



Comune di
S. Stefano d'Aveto

*Programma
Escursioni e Minigite
2010
S. Stefano d'Aveto*

Per tutte le escursioni e minigite che troverete all'interno di questo opuscolo è necessaria la prenotazione entro il giorno precedente presso

UFFICIO IAT S.STEFANO D'AVETO

TEL. 0185 - 88046

PIAZZA DEL POPOLO 6

16049 S. STEFANO D'AVETO

www.comune.santostefanodaveto.ge.it

turismo@comune.santostefanodaveto.ge.it

Escursioni guidate da guide
ambientali - escursionistiche e turistiche
abilitate a norma di legge
dalla Regione Liguria

ELENCO ESCURSIONI

- "La prima ciaspolata del 2010" (2/1)	PAG 3
- "La prima Domenica dell'anno sulle nevi dell'Aveto" (3/1)	PAG 4
- "Il giro delle cime di S.Stefano d'Aveto" (6/1)	PAG 5
- "La grande ciaspolata d'alta quota" (17/1)	PAG 6
- "Ciaspolata classica: Cipolla - Astass (la strada dei briganti)" (23/1)	PAG 7
- "Dalle nevi delle Alpi e del nostro Appennino allo scintillio del mare" (24/1)	PAG 8
- "L'incantata foresta di cristallo" (31/1)	PAG 9
- "Il giro delle cime" (7/2)	PAG 10
- "Sul Lago Nero da innamorati: l'escursione di S. Valentino" (14/2)	PAG 11
- "Ciaspolata classica: Cipolla - Astass (la strada dei briganti)" (21/2)	PAG 12
- "La vetta delle vette: punta Maggiorasca nel cuore dell'inverno (m.1805)" (28/2)	PAG 12
- "Ciaspolando sulla linea di confine" (7/3)	PAG 13
- "Il compleanno della guida e la festa degli escursionisti che amano l'Aveto" (13/3 e 14/3)	PAG 14
- "Nei luoghi dei cristalli dello spirito" (20/3)	PAG 15
- "Salutiamo la primavera" (21/3)	PAG 16
- "Il dio Pen che ancora dorme" (28/3)	PAG 17
- "Il Lunedì dell'Angelo: dall'Angelo dei nostri monti" (5/4)	PAG 18
- "Le Agoraie al loro destarsi" (25/4)	PAG 19
- "L'antico Cantamaggio" (1/5)	PAG 20
- "Il pregio della rarità: la meravigliosa flora dell'Aveto (23/5)	PAG 21
- "La festa della Repubblica tra i picchi delle Ali (2/6)	PAG 22
- "L'Anzola ed il lago: i meravigliosi fiori di montagna e la leggenda di S. Colombano e il diavolo" (6/6)	PAG 23
- "La fattoria didattica dell'Aveto" (20/6)	PAG 24
- "Per i tratturi dei borghi dei formaggi" (27/6)	PAG 25
- "Il periplo della Roncalla" (4/7)	PAG 26
LA VEGETAZIONE E UN TOCCO DI FAUNA	PAG 27
- "Tra i giganti della natura" (11/7)	PAG 28
- "La fattoria didattica dell'Aveto" (18/7)	PAG 29
- "La Nave ed i folletti" (23/7)	PAG 30
- "Il giro delle Agoraie" (24/7)	PAG 31
- "Il tetto di Liguria" (25/7)	PAG 32
LE BELLEZZE NATURALISTICHE: LA GEOLOGIA	PAG 33
- "Le orme delle antiche genti dell'Aveto" (1/8)	PAG 34
- "Il grande giro della montagna magnetica: l'Aiona" (3/8)	PAG 35
- "La riserva delle Lame - Agoraie e Moggetto o Lagastro" (7/8)	PAG 36
- "Il mugo uncinato e il lago Nero" (8/8)	PAG 37
- "Tra le pecore... ed i "preti": un canale alpino" (10/8)	PAG 38
- "Le Agoraie dall'alto attraverso il grande tour dell'Aiona" (13/8)	PAG 39
- "Un lago fiorito: il Bino" (17/8)	PAG 40
- "Il richiestissimo giro delle cime" (20/8)	PAG 41

(segue da pag. 33) alloctono ricche di minerali che conferiscono loro una interna colorazione verde-nerastra e in superficie rossastra a causa principalmente dell'ossidazione dei sali di ferro); nella fattispecie incontriamo molti basalti che costruiscono poderose pareti come la bastionata sud del Maggiorasca o presentano forme singolari "a cuscino" come nella zona del monte Penna e nella zona della Riserva Orientata delle Agoraie-Moggetto. Queste rocce sono state sottoposte a fenomeni erosivi nel corso soprattutto delle ultime grandi glaciazioni del quaternario e le troviamo in molte zone a formare imponenti fenomeni paleo franosi di grande impatto scenografico (come nella Conca Tribolata). La superficie rossastra della roccia (per questo il nome Groppo Rosso) è spesso colorata da un vistoso "tappeto" giallo-verdastro: si tratta di un importante lichene, spia biologica dell'ambiente e dunque della buona qualità dell'aria! Inframezzate tra le guglie ardite ofiolitiche abbiamo l'affiorare del substrato sedimentario autoctono tipico della provincia di Genova e Piacenza che crea pure alcune alte cime non a guglia ma tondeggianti e prative (come il monte Bue, il Carevolo, il Crociglia, ecc...) e affioranti anche in zone di valico come al Tomarlo e alla sella del cordone glaciale della Lamissora-Cipolla. Le sedimentarie della Valle dell'Aveto sono principalmente arenarie e calcari, intramezzate anche da presenze scistose di argilliti. Esse hanno la tipica colorazione grigiastra che localmente assume anche iridescenze verdastre. Presenti in zona anche selce, diaspro: rocce utilizzate come attestano i reperti conservati presso il museo archeologico di Chiavari, dagli antichi uomini primitivi (es: i Velleiati) per costruire punte di lancia con cui catturare gli animali (come l'antico cervo appenninico). Una cava di diaspro rosso come il rosso ammonitico la rinveniamo sopra l'abitato di Cerisola e appartiene al periodo della dominazione Doria in Valle: dalla macerazione di codeste rocce colorate si otteneva qui il famoso "rosso genovese" utile per la tinteggiatura della sontuose residenze genovesi durante i fasti del Rinascimento. Esistono ben segnalati anche importanti sentieri geologici: citiamo tra tutti il celebre sentiero ofiolitico del Cantomoro tra Penna ed Aiona che permette di calpestare con grandi interessi didattici chilometri di queste antiche rocce magmatiche. Il monte Aiona offre poi un esempio di interessantissima geologia formata da rocce magmatiche intrusive ove spiccano le peridotiti ricche di magnesio (e dunque magnetite) e herzoliti come la poderosa ed antica Pietra Borghese in prossimità del Prato Mollo. Molte di queste escursioni vi porteranno alla scoperta di questa nostrana geologia così interessante e piena di fascino per come si presenta oggi e per la sua storia!

DOMENICA 27 DICEMBRE

ESCURSIONE “MERAVIGLIOSA BIANCA NEVE! A SORPRESA...”

(MEZZA GIORNATA)

-“Le ali dei nostri picchi più belli” (22/8)	PAG 42
-“Le nostre torbiere più “alte”: l’ecosistema delle zone umide in quota (24/8)	PAG 43
-“La fattoria didattica dell’Aveto” (28/8)	PAG 44
-“La cresta dei 1500 metri tra Crociglia e Carevolo” (29/8)	PAG 45
-“Il sentiero ofiolitico” (30/8)	PAG 46
-“La fattoria didattica dell’Aveto” (4/9)	PAG 47
-“Il giro delle sorgenti e delle fonti d’alta quota” (5/9)	PAG 48
-“I nostri funghi” (12/9)	PAG 49
-“La metamorfosi del bosco in quota: la grande faggeta dei 1700” (26/9)	PAG 50
-“La policromia del bosco: uno spettacolo mozzafiato” (10/10)	PAG 51
-“Due giorni nel cuore dell’autunno per un giro intero delle vette (16-17/10)	PAG 52
-“Il roccioso monte Ragola prima dell’inverno” (7/11)	PAG 53
-“Il gelo rinserra il grande lago” (28/11)	PAG 54
-“Ciaspolata dell’Avvento” (5/12)	PAG 55
-“Ciaspolata dell’Immacolata” (8/12)	PAG 56
-“Meravigliosa bianca neve! A sorpresa...” (27/12)	PAG 57
LE BELLEZZE NATURALISTICHE: LA GEOLOGIA	PAG 58

I TITOLI DELLE ESCURSIONI SCRITTI IN GRASSETTO CORRISPONDONO AD ESCURSIONI DI INTERA GIORNATA, LE ALTRE SONO TUTTE DI MEZZA GIORNATA E QUELLE CON CARATTERE IN CORSIVO PREVEDONO IL TRASPORTO IN PULMINO. PER TUTTE LE ESCURSIONI E MINIGITE E’ OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE ENTRO IL GIORNO PRECEDENTE. DURANTE L’ESTATE VERRANNO EFFETTUATE VISITE GUIDATE AL CASTELLO MALASPINA FIESCHI DORIA ED AL BORGO DI CUI TROVERETE DATE E MODALITA’ PRESSO LO IAT A PARTIRE DAL MESE DI LUGLIO

PREZZI ESCURSIONI

ESCURSIONE INTERA GIORNATA	€ 11,00
ESCURSIONE MEZZA GIORNATA	€ 9,00
PER BAMBINI DI ETA’ INFERIORE AI CINQUE ANNI	€ 5,00

Per i prezzi delle escursioni che prevedono la combinazione escursione + trasporto in seggiovia + e/o pranzi/spuntini al Rifugio della Cipolla consultare elenco pertinente che verrà affisso allo iat o chiedere direttamente allo iat al momento della prenotazione.

Per le uscite guidate escursionistiche, escursionistico - sportive più direttamente legate alle attività del Rifugio Cipolla e nuovi impianti, vedi di volta in volta programma presso lo I.A.T. di S. Stefano o in sito del comune.

SABATO 2 GENNAIO

ESCURSIONE “LA PRIMA CIASPOLATA DEL 2010” (INTERA GIORNATA)

Trekking bianco con le racchette da neve sulle vette della Val d'Aveto fra lo scintillio del candido manto e del non lontano mare. Tour della foresta della Roncalla sulla quota media dei 1600 metri con partenza dalla torbiera del prato della Cipolla. L'itinerario si snoda all'interno di una delle faggete in quota più estese ed interessanti di Liguria, seguendo i passi di antichi viandanti i quali percorrevano questi crinali su storiche vie di comunicazione tra la Liguria e la pianura padana. Notevoli i panorami dal crinale che spaziano dal mare alle lontane Alpi.



- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 02.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking pesante con scarponcini, ghette, racchette da neve e bastoncini
- ❖ Colazione al sacco con bevande calde o presso rifugio Prato Cipolla
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico, facile
- ❖ Dislivello in salita 100 m. circa
- ❖ Rientro previsto per le ore 16.00 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

MERCOLEDI' 8 DICEMBRE

ESCURSIONE “CIASPOLATA DELL'IMMACOLATA” (INTERA GIORNATA)

Una bella, vera e grande ciaspolata (percorso con racchette da neve) per “calpestare” quel candido manto che è così “pane” per la terra e anche divertimento per l'uomo! (pensiamo a tutti gli sports legati alla neve!). Scelta la domenica 10 dicembre perché è la più vicina al 6 dicembre, giorno di S. Klauss (S. Nicola); il giorno in cui hanno inizio i grandi festeggiamenti della luce, della vita che con l'imminente Natale ritorna e delle tenebre autunnali sconfitte! S. Klauss (o Babbo Natale) da Rovaniemi parte e scende ovunque con la sua alata slitta a portare il sorriso e i doni a tutti! Lo cercheremo anche noi “ciaspolando” per la foresta della Roncalla, stando attenti all'ascolto dei suoi famosi campanellini annunciatori!



- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di ciaspolata effettiva 2.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking pesante con ciaspole, ghette e bastoncini
- ❖ Colazione in rifugio
- ❖ Escursione di tipo naturalistico, sportivo e fiabesco, facile
- ❖ Dislivello in salita 100 m. circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 16.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

DOMENICA 5 DICEMBRE

ESCURSIONE “CIASPOLATA DELL’AVVENTO”

(INTERA GIORNATA)

Una bella, vera e grande ciaspolata (percorso con racchette da neve) per “calpestare” quel candido manto che è così “pane” per la terra e anche divertimento per l'uomo! (pensiamo a tutti gli sports legati alla neve!). Scelta la domenica 10 dicembre perché è la più vicina al 6 dicembre, giorno di S. Klaus (S. Nicola); il giorno in cui hanno inizio i grandi festeggiamenti della luce, della vita che con l'imminente Natale ritorna e delle tenebre autunnali sconfitte! S. Klaus (o Babbo Natale) da Rovaniemi parte e scende ovunque con la sua alata slitta a portare il sorriso e i doni a tutti! Lo cercheremo anche noi “ciaspolando” per la foresta della Roncalla, stando attenti all'ascolto dei suoi famosi campanellini annunciatori!

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di ciaspolata effettiva 2.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking pesante con ciaspole, ghette e bastoncini
- ❖ Colazione in rifugio
- ❖ Escursione di tipo naturalistico, sportivo e fiabesco, facile
- ❖ Dislivello in salita 100 m. circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 16.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

DOMENICA 3 GENNAIO

ESCURSIONE “LA PRIMA DOMENICA SULLE NEVI DELL’AVETO”

(INTERA GIORNATA)

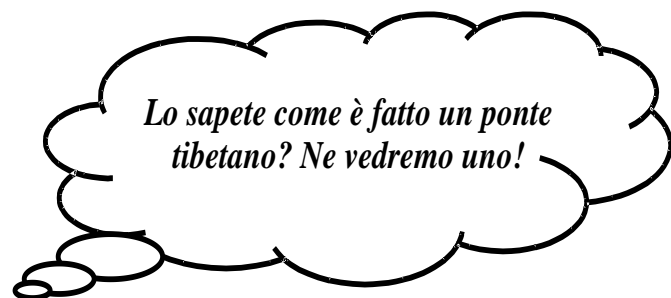
Particolare escursione di inizio anno al grande lago Nero ghiacciato ed innevato (m. 1540), attraverso il prato della Cipolla e la Fonte Gelata, con rientro alla Cipolla attraverso la vetta del Monte Bue (m. 1781): un'esperienza di nevi e ghiacci tra Mare Mediterraneo ed Alpi. Ciaspoliamo tra i faggi del monte della Roncalla sul versante padano fino alla conca glaciale ove, in questo periodo, “dorme” il lago Nero. Passeremo, rientrando attraverso il più nutrito consorzio di pino mugo uncinato dell'alto Appennino e, tempo permettendo, ci godremo dalla vetta del monte Bue i bellissimi panorami a 360°.

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 04.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking pesante con scarponcini, ghette, racchette da neve e bastoncini
- ❖ Colazione leggera al sacco e merenda calda presso rifugio Prato Cipolla in pomeriggio
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico, di media difficoltà
- ❖ Dislivello in salita 300 m. circa
- ❖ Rientro previsto per le ore 16.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

MERCOLEDI' 6 GENNAIO

**ESCURSIONE: "IL GIRO DELLE CIME DI S.STEFANO
D'AVETO"
(INTERA GIORNATA)**

Questa escursione è autentica "grand course" che ci permette di toccare quasi tutte le cime di S. Stefano d'Aveto, infatti partendo dal Passo del Tomarlo si sale al M. Croce di Martincano, si procede poi il monte Maggiorasca, il monte Bue dal quale scenderemo al Rifugio del Prato della Cipolla dove consumeremo il pranzo, da qui si procederà per il Rifugio Astass dal quale saliremo al monte Roncalla per osservare la spettacolare conca tribolata. Il Groppo Rosso con uno splendido panorama sarà l'ultima cima che toccheremo per poi scendere attraverso i Piani di Gatera a Rocca d'Aveto.



- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking pesante con ghette, bastoncini e ciaspole
- ❖ Pranzo in Rifugio al Prato Cipolla
- ❖ Escursione di interesse naturalistico, panoramico e fotografico di media difficoltà
- ❖ Dislivello in salita di m. 350 circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 16.30 circa

DOMENICA 28 NOVEMBRE

**ESCURSIONE "IL GELO RINSERRA IL GRANDE LAGO!"
(INTERA GIORNATA)**

Visita guidata in giornata al Lago Nero ghiacciato. Un'esperienza unica attraverso la foresta della Roncalla nella sua veste di inizio inverno. Arrivano i primi veri freddi, la tramontana trasforma col suo gelido fiato le cose: arabeschi di ghiaccio modellano il bosco in quota, mentre il celebre lago di S. Colombano e il diavolo, da verde-nerastro si tinge d'un candido colore bianco. Questo luogo stupendo è dunque legato alla leggenda di S.Colombano e il diavolo: sembra che tra i due ci sia stata una lotta furibonda durante la quale il diavolo, vinto, fu scaraventato dal monte e coperto dalle tetre acque del Lago (m. 1540). Da queste parti, inoltre, viveva il famoso bandito Piccione.

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 3.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking pesante con ghette, bastoncini e ciaspole
- ❖ Colazione leggera al sacco con bevande calde, polenta in rifugio in pomeriggio
- ❖ Escursione di interesse naturalistico facile con pratica di ciaspolare
- ❖ Dislivello in salita di m.200
- ❖ Rientro previsto entro le ore 17.00 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

DOMENICA 7 NOVEMBRE

ESCURSIONE “IL ROCCIOSO MONTE RAGOLA PRIMA DELL’INVERNO” (INTERA GIORNATA)

Escursione guidata molto interessante sulla vetta di una suggestiva montagna alta poco più di 1700 m. e sita sul versante della Valle Nure: il roccioso monte Ragola. Si accede alla montagna partendo dal valico dello Zovallo (m. 1410) donde si segue una bella zona prativa di crinale fino ai primi contrafforti rocciosi della montagna. L'ascesa è alquanto alpestre con rocce di natura magmatica e serpentine ma panoramica e ricca di spunti sulla geologia e sulla botanica relativa alle specie rupicole. In vetta v'è una tradizionale croce. I panorami vanno dal mare fino alle cime alpine. La discesa avviene per il versante opposto, oltre l'anticima del Ragolino ed è più morbida e ricca di faggete ed ampie radure. Incontriamo poi un grande prato d'antica origine glaciale alla quota dei 1450 m. Rientro per lo sterrato che collega il Prato Grande allo Zovallo.

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking pesante con ghette, bastoncini e ciaspole
- ❖ Colazione al sacco con bevande calde
- ❖ Escursione di interesse naturalistico, specie geologico di media difficoltà
- ❖ Dislivello in salita di m. 300 circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 16.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

DOMENICA 17 GENNAIO

ESCURSIONE “LA GRANDE CIASPOLATA D’ALTA QUOTA” (INTERA GIORNATA)

Escursione guidata in quota oltre le bastionate sommitali del Maggiorasca nella zona delle torbiere del Monte Picchetto e Monte Martincano: davvero una bella esperienza in questa stagione in cui il folto manto nevoso copre le nostre vette. Si parte dal valico del Tomarlo, a circa 1500 metri di quota per salire tra contrafforti basaltici, radure innevate e fitte foreste di faggi all'altopiano sommitale del Picchetto – Martincano (m. 1700). La zona d'estate ospita fresche sorgenti e dà vita a torbiere dai preziosi esemplari botanici e zoologici. Ma in questo periodo le torbiere silenziose sono rinserrate in un vitreo candore e solo il vento sussurra e qualche aquila di monte ci parla di loro! Colazione al sacco in zona di vetta ma soleggiata e rientro per il prato dell'Anzola nel pomeriggio.



- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking pesante con scarponcini, ghette, racchette da neve e bastoncini
- ❖ Colazione al sacco con bevande calde o in Rifugio Cipolla
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico, facile: pratica di "ciaspolare"
- ❖ Dislivello in salita 250 m. circa
- ❖ Rientro previsto per le ore 17.00 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

SABATO 23 GENNAIO

ESCURSIONE “CIASPOLATA CLASSICA: CIPOLLA - ASTASS (LA STRADA DEI BRIGANTI)” (INTERA GIORNATA)

Escursione dedicata ad un percorso classico tra Maggiorasca e Groppo Rosso, sulla displuviale Aveto - Nure. Ciaspoleremo sulla “strada dei briganti” e di collegamento fra antiche dogane per un tre ore circa, tanto da scaldarci i muscoli e vivere la magia dei rigori mattutini nella foresta di neve! Raggiungeremo anche la vetta della Roncalla (m. 1683) con ampi panorami sulla Conca Tribolata. Rientro alla Cipolla con meritata calda colazione e intrattenimento... con giochi di “società” sulla neve. Rientro nel pomeriggio.



- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva con ciaspole al seguito 3.00 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking pesante con ghettoni, bastoncini e ciaspole
- ❖ Colazione calorica al sacco o in rifugio Prato della Cipolla
- ❖ Escursione di tipo naturalistico - storico facile
- ❖ Dislivello in salita m. 100 circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 15.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

SABATO 16 E DOMENICA 17 OTTOBRE

ESCURSIONE “2 GIORNI NEL CUORE DELL’AUTUNNO PER UN GIRO INTERO DELLE VETTE (DUE INTERE GIORNATE O UNA A SCELTA)

Escursione guidata di due giorni ma effettuabile anche a singole giornate per compiere, nel cuore dell’autunno avetano, l’intero periplo delle nostre più alte vette.

SABATO: il primo giorno è dedicato al versante occidentale del gruppo montuoso del Maggiorasca ed in particolare all’antecima del Groppo Rosso (m. 1596) ed al monte della Roncalla (m. 1683), fino alla vetta del monte Bue passando per il Groppo delle Ali e il bivacco Sacchi. Un ampio giro con partenza da Rocca d’Aveto (m. 1281) che ci darà la possibilità di osservare i differenti ambienti delle nostre montagne. La sera per chi vorrà, ci intratteremo per una cena che seguirà i cicli alimentari più importanti dell’autunno dell’Aveto.

DOMENICA: giornata dedicata alla “esplorazione del versante orientale del gruppo montuoso attraverso le panoramiche antecime della Rocca del Prete, del Picchetto e di Croce Martincano: scopriremo in questa splendida stagione luoghi silenti acquitrinosi, rocce ammorbidite da tappeti di muschi e licheni, muschi colorati.

PRIMO GIORNO:

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 5.00 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponcini e bastoncini
- ❖ Colazione al sacco
- ❖ Escursione di tipo naturalistico facile
- ❖ Dislivello in salita m. 500 circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 17.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

SECONDO GIORNO

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 10.00 c/o Prato della Cipolla (seggiovia)
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponcini e bastoncini
- ❖ Colazione al sacco
- ❖ Escursione di tipo naturalistico facile
- ❖ Dislivello in salita m. 200 circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 17.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

DOMENICA 10 OTTOBRE

ESCURSIONE “LA POLICROMIA DEL BOSCO: UNO SPETTACOLO MOZZAFIATO” (INTERA GIORNATA)


Visita guidata in una splendida faggeta della Valle per osservare la “metamorfosi” del bosco e la sua policromia autunnale ! Vedremo il bosco misto e la faggeta che più di tutti si colora di splendide tonalità giallo – rosso – ruggine. Nel momento in cui arriva il freddo, la natura ci fa dono di un'ultima sferzata di bellezza ! La faggeta in questione è quella celebre del Monte Groppo Rosso - Roncalla, luogo storico e ambiente ideale per i riti pagani dell'acqua e del fuoco , propiziatori della buona stagione.

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 3.00 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking pesante
- ❖ Colazione al sacco e merenda pomeridiana in rifugio
- ❖ Escursione di interesse naturalistico, facile
- ❖ Dislivello in salita di m. 100
- ❖ Rientro previsto entro le ore 17.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

DOMENICA 24 GENNAIO

ESCURSIONE: “DALLE NEVI DELLE ALPI E DEL NOSTRO APPENNINO, ALLO SCINTILLIO DEL MARE!” (INTERA GIORNATA)

Escursione guidata dedicata alla neve al ghiaccio, al freddo ma anche alla degustazione dei caldi e saporiti prodotti tipici della Val d'Aveto! Passeggiata sulla neve nella zona del Monte Aiona, Re di Coppe, ove più severo si fa l'inverno grazie alla particolare esposizione settentrionale con osservazione di una scenografica cascata ghiacciata e dei circoli glaciali del Monte Aiona ricchi di relitti dell'ultima glaciazione whurmiana. E' sicuramente il momento migliore per parlare delle glaciazioni di casa nostra, di come hanno modellato il territorio e di cosa ci hanno lasciato in eredità: cose veramente interessanti!



*I circoli glaciali di
casa nostra...*

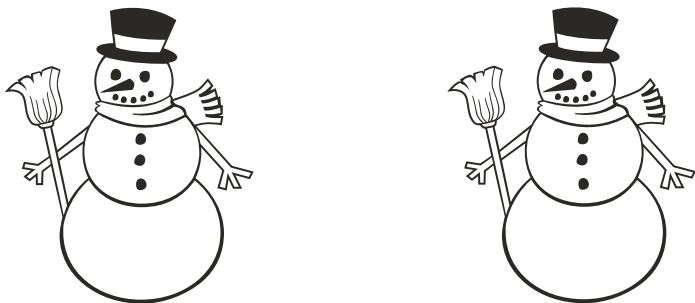
- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o la forestale del Penna
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.00 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking pesante con ghette, bastoncini e ciaspole
- ❖ Colazione al sacco con bevande calde
- ❖ Escursione di interesse naturalistico–storico–culturale, facile
- ❖ Dislivello in salita di m. 200 circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 16.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

DOMENICA 31 GENNAIO

ESCURSIONE: “L’INCANTATA FORESTA DI CRISTALLO”

(INTERA GIORNATA)

Visita guidata tra i picchi innevati e gelati delle maggiori cime del gruppo del Monte Maggiorasca: si tocca la vetta del Groppo Rosso (m.1596), la Fontana Gelata, il ghiacciato Lago Nero (m. 1540); quindi gli arabeschi di gelo sulle basaltiche rocce della Rocca della Pecora, del Prete ed i Campanili di S. Stefano, per rientrare dalla torbiera “vitrea” della Cipolla sotto il Dente “surgelato” dell'omonima località (m. 1579). Colazione lungo il percorso nel sito più soleggiato !



- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.00 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking pesante con ghette, bastoncini e ciaspole
- ❖ Colazione al sacco con bevande calde e spuntino pomeridiano al Rifugio della Cipolla
- ❖ Escursione di interesse naturalistico facile con pratica di “ciaspolare”
- ❖ Dislivello in salita di m. 300 circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 16.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

DOMENICA 26 SETTEMBRE

ESCURSIONE “LA METAMORFOSI DEL BOSCO IN QUOTA:

LA GRANDE FAGGETA DEI 1700”

(INTERA GIORNATA)

Escursione naturalistica sull’ecosistema il bosco (faggeta in questo caso) per parlare delle dinamiche di equilibrio di questo importante sistema ecologico e nel momento della sua trasformazione verso l’autunno. Si procede dal Prato della Cipolla attraverso il bel sentiero che solca la Rocca della Pecora, osservando tra l’altro due poco conosciuti punti (una piccola gorgia rocciosa e un grande faggio panoramico) fin sul comodo sentiero che fa l’intero giro del Monte Picchetto (m. 1744) ed inoltrandosi a tratti nel fitto della faggeta ove presenta aspetti curiosi: alberi contorti, muschi, licheni, lettieri con funghi interessanti. Dopo colazione in vetta osservazione di alcune zone umide in quota e rientro attraverso i versanti meridionali del Monte Bue. Durante l’escursione sarà possibile anche il riconoscimento e la raccolta dei funghi.

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 3.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponi e bastoncini
- ❖ Colazione al sacco
- ❖ Escursione di interesse naturalistico - ecologico
- ❖ Dislivello in salita m. 200 circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 17.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

DOMENICA 12 SETTEMBRE

ESCURSIONE “I NOSTRI FUNGHI”

(INTERA GIORNATA)

Visita guidata nei più bei boschi del gruppo del Monte Maggiorasca alla ricerca dei bellissimi funghi della Valle d'Aveto. Un modo per divertirsi, conoscere e saper riconoscere le diverse specie di funghi qui presenti. Partiamo dalla località di Rocca d'Aveto (m. 1250) e saliamo i versanti del Monte Maggiorasca (m. 1804) fino a raggiungere le fungaie della Cipolla, della Rocca della Pecora e Rocca del Prete e Monte Picchetto. Sarà un modo divertente per imparare l'habitat e le specie dei “misteriosi” frutti del bosco! E poi ...una mangiata di funghi neri!!!



- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.00 circa (per la giornata intera)
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponcini, bastone ecologico e cestino forato
- ❖ Colazione in Rifugio a base di funghi
- ❖ Escursione di tipo naturalistico facile
- ❖ Dislivello in salita m. 250 circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 17.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

DOMENICA 7 FEBBRAIO

**ESCURSIONE “IL GIRO DELLE CIME”
(INTERA GIORNATA)**

Questa escursione è un'autentica “grand course” che ci permette di toccare quasi tutte le cime di S. Stefano d'Aveto, infatti partendo dal Passo del Tomarlo si sale al M. Croce Martincano, si procede poi per il M. Maggiorasca, il M. Bue dal quale scenderemo al Rifugio del Prato della Cipolla dove consumeremo il pranzo, da qui si procederà per il Rif. ASTASS dal quale saliremo al M. Roncalla per osservare la spettacolare conca tribolata. Il Groppo Rosso con uno splendido panorama sarà l'ultima cima che toccheremo per poi scendere attraverso i Piani di Gatera a Rocca d'Aveto.



- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking pesante con ghette, bastoncini e ciaspole
- ❖ Colazione al sacco con bevande calde
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico, panoramico e fotografico di media difficoltà
- ❖ Dislivello in salita m. 350 circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 16.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

DOMENICA 14 FEBBRAIO

ESCURSIONE: “SUL LAGO NERO DA INNAMORATI: L’ESCURSIONE DI S. VALENTINO” (INTERA GIORNATA)

Escursione guidata con racchette da neve sul Lago Nero nella sua versione bianca più solida e compatta, nel cuore dell’inverno. Una visita in giornata intera attraverso la fitta foresta della Roncalla, ora immersa in uno spesso manto nevoso. Gli animali si godono il loro letargo: qua e là (se si è fortunati) la sola impronta di qualche lupo appenninico e nel cielo rigido il volo di qualche aquila! Vediamo lo scorrere della Fontana Gelata e gli arabeschi di ghiaccio sulle rocce basaltiche che la circondano. Ciaspolare il giorno di S. Valentino direttamente sul Lago di S. Colombano, nell’immenso candore di neve e sotto gli abeti bianchi del Monte Nero ingobbiti dal bianco carico... sarà una bella esperienza, un pò fredda ma riscaldata dal sentimento dell’amore di S. Valentino e poi... da un caldo spuntino in rifugio.



- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.00 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking pesante con ciaspole, ghette e bastoncini
- ❖ Colazione al sacco con bevande calde
- ❖ Escursione di tipo naturalistico facile
- ❖ Dislivello di m. 200 circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 16.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

DOMENICA 5 SETTEMBRE

ESCURSIONE “IL GIRO DELLE SORGENTI E DELLE FONTI D’ALTA QUOTA” (INTERA GIORNATA)

Bellissima escursione nel comprensorio del Monte Bue - Maggiorasca avendo come punti tappa le fonti e le sorgenti principali del Monte in quota. Partiamo dalla frazione di Rocca d’Aveto m. 1281, da cui salendo i versanti della Cipolla si incontrano almeno tre sorgenti e una serie di emergenze geologiche e floristiche. Alla quota dei 1570 metri vedremo come si svolge la vita di una zona umida di torbiera. Pranzo al sacco o in Rifugio. Quindi continueremo nel pomeriggio l’incontro con le nostre fonti: quelle della Cipolla e digressione fino all’importante fonte gelata sul versante nord del Monte Bue.



- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponcini
- ❖ Colazione al sacco o presso il Rifugio
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico facile
- ❖ Dislivello in salita 350 m. circa
- ❖ Rientro previsto per le ore 17.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

SABATO 4 SETTEMBRE

ESCURSIONE “LA FATTORIA DIDATTICA DELL’AVETO”

(MEZZA GIORNATA)

Escursione dedicata al lavoro dell’uomo e alla generosità di questa terra avetana. Seguiremo attraverso un iter avvincente il ciclo del latte e della castagna, nonché quello del grano. Dal capoluogo m. 1017, ci sposteremo in zona mesofila sugli 800/900 metri dei borghi di La Villa, Allegrezze e Gramizza, ove potremo vedere allestiti impianti di agricoltura biologica, fino al grano, pascoli attivi, stalle e produzione in piccolo caseificio artigianale dei tipici formaggi locali. Quindi a Gramizza, spinta dalla forza motrice del torrente Penna, dalle acque limpide e ottime, il celebre funzionante mulino, nel quale seguiremo l’ultima fase dei cicli alimentari della castagna e del grano endemici, soprattutto in passato, di questa zona appenninica.



- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 14.00 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.00 circa
- ❖ Abbigliamento normale con scarpe comode
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico, facile
- ❖ Rientro previsto per le ore 18.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri
- ❖ Ingresso alla fattoria didattica €3,00

DOMENICA 21 FEBBRAIO

ESCURSIONE “CIASPOLATA CLASSICA: CIPOLLA - ASTASS (LA STRADA DEI BRIGANTI)” (INTERA GIORNATA)

Escursione dedicata ad un percorso classico tra Maggiorasca e Groppo Rosso, sulla displuviale Aveto - Nure. Ciaspoleremo sulla “strada dei briganti” e di collegamento fra antiche dogane per un tre ore circa, tanto da scaldarci i muscoli e vivere la magia dei rigori mattutini nella foresta di neve! Raggiungeremo anche la vetta della Roncalla (m. 1683) con ampi panorami sulla Conca Tribolata. Rientro alla Cipolla con meritata calda colazione e intrattenimento... con giochi di “società” sulla neve. Rientro nel pomeriggio.

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva con ciaspole al seguito 3.00 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking pesante con ghette, bastoncini e ciaspole
- ❖ Colazione calorica al sacco o in rifugio
- ❖ Escursione di tipo naturalistico - storico facile
- ❖ Dislivello in salita m. 100 circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 16.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

DOMENICA 28 FEBBRAIO

ESCURSIONE “LA VETTA DELLE VETTE: PUNTA MAGGIORASCA NEL CUORE DELL’INVERNO (M. 1805)” (INTERA GIORNATA)

Grande escursione guidata sulla vetta principale del nostro Appennino: il Monte Maggiorasca a metri 1805! La ciaspolata dal gusto alpino si snoderà dal Prato della Cipolla a metri 1580 fin sulla vetta della panoramissima Rocca del Prete (m. 1666) e, attraverso l’ampia volta di faggi della bastionata sud del Maggiorasca, fin sulla vetta del Monte Picchetto (m. 1744). Colazione in vetta, quindi attraverso l’omonima foresta guadagniamo la vetta maggiore con sosta di fronte alla statua di N. S. di Guadalupe. Discesa al Prato della Cipolla attraverso i versanti sedimentari del Monte Bue. Merenda calda in rifugio prima del rientro.

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking invernale con ciaspole, ghette e bastoncini
- ❖ Colazione al sacco con bevande calde
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico facile
- ❖ Dislivello in salita 200 m. circa
- ❖ Rientro previsto per le ore 17.00 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

DOMENICA 7 MARZO

ESCURSIONE “CIASPOLANDO SULLA LINEA DI CONFINE”

(INTERA GIORNATA)

Panoramica ciaspolata d’alta quota sul confine genovese-piacentino tra gli spettacolari spazi che s’aprono assieme a contorti consorzi a faggeta tra i monti Crociglia e Carevolo. Più di due ore immersi in paesaggi montani e marini, tra isole, appennino, pianura ed alpi “galleggiando” sul soffice mantello di neve che copiosa in genere si posa su questa alta cresta orografica. E’ la zona delle sedimentarie e dei grandi pascoli estivi; è la zona delle grandi e tristi “battaglie” fratricide della resistenza, ma soprattutto è una stupefacente zona aerea e comoda ai ciaspolisti, per passare una assoluta giornata invernale tra ampi panorami e arabeschi di ghiaccio e dune di nevi! Si parte dal Valico del Crociglia (m. 1480) per giungere come quota max al monte omonimo (m. 1570) e toccando pure (per i più arditi) la vetta del monte Carevolo (m. 1550).

Tra le differenti zone di sosta, attrezzati tavoli ove consumare la nostra “calda colazione al sacco”, non dimenticate il caffè!

Rientro a S. Stefano dal Crociglia tramite il Valico del Tomarło.

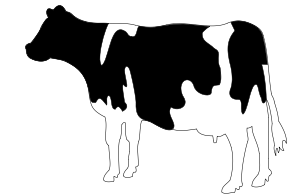
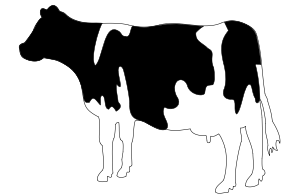
- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di ciaspolata effettiva 4.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking pesante con ghette e ciaspole, bastoncini e ovviamente scarponi
- ❖ Colazione al sacco con bevande calde
- ❖ Escursione di interesse naturalistico facile con pratica di “ciaspolare”
- ❖ Dislivello in salita di m. 150
- ❖ Rientro previsto entro le ore 17.00 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

LUNEDI' 30 AGOSTO

ESCURSIONE: “IL SENTIERO OFIOLITICO”

(MEZZA GIORNATA)

Visita guidata di tipo naturalistico – geologico sul monte Cantomoro ricco di particolari rocce che scopriremo assieme e ce ne racconteremo...la storia! Escursione in mezza giornata per passare una mattinata fresca in quota. Dal valico dell'Incisa (m. 1460) si sale per boschi a faggeta e profonde gole montane ricche di muschi e licheni alla costa panoramissima di questa montagna sita nel comprensorio Monte Penna - Aiona, fino a raggiungere la vetta attraverso il crinale che guarda con “vivaci emozioni” alle incise gorge della bastionata nord! La vetta è alta m. 1655. Rientro per l'Alta Via dei Monti Liguri



- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 08.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto o 09.00 c/o Forestale del Penna
- ❖ Ore di marcia effettiva 2.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponi e bastone
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico – geologico, facile
- ❖ Dislivello in salita di m. 200 circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 13.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

DOMENICA 29 AGOSTO

ESCURSIONE: “LA CRESTA DEI 1500 METRI TRA CROCIGLIA E CAREVOLO” (INTERA GIORNATA)

Visita guidata ai due Monti Gemelli: Crociglia e Carevolo nell'alta Valle Aveto – Nure. Due alte montagne dal cucuzzolo tondo vista la natura sedimentaria dei rilievi. Una bellissima passeggiata di crinale su verdissimi e dolcissimi prati animati da tanti pascoli e da consorzi folti a faggeta. Il Monte Crociglia si raggiunge in breve dal valico omonimo fra Torrio e Selva che raggiungeremo in auto. Alto m. 1576 porta in vetta la statua marmorea di un angelo! Sosta e colazione al sacco sul Monte Carevolo, più arcigno e proteso al Piacentino!



- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.00 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.00 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponi
- ❖ Colazione al sacco
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico, facile
- ❖ Dislivello in salita m. 100 circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 16.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

SABATO 13 E DOMENICA 14 MARZO

ESCURSIONE “IL COMPLEANNO DELLA GUIDA E LA FESTA DEGLI ESCURSIONISTI CHE AMANO L’AVETO” (SABATO MEZZA GIORNATA - DOMENICA INTERA GIORNATA)

SABATO: camminiamo sulla neve nella magica conca della Nave, la casa del Dio Pen e degli spiriti elementali del bosco procedendo dalla forestale del Penna e attraverso l’incanto vitreo del laghetto glaciale. Un’escursione breve pomeridiana attendendo il calar del sole tra gli irti abeti della foresta. Nel fitto dei faggi contorti, tra le arcigne rocce ora imbiancate, tra gli spazi silenti del luogo, chissà che qualcuno di voi non oda la voce di qualche creatura magica del bosco... Sarà il regalo migliore per questo quarantacinquesimo compleanno della guida.

DOMENICA: saliamo da Rocca d’Aveto al Passo della Lepre (m. 1406) e da qui al Monte Croce Martincana a metri 1724 ove consumeremo la frugale colazione al sacco. Quindi tra i labirintici spazi della faggeta del Picchetto discendiamo alla Cipolla attraverso la Rocca della Pecora. A discrezione merenda calda in rifugio e per tutti i giochi di Marzo sulla neve (i ludi di Marmaluot). Discendiamo a piedi o in seggiovia a Rocca d’Aveto.

PRIMO GIORNO

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 13.30 c/o lo IAT Forestale del Penna
- ❖ Ore di marcia effettiva 2.00 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking invernale con ciaspole e bastoncini
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico - esoterico, facile
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

SECONDO GIORNO

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 a Rocca d’Aveto Bar Giulio
- ❖ Ore di marcia effettiva 5.00 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking pesante con scarponcini, ghette, racchette da neve e bastoncini
- ❖ Colazione al sacco con bevande calde
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico, facile: pratica di “ciaspolare”
- ❖ Dislivello in salita 500 m. circa
- ❖ Rientro previsto per le ore 17.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

SABATO 20 MARZO

ESCURSIONE: “NEI LUOGHI DEI CRISTALLI DELLO SPIRITO” (MEZZA GIORNATA)

Ritorniamo “più a fondo” nella misteriosa ed affascinante “chiglia” della Nave nel suo candore invernale. Il luogo pare sorgere dalla migliore delle fiabe e suscita in chi vi s'addentra l'arcano sentore di elementi surreali. Molte leggende nei secoli ci narrano della NAVE come la casa dello stesso dio delle selve PEN o PAN e della sua numerosa schiera di elfi, folletti e fate. Vivremo pertanto nei grandi spazi naturali che aprono il cuore e la mente, la parallela dimensione degli spiriti elementali di natura che l'esperienza della guida e la conoscenza di fatti e aneddoti “rischieranno” di far nostra fino in fondo. La Nave sorge come aurora – dimora dei cristalli dello spirito - a circa 1500 m. sotto la vetta del Monte Penna, la montagna sacra per eccellenza ed il Monte del Ghiacciaio.

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 3.00 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking invernale con scarponcini, ghette e ciaspole
- ❖ Escursione di interesse naturalistico–antropico, facile
- ❖ Dislivello in salita di m. 200 circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 12.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

SABATO 28 AGOSTO

ESCURSIONE “LA FATTORIA DIDATTICA DELL’AVETO” (MEZZA GIORNATA)

Escursione dedicata al lavoro dell'uomo e alla generosità di questa terra avetana. Seguiremo attraverso un iter avvincente il ciclo del latte e della castagna, nonché quello del grano. Dal capoluogo m. 1017, ci sposteremo in zona mesofila sugli 800/900 metri dei borghi di La Villa, Allegrezze e Gramizza, ove potremo vedere allestiti impianti di agricoltura biologica, fino al grano, pascoli attivi, stalle e produzione in piccolo caseificio artigianale dei tipici formaggi locali. Quindi a Gramizza, spinta dalla forza motrice del torrente Penna, dalle acque limpide e ottime, il celebre funzionante mulino, nel quale seguiremo l'ultima fase dei cicli alimentari della castagna e del grano endemici, soprattutto in passato, di questa zona appenninica.



- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 14.00 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.00 circa
- ❖ Abbigliamento normale con scarpe comode
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico, facile
- ❖ Rientro previsto per le ore 18.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri
- ❖ Ingresso alla fattoria didattica €3,00

MARTEDI' 24 AGOSTO

**ESCURSIONE “LE NOSTRE TORBIERE PIU’ “ALTE”:
L’ECOSISTEMA DELLE ZONE UMIDE IN QUOTA”
(INTERA GIORNATA)**

Escursione guidata dal sapore scientifico a toccare le principali zone umide in quota del comprensorio montano alle spalle di S. Stefano. Procediamo dal valico del Tomarło a quota 1500 per raggiungere la prima zona umida della torbiera dell’Anzola sotto la mole del Monte Nero quindi attraverso la faggeta nord del Maggiorasca scendiamo in un sito ricco di risorgive sotterranee che danno vita ad almeno tre zone umide di notevole interesse naturalistico alla quota dei 1700 metri. Visitiamo poi la più celebre torbiera dell’Anguilla vedendo i primi zampilli della cascata dell’Acquapendente. Un’occhiata... ai funghi!



- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 5.00 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponi e bastoncini
- ❖ Colazione al sacco
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico, facile
- ❖ Dislivello in salita 250 m. circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 18.00 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

DOMENICA 21 MARZO

**ESCURSIONE: “SALUTIAMO LA PRIMAVERA”
(INTERA GIORNATA)**

Escursione guidata tra i picchi dell’Aveto per salutare la primavera che col suo equinozial mostrarsi oggi entra! Lo faremo incontrando ancora neve perché in Aveto il suo avvento è ancora invernale, con un periplo sommitale delle vette più alte e seguendo un pò l’estivo giro delle cime. Sul tetto di Liguria ma scoprendo anche luoghi più insoliti come il Prato del Pero o il grande faggio della Rocca della Pecora o i Campanili di S. Stefano. Un bel giro insomma che faremo o inciaspolati o con scarponi a seconda delle condizioni della neve. Un primaverile spuntino a scelta inoltre alla Cipolla che nel suo seno... incomincia a sciogliersi

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 5.00 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponi, eventuali ciaspole
- ❖ Colazione al sacco o in Rifugio
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico - sportivo, facile
- ❖ Dislivello in salita di m. 500 circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 17.30 circa

DOMENICA 28 MARZO

ESCURSIONE “IL DIO PEN CHE ANCORA DORME”

(INTERA GIORNATA)

Visita guidata nella foresta sacra al dio pagano Pan ch'ancor serrato nel ferreo gelo se la dorme. Nel pieno della invernale stagione, quando candida neve e ghiaccio rendono scintillanti i basaltici contrafforti del monte Penna e la sua foresta si arabesca in maniera quasi da fiaba ! Dalla forestale seguiamo un ampio giro con racchette da neve o scarponi e ghettoni nei boschi folti che attorniano la bifida sacra montagna, toccando il bacino ghiacciato del laghetto del Penna (sito di riproduzione di rari anfibi, e, se le condizioni meteo nivali lo consentono, la vetta della montagna alta 1735 metri. Rientriamo alla forestale nel pomeriggio attraverso il valico dell'Incisa sull'Alta Via dei Monti Liguri, sito nel medioevo di un antico hospitalis e luogo di incrocio di antiche strade di commercio.

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.00 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking pesante con scarponcini, ghettoni, racchette da neve e bastoncini
- ❖ Colazione al sacco con bevande calde
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico e storico, facile
- ❖ Dislivello in salita 350 m. circa
- ❖ Rientro previsto per le ore 16.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

DOMENICA 22 AGOSTO

ESCURSIONE “LE ALI DEI NOSTRI PICCHI PIU' BELLI!”

(INTERA GIORNATA)

Una bella escursione da Rocca d'Aveto, borgo più elevato dell'Appennino Ligure (m. 1281) attraverso la torbiera della Cipolla (Sic della Comunità Europea) al Groppo delle Ali, grosso affioramento basaltico sul versante nord del più celebre Monte Bue (m. 1781) ed entro i cui anfratti si spinge un interessante sentiero che incontra rocce, risorgive, zone umide, belle faggete, una folta sorgente d'acqua freddissima e ... un curiosissimo bivacco. Il tutto tra i profumi di muschi dal sapore nordico e bacche di suffruttrici spesso venefiche. Ci fermeremo al Bivacco dove osserveremo pure una arditissima ferrata senza tralasciare un ponte tibetano.

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponi e bastoncini
- ❖ Colazione in Rifugio
- ❖ Escursione di interesse geologico - botanico e la storia delle ali degli angeli
- ❖ Dislivello in salita m. 500 circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 19.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

VENERDI' 20 AGOSTO

ESCURSIONE "IL RICHIESTISSIMO GIRO DELLE CIME "

(INTERA GIORNATA)

Visita guidata in giornata intera sui sentieri dei nostri alti monti toccando le vette più elevate (Monte Groppo Rosso, Monte Bue e Monte Maggiorasca). Torbiere, faggete, costoni alpestri e aria freschissima fino a 1800 metri. Partiamo da Rocca d'Aveto (m. 1250); saliamo al Groppo Rosso per le sue scenografiche pareti basaltiche, sostiamo al rifugio Astass (m. 1599). Quindi affrontiamo la prativa vetta del Monte Bue (m. 1777) e la vetta per eccellenza: il Monte Maggiorasca (m. 1805). Il rientro avviene attraverso i picchi del Monte Picchetto e Rocca del Prete, tra rocce strapiombanti e fresche faggete. L'escursione si svolge in un contesto naturale di enorme pregio, tra ampi panorami a 360° e specie botaniche rare o persino endemiche come lo stupendo "dianthus superbus" del Monte Maggiorasca.

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking leggero con scarponi e bastone
- ❖ Colazione al sacco o al rifugio del Prato della Cipolla
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico, facile
- ❖ Dislivello in salita 500 m. circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 18.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

LUNEDI' 5 APRILE

ESCURSIONE "IL LUNEDI' DELL'ANGELO: DALL'ANGELO DEI NOSTRI MONTI "

(INTERA GIORNATA)

Escursione guidata di Pasquetta all'Angelo sito in vetta al Monte Crociglia (m. 1576) tra Val d'Aveto e Val Nure partendo dalla Rocca dell'Aveto e attraverso la affascinante Conca Tribolata. Dalle villette di Rocca, sotto la mole ofiolitica del Groppo Rosso, tra consorzi a faggio, radure e zone rifeestate si guadagna in breve la Conca Tribolata, grande collassamento del versante nord est della Roncalla - Ciappa Liscia e ove potremo pure osservare le singolari sorgenti d'acqua che scaturiscono dalla nuda roccia. Quindi, attraverso il culmine alberato del piccolo Crociglia (m. 1486) si giunge all'omonimo valico (ove passavano vie storiche importanti) per salire i fianchi sedimentari della montagna sui quali, forse ancora, tra le erbe incipienti troveremo un pò di neve. L'angelo in vetta è molto ieratico e guarda lontano, verso il mare. Sosta colazione in vetta e rientro nel pomeriggio.

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 9.30 c/o IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con pedule e bastoncini
- ❖ Colazione al sacco
- ❖ Escursione di tipo naturalistico e storico, facile
- ❖ Dislivello in salita 300 m. circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 17.00 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

DOMENICA 25 APRILE

ESCURSIONE: “LE AGORAIE AL LORO DESTARSI”

(INTERA GIORNATA)

Giornata festiva dedicata a una delle più prestigiose zone di Liguria in quanto a eccellenze naturalistiche e a collocazione ambientale: la riserva orientata delle Agoraie – Moggetto. Visitiamo la zona, oggi, nel momento in cui, ancora assonnata dal recente torpore invernale, la natura molto lentamente si risveglia per ridonare le sue meraviglie, i suoi rari pregi, il suo modo di meravigliarci con la stupenda e rara eredità delle specie circumpolari ed alpine approdate un tempo in ambiente di Liguria e qui rimaneti a mò di esclusivi relitti glaciali. Toccheremo pure il Laghetto dei Coda d'Asino (molto interessante anche per alcuni insetti qui particolarmente specializzati) e il lago delle Asperelle (noto sito di riproduzione di curiosi anfibiani anuri e urodeli). La guida inoltre saprà farci apprezzare anche altre pozze, altri “laghetti pro tempore”, un po' sconosciuti e poco frequentati ma non meno rilevanti delle altre note zone attorno (es: la pozza singolare della polenta). Colazione al sacco in zona soleggiata e rientro alla base nel pomeriggio!

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.00 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponcini
- ❖ Colazione al sacco con bevande calde
- ❖ Escursione di interesse naturalistico facile
- ❖ Dislivello in salita di m. 300 circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 17.00 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

MARTEDI' 17 AGOSTO

ESCURSIONE “UN LAGO FIORITO: IL BINO”

(INTERA GIORNATA)

Escursione al Lago Bino (m. 1300) nell'alta Valle del Nure partendo dal Passo dello Zovallo (Monte Ragola). In un contesto quanto mai severo di rocce, radure e boschi di faggio, troviamo questi due bacini lacustri in uno dei quali, d'estate, fioriscono particolari “fiori di loto” (in realtà bellissimi anemoni lacustri). Rientro al Passo dello Zovallo attraverso uno sterrato ricco di emergenze geo – mineralogiche, di interessanti e vive zone a pascolo e di fresche acque sorgive.

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.00 c/o IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 6.00 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponi
- ❖ Colazione al sacco
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico, facile
- ❖ Dislivello in salita 500 m. circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 17.00 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

VENERDI' 13 AGOSTO

ESCURSIONE “LE AGORAIE DALL’ALTO ATTRAVERSO IL GRANDE TOUR DELL’AIONA” (INTERA GIORNATA)

Visita guidata - tour dell’Aiona con meravigliosa osservazione finale delle Agoraie dall’alto. La zona è uno scrigno di eccellenze geologiche e botaniche di raro pregio. Dalla zona delle Lame si raggiunge il versante sud del magnetico monte Aiona (m. 1701), con panorami “infiniti” al mare nostrum e alle isole più lontane. Si guadagna la vetta peridotitica della montagna dal Prè di Lame (m. 1535) dove, nei pressi della Madonnina di Magnasco, godiamo la vista delle Agoraie! Rientro attraverso le Agoraie di sotto e le “Colonne di Ercole”, faggi longevi, monumentali.

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o l’Hotel Lago delle Lame
- ❖ Ore di marcia effettiva 6.00 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponcini
- ❖ Colazione al sacco
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico di media difficoltà solo per la lunghezza
- ❖ Dislivello in salita 700 m. circa
- ❖ Rientro previsto per le ore 17.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

SABATO 1 MAGGIO

ESCURSIONE “L’ANTICO CANTA MAGGIO” (INTERA GIORNATA)

Escursione guidata dal capoluogo (m. 1017) a Rocca d'Aveto (m. 1281), attraverso lo storico e pittoresco borgo di Roncolongo (m. 1096). Percorreremo vecchie mulattiere declamando l'antico “canto di maggio”, vera opera della letteratura popolare che annuncia a tutti la fine dell'inverno e l'inizio della bella stagione. Maggio giunge spazzando via l'inverno: “non più neve, non più brina” ma verdi prati e colorate fioriture. La vita sboccia, l'animo esulta, il giovinetto invita la fanciulla ad uscire e fare festa! E' un'ottima occasione per ritrovare il gusto di una semplice e genuina vita contadina che si svolge tra le vie dei borghi antichi, per le mulattiere che solcano il monte discrete ed austere. Da non perdere! E poi salita in seggiovia alla torbiera della Cipolla per menù di stagione e visita al sito. Discesa libera o in seggiovia.

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 3.00 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponcini
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico – cultura e folclore, facile
- ❖ Dislivello in salita 200 m. circa
- ❖ Rientro previsto per le ore 16.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

DOMENICA 23 MAGGIO

ESCURSIONE: “IL PREGIO DELLA RARITA’: LA MERAVIGLIOSA FLORA DELL’AVETO” (INTERA GIORNATA)

Escursione guidata per imparare a conoscere la flora di questa bellissima vallata: una flora nobile veramente con tante specie rare ed endemiche. Oltre alle specie appenniniche infatti troviamo qui molte specie alpine; inoltre restano relitti glaciali a testimoniare epoche ben più fredde dell'attuale. Non si tratterà quindi solo di individuare dei fiori o delle piante ma di percorrere assieme un lungo “iter storico” di evoluzioni e adattamenti. Il percorso segue alcune mulattiere e sentieri che dalla Possessione (m. 1200) si diramano alla torbiera delle Riane, per toccare il Prato delle Rocche fino alla bellissima piana della Cipolla (m. 1580). Da qui rientreremo attraverso il Groppo delle Ali o per chi vuole, in seggiovia.

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponcini
- ❖ Colazione al sacco o al Rifugio Prato della Cipolla
- ❖ Escursione di tipo naturalistico facile
- ❖ Dislivello di m. 450 circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 17.30 circa
- ❖ Portare lente e blok-notes per appunti sulla flora
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

MARTEDI' 10 AGOSTO

ESCURSIONE: “TRA LE PECORE... ED I “PRETI”: UN CANALE ALPINO” (INTERA GIORNATA)

Escursione di grande valenza naturalistica nel cuore delle monumentali rocce del gruppo del Maggiorasca. Il Canale Martincano da non molto percorribile attraverso un sentiero ben segnalato. Il Canalone dal gusto alpino è compreso tra la grossa emergenza basaltica della Rocca del Prete (m. 1666) e la Rocca della Pecora (m. 1620). Accediamo al canalone da Rocca d'Aveto e, da qui, attraverso la radura del Prato delle Rocche, ove in stagione sono presenti pregiatissime fioriture ed ambienti di rocce, muschi e faggi contorti da fiaba. Si sale, avendo una buona dose di esperienza escursionistica più tecnica tra le enormi pareti strapiombanti delle due montagne, tra flora rupicola, endemica e rara. Si giunge in vetta della Rocca della Pecora e poi a quella del Prete con grandi panorami. Rientro da Monte Croce Martincana attraverso la faggeta del Monte Picchetto, la più “alta” di Liguria.

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponi e bastone
- ❖ Colazione al sacco
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico – geologico, di media difficoltà
- ❖ Dislivello in salita di m. 400 circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 16.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

DOMENICA 8 AGOSTO

ESCURSIONE “IL MUGO UNCINATO E IL LAGO NERO”

(INTERA GIORNATA)

Escursione guidata mattutina al Lago Nero, il più grande bacino glaciale colmato dalle acque di un lago del comprensorio Aveto – Nure a quota 1560! La mattinata partirà dal Passo del Tomarlo e attraverso il colorato di endemici e rari fiori prato dell'Anzola, toccheremo il valico della Costazza a quota 1701 m. ove la guida vi spiegherà le proprietà del pino mugo uncinato! Lì sotto è sito il grande lago, profondo circa m. 6 legato alla leggenda del diavolo e S. Colombano e del bandito Piccione. Rientro per la torbiera della Cipolla e la foresta del Monte Picchetto.

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 6.00 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponcini e bastone
- ❖ Colazione al sacco e merenda montana nel pomeriggio al Rifugio della Cipolla
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico, facile ma lunga
- ❖ Dislivello in salita 500 m. circa
- ❖ Rientro previsto per le ore 18.00 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

MERCOLEDI' 2 GIUGNO

ESCURSIONE “LA FESTA DELLA REPUBBLICA TRA I PICCHI DELLE ALPI” (INTERA GIORNATA)

Escursione guidata in giornata intera il giorno della festa della repubblica in una zona molto particolare e spesso trascurata del comprensorio Maggiorasca - Bue: il Groppo delle Ali. Ci muoviamo dalla torbiera della Cipolla a quota 1580 per guadagnare, dietro l'imponente Dente omonimo, sentiero di alta costa che in modo “aereo” ci porterà in una zona poco frequentata del comprensorio tra rocce, risorgive e bei boschetti sempre in vista del Lago Nero e, in fondo all'orizzonte, delle Alpi. Saliamo su uno sperone molto emergente e panoramico del Groppo delle Ali in vista della omonima croce e raggiungiamo a quota 1600 circa il piccolo Bivacco Sacchi sito in un contesto molto austero ed alpino. Vista della celebre Ferrata Mazzocchi. Quindi discendiamo i pietrosi versanti ricchi di licheni, spie biologiche dell'ambiente e giungiamo alla Fonte Gelata tra le prime tenere foglie dei faggi nuovi e da qui, attraverso il valico storico della Roncalla (m. 1600), rientriamo alla torbiera della Cipolla magari per uno spuntino tutto patriottico.

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di ciaspolata effettiva 3.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponi e bastoncini
- ❖ Piccola colazione al sacco presso il Bivacco Sacchi
- ❖ Escursione di tipo naturalistico specie geologico di media difficoltà
- ❖ Dislivello in salita 200 m. circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 17.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

DOMENICA 6 GIUGNO

ESCURSIONE “L’ANZOLA ED IL LAGO: I MERAVIGLIOSI FIORI DI MONTAGNA E LA LEGGENDA DI S. COLOMBANO E IL DIAVOLO” (INTERA GIORNATA)

Giornata intera al Lago Nero, noto pure come il lago di S. Colombano ed il diavolo, o lago dei briganti. Infatti in questa zona, molto discostata dai centri abitati e ricca di tane e anfratti, si nascondevano in epoche passate briganti provenienti da ogni dove che fuggivano a pesanti sentenze. Celebre è stata la presenza del bandito Piccione ! Il lago Nero, il più grande d'origine glaciale delle Valli Aveto – Nure, si raggiunge con comodi sentieri da Rocca d'Aveto, attraverso la vetta del Monte Bue (m. 1781) o, in questo caso, dal coloratissimo Prato dell'Anzola, scrigno di una sensazionale flora appenninico - alpina e relitta!

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.00 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponcini
- ❖ Colazione al sacco - spuntino pomeridiano tipico alla Cipolla
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico facile
- ❖ Dislivello in salita 500 m. circa
- ❖ Rientro previsto per le ore 17.00 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

SABATO 7 AGOSTO

ESCURSIONE “LA RISERVA DELLE LAME - AGORAIE E MOGGETTO O LAGASTRO” (INTERA GIORNATA)

Visita guidata nel paradiso naturalistico delle Agoraie – Moggetto partendo dal Lago delle Lame (m. 1060). Giungiamo con mezzi propri al Lago delle Lame e da qui seguiamo il percorso naturalistico segnalato fino alle riserve con osservazione degli aspetti geologici, botanici e del paesaggio in generale, eredità del lavoro dell'ultima glaciazione di Whurm. Visita alle conche lacustri delle Asperelle e Lago Coda d'Asino, siti importanti di riproduzione di anfibi ed insetti particolari. La Riserva delle Agoraie la visiteremo all'esterno con spiegazione tuttavia delle eccellenze naturalistiche interne e con visita però alle Agoraie di sotto. La zona rappresenta un vero scrigno di emergenze naturalistiche molto legate ai più freddi climi del passato e mostra varie specie rare, uniche e relitte. Visita alla Riserva vicina del Moggetto sito di riproduzione di rari anfibi. Colazione al sacco e rientro alle Lame dal Valico delle Lame (m. 1300).

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o l'albergo Lago delle Lame
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponi
- ❖ Colazione al sacco
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico, facile
- ❖ Dislivello in salita m. 300 circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 17.00 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

MARTEDI' 3 AGOSTO

ESCURSIONE “IL GRANDE GIRO DELLA MONTAGNA MAGNETICA: L’AIONA (M. 1702)” (INTERA GIORNATA)

Visita guidata in giornata intera al comprensorio montano dell'Aiona, zona che più d'ogni altra in valle dà il senso dell'”opera svolta” dall'ultima glaciazione. Partendo dalla forestale del Penna e seguendo la “Via delle guardie” sotto il Monte Cantomoro, si giunge nella storica località del Re di Coppe. Visita dei circoli glaciali della montagna e della particolare flora appenninica – alpina e dei suoi relitti glaciali e osservazioni geo – morfologiche. Attraverso il celebre sentiero delle “Guardie”guadiamo tra forre e laghetti il torrente Rezzoaglio e saliamo sulla vetta del Monte di “di ghiaccio” attraverso il valico di Prè di Lame (m.1535). Colazione al rifugio di Pratomollo. Rientro per gli sfasciamenti morenici della “Spingarda”.

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 5.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponi e bastoncini
- ❖ Colazione al sacco o in Rif. Prato Mollo alle ore 14.00
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico – storico – geologico, facile
- ❖ Dislivello in salita 350 m. circa
- ❖ Rientro previsto per le ore 17.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

DOMENICA 20 GIUGNO

ESCURSIONE “LA FATTORIA DIDATTICA DELL’AVETO” (MEZZA GIORNATA)

Escursione dedicata al lavoro dell’uomo e alla generosità di questa terra avetana. Seguiremo attraverso un iter avvincente il ciclo del latte e della castagna, nonché quello del grano. Dal capoluogo m. 1017, ci sposteremo in zona mesofila sugli 800/900 metri dei borghi di La Villa, Allegrezze e Gramizza, ove potremo vedere allestiti impianti di agricoltura biologica, fino al grano, pascoli attivi, stalle e produzione in piccolo caseificio artigianale dei tipici formaggi locali. Quindi a Gramizza, spinta dalla forza motrice del torrente Penna, dalle acque limpide e ottime, il celebre funzionante mulino, nel quale seguiremo l’ultima fase dei cicli alimentari della castagna e del grano endemici, soprattutto in passato, di questa zona appenninica.

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 14.00 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.00 circa
- ❖ Abbigliamento normale con scarpe comode
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico, facile
- ❖ Rientro previsto per le ore 18.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri
- ❖ Ingresso alla fattoria didattica €3,00

DOMENICA 27 GIUGNO

ESCURSIONE: “PER I TRATTURI DEI BORGHII DEI FORMAGGI” (MEZZA GIORNATA)

Escursione mattutina per i tratturi storici dei pastori tra i borghi di Costapelata e Gavadi (m. 1200). Si tratta di tratturi interpoderali ove evidente è il segno delle attività storiche ed attuali dell'uomo legate alla pastorizia ed al pascolo e quindi al ciclo del latte. Una serie di recinti di bucolici prati e radure, animali al pascolo, fontane, casoni, tracce di antichi barchi. Giungiamo al borgo di Gavadi ancor oggi molto legato alle attività delle lavorazione del latte e patria con Villa Neri del celebre sarazzu. Dopo l'escursione per chi desidera pranzo a base dei formaggi tipici locali.

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 2.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking leggero con pedule
- ❖ Escursione d'interesse ambientale: la cultura contadina, facile
- ❖ Dislivello in salita di m. 140 circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 12.30 circa
- ❖ **Trasporto in pulmino**

DOMENICA 1 AGOSTO

ESCURSIONE: “LE ORME DELLE ANTICHE GENTI DELL'AVETO” (MEZZA GIORNATA)

Visita guidata di mezza giornata per i borghi storici dell'Aveto, sulle orme delle antiche genti di questa valle e della sua affascinante storia. Visiteremo in successione: Alpepiana (primo nucleo monastico della Valle), Villa Cella (centro irradiatore di umanità), Amborzasco (borgo antico su storiche vie di comunicazione, sede di dazi e dogana) per concludere al valico del Tomarlo ove sorgono i resti della dogana di Maria Luigia. Si tratta di un itinerario assai esauriente per conoscere come dal Medioevo in poi s'è sviluppata ed evoluta la storia e l'umanità della Valle d'Aveto. In particolare spiccano i resti monastici di Villa Cella e Alpepiana e la casa – dazio di Amborzasco.

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 14.00 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 1.00 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking leggero
- ❖ Escursione d'interesse storico – antropico, facile
- ❖ Dislivello in salita di m. 200 circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 19.00 circa
- ❖ **Trasporto in pulmino**

(segue da pag. 27)E poi per chi si vuole riempire gli occhi di una miriade di colori e profumi deve seguirci durante il mese di maggio e giugno alla volta delle preziose fioriture d'alta montagna: tappeti di Genziane, Viole calcarate, Primule di diverso tipo anche preziose, aconito, digitali purpuree, una vasta tipologia di orchidee, soldanella!!!, l'endemico Garofano Superbo ecc... Molte piante e fiori hanno in sé principi terapeutici ed officinali, come interessante è anche la varietà di miceti che fruttificano nelle humate lettiere dei nostri boschi di faggio: Boletus Edulis (porcino), Russule (colombine), Cantarellus cibarius (galletto)ecc... In questa meraviglia di specie botaniche trovano vita molti ed interessanti ed anche rari animali e animalletti: dai grandi mammiferi come il Lupo appenninico ed il Cinghiale, alla Volpe, alla Lepre, Tassi, Faine, Daini ecc... Volatili come grandi rapaci: l'Aquila Reale, la Poiana, il Biancone, l'Astore, il Gufo Reale, l'Allocco, la Civetta, la Pernice Rossa... Anfibi interessantissimi come molti Tritoni tra cui l'Alpino, il Crestato, la Salamandra pezzata, la Rana temporaria ecc... Rettili come la Vipera aspis, Biacchi, la Biscia col collare (natrix natrix) ... e poi meravigliose farfalle come la splendida e sempre più rara Parnassius Apollo che si librano nell'aria montana tersa e salubre!

LE BELLEZZE NATURALISTICHE: LA GEOLOGIA

La valle dell'Aveto è un vero scrigno di meraviglie naturalistiche che ci raccontano dei differenti periodi climatici susseguitisi nel tempo ma soprattutto legata alle testimonianze dell'ultima glaciazione del quaternario e comunque punto di incontro tra tipi floristici differenti di derivazione marittima ed alpino mittel-europeo. Anche l'assetto geologico e geo-morfologico è molto interessante, incontrandosi qui due importantissime famiglie di rocce di differente natura e derivazione: le autoctone sedimentarie e le alloctone magmatiche. Caratterizzata da un clima generalmente fresco e sub-oceanico che alterna inverni lunghi e freddi con abbondanti precipitazioni ed estati brevi e miti con notevole incidenza temporalesca, la valle, proprio grazie a queste tipicità climatiche, garantisce ancor oggi la permanenza in taluni siti (specie le zone umide) di tipi vegetazionali e animali di relitta origine glaciale e comunque un ensemble di varietà da quelle mediterranee a quelle appunto appenniniche, alpine e nord europee. I picchi della Valle (pensiamo al magnifico Groppo Rosso, al gruppo del Maggiorasca "maggior vetta dell'appennino ligure con i suoi 1805 metri", al monte Penna ecc...) rappresentano nel paesaggio quasi alpino delle grosse emergenze di natura ofiolitica (cioè rocce effusive magmatiche di tipo

(segue a pag 58)

DOMENICA 4 LUGLIO

ESCURSIONE "IL PERIPLO DELLA RONCALLA"

(INTERA GIORNATA)

Escursione guidata nella foresta di faggi! Si tratta della pianta d'orizzonte montano più diffusa nell'alto Appennino. La foresta della Roncalla è "labirintica", un dedalo di sentieri e sentierini solcati ieri ed oggi dai passi di uomini e dalle orme di animali. Quassù vola l'aquila, quassù si aggira nottetempo il lupo e, nella stagione giusta, vi è una miriade di funghi neri! Ma anche tante eccellenze naturalistiche che la guida vi mostrerà una ad una. Il periplo parte dalla vetta del Groppo Rosso m. 1596 (cui si accede da Rocca d'Aveto) e toccherà la vetta della Roncalla (m. 1685), lo "spallone aereo" della Ciappa Liscia ed i meandri interni della Selva. Rientro per la torbiera della Missura (m. 1570)

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.00 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking leggero con pedule
- ❖ Colazione al sacco e tipica merenda pomeridiana alla Cipolla
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico facile
- ❖ Dislivello in salita 400 m. circa
- ❖ Rientro previsto per le ore 17.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

LA VEGETAZIONE E UN TOCCO DI FAUNA

La vegetazione è ovviamente intimamente legata all'aspetto climatico ed alla storia del clima di una zona nonché alla tipologia dei substrati ed agli interventi storici antropici. La vegetazione dell'Alta Valle dell'Aveto come ricordato è un connubio mirabile tra tipi diversi di differente provenienza a seconda delle differenti epoche climatiche. E' così che qui convivono specie provenienti dal vicino Mediterraneo, con specie tipicamente appenniniche e specie invece testimoni di più fredde epoche e provenienti dalle zone alpine o persino a gravitazione mittel-europea o circum-polare (reliqui glaciali). E' così che in una terra molto vicina al mite Mediterraneo scopriamo ancora la presenza di "brandelli di Lapponia", mentre nuovi tipi vegetazionali sono nelle differenti epoche, stati introdotti dall'uomo per motivi anche di sussistenza alimentare (pensiamo per es. al Castagno o a molti alberi da frutta, preistoricamente ed anche storicamente non presenti). In origine (dopo l'ultima grande glaciazione del quaternario) la Valle era popolata da vegetazione d'alto fusto a tutte le quote costituita da Faggio e Abete Bianco. Storicamente gli abeti bianchi furono tagliati per servire alla costruzione della flotta genovese e dei remi delle imbarcazioni chiavaresi, e sempre più predominò la faggeta mista a specie di conifere di impianto antropico come nella foresta del monte Penna e Lame (pino nero, pino silvestre, pino strobo, abete rosso, larice, ecc...). Alcuni consorzi di autoctono Abete Bianco resistono presso il Monte Nero a nord del Monte Bue laddove si compongono pure importanti consorzi di pino muguncinato. Crescendo dal Medioevo in poi i borghi, sempre più alberi da frutta venivano impiantati, mentre cambiava nei secoli anche l'agricoltura con notevole presenza nei decenni passati di grano, segale, avena. La media e bassa vegetazione costituisce forse l'aspetto più peculiare ed interessante scientificamente: dalle radure e arbusti spinosi ove la fa da padrone il ginepro appenninico ma anche quello prostrato (specie relitta), e dove abbonda la rosa canina e selvatica ed i pruni spinosi, tra mirtilleti (in genere nero ma anche rosso) e lamponeti con fragole di montagna (rosacee) alle preziosissime zone umide ove veramente troviamo le perle dei relitti glaciali e specie anche in via di rarefazione o estinzione (pertanto in genere zone SIC o riserve). Vi troviamo per es. le piante carnivore della Drosera e della Pinguicola, l'Erioforo, lo Scirpo Cespitoso "erba delle renne", vari sfagni, muschi preziosi, piante palustri e lacustri importanti! Troviamo in via del tutto eccezionale sulle sponde del Lago Riondo la Licopodiella!!! (segue a pag. 33)

DOMENICA 25 LUGLIO

ESCURSIONE "IL TETTO DI LIGURIA"

(INTERA GIORNATA)

Visita guidata in giornata intera sui sentieri dei nostri alti monti toccando le vette più elevate (Monte Groppo Rosso, Monte Bue e Monte Maggiorasca). Torbiere, faggete, costoni alpestri e aria freschissima fino a 1800 m. Partiamo da Rocca d'Aveto (m. 1281); saliamo al Groppo Rosso per le sue scenografiche pareti basaltiche, sostiamo al rifugio Astass (m. 1599). Quindi affrontiamo la prativa vetta del Monte Bue (m. 1781) e la vetta per eccellenza: il Monte Maggiorasca (m. 1805). Il rientro avviene attraverso i picchi del Monte Picchetto e Rocca del Prete, tra rocce strapiombanti e fresche faggete. L'escursione si svolge in un contesto naturale di enorme pregio, tra ampi panorami a 360° e specie botaniche rare o persino endemiche come lo stupendo "dianthus superbus" del Monte Maggiorasca.



- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto oppure 12.00 Prato della Cipolla
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponcini
- ❖ Colazione al sacco in Rifugio della Cipolla
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico, facile
- ❖ Dislivello in salita 500 m. circa
- ❖ Rientro previsto per le ore 17.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

SABATO 24 LUGLIO

ESCURSIONE “IL GIRO DELLE AGORAIE”

(INTERA GIORNATA)

Visita guidata sul versante nord dei monti Aiona e Monte degli Abeti, laddove più incisivi sono stati i segni lasciati dall'ultima glaciazione. Dal laghetto delle Lame (1060 metri) si sale a “costeggiare” l'ampio vallone solcato dal torrente Rezzoaglio, sempre in vista degli imponenti circoli glaciali dell'Aiona e toccando zone a bosco misto e faggeta, ampie radure, zone a roccia e fresche cascate! Fino al valico delle Lame (1535 metri) sulla displuviata Sturla – Aveto ove, simili a sentinelle immote, svettan secolari faggi. Quindi, sormontando ampi valloni lacustri, ed avendo, a lato sud, in vista il mare, per l'Alta Via dei Monti Liguri, scendiamo nel prezioso sito delle Agoraie, riserva orientata di Liguria, vero scrigno di emergenze naturalistiche, piccola Scandinavia “mediterranea”. Ampia spiegazione della zona, sosta colazione in prossimità delle Agoraie di sotto e rientro per i boschi al laghetto delle Lame.

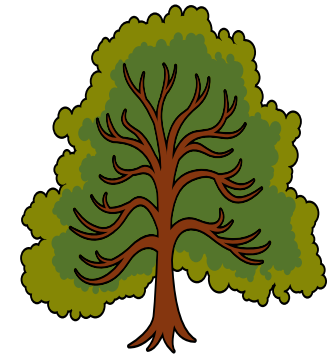
- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o l'albergo Lago delle Lame
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponcini
- ❖ Colazione al sacco
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico facile
- ❖ Dislivello in salita 500 m. circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 17.00 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

DOMENICA 11 LUGLIO

ESCURSIONE “TRA I GIGANTI DELLA NATURA”

(INTERA GIORNATA)

Visita guidata tra il patrimonio forestale più imponente e “sinistro” della valle tra faggi e abeti. Qui, la faggeta, realtà mesofila per eccellenza dei nostri monti, in antico autoctonamente mista ad abete bianco, dà i segni più possenti d'essa. Infatti nel fitto del bosco e tra arcigne rupi di vulcanica origine, la guida vi farà scoprire i segreti della ... longevità! Con faggi più che centenari, re della foresta e le colonne Erculee! Sosta al Prè di Lame e rientro per l'Alta Via dei Monti Liguri sopra la Pozza dell'Ortigara e della Polenta e del Lago degli Abeti. Faremo la nostra colazione ai piedi del re...



- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o l'albergo Lago delle Lame
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.00 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponi
- ❖ Colazione al sacco con bevande
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico, facile
- ❖ Dislivello in salita m. 450 circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 16.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

DOMENICA 18 LUGLIO

ESCURSIONE “LA FATTORIA DIDATTICA DELL’AVETO”

(MEZZA GIORNATA)

Escursione dedicata al lavoro dell’uomo e alla generosità di questa terra avetana. Seguiremo attraverso un iter avvincente il ciclo del latte e della castagna, nonché quello del grano. Dal capoluogo m. 1017, ci sposteremo in zona mesofila sugli 800/900 metri dei borghi di La Villa, Allegrezze e Gramizza, ove potremo vedere allestiti impianti di agricoltura biologica, fino al grano, pascoli attivi, stalle e produzione in piccolo caseificio artigianale dei tipici formaggi locali. Quindi a Gramizza, spinta dalla forza motrice del torrente Penna, dalle acque limpide e ottime, il celebre funzionante mulino, nel quale seguiremo l’ultima fase dei cicli alimentari della castagna e del grano endemici, soprattutto in passato, di questa zona appenninica.

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 14.00 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.00 circa
- ❖ Abbigliamento normale con scarpe comode
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico, facile
- ❖ Rientro previsto per le ore 18.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri
- ❖ Ingresso alla fattoria didattica €3,00

VENERDI' 23 LUGLIO

ESCURSIONE: “LA NAVE ED I FOLLETTI”

(MEZZA GIORNATA)

Escursione “a sorpresa” di tipo naturalistico – esoterico nella magica conca della Nave sotto la mole del monte Penna! Questa frattura geologica, plasmata dagli agenti atmosferici e dalle leggende, forse ospita davvero fate, elfi, gnomi e folletti. La guida ve lo farà scoprire! E vi racconterà una storia...”vera”...davvero “vera”: ma forse non ci crederete.



- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.00 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 2.00 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking leggero con pedule
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico – esoterico, facile
- ❖ Dislivello in salita di m. 200 circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 12.30 circa
- ❖ **Trasporto in pulmino**