



Club Alpino Italiano



Sezione di Moncalieri

SCHEDA GITA del: 7 giugno 2015

**ESCURSIONISMO : MONTE RICORDONE – VALLE VARAITA
IN CAMMINO CON IL RESPIRO**

Partenza da	Borgata Puy di Rore
Quota di partenza	1096 m
Dislivello in salita	670 m
Dislivello in discesa	670 m
N.ro segnavia	U71
Cartografia	Fraternali 1:25.000 N. 12
Tempo di salita	2,00 ore circa
Livello di difficoltà	E
Equipaggiamento	Pedule o scarponi, giacca a vento, zaino, pile, pranzo al sacco.
Note	Camminare e respirare un' esperienza che ci permette di imparare a padroneggiare i livelli di energia e modulare i meccanismi mentali in base ai bisogni e ad armonizzare ritmi e schemi diversi di respirazione con l'atto consapevole della camminata. Durante il percorso vi saranno alcuni momenti dedicati ad esercizi di consapevolezza del respiro.

Descrizione

Il Monte Ricordone sorge isolato in posizione evidente lungo lo spartiacque tra la media Val Varaita e il Vallone di Gilba. Sebbene non raggiunga neppure i 2000 m di quota, dalla vetta lo sguardo può spaziare dalle Alpi Liguri al Monte Rosa e la sua posizione centrale consente inoltre di dominare tutta la Valle Varaita, dalla pianura fino alle lontane cime del Vallone di Bellino. Poco prima dell'abitato di Sampeyre si imbecca sulla destra la strada per Rore: si attraversa il paesino continuando su strada asfaltata in forte salita seguendo le indicazioni per Puy.

Dopo diversi tornanti si raggiunge il piccolo nucleo di Puy (1090 m) dove termina la strada e si può parcheggiare.

La camminata inizia tra le belle vie lastricate di Puy dove, a fianco della chiesa, si imbecca una bella mulattiera che sale in direzione N-NE tra boschi di faggi e querce. Il percorso compie un lungo traverso raggiungendo le baite del Culet (1369m), site in una splendida radura.

Si continua tra i larici lungo la dorsale a monte delle costruzioni: ben presto il costone si fa erboso e il panorama si apre alla valle principale. A questo punto per raggiungere la vicina vetta è possibile seguire i segnavia bianco/rossi che portano allo spartiacque Varaita/Gilba poco sopra il Colle Malaura e da qui risalire la cresta Ovest fino alla vetta, oppure proseguire direttamente sul costone erboso fino a raggiungere la cima.

Poco sotto la vetta è collocata una grossa croce in ricordo delle vittime della slavina che nel 1885 si staccò dal versante meridionale del Ricordone travolgendo 2 frazioni di Frassinò.

BUONA GITA A TUTTE E A TUTTI