



Sabato 26 settembre 2026



Sentiero dei Ciclamini

Capigita: Enrico Garoia 347.0702.311 Luca Caputo 335.487.245

Un giro ad anello nel cuore della Val Maira che si sviluppa a quote montane medio-basse, alternando fitti boschi di latifoglie e faggete a radure panoramiche e antiche borgate alpine rimaste intatte nel tempo, attraverso sentieri storici e panorami molto suggestivi. Tra questi il **Sentiero dei Ciclamini**, dove il ciclamino selvatico fiorisce abbondantemente lungo il tracciato nei mesi di **agosto e settembre**, è uno degli itinerari escursionistici più celebri e accessibili.

Percorso: Dalla piazza di San Damiano Macra si sale su asfalto fino alla borgata Chesta. Da qui parte lo sterrato che si ricongiunge alla "Strada dei Cannoni" nei pressi del colle del Birrone (1700 m). Proseguiamo in direzione est passando così sul versante della valle Varaita fino al colle Rusciera (2052 m) che ci riporta in val Maira. Continuiamo a salire sempre in direzione est fino al colle Rastcias (2176 m). Giunti nei pressi del colle abbandoniamo la sterrata e iniziamo a scendere in una serie di combe fino ad entrare, in corrispondenza di alcune grange, nel bosco. Qui attraverseremo il torrente che poi costeggeremo fino a quota 1100 dove inizia il Sentiero dei Ciclamini che percorreremo fino alla Cappella di San Pietro. Ancora qualche metro di sentiero in falso piano e arriveremo sul manto asfaltato per chiudere l'anello in discesa fino a S. Damiano.

Dislivello: 1450 m. circa **Sviluppo:** 38 km circa **Difficoltà:** MC/MC (BC)

Quota partecipazione: soci CAI gratis - non soci €13,00

La quota di iscrizione è comprensiva di assicurazione e soccorso alpino.

Iscrizione: prima possibile compilando il seguente questionario:

<https://forms.gle/BAqvGg3ZCVfuVtoK9>

e comunque entro giovedì 24 settembre.

Non possono essere accettate iscrizioni di non soci oltre il termine indicato.
Per i non-soci comunicare all'atto dell'iscrizione luogo, data di nascita e codice fiscale.

Ritrovo: ore 8:30 presso Piazza Caduti San Damiano Macra (CN)

<https://maps.app.goo.gl/APmfNHTrCEAhZisM8>

Partenza ore 9:00

Note: mtb in ordine, camera di riserva della misura giusta, pranzo al sacco, adeguata riserva idrica, abbigliamento consono alla stagione e alla meta.

Regolamento:

- Lo scopo delle gite è quello di trascorrere una giornata in compagnia, nel massimo della sicurezza e nel pieno rispetto per l'ambiente: ogni decisione, azione e reazione da parte dei Capigita, così come di ciascun partecipante, deve sempre rapportarsi a tale considerazione.
- Le escursioni non sono gare e qualunque forma di agonismo, anche amichevole, è vietata.
- Le decisioni dei Capigita devono essere scrupolosamente rispettate, sia prima che durante l'escursione.
- Sono assolutamente da escludere le iniziative personali: chi si discosta dal gruppo di propria iniziativa o non segue le indicazioni dei responsabili se ne assume la piena responsabilità.
- Il Capogita, qualora le condizioni atmosferiche, del percorso e delle condizioni fisico/tecniche dei partecipanti non siano favorevoli potranno variare la località e il percorso in programma o annullare l'escursione.
- Tutti i partecipanti, senza distinzione alcuna, sono obbligati a prestare soccorso e comunque a collaborare in caso di necessità.
- Nel caso di percorrenza di strade aperte al traffico veicolare, tutti i partecipanti devono attenersi alle disposizioni del vigente Codice della Strada.
- Alle gite che presentano particolari difficoltà possono partecipare solo coloro che, ad insindacabile giudizio dei Capigita o del gruppo accompagnatori, abbiano dimostrato nelle uscite precedenti di possedere i requisiti minimi indispensabili per affrontare in sicurezza il percorso in programma.
- Possono essere esclusi dalle gite coloro che nelle gite precedenti si siano comportati difformemente dallo spirito del Gruppo, ad insindacabile parere del capogita o del gruppo accompagnatori.
- L'uso del casco è obbligatorio: esso deve essere mantenuto correttamente posizionato e allacciato per l'intera durata della gita, con la sola esclusione delle pause.
- I Capigita si configurano come persone volontarie che agiscono gratuitamente ed il cui accompagnamento costituisce prestazione di mera cortesia.

Le cicloescursioni del CAI sono effettuate nel pieno rispetto dell'ambiente e degli altri fruitori, osservando il [Codice di Autoregolamentazione](#).

Per capire le indicazioni relative all'impegno tecnico e atletico, vedasi la [Scala delle Difficoltà](#).

Si prega di consultare il Regolamento attività prima di aderire alle nostre iniziative.

È OBBLIGATORIO l'uso del CASCO



CAI SEZIONE DI CHIVASSO

Via del Castello, 8 - 10034 Chivasso (TO) - www.caichivasso.it - mtb@caichivasso.it

CAI SEZIONE DI PIANEZZA

Via Moncenisio 1 - 10044 Pianezza (TO) - www.caipianezza.it -

caipianezza_mtb@googlegroups.com

CAI SEZIONE DI VOLPIANO

Piazza Amedeo di Savoia 1/A - 10088 Volpiano (TO) - www.caivolpiano.it - mtb@caivolpiano.it



Domenica 27 Settembre 2026



Alta Via di Marmora (2546 m)



Capigita: Enrico Garoia (AC) 347.0702.311 Luca Caputo (AC) 335.487.245

Percorso: Una lunga pedalata tra colli e punte sulla dorsale tra il Vallone di Marmora e il Vallone Bedale di Intersile. La prima lunga salita di circa 15 km e 1200 m D+ è una strada asfaltata in mezzo ad antiche borgate ed alpeggi incassati tra le punte circostanti: dal Camping di Marmora (1192 m) difficoltà TC fino al Colle d'Esischie (2365 m); da qui inizia il sentiero dell'Alta Via (MC) che sfiora innumerevoli punte fino al Colle Sibolet (2546 m).

La discesa risulta a tratti tecnica e pietrosa (BC) ma mai estrema fino a Grange Chiot (1980 m), breve risalita e poi una sterrata (TC) tra belle laricete e ampi pascoli fino a Cros (1695 m) dove inizia l'ultima discesa su sentiero single trail (MC) attraverso borgate e boschi fino a Verneti (1230 m).

Dislivello: 1490 m. circa **Sviluppo:** 32 km circa **Difficoltà:** TC/BC (tratti OC)

Quota partecipazione: soci CAI gratis - non soci €13,00

La quota di iscrizione è comprensiva di assicurazione e soccorso alpino.

Iscrizione: prima possibile compilando il seguente questionario:

<https://forms.gle/BAqvGg3ZCVfuVtoK9>

e comunque entro giovedì 24 settembre.

Non possono essere accettate iscrizioni di non soci oltre il termine indicato.

Per i non-soci comunicare all'atto dell'iscrizione luogo, data di nascita e codice fiscale.

Ritrovo: ore 8:30 a Marmora (CN), presso il parcheggio dell' Ufficio Turistico Marmora

<https://maps.app.goo.gl/1NFnGyGQZ6bLrQKG9>

Partenza: ore 9:00

Note: mtb in ordine, camera di riserva della misura giusta, pranzo al sacco, adeguata riserva idrica, abbigliamento consono alla stagione e alla meta.



Regolamento:

- Lo scopo delle gite è quello di trascorrere una giornata in compagnia, nel massimo della sicurezza e nel pieno rispetto per l'ambiente: ogni decisione, azione e reazione da parte dei Capigita, così come di ciascun partecipante, deve sempre rapportarsi a tale considerazione.
- Le escursioni non sono gare e qualunque forma di agonismo, anche amichevole, è vietata.
- Le decisioni dei Capigita devono essere scrupolosamente rispettate, sia prima che durante l'escursione.
- Sono assolutamente da escludere le iniziative personali: chi si discosta dal gruppo di propria iniziativa o non segue le indicazioni dei responsabili se ne assume la piena responsabilità.
- Il Capogita, qualora le condizioni atmosferiche, del percorso e delle condizioni fisico/tecniche dei partecipanti non siano favorevoli potranno variare la località e il percorso in programma o annullare l'escursione.
- Tutti i partecipanti, senza distinzione alcuna, sono obbligati a prestare soccorso e comunque a collaborare in caso di necessità.
- Nel caso di percorrenza di strade aperte al traffico veicolare, tutti i partecipanti devono attenersi alle disposizioni del vigente Codice della Strada.
- Alle gite che presentano particolari difficoltà possono partecipare solo coloro che, ad insindacabile giudizio dei Capigita o del gruppo accompagnatori, abbiano dimostrato nelle uscite precedenti di possedere i requisiti minimi indispensabili per affrontare in sicurezza il percorso in programma.
- Possono essere esclusi dalle gite coloro che nelle gite precedenti si siano comportati difformemente dallo spirito del Gruppo, ad insindacabile parere del capogita o del gruppo accompagnatori.
- L'uso del casco è obbligatorio: esso deve essere mantenuto correttamente posizionato e allacciato per l'intera durata della gita, con la sola esclusione delle pause.
- I Capigita si configurano come persone volontarie che agiscono gratuitamente ed il cui accompagnamento costituisce prestazione di mera cortesia.

Le cicloescursioni del CAI sono effettuate nel pieno rispetto dell'ambiente e degli altri fruitori, osservando il [Codice di Autoregolamentazione](#).

Per capire le indicazioni relative all'impegno tecnico e atletico, vedasi la [Scala delle Difficoltà](#). Si prega di consultare il Regolamento attività prima di aderire alle nostre iniziative.

È OBBLIGATORIO l'uso del CASCO



CAI SEZIONE DI CHIVASSO

Via del Castello, 8 - 10034 Chivasso (TO) - www.caichivasso.it - mtb@caichivasso.it

CAI SEZIONE DI PIANEZZA

Via Moncenisio 1 - 10044 Pianezza (TO) - www.caipianezza.it -
caipianezza_mtb@googlegroups.com

CAI SEZIONE DI VOLPIANO

Piazza Amedeo di Savoia 1/A - 10088 Volpiano (TO) - www.caivolpiano.it - mtb@caivolpiano.it