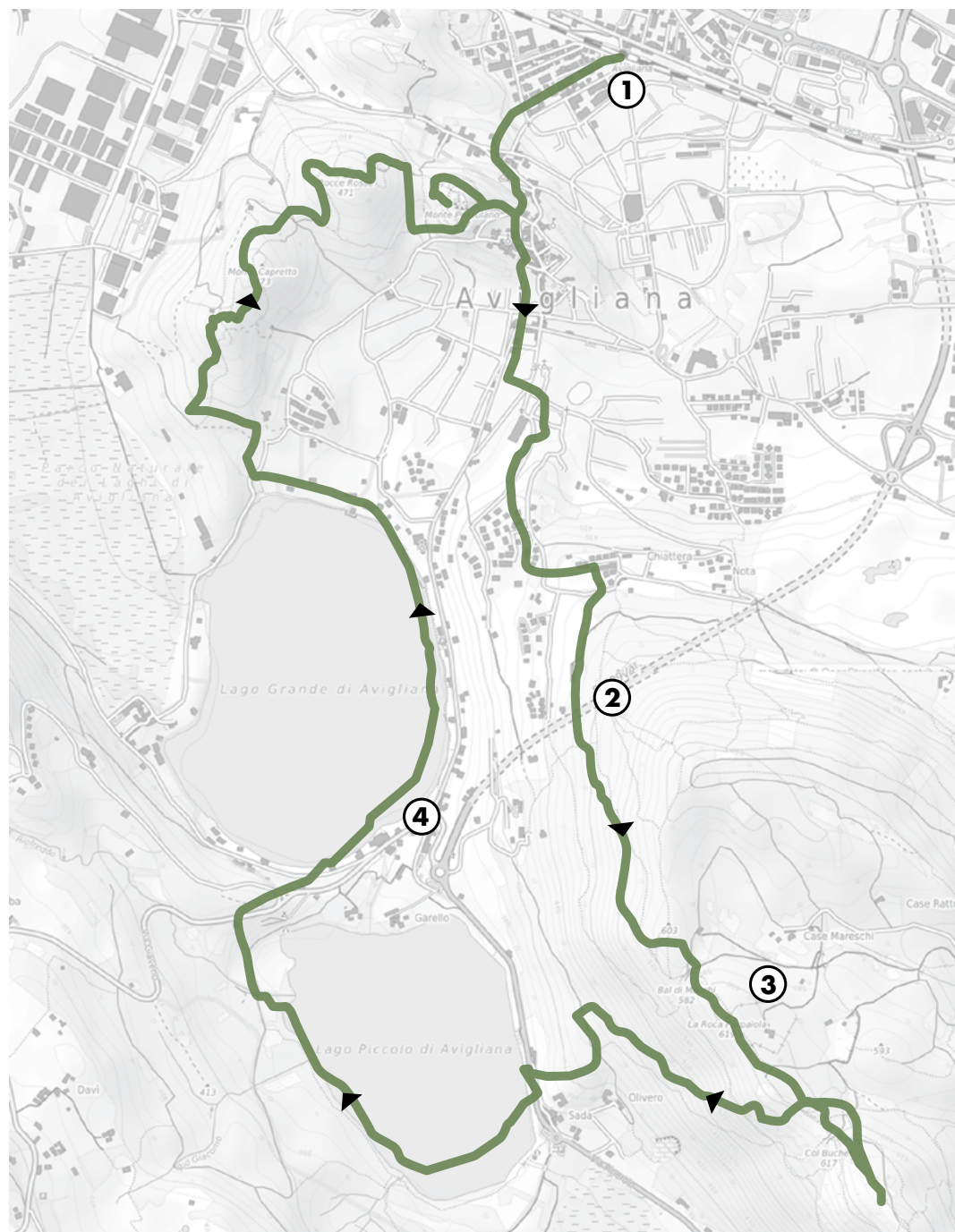
[Sulla mappa](#)

**1. Avigliana**

Avigliana è il centro urbano principale della Val Susa, importante centro industriale durante il '900 e già dall'epoca romana fondamentale luogo di transito di merci e commercianti. Fervente cittadina in epoca medievale, si pensa che il primo nucleo abitativo sorgesse nei pressi dei laghi, come testimonia il ritrovamento di alcuni strumenti di uso quotidiano durante degli scavi archeologici, e che solo in un secondo momento si sia spostato nell'area dove si trova oggi. Il centro storico è dominato dal castello costruito nel X secolo e sede itinerante di casa Savoia, di cui oggi rimane un affascinante rudere raggiungibile a piedi seguendo un viottolo in ciottolato.

**2. L'anfiteatro morenico Rivoli - Avigliana**

Avigliana e il Moncuni fanno parte dell'area dell'anfiteatro morenico di Rivoli - Avigliana, un insieme di rilievi di origine glaciale sorti dopo lo scioglimento del ghiacciaio della Val Susa, avvenuta durante l'era geologica denominata Pleistocene. Il Monte Cuneo, con i suoi 641 metri, rappresenta la cima più alta di questo complesso collinare ed è un perfetto esempio di cordone morenico, con la sua forma triangolare e le sue pareti piuttosto lisce e scoscese che si affacciano sui laghi.



### 3. I massi erratici

Rappresentano l'elemento più curioso di questa zona e la testimonianza certa della presenza di un antico ghiacciaio. Dalle forme e dimensioni più varie, sono oggetto di curiosità e di culto fin dai tempi antichi, come testimoniano incisioni risalenti all'età neolitica ritrovate su alcuni massi. La regione Piemonte si è dotata di una legge regionale per la protezione e la valorizzazione dei massi erratici e delle aree circostanti, anche attraverso la creazione di percorsi escursionistici ad hoc. Alcuni massi presentano un aspetto curioso, come la Pera Furcera nei pressi del Lago Piccolo di Avigliana, che presenta una forma litica, ovvero simile a una lancia.

### 4. Il Parco Naturale dei laghi di Avigliana

È costituito da tre ecosistemi differenti: la zona dei laghi, la zona di palude e la collina morenica. L'ecosistema dei laghi è molto interessante dal punto di vista faunistico, soprattutto per le persone appassionate di avifauna: oltre alle specie avicole più comuni in Piemonte, ogni primavera nidificano alcune coppie di svasso maggiore; essi sono rinomati per il particolare rituale di corteggiamento che compiono, denominato danza dello specchio. Durante la cova costruiscono un piccolo nido a pelo d'acqua sulle sponde riparate del lago e quando i pulcini sono nati i genitori li trasportano sul dorso durante le prime uscite in acqua.

## 5. Ivrea

Alla scoperta del lago Sirio e delle terre ballerine

Un'escursione ad anello nel Parco naturale dei Cinque Laghi di Ivrea, in cammino lungo la via Francigena, dal Lago Sirio fino al Lago Pistono, per scoprire come l'antico ghiacciaio della Dora Baltea ha modellato il territorio, per saltare sulle "terre ballerine", ascoltare la storia del Castello di Montalto Dora e riposarsi su una panchina gigante. Un'escursione adatta a bambine e bambini e alle loro famiglie.



## Info escursione:

➔ 11.8 km

🕒 6 ore (con pausa pranzo)

Dislivello positivo: 111 m

↗ Altitudine minima: 237 m

Altitudine massima: 332 m



Per raggiungere la stazione ferroviaria di Ivrea da Torino è necessario prendere il treno da Torino Porta Nuova. I treni partono ogni ora e il biglietto a/r costa circa 7,40€. La durata del viaggio varia dai 60 ai 75 minuti.

## Descrizione itinerario

Uscire dalla stazione di Ivrea e girare a destra su corso Costantino Nigra. Superare il ponte sulla Dora Baltea e imboccare corso Cavour. Voltare a sinistra su via Pietro Luca e a destra su via Arduino. Voltare a sinistra su via Quattro Martiri, a destra su via Circonvallazione e poi a sinistra in via Sant'Ulderico. Raggiungere il parcheggio della via Panoramica, superarlo e imboccare a sinistra il sentiero sterrato sulle sponde del lago Sirio. Proseguire sul sentiero lungo il lago e all'altezza dello chalet Moia riprendere il marciapiede che affianca la statale. Dopo circa 20 metri voltare a sinistra in via Casale lago Sirio e dopo una cinquantina di metri imboccare il sentiero sulla destra che attraversa il bosco planiziale, composto originariamente da esemplari di farnia e carpino bianco e oggi principalmente da castagni e noccioli, dove è anche possibile ammirare alcuni massi erratici di notevoli dimensioni. Raggiungere il bivio per lago Coniglio e Terre Ballerine e proseguire dritto fino al tabellone esplicativo che indica la presenza della torbiera. Dopo una visita alle Terre Ballerine, tornare sul tracciato e proseguire dritto in direzione della cappella di Santa Croce, dove il sentiero termina e riprende la strada asfaltata. Proseguire dritto seguendo le indicazioni della Via Francigena, e continuare su via San Pietro Martire fino a raggiungere la cappella omonima. Superarla e all'incrocio voltare a sinistra su strada vicinale della Turca, possibilmente sul sentiero a fianco della strada principale. Raggiungere il parcheggio della via Panoramica, voltare a destra e

riprendere la strada dell'andata per tornare alla stazione ferroviaria.

Questo semplice itinerario ad anello ci porta alla scoperta di uno dei luoghi più affascinanti e complessi dal punto di vista naturalistico del Canavese. Il parco Naturale dei cinque laghi di Ivrea offre numerosi itinerari escursionistici, adatti a ogni esigenza e capacità e ospita una torbiera in cui, soprattutto dopo periodi di abbondanti piogge, la terra sembra ballare sotto i nostri piedi, da cui il nome di Terre Ballerine.

## Link utili

**Traccia GPS** > <https://www.komoot.com/it-it/tour/1806106633/zoom>

**Video IG** > [https://www.instagram.com/reel/C7ch0a\\_AMzq/](https://www.instagram.com/reel/C7ch0a_AMzq/)

[Sulla mappa](#)

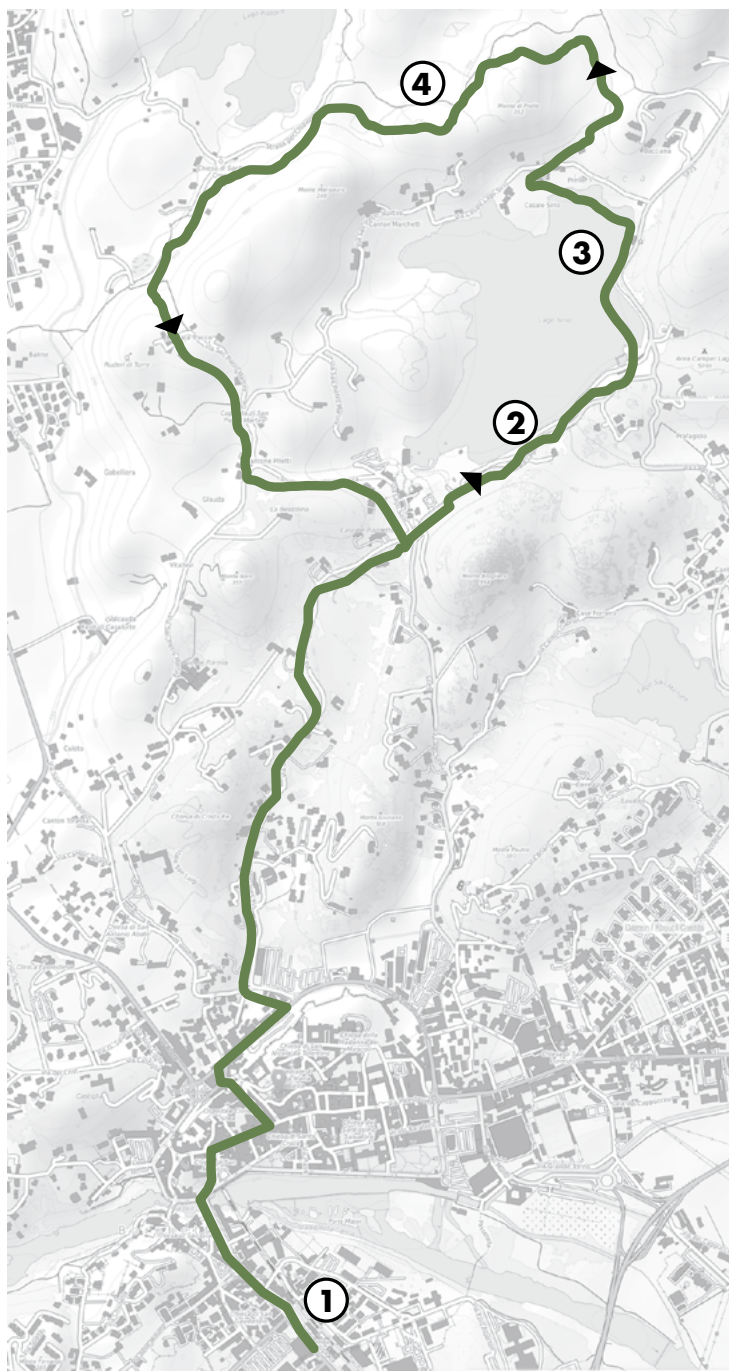
## 1. Come si chiamano gli abitanti di Ivrea?

Avete mai trovato questa domanda nella settimana enigmistica? La città di Ivrea, nel Canavese, era un tempo chiamata Eporedia, toponimo di origine romana che sottolinea il legame profondo della città con i cavalli, celebrato ancora oggi nella festa patronale di San Savino. La festa più conosciuta qui è però lo Storico Carnevale di Ivrea, la battaglia delle arance. La città si divide in due aree principali: la città antica e la città industriale. La prima fu fondata in epoca romana su insediamenti precedenti e le diverse epoche storiche sono ben visibili passeggiando per il centro storico. La città industriale invece nasce nella prima metà del XX secolo con la fondazione della Olivetti, importante polo industriale e tecnologico diventato negli anni un esempio di modello economico e socio-culturale per le realtà industriali italiane ed europee.

## 2. Lago Sirio

Un lago di origine glaciale e fa parte, insieme ai laghi Nero, Pistono, Campagna e San Michele del Parco Naturale dei cinque laghi di Ivrea. Il parco si trova all'interno del complesso dell'anfiteatro morenico di Ivrea, uno dei più estesi e meglio conservati delle Alpi italiane e d'Europa, sorto dallo scioglimento del ghiacciaio balteo della Valle d'Aosta. L'anfiteatro si estende per circa 600km<sup>2</sup> e la sua peculiarità sta nel forte contrasto morfologico tra le vaste aree di depressione interna e le cerchie moreniche che le circondano, con dislivelli che arrivano a superare i 400 metri.





### 3. L'anfiteatro morenico

Con i suoi 530 kmq, rappresenta una tra le unità geomorfologiche di questo tipo meglio conservate al mondo. Con altitudini comprese fra 200 e 850 m, è stato generato durante il Quaternario (circa 900.000 anni or sono!) dalle azioni di erosione e di accumulo (trasporto sedimenti) del Ghiacciaio Balteo, imponente "fiume" gelato lungo oltre 100 km e alto circa 800 m che scendeva dalla Valle d'Aosta. I numerosi ecosistemi presenti e la presenza di microclimi differenti all'interno dell'area hanno fatto sì che alcune specie arboree comuni di altre zone climatiche abbiano trovato qui il loro habitat ideale: è il caso dell'alaterno (*Rhamnus Alaternus*), un arbusto sempreverde tipico della macchia mediterranea rinvenuto sulla collina di Montalto Dora, ritrovamento unico tuttora in Piemonte e testimone della complessità climatica dell'area.

### 4. Le terre ballerine

Con questo termine si indica una torbiera adiacente alla zona dei laghi, negli anni diventata una delle attrazioni principali della regione. È il risultato del prosciugamento di parte del lago Coniglio, voluto nel 1895 da un industriale francese per alimentare le sue industrie siderurgiche a Pont Saint-Martin. La torbiera è un lago "morto" in cui si è sedimentato del materiale organico vegetale e animale. Le sostanze acide presenti nel terreno combinate alla mancanza di ossigeno hanno fatto sì che il lago si trasformasse prima in stagno e poi in torbiera, che assorbe e trattiene l'acqua piovana sotto la sua superficie e diventa di consistenza molto elastica. Il termine terre ballerine deriva appunto dal fatto che camminando su di esse, soprattutto in periodi di piogge intense, il suolo ricorda un grande tappeto elastico.




## **6. Da Beaulard al Rifugio Guido Rey**

Attraverso i pascoli in fiore di Chateau Beaulard




Un'escursione ad anello in Alta Valsusa, camminando lungo sentieri e mulattiere al cospetto della Grand'Hoche, fino a Chateau Beaulard. Si scopriranno i resti di un antico Forte e il Museo Montano, che raccoglie la storia della tradizione contadina della valle. I più audaci potranno raggiungere il Rifugio Guido Rey e il suo laghetto alpino a 1830 m. Un'escursione adatta a chi vuole muovere i primi passi in ambiente alpino.



**Info escursione:****Da Baulard, al Forte, a Chateau Beaulard:**

-  4,5 km
-  1h 30
-  dislivello positivo: + 250 m

**Da Beaulard al Rifugio Rey e rientro:**

-  11 km
-  4h 30
-  dislivello positivo: + 740 m



Per raggiungere la stazione di Beaulard è necessario prendere il treno da Torino Porta Nuova. I treni sono ogni ora e costano circa 17 euro a/r. La durata del viaggio è di 1h 20 minuti circa.

**Descrizione itinerario**

Dalla stazione dei treni di Beaulard, attraversare la linea ferroviaria e girare a sinistra imboccando il sentiero lungo il torrente della Dora di Bardonecchia, fino a raggiungere il Camping Beaulard. Percorrere via Chateau, imboccando il sentiero lungo il torrente Champeyron, fino a ritrovare la strada carrozzabile. Attraversata la strada, seguire sentiero in direzione del Forte (arnie presenti sulla sinistra all'imbocco del sentiero), attraverso cui si arriva facilmente al Forte (1425 m) da cui si apre un grande panorama sulla maestosa parete dolomitica della Grande Hoche. Rientrati lungo il medesimo sentiero e attraversata via Chateau, riprendere il sentiero lasciato prima della salita, fino a raggiungere Chateau Beaulard, dove è possibile visitare il Museo Montano dell'Associazione Chateau, nella vecchia scuola elementare. Da lì, proseguire per via Borgata Chateau e girare a destra per via Charièr du Ru, al fondo della quale inizia il sentiero per il Rifugio Guido Rey (itinerario 702-a).

Dopo i primi minuti su un pendio dolce si inizia a salire nel bosco, superato un pilone ci si avvicina a un piccolo canale (attraversato da un ruscello in estate) che si attraversa su un sicuro ponticello in legno. Subito dopo il terreno diventa più ripido, ma in una decina di metri si riprende il sentiero andando a raggiungere le vecchie piste da sci che scendevano a Beaulard (è possibile tagliare i tornanti della strada sterrata seguendo diversi sentieri). Dal Rifugio Guido Rey è possibile salire a un piccolo lago alpino a 1860 m. L'itinerario di ritorno è sul percorso della vecchia pista da sci.

**Link utili**

**Traccia GPS** > <https://www.komoot.com/it-it/tour/1749324431>

**Video IG** > <https://www.instagram.com/reel/C99jI4LOPw5/>

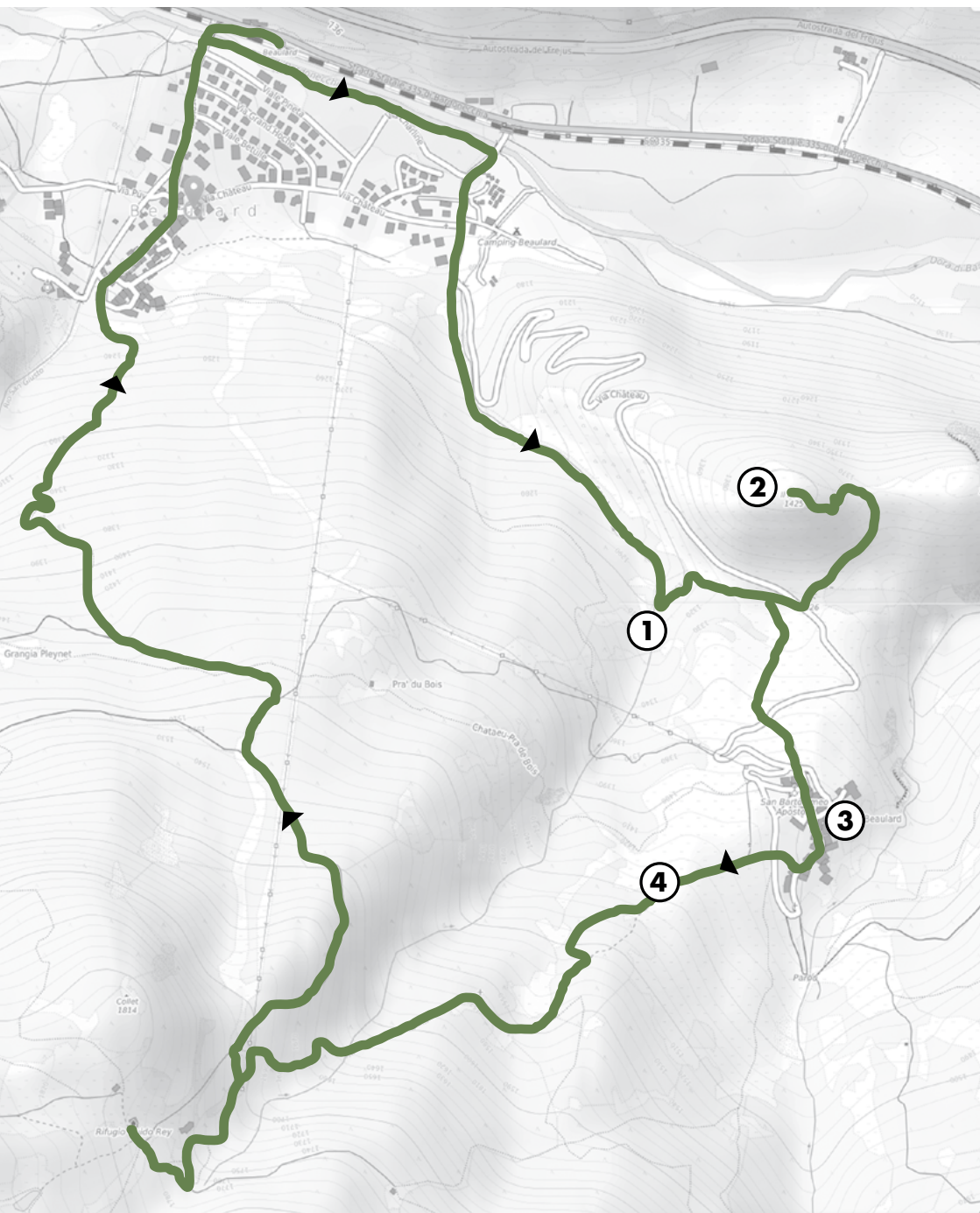
[Sulla mappa](#)

**1. Le colate detritiche**

Appena imboccato il sentiero per Chateau, si notano le imponenti opere di regimentazione del torrente Champeyron. La sera del 7 agosto 1981, in seguito a una pioggia breve ma abbondante, una colata detritica si è abbattuta sul campeggio di Beaulard, ricoprendone un terzo con uno spessore di oltre 2 m, provocando danni a strutture e roulotte che vi erano ospitate. Una colata detritica è un fenomeno naturale che si manifesta lungo incisioni di bacini montani ad elevata pendenza e si presenta come un'ondata improvvisa di detriti (sedimenti, tronchi, arbusti, ecc...) mescolati ad acqua. Lo Champeyron raccoglie i detriti dovuti all'erosione dei ghiaioni della Grande Hoche (2.762 m). I lavori di regimentazione del torrente (barriere e opere di contenimento per deviare i detriti) sono stati fondamentali per proteggere le aree abitate e le infrastrutture locali dai rischi naturali.

**2. Un forte seicentesco**

Chateau Beaulard si trova nella Valle di Bardonecchia, a 3 chilometri da Beaulard, su un ampio terrazzo protetto da "Il Forte", uno spuntone roccioso dove nel 1593 fu costruito un forte per controllare l'Alta Val di Susa, abbandonato nel 1610. Il paese è situato tra il Rio Supire e Champeiron, ai piedi delle punte dolomitiche Clottesse e Grand'Hoche. Dal 2017, l'associazione Chateau ha trasformato la scuola elementare in un museo che racconta la vita contadina e l'infanzia negli anni Sessanta.



### 3. Il campanile degli Escartons

A Chateau Beaulard è presente la Chiesa di San Bartolomeo Apostolo, risalente al 1493, con il suo campanile in stile “delfinale”. Si tratta di uno dei tanti esempi, tra l’Alta Valle di Susa e il Briançonnais (in Francia), di architettura in pietra che simboleggia l’unità e l’identità forte del territorio storico del Delfinato, regione sotto l’autorità dei Delfini di Francia. A partire dal 1343 questa regione ottenne l’autonomia amministrativa ed economica attraverso la fondazione della Repubblica degli Escartons: una delle prime forme di democrazia partecipata. La Repubblica comprendeva cinque territori: Briançon, Queyras, Oulx, Pragelato e Casteldelfino e fu smembrata nel 1713, con il trattato di Utrecht che divise gli Escartons tra Francia e Savoia. Ciononostante, le tradizioni culturali, come la lingua d’oc, e architettoniche comuni, come i campanili in pietra a quattro punte, si sono mantenute vive fino ai giorni nostri.

### 4. I fiori dei pascoli

Tra i fiori che abbiamo trovato nei pascoli di Chateau Beaulard ci sono molte piante dalle proprietà curative:

- a. *Trifolium alpinum*: Fitoestrogeno naturale, abbassa il colesterolo, previene l’osteoporosi e combatte i radicali liberi, ma è tossico.
- b. *Veronica alpina*: Nota come “pianta delle Alpi,” usata come tisana aperitiva e contro la tubercolosi. Luigi XIV ne consumava l’infuso. Ha proprietà diaforetiche e toniche, usata come sostituto del tè cinese nel XVII secolo. Una leggenda racconta che gli uccelli acccessero chi tentava di distruggere la pianta.
- c. *Dryas Octopetala*: Possiede proprietà astringenti e digestive, usata come tè calmante per le coliche.
- d. *Potentilla*: Erbacea perenne con potenti proprietà curative. La *Potentilla erecta*, in particolare, ha proprietà astringenti e antidiarroiche grazie all’acido tannico nel rizoma. Le foglie hanno capacità cicatrizzanti.
- e. *Echium Vulgare*: Noto come “erba viperina,” era ritenuto efficace contro il veleno delle vipere. Utilizzato per calmare la tosse, pulire l’intestino e curare la pelle. Amato dalle api per il miele monoflora.



a.



b.



c.



d.



e.

## 7. Alla scoperta della Via Alpina

Camminando tra le "dolomiti" della Valle Stretta

Un'escursione attraverso il confine tra Italia e Francia che parte dalla rinomata località sciistica di Bardonecchia, in Alta Val Susa. Attraversando boschi di larici e pini uncinati e costeggiando laghi dalle tonalità fluorescenti, si può percorrere un tratto della Via Alpina e raggiungere i rifugi Terzo Alpini e Re Magi, dove l'accoglienza è garantita anche per la notte. Man mano che si sale, il maestoso Monte Tabor, con i suoi 3.178 metri, si staglia imponente a dominare il paesaggio.



**Info escursione:**

⇄ 28,7 km

🕒 9,30 ore

Dislivello positivo: 920 m

↗ Altitudine minima: 1300 m

Altitudine massima: 2200 m



Per raggiungere la stazione di Bardonecchia è necessario prendere il treno da Torino Porta Nuova. I treni sono ogni ora e costano circa 17 euro a/r. La durata del viaggio è di 1h 30 minuti circa. Una volta alla stazione di Bardonecchia si può prendere la navetta gratuita Mezelet - Pian del Colle: in circa 15 minuti si raggiungerà il Pian del Colle da cui partirà la camminata.

**Descrizione itinerario**

Arrivati in stazione a Bardonecchia, prendere la navetta gratuita che porta a Pian del Colle davanti all'Hotel la Betulla. Da Pian del Colle, percorrere per intero il Sentiero Lucianina, superando due dighe e due ponti. Mantenere la destra al bivio, in direzione Lago Verde - Lac Vert. Raggiunto il Lago, è possibile percorrerne il perimetro per intero. Ritornare quindi sui propri passi e attraversare il ponte in direzione rifugi. E' qui che si incontra ed è possibile percorrere un tratto di Via Alpina. Raggiunto il Rifugio Terzo Alpini, si può pernottare oppure proseguire. In prossimità del Rifugio sono presenti le indicazioni per il sentiero che sale ai Laghi di Thures e Colle della Scala. Proseguire in tal direzione in salita. Percorrere tutto il sentiero nel bosco, fino all'inizio Vallone dei Laghi di Thures, è possibile percorrere interamente l'altopiano, dal Lac Chavillon fino alla Cabane des Thures. Da qui si può proseguire verso il Colle della Scala e discendere a Pian del Colle (sentiero ripido in discesa) oppure si rientra per lo stesso percorso ai Rifugi e proseguire sul Sentiero Lucianina fino a Pian del Colle. Da qui attraversare la strada provinciale e scendere verso Melezet percorrendo il sentiero lungo il Rio Valle Stretta. A Melezet si prosegue sulla Passeggiata Paradiso, che costeggia il Rio, fino a Les

Arnauds, dove si imbocca facilmente la deviazione per la Passeggiata del Canale, che termina in prossimità del centro di Bardonecchia. Raggiunta Piazza Suspize, proseguire su via Medail fino alla stazione.

**Link utili**

**Traccia GPS** > <https://www.komoot.com/it-it/tour/1803866109>

**Scopri la Via Alpina** > <https://www.via-alpina.org/it/>

**Orari navette** >

<https://www.bardonecchia.it/come-muoversi-a-bardonecchia/navette/>

[Sulla mappa](#)

**1. Un po' Francia, un po' Italia**

La Valle Stretta è una valle franco-italiana situata tra il dipartimento delle Alte Alpi in Francia e la città metropolitana di Torino, in Italia. Dopo i Trattati di Parigi del 1947, la parte superiore divenne territorio francese, mentre la parte inferiore restò italiana. Prima del 1947, l'intera valle apparteneva all'Italia. Il rifugio Terzo Alpini fu restituito simbolicamente al CAI di Torino nel 1970, mentre i terreni comunali tornarono a Bardonecchia nel 1954, pur rimanendo di proprietà italiana.

**2. La cappella più alta di Francia**

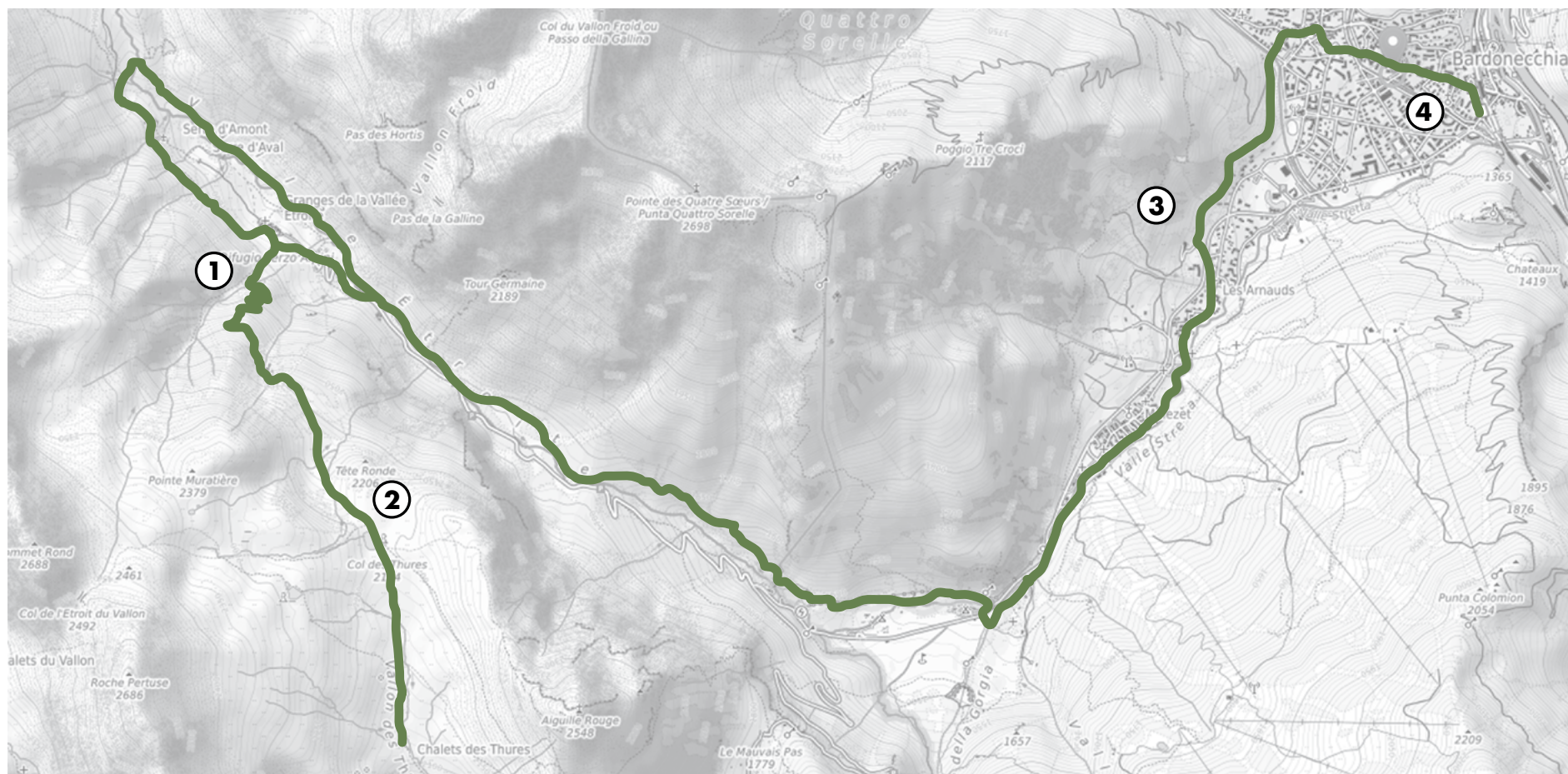
Tra le vette più alte delle "Dolomiti di Valle Stretta" c'è il Monte Thabor (3.178 m), sulla cui cima si trova la Cappella della Vergine Addolorata, meta ancora oggi di pellegrinaggi da Italia e Francia, nelle giornate del 24 agosto e il 16 luglio. Oltre al valore religioso, la cappella funge da rifugio per escursionisti. Edificata su uno strato di permafrost composto da due differenti tipi di roccia: la parte posteriore della cappella poggia su quarziti mentre quella anteriore su delle fragili carniole giallastre e porose. Lo scioglimento del ghiaccio tra le rocce provoca il continuo cedimento delle fondamenta della parte davanti della Cappella e, questo nel tempo, ha reso necessari diversi lavori di ricostruzione e restaurazione.

### 3. Bardonecchia

Bardonecchia, il comune più occidentale d'Italia, si trova a 1.312 metri di altitudine. L'origine del nome deriva dal francese "Bardot" o "Bard," che significano rispettivamente muletto e sella: un tempo, infatti, il commercio avveniva a dorso di muli. Lo sci a Bardonecchia inizia nel 1901 con la prima salita al Monte Tabor da parte di Adolfo Kind, Angelo Benassati e Ubaldo Valbusa. Nel 1908 viene fondato lo Ski Club Bardonecchia, che organizza le prime gare nazionali e internazionali. Negli anni '30, lo sci si diffonde e la "Festa della Neve" attira migliaia di visitatori. Dopo la Seconda Guerra Mondiale, vengono costruiti impianti moderni, tra cui la prima seggiovia monoposto in Italia (1946). Nel 2006, Bardonecchia ospita le gare di snowboard, haf-pipe e slalom gigante durante i XX Giochi Olimpici Invernali del 2006 a Torino. Ha ospitato ben 4 volte il Giro d'Italia.

### 4. Il primo tunnel ferroviario delle Alpi

La Passeggiata del canale si trova sulla copertura del canale realizzato tra il 1859 e il 1860 per portare l'acqua del torrente Melezet ai cantieri del Traforo ferroviario del Frejus, inaugurato nel 1871. Progettato da Giuseppe Francesco Medail, il traforo di oltre 12 km metri è stato il primo tunnel ferroviario delle Alpi e rimase il più lungo al mondo fino al 1882. Nel 1861, l'introduzione della perforatrice ad aria compressa, progettata da Giovanni Battista Piatti, accelerò notevolmente i lavori iniziati (13 invece che 25 preventivati). La costruzione ha trasformato Bardonecchia, portando alla creazione dell'intero quartiere Borgo Nuovo per ospitare i lavoratori.



Guida dell'escursionista sostenibile

## 8. Da Fenestrelle al lago del Laux

Alla scoperta della Val Chisone

Fenestrelle è un piccolo paese di eredità occitana in Val Chisone. La cittadina è famosa per ospitare la Fortezza di Fenestrelle, composta da tre forti e considerata la più grande struttura fortificata d'Europa. Questo percorso è stato pensato per attraversare la cittadina di Fenestrelle per arrivare al lago del Laux, attraversando la suggestiva borgata Laux.





## Info escursione:

⇄ 12 km

🕒 6 ore

↗  
Dislivello positivo: 420 m  
Altitudine minima: 1147 m  
Altitudine massima: 1361 m



L'escursione prevede l'utilizzo del servizio di autobus fornito dalla compagnia Arriva Bus, che collega Torino con diverse località di montagna. Si consiglia di prendere la linea 275. Il viaggio dura circa 2 ore sia all'andata che al ritorno, con cambi bus a Perosa Argentina (andata) e Perosa Argentina e Pinerolo (ritorno). I cambi sono agevoli e il prossimo autobus attende l'arrivo del precedente, garantendo una transizione senza intoppi.

Il prezzo del biglietto è di circa 15 euro A/R e può essere acquistato tramite l'app della compagnia o in contanti direttamente sull'autobus. Partenza da Porta Nuova alle 9:46 e ritorno da Fenestrelle alle 16:10. Per altri orari consultare gli allegati.

A Torino, la fermata dell'autobus a Porta Nuova si trova in Via Sacchi sotto i portici, di fronte al Cafè Costadoro. A Fenestrelle, la fermata del ritorno si trova di fronte al Va Va Bar.

## Descrizione itinerario

Una volta giunti a Fenestrelle, si consiglia di dirigersi prima alla visita del Forte di Fenestrelle, quindi verso il borgo di Laux e il suggestivo Lago del Laux. Per raggiungere il punto di partenza dell'escursione, scendere verso il torrente Chisone e prendere il sentiero 303/CM2 (vedi traccia del percorso allegata). Arrivati alla borgata Laux, proseguire fino al Lago, dove si trova l'Albergo del Laux dove è possibile gustare panini e vino a prezzi accessibili, accettando sia pagamenti con carta che con Satispay.

## Link utili

Traccia GPS > <https://www.komoot.com/it-it/tour/1807623367>

Arriva bus > <https://arriva.it>

[Sulla mappa](#)

## 1. Forte di Fenestrelle

Il Forte di Fenestrelle, noto come la “Grande Muraglia Piemontese”, è una straordinaria fortificazione situata nella Val Chisone, nelle Alpi del Piemonte. Costruito tra il XVIII e il XIX secolo, si estende per circa 3 chilometri lungo un crinale montuoso, coprendo un dislivello di oltre 600 metri, il che lo rende il più grande complesso fortificato d'Europa. Il Forte di Fenestrelle è particolarmente interessante per come sfrutta e si integra nel paesaggio montuoso della Val Chisone. Costruito lungo il crinale di una montagna, il forte segue la morfologia naturale del terreno, adattandosi ai suoi dislivelli e utilizzando le caratteristiche geologiche per rafforzare la difesa.

## 2. Leggenda

Si narra che, un tempo, al posto del lago vi fosse un campo coltivato. Il contadino che lo possedeva era un gran lavoratore e non trascorrevva giorno senza che lo si vedesse intento ad arare, zappare, seminare. Lo stesso fece una domenica mattina e, nonostante avessero iniziato a suonare le campane per richiamare i fedeli alla messa, egli non si fermò. Passarono di lì alcune persone che lo chiamarono, pensando che - tutto preso dal suo lavoro - non si fosse accorto dell'ora. Il contadino rispose invece infastidito che non aveva tempo per recarsi alla funzione e, anzi, avrebbe continuato ad arare il suo campo anche se quello fosse sprofondato. I compaesani proseguirono la strada criticando il comportamento dell'uomo senza però poter fare altro. Quando passarono di nuovo di lì, di rientro dalla messa, il campo era completamente sparito, così come l'uomo ed il suo aratro: era rimasto solo lo specchio d'acqua!

Alcuni dicono che se si sale in punta alla Rocca del Lago (la parete rocciosa che cade a strapiombo sull'acqua) e si guarda giù, si possa scorgere sul fondo del lago l'aratro del contadino.

### 3. Un lago di origine glaciale

Il lago del Laux ha un'origine glaciale, formato migliaia di anni fa durante l'ultima era glaciale. Le lingue di ghiaccio che si estendevano attraverso la Val Chisone scavavano profonde conche nel terreno. Quando i ghiacciai si ritirarono, queste conche si riempirono d'acqua, formando laghi come quello del Laux. Questo processo è comune nelle Alpi, dove l'azione erosiva dei ghiacciai ha creato numerosi laghi glaciali.

### 4. Le genziane del Laux

Queste piante crescono in aree montuose e sono particolarmente comuni nelle Alpi, dove prosperano in prati, pascoli alpini e pendii rocciosi. I fiori delle genziane sono generalmente a forma di imbuto o campanula. Il loro colore blu brillante è particolarmente attrattivo e rende le genziane facilmente riconoscibili.



## 9. In Alta Val Malone

lungo i sentieri recuperati di Corio

A Corio (TO), i volontari dell'Associazione Sentieri hanno recuperato oltre 190 km di percorsi in montagna. "CUORE VERDE" è un'escursione ad anello sulla sinistra orografica dell'alto corso del torrente Malone, che si snoda tra boschi di castagno e di faggio e porta a visitare numerose borgate di Corio. Si percorrono lo storico sentiero della Calma e parte del «senter del fil e dla teila», l'antico percorso verso l'Alto Canavese per lo scambio delle tele prodotte col filato di canapa.



### Info escursione:

↔ 12,7 km

🕒 circa 4 ore

↗  
Dislivello positivo: 600 m  
Altitudine minima: 600 m  
Altitudine massima: 1100 m



Per raggiungere Corio da Torino, è possibile prendere il treno da Torino Porta Susa fino a Ciriè. I treni viaggiano ogni 30 minuti circa, il viaggio dura 44 minuti e il biglietto ha un costo di euro 4,30 a/r. Da Ciriè stazione c'è autobus di linea ogni ora circa che in 25 minuti porta a Corio.

### Descrizione itinerario

Dal cancello nord del cimitero di Corio scendere a destra attraverso un boschetto fino al ponte Picca sul torrente Malone. Superato il torrente, dopo la prima curva si svolta a sinistra in direzione Case Basili. Proseguire in salita ripida nel bosco fino a Case Mestrin. Poi ancora in salita per Case Piani su antica mulattiera fino a un tornante dove si prende a destra per la borgata Calma Sottana. Attraversare le case e procedere per il sentiero 417A in costa, oltrepassando un pilone tra due castagni centenari, fino all'incrocio con il sentiero 418B, che si prende in salita a sinistra. Salire fino a incrociare una sterrata, prenderla verso sinistra e si arriva a monte di San Bernardo e Piano Audi.

Da Piano Audi scendere a Corio iniziando su asfalto e poi seguendo il sentiero 412, passando per le Case Fiorio e con un tratto asfaltato sino alle Case Fassero, da dove una mulattiera scende fino al ponte medioevale del Mulino dell'Avvocato. Proseguire su asfalto fino al primo bivio, dove si prende a destra in salita fino al tornante; qui a sinistra passare su ponticello in pietra e poi su sentiero fino alle Case Abate, da dove si rientra sull'asfaltata in prossimità di Corio.

### Link utili

**Traccia GPS** > <https://www.komoot.com/it-it/tour/1891682436>

**Scopri i sentieri della val Malone** > <https://www.sentierivalmalone.it/>

**Orari navetta** > <https://acrobat.adobe.com/id/urn:aaid:sc:EU:ce2ae164-8b9e-4c7e-953b-2f38f55587ad>

[Sulla mappa](#)

### 1. Il cuore di Corio

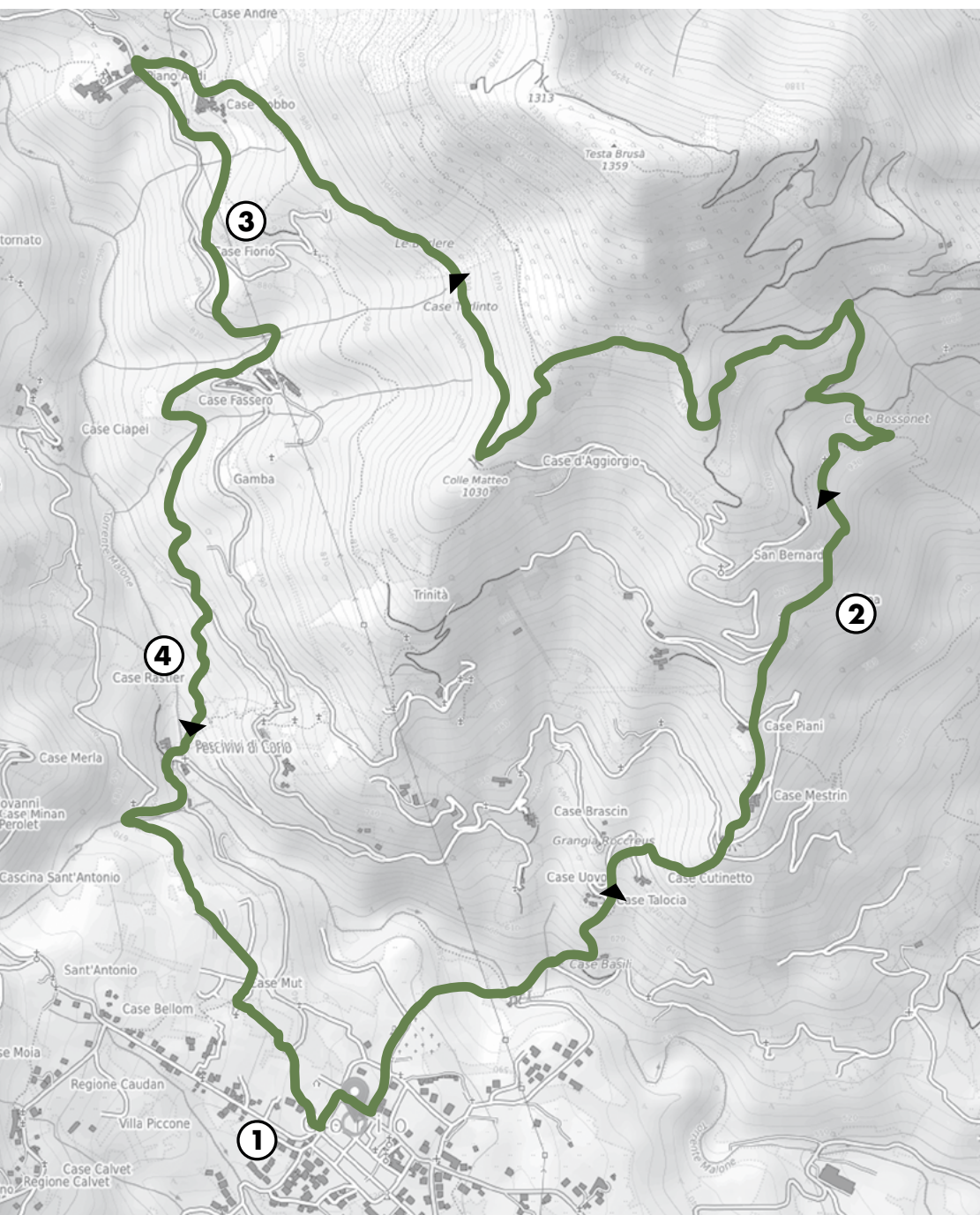
Corio, il cui toponimo, deriva dal piemontese “cheur”, cuore vanta una solida tradizione artigianale, prevalentemente incentrata sulla lavorazione della pietra: i “picapèrè” più famosi erano in borgata Case Macario, dove erano attive diverse “losere” (cave di pietra). La zona, colonizzata dai Romani e frequentata sin dall'antichità da popolazioni celtiche, presenta forti influenze culturali, come evidenziato dal ritrovamento di un'erma bifronte a Piano Audi, di epoca romana ma con chiare influenze galliche, e da un volto umano scolpito in pietra nella chiesa della stessa frazione, risalente all'epoca celtica.

### 2. La peste Val Malone

Nel 1630 la peste nera arrivò a Corio, introdotta dalle truppe francesi durante la guerra del Monferrato e aggravata da una carestia. A Torino, su 25.000 abitanti, morirono 8.000 persone, e si stima che Corio, con 1.500 abitanti, perse circa un terzo della popolazione. I malati furono isolati in un lazzaretto oltre il torrente Fandaglia, nel villaggio chiamato Benne. I superstiti fuggirono sui monti. Il contagio si ridusse con l'arrivo del freddo, salvando un'area ora nota come “La Calma”.

### 3. La coltivazione della canapa in montagna

A Corio è presente la tradizione del “drap”, un tessuto con ordito in canapa e trama in lana. La coltivazione tradizionale della canapa era un processo laborioso svolto in ambito domestico. Dopo la raccolta, le piante venivano macerate in acqua per separare le fibre, poi essiccate e battute per eliminare i residui. Le donne si occupavano della filatura, creando i fili per la tessitura, spesso eseguita dagli uomini con telai condivisi. La canapa veniva usata per produrre tessuti domestici, essenziali per l'autosufficienza delle comunità montane.



#### 4. La stagione del castagno

Conosciuto come “il maiale” degli alberi, ogni sua parte aveva un’importanza fondamentale nella vita di montagna. Le castagne sono un alimento nutriente, ricco di carboidrati, fibre e vitamine. Possono essere consumate fresche, arrostiti, bollite o trasformate in farina (che si conservava tutto l’inverno) e utilizzata per preparare pane e dolci. Il legno di castagno, ricco di tannino, è altamente resistente all’umidità e durevole, ed è utilizzato ancora oggi per la costruzione dei tetti delle case di montagna, arredi per esterni e opere di ingegneria naturalistica. Le radici profonde aiutano a prevenire l’erosione del suolo, mantenendo la stabilità del terreno in zone montane. In autunno, i castagni dipingono i pendii di sfumature calde, grazie alle foglie che diventano dorate.

## 10. Da Salbertrand al Rifugio Arlaud

Attraversando il Gran Bosco

Un'escursione in Alta Valsusa, attraverso il Parco del Gran Bosco: una foresta mista di 700 ettari di abete bianco e rosso, unica in Piemonte. Da centro di fornitura del legname per opere come l'Arsenale di Torino e la Basilica di Superga, oggi la foresta è nota per la rara presenza dell'abete rosso nelle Alpi Occidentali, dovuta a un microclima favorevole e a un ecotipo resistente all'aridità estiva. Questo valore ha portato all'inserimento dei suoi popolamenti nel Libro nazionale dei boschi da seme, utilizzato per i rimboschimenti alpini.



**Info escursione:**

⇄ 10 km

🕒 5 h

↗ dislivello positivo: 750 m



Per raggiungere la stazione di Salbertrand è necessario prendere il treno da Torino Porta Nuova. I treni sono ogni ora e costano circa 13,80 euro a/r. La durata del viaggio è di 1h circa.

**Descrizione itinerario**

Dalla Stazione si prosegue dritti e poi a destra, seguendo i cartelli indicatori del Parco Gran Bosco di Salbertrand. Proseguendo, si troverà una bacheca sulla sinistra che contraddistingue la partenza del GTA - Grande Traversata Alpina che conduce al Rifugio Arlaud. Tale itinerario è anche Via Alpina (e prosegue sino al Colle dell'Assietta per poi scendere a Balboutet in Valle Chisone).

Lungo l'itinerario immerso nel bosco, si incontrano diversi ruderi di borgate (Case Berge, Grange d'Himbert e Case Pinei) fino ad arrivare nel suggestivo borgo di Montagne Seu, dove si trova il Rifugio Arlaud. Sono diversi i punti panoramici che si aprono sulla Val Susa e sull'arco alpino. All'andata o al rientro (in base agli orari di apertura), si consiglia uno stop al Centro Visite del Parco del Gran Bosco di Salbertrand.

**Link utili**

**Traccia GPS** > <https://www.komoot.com/it-it/tour/1749946689>

**Centro visite del Parco Gran Bosco di Selbertrand** >

<https://www.parks.it/parco.gran.bosco.salbertrand/cen.php>

[Sulla mappa](#)

**1. GTA**

La Grande Traversata delle Alpi (GTA), creata negli anni '70 in Italia ispirandosi alla Grande Traversée des Alpes francese, è un itinerario escursionistico di circa 1000 km che attraversa le Alpi piemontesi dalla Valle Anzasca alla Valle Tanaro. Concepita per promuovere il turismo sostenibile e rivitalizzare le aree alpine, la GTA è suddivisa in 55 tappe di 5-8 ore, con strutture ricettive alla fine di ogni tappa. Nonostante la sua importanza e popolarità tra escursionisti stranieri, è poco conosciuta in Italia e manca di una guida cartacea aggiornata.

**2. L'abete**

Come distinguere un abete bianco da uno rosso?

1. L'abete bianco (*Abies alba*) si distingue per gli aghi piatti di colore verde chiaro sopra con una striscia bianca sotto, che possono apparire in file appiattite. I suoi coni cilindrici crescono verso l'alto e si decompongono in piccole scaglie, spesso riconoscibili a terra. La corteccia è grigia e liscia nei giovani alberi, mentre i rami sono orizzontali e simmetrici.

2. L'abete rosso (*Picea abies*) ha aghi appuntiti e rigidi di colore verde scuro, disposti a spirale intorno ai rami. I suoi coni cilindrici crescono invece verso il basso e, raggiunta la maturazione, cadono interi a terra. La corteccia è marrone scuro e rugosa, mentre i rami sono meno regolari e simmetrici.



1.



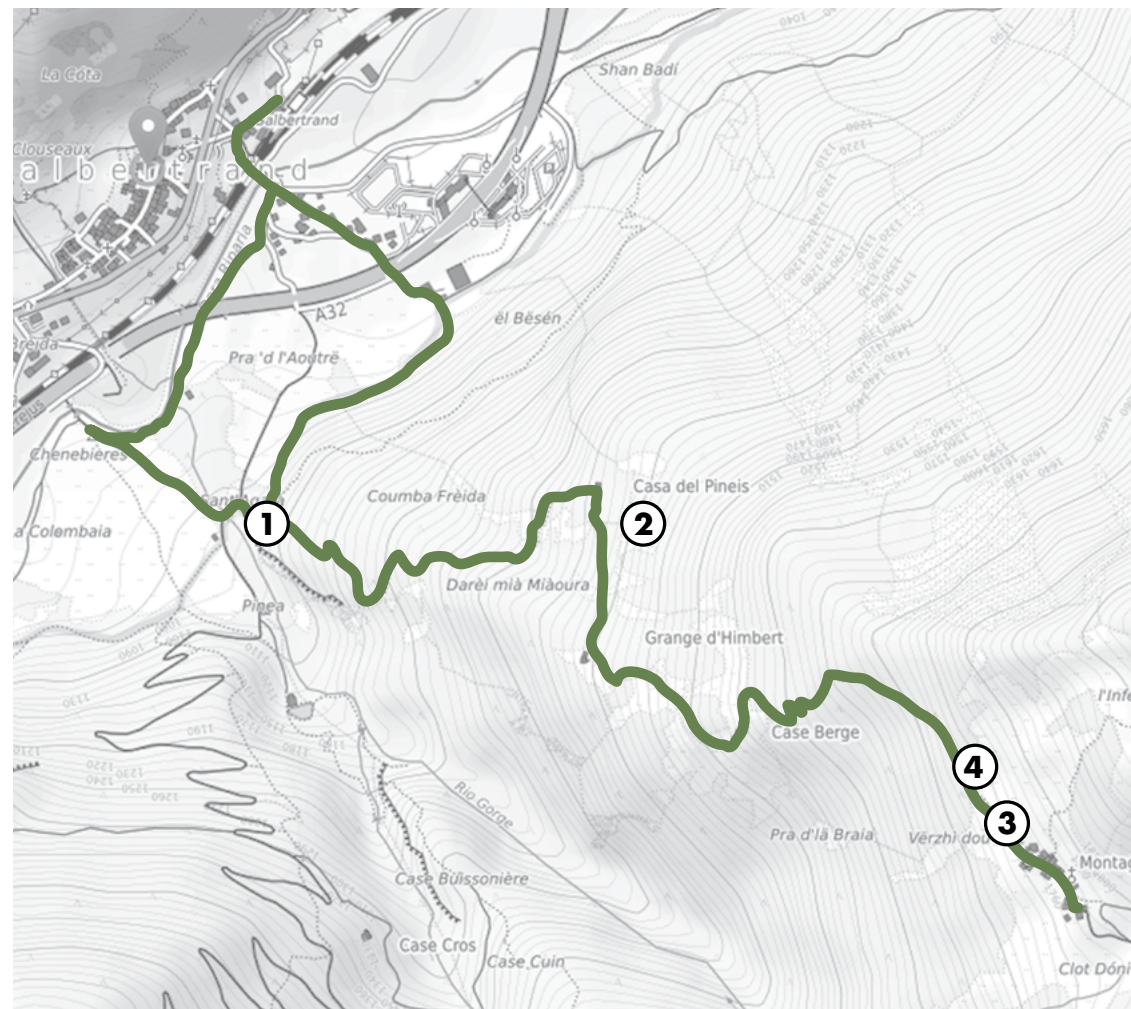
2.

### 3. Un rifugio impegnato nella sostenibilità

Il Rifugio Daniele Arlaud è il primo rifugio alpino in Europa a ottenere la certificazione Ecolabel, l'etichetta europea di qualità ecologica. Questo riconoscimento premia l'eccellenza ambientale e prestazionale. Il rifugio utilizza energia solare e riscaldamento a legna, promuove prodotti locali e biologici, effettua raccolta differenziata e offre formazione ambientale. Impegnato nella riduzione dei consumi e nella gestione dei rifiuti, il rifugio promuove pratiche sostenibili e comunica attivamente con gli ospiti riguardo alle tematiche ambientali. Il rifugio fa, inoltre, parte del Giro del Monte Thabor.

### 4. Un fortino all'orizzonte

La Valle di Susa, per la sua posizione strategica, è stata teatro della costruzione di numerose fortificazioni nel corso dei secoli. A partire dal XVIII secolo, sotto il dominio dei Savoia, furono erette molte opere, tra cui il Forte di Exilles, costruito tra il 1818 e il 1830. Questo forte, insieme ad altre fortificazioni, serviva a bloccare l'accesso francese a Torino, specialmente dopo la battaglia della Testa dell'Assietta del 1747. Con l'Unità d'Italia e le tensioni con la Francia, le fortificazioni furono rinforzate, ma la Prima guerra mondiale portò a un progressivo smantellamento. Il fortificatorio tornò in auge con il regime fascista e il "Vallo Alpino".





# Credits

La guida è un progetto di



Nell'ambito del progetto



In collaborazione con



Contenuti a cura di Giulia Cerrato e Martina Cerutti  
Con la collaborazione di Chiara Reverdito e Giulia Biccari

Progetto grafico di Stefano Capodiecì

Foto di Pietro Oliva

Con in contributo di



Fondazione  
Compagnia  
di San Paolo

Tutti i percorsi della Guida sono fruibili tramite:

