



# “Cogne E-state in natura”

**un programma di attività settimanale alla scoperta di natura, cultura, tradizioni e luoghi magici della Valle di Cogne !  
Scopri il programma e le modalità di partecipazione**

**ESTATE 2019**  
**dal 1° luglio al 1° settembre 2019**

## **COME ADERIRE**

**Per aderire** è necessario iscriversi entro il giorno antecedente l'escursione presso l'ufficio del Consorzio Turistico situato in Piazza Chanoux (\*).

Orari ufficio: Tutti i giorni 9.00 - 13.00 e 15.00 - 19.00

**Cosa portare:** abbigliamento comodo, zainetto con giacca antipiovvia e scarponcini o scarpe da trekking.

## **PREZZI A PERSONA**

**Secondo quanto indicato in corrispondenza delle singole attività**

Il pagamento dovrà essere effettuato al momento dell'iscrizione. Il saldo versato non sarà rimborsabile in caso di rinuncia da parte dell'utente, mentre sarà integralmente restituito nel caso in cui sia l'organizzatore ad annullare l'attività.

## **PROMO SPECIALI**

**Per gli ospiti delle strutture ricettive “E-state in Natura Partner”:**

Le attività saranno gratuite o con parziale integrazione.  
Informati presso la tua struttura ricettiva!

**Per i possessori della Card Amico di Cogne:**

**Le attività saranno a tariffa scontata.  
Richiedi la Card alla tua struttura ricettiva!**

\* Le attività sono garantite al raggiungimento di un minimo di 4 partecipanti e sino ad esaurimento dei posti disponibili.



**Sulla strada dei minatori**

Escursione guidata, lungo le pendici del monte Creya, per raggiungere il complesso minerario di Colonna, centro nevralgico della vita dei minatori sino alla seconda metà del secolo scorso. Durante il rientro, si potranno ammirare le altre testimonianze dell'attività mineraria di Cogne, Liconi e Costa del Pino.

- Punto di ritrovo: Ufficio Turismo - P.zza Chanoux
- Inizio: h. 8.00
- Difficoltà: media
- Note: pranzo al sacco a carico dei partecipanti
- **Prezzo: 20€ - bambini under 12: 15€**

**PROMO: Ospiti E-state in natura Hotel: gratuito**  
**Possessori Card Amico di Cogne: 15€**



**Valnontey - Senti-èRomantico** ▶ + cena

Magica escursione serale nel Parco, per godere del tramonto e dei profumi di un bosco misterioso, sostando, al rientro, in azienda agricola per assaporare i piatti del territorio. Piccole lampade frontali, ad indicare la via del rientro di una romantica serata.

- Punto di ritrovo: Ufficio Turismo - P.zza Chanoux
- Inizio: h.17.30
- Difficoltà: medio - facile
- **Prezzo (ristoro incluso): 30€ - bambini under 12: 20€**

**PROMO: Ospiti E-state in natura Hotel: 20€**  
**Possessori Card Amico di Cogne: 25€**

## MARTEDÌ



**E-Bike experience**

La Perla Alpina di Cogne è un territorio tutto da scoprire! Regalarsi l'esperienza delle due ruote senza la fatica della pedalata per raggiungere, accompagnati, i meravigliosi villaggi in sella alla MTB elettrica.

- Punto di ritrovo: Ufficio Turismo - P.zza Chanoux
- Inizio: h. 9.30
- Difficoltà: facile
- **Prezzo (accompagnamento incluso): 45€**

**PROMO: Ospiti E-state in natura Hotel: gratuito**  
**Possessori Card Amico di Cogne: 40€**



**Bike family**

Imparare a pedalare sullo sterrato di montagna: gita di fondovalle con la mountain bike per un piacevole pomeriggio in famiglia

- Punto di ritrovo: Ufficio Turismo - P.zza Chanoux
- Inizio: h. 15.00
- Difficoltà: medio - facile
- Note: costo extra noleggio bici
- **Prezzo: 20€ - Bambini under 12: 15€**

**PROMO: Ospiti E-state in natura Hotel: gratuito**  
**Possessori Card Amico di Cogne: 15€**



## Rocce da scoprire: scalare il verticale... e non solo



(N.B.: possibilità di partecipare ad entrambe le mezze giornate, secondo la disponibilità di posti. Prezzo su richiesta. Pranzo a carico del partecipante)

**Mattino:** Primi passi da free climber o finezze per scalatori esperti, l'attività è incentrata ad allenare l'equilibrio tra corpo e mente.

- Punto di ritrovo: Ufficio Turismo - P.zza Chanoux
- Inizio: h. 9.00
- Difficoltà: medio - facile
- **Prezzo** (attrezzatura inclusa): **50€**

**PROMO: Ospiti E-state in natura Hotel: gratuito**  
**Possessori Card Amico di Cogne: 40€**

**Pomeriggio:** una catasta di blocchi, di tutte le forme e colori, sarà esplorata attraverso grotte e brevi pareti di roccia con passaggi di tipo speleologico.

- Punto di ritrovo: Ufficio Turismo - P.zza Chanoux
- Inizio: h. 14.00
- Difficoltà: medio - facile
- **Prezzo** (attrezzatura inclusa): **50€**

**PROMO: Ospiti E-state in natura Hotel: gratuito**  
**Possessori Card Amico di Cogne: 40€**



## Gimillan a 360°

Percorso fotografico alla scoperta del borgo di Gimillan e dei suoi itinerari più panoramici. Al tramonto, un aperitivo in terrazza rigenererà occhi e palato, prima di proseguire la discesa a valle.

- Punto di ritrovo: Ufficio Turismo - P.zza Chanoux
- Inizio: h. 16.00
- Difficoltà: facile (accessibile con l'amico a 4 zampe)
- **Prezzo: 20€**

**PROMO: Ospiti E-state in natura Hotel: gratuito**  
**Possessori Card Amico di Cogne: 15€**

### LEGENDA



Attività per la famiglia



Tempo libero



Cultura



Sport



Tradizioni

► = mezza giornata

● = giornata intera

**NB:** min. 4 pers.

*Le visite al sito minerario sono confermate al raggiungimento di un minimo di 10 partecipanti.*



## La pedalata del minatore ▶

Un'escursione con la mountain bike elettrica vi porterà a Costa del Pino, dove il fascino della miniera incontra un panorama mozzafiato che spazia dal Monte Bianco al Gran Paradiso. All'arrivo, visita guidata al cantiere minerario.

- Punto di ritrovo: Ufficio Turismo - P.zza Chanoux
- Inizio: h. 8.45
- Difficoltà: medio
- **Prezzo: 65€ - Bambini under 14: 60€**

**PROMO: Ospiti E-state in natura Hotel: 30€  
Possessori Card Amico di Cogne: 60€**



## Un viaggio dentro le Miniere di Cogne ●

Visita guidata al cantiere minerario di Costa del Pino, dove, dopo una breve e panoramica passeggiata da Cogne, si viene avvolti da una magica atmosfera: i vecchi edifici, il panorama, gli utensili, le sale così come le hanno lasciate i minatori e lo sferragliare del treno, rendono la visita un'esperienza unica che riporta indietro nei secoli.

- Punto di ritrovo: Costa del Pino
- Inizio: h. 13.30
- Difficoltà: medio - facile
- **Prezzo: 20€ - Bambini under 14: 15€**

**PROMO: Ospiti E-state in natura Hotel: gratuito  
Possessori Card Amico di Cogne: 18€**

## SABATO



## Risveglio muscolare con il Nordic Walking ▶

Ritemperare il corpo e lo spirito grazie alla camminata nordica, benefica disciplina in grande espansione. Con l'aiuto di appositi bastoncini, un istruttore abilitato vi mostrerà come acquisire una camminata corretta, fluida e armonica.

- Punto di ritrovo: Ufficio Turismo - P.zza Chanoux
- Inizio: h. 9.30
- Difficoltà: facile
- **Prezzo: 25€ (attrezzatura inclusa)**

**PROMO: Ospiti E-state in natura Hotel: gratuito  
Possessori Card Amico di Cogne: 20€**



## La radura delle leggende ▶

Un percorso di racconto tra bosco e radura intorno al castello di Tarambel e ai suoi antichi villaggi scomparsi, per scoprire i luoghi in cui sono state ambientate, in passato, alcune tra le tante antiche leggende della valle di Cogne.

- Punto di ritrovo: Cretaz (in prossimità della cappella votiva)
- Inizio: h. 14.30
- **Prezzo: 8€**

**PROMO: Ospiti E-state in natura Hotel: gratuito  
Possessori Card Amico di Cogne: 5€**



## Fotografare la natura ▶

In compagnia di un fotografo professionista per cogliere le bellezze di un ambiente incontaminato, sovente archiviate dalla velocità del moderno ritmo quotidiano. Consigli per foto di qualità, anche con lo smartphone.

- Punto di ritrovo: Ufficio Turismo - P.zza Chanoux
- Inizio: h. 8.00
- Difficoltà: facile
- Note: attrezzatura non inclusa
- **Prezzo: 20€**

**PROMO: Ospiti E-state in natura Hotel: gratuito**  
**Possessori Card Amico di Cogne: 15€**



## Sulle tracce delle origini e delle curiosità di Cogne e dei suoi villaggi ▶

Non si può terminare la vacanza senza curiosare tra racconti e segreti della Valle di Cogne. Ogni settimana, un percorso diverso vi farà conoscere i luoghi simbolo del paese e dei suoi villaggi.

- Punto di ritrovo: in base al programma
- Inizio: h. 15.00
- **Prezzo: 8€**

**PROMO: Ospiti E-state in natura Hotel: gratuito**  
**Possessori Card Amico di Cogne: 5€**



## Imparare a conoscere il cielo ▶

Suggestiva passeggiata al chiaro di luna e attività di osservazione del cielo stellato. La serata si concluderà con una degustazione di tisana alle erbe.

- Punto di ritrovo: Ufficio Turismo - P.zza Chanoux
- Inizio: h. 21.00
- Difficoltà: facile
- Note: attività confermata solo in caso di bel tempo
- **Prezzo: 18€ - Bambini under 12: 15€**

**PROMO: Ospiti E-state in natura Hotel: gratuito**  
**Possessori Card Amico di Cogne: 15€**

### LEGENDA



Attività per la famiglia



Tempo libero



Cultura



Sport



Tradizioni

▶ = mezza giornata

● = giornata intera

**NB:** min. 4 pers.

*Le visite al sito minerario sono confermate al raggiungimento di un minimo di 10 partecipanti.*



**Consorzio Operatori Turistici Valle di Cogne**

Rue Bourgeois, 33 - 11012 COGNE (AO)

TEL 0165-74835 FAX 0165-74050

info@cogneturismo.it - **www.cogneturismo.it**