

MARTEDI' 1 MAGGIO:

LE ROCCE CHE COSTITUISCONO LE MONTAGNE DI S. STEFANO D'AVETO

La neve si è ormai sciolta e così possiamo vedere sul terreno le rocce particolari che sono presenti sulle nostre montagne: esse provengono dall'interno della Terra e si sono solidificate sul fondale di un antico oceano...inoltre tali rocce danno luogo a forme particolari che andremo a visitare nel corso dell'escursione: contropendenze, monoliti, avvallamenti...

Da Rocca d'Aveto raggiungiamo il Groppo Rosso e successivamente la sommità del Monte Roncalla dal quale osserviamo dall'alto la Valle Tribolata; si toccano poi il Prato della Cipolla (presso il Rifugio è possibile consumare uno spuntino) ed il Dente che lo sovrasta; toccato il crinale spartiacque Aveto – Nure, ci inoltriamo lungo il versante emiliano per vedere un altro curioso monolite, il Dente delle Ali.

Il rientro avviene per la foresta della Roncalla.

PERCORSO: Rocca d'Aveto, Rifugio Astass - Groppo Rosso – Monte Roncalla – Prato della Cipolla – Dente della Cipolla – Dente delle Ali – Passo della Roncalla – Rocca d'Aveto.

DIFFICOLTA': Escursione d'interesse naturalistico – geologico, facile.

DISLIVELLO: circa 600 metri.

TEMPO DI PERCORRENZA: circa 4.30 ore.

Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto.

Pranzo al sacco o al Rifugio della Cipolla.

Abbigliamento da trekking.

Rientro previsto per le ore 16.00 circa.

Spostamenti con mezzi propri.



Il Dente della Cipolla

DOMENICA 20 MAGGIO:

LE MERAVIGLIOSE FIORITURE DELL'AVETO

Maggio: il mese migliore per godere dei mille colori e profumi delle straordinarie fioriture avetane. Molti sono i fattori che hanno determinato l'eccezionale biodiversità floristica presente nella valle:

- *Le condizioni climatiche attuali, generalmente umide e fresche anche d'estate, la formazione di particolari microclimi localizzati nonché la "storia climatica" dalle glaciazioni del quaternario ai nostri giorni hanno fatto sì che qui riescano a convivere piante tipicamente mediterranee con altre appenniniche, alpine o - addirittura - specie a gravitazione mittel-europea o circumpolare (relitti glaciali)*
- *Le rocce serpentinitiche proprie della zona, contenenti elevate quantità di magnesio e metalli pesanti, creano un ambiente "avvelenato" e quindi estremamente selettivo per molte specie vegetali. Ne consegue che piante con scarse capacità competitive, proprio sul povero suolo delle "rocce verdi" riescano a trovare il loro habitat ideale, generando le specie rare o ad areale molto limitato.*
- *Le numerose "zone umide" ospitano le piccole "carnivore" quali la Drosera e la Pinguicola, mentre sulle vette più alte prevalgono le fioriture più appariscenti, come il Dianthus Superbus.*

Insomma, ce n'è per tutti i gusti!

PERCORSO: *Rocca d'Aveto (1281 m.) – Lago Riane – Passo della Lepre – Prato delle Rocche – Canale Martincano – Rocca del Prete – Monte Picchetto (1744 m.) e ritorno.*

DIFFICOLTA': *Media, tranne il percorso del Canale Martincano (EE)*

DISLIVELLO: *500 mt.*

TEMPO DI PERCORRENZA: *4,5 – 5 ore*

NOTE: *Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 presso lo IAT di S. Stefano d'Aveto*

- *Pranzo al sacco - Abbigliamento da trekking - Spostamento con mezzi propri*
- *Rientro previsto per le ore 16.30 circa.*



Giglio martagone

DOMENICA 10 GIUGNO.

“ IL FASCINO DELLA RARITA’ ” : LE SPETTACOLARI FIORITURE D'AVETO.

Giornata dedicata alle spettacolari fioriture primaverili dell'alta Valle dell'Aveto.

Il punto di osservazione obiettivo della nostra escursione sarà il Prato Grande o Prato dell'Anzola sito a circa 1650 metri di quota sul versante settentrionale del Monte Maggiorasca.

Si parte dal Valico del Tomardo , da dove in breve si raggiunge il sentiero “ via normale “ che raggiunge il Lago Nero .

Dopo aver salito i versanti sud orientali del monte del Lupaetri si giunge in questa conca prativa il cui cuore è ancora alimentato da acque e dunque ha le caratteristiche di torbiera.

Qui nell'Anzola nella prima decade di giugno la flora montana esprime il meglio di sé come specie e come policromia!

È un tripudio di forme , di colori e di delicati profumi che uniscono specie prettamente appenniniche a relitti alpini a specie d'origine glaciale, a specie ambientate in ambienti umidi rare e protette.

Dopo questo colpo d'occhi e questa superba lezione di botanica e di meraviglie naturali, saliamo sempre nelle fioriture fino al Monte Bue (metri 1785), oggi col nuovo Rifugio e alla vetta delle vette cioè al Maggiorasca (1805) dove altra flora pregiata e rara ci accoglierà .

Rientriamo dalla faggeta del Picchetto e dalle zone umide della Moggia dell'Anguilla , le quali ci offriranno altre forme importanti si adattamento all'ambiente in un contesto di piccola flora e fauna rara e relitta.

Rientro al Valico del Tomarlo.

NOTE : DISLIVELLO IN SALITA DI METRI 350 CA.

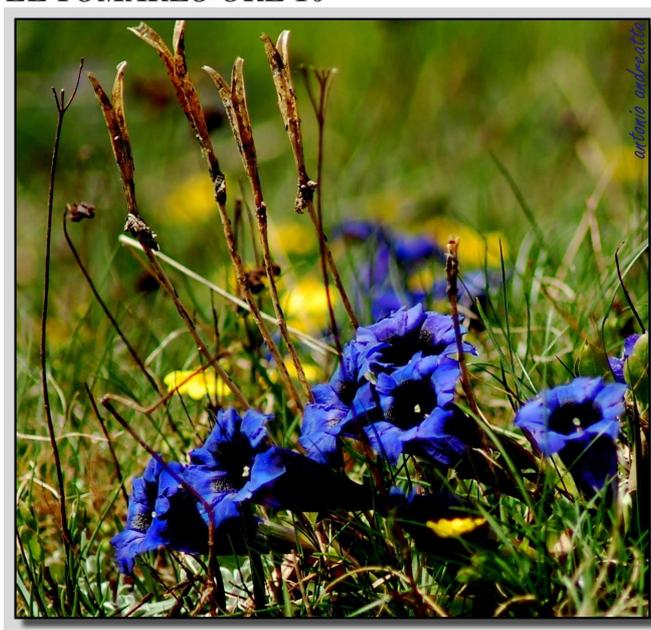
TEMPO DI MARCIA EFFETTIVO : 4 ORE CIRCA

ABBIGLIAMENTO : DA TREKKING DI MONTAGNA

COLAZIONE AL SACCO

DIFFICOLTA' : FACILE.

RITROVO : VALICO DEL TOMARLO ORE 10



Genziane

DOMENICA 24 GIUGNO

LE ZONE UMIDE PRESENTI NEL COMPRESORIO DI S. STEFANO D'AVETO

Escursione guidata dal sapore scientifico per visitare le principali zone umide del comprensorio montano alle spalle di S. Stefano. Procediamo dal valico del Tomarło per raggiungere la torbiera dell'Anguilla, poco prima della vetta del Monte Maggiorasca; visitiamo poi la zona umida dell'Anzola sotto la mole del Monte Nero quindi la zona umida di Prato Cipolla. Rientro al Passo del Tomarło attraverso il Passo della Lepre.

PERCORSO: *Passo del Tomarło – Monte Maggiorasca – Prato dell'Anzola – Prato della Cipolla – Passo della Lepre – Passo del Tomarło.*

DIFFICOLTA': *Escursione d'interesse naturalistico medio – facile.*

DISLIVELLO: *circa 500 metri.*

TEMPO DI PERCORRENZA: *circa 4.30 ore*

Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto.

Pranzo al sacco o al Rifugio della Cipolla.

Abbigliamento da trekking.

Rientro previsto per le ore 16.00 circa.

Spostamenti con mezzi propri.



Il Prato della Cipolla

DOMENICA 8 LUGLIO:

VAL NURE: LA MAGIA DEL LAGO NERO

La zona del Lago Nero, ai confini delle valli dell'Aveto (GE), del Ceno (PR) e del Nure (PC), piuttosto remota e quindi poco sfruttata dall'uomo nel corso dei secoli, è situata in un ambiente naturale pressoché integro.

La vetta del Monte Nero, ad esempio, conserva alcuni esemplari autoctoni di Abete Bianco (la maggior parte di quelli presenti in Aveto sono invece stati immessi con azioni di rimboschimento) e molti di Pino Mugo, un vero e proprio "relictito glaciale"

Il Lago Nero poi, di straordinaria bellezza, ha un fascino particolare, ulteriormente accresciuto dalle molte leggende sulla lotta acerrima tra San Colombano ed il Diavolo.

Il percorso, un po' lungo, può essere ridotto utilizzando gli impianti di risalita per portarci al Prato della Cipolla.

PERCORSO: Rocca d'Aveto – Prato della Cipolla (in seggiovia) – Lago Nero (1541 m.) – Passo dello Zovallo (1409 m.) – Monte Nero (1752 m.) – Costazza – Monte Bue (1771 m.) – Prato della Cipolla

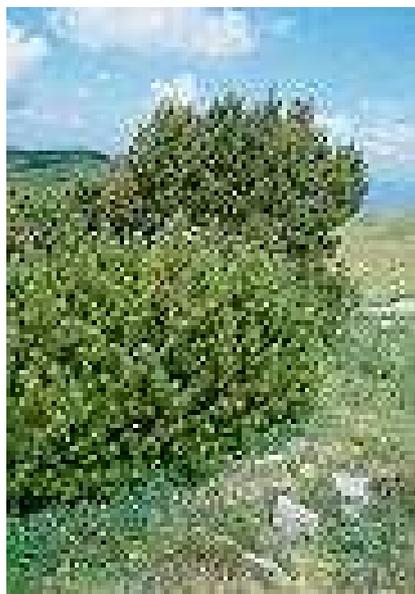
DIFFICOLTA': Medio - Un po' impegnativo dal Monte Nero a Costazza (EE)

DISLIVELLO: 350 mt.

TEMPO DI PERCORRENZA: 5 ore

NOTE: Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 presso lo IAT di S. Stefano d'Aveto

- Pranzo al sacco - Abbigliamento da trekking - Spostamento con mezzi propri
- Rientro previsto per le ore 16.30 circa.



Pino Mugo presso il Monte Nero

DOMENICA 22 LUGLIO

LA CASA DEL DIO PEN : VETTA DEL FAMOSO MONTE PENNA : 1741 METRI

Escursione dedicata ad una storica e magnifica vetta appenninica : quella del Monte Penna , già conosciuta attraverso le cronache di autori latini fin dal primo secolo avanti Cristo . Era la vetta già venerata dai Liguri Velleiati di celtica origine che qui, prima nomadi e cacciatori, poi allevatori ed agricoltori si insediarono in età protostorica.

La vetta era ,come molte altre nel nord Europa, identificata alla potenza del dio Pen o Pan , la divinità regolatrice delle forze della natura : da qui il nome Penna.

Essa si presenta bifida con una spettacolare culminazione rocciosa a 1741 metri e collocata in una particolare posizione per cui vi si può godere panorami dalle isole più lontane (Corsica ed Arcipelago toscano) alle Alpi!

Vi accediamo dal Valico del Chiodo (metri 1457) attraverso la frattura geologica della Nave : spettacolare faglia a forma di chiglia di Nave e luogo un po' "misterioso": da qui prendiamo a salire attraverso le cenge basaltiche (basalti a cuscini) della possente montagna fino alla vetta ove e' stata nel 1937 tronizzata la Madonna di S. Marco.

Colazione al sacco in vetta.

Il pomeriggio ridiscendiamo dal versante occidentale attraverso il Valico storico dell'Incisa ed incontrando ergo l'Alta via dei monti liguri.

Rientriamo al Passo del Chiodo attraverso il fitto della foresta del Penna , zona demaniale dell'Ente Parco Aveto con esplorazione al laghetto glaciale del Penna ove la bifida montagna si specchia e sito di riproduzione di importanti anfibi.

NOTE : DISLIVELLO IN SALITA : METRO 250 CA.

TEMPO DI MARCIA EFFETTIVO : 4.30 CA

ABBIGLIAMENTO : TREKKING DA MONTAGNA CON SCARPONI PESANTI

COLAZIONE AL SACCO.

DIFFICOLTA' : MEDIA DIFFICOLTA' MA ADATTA A TUTTI CON UN PO' DI ATTENZIONE.

ROTROVO: VALICO DEL CHIODO ORE 10



Monte Penna allo specchio

DOMENICA 29 LUGLIO:
LA CONCA TRIBOLATA

Percorso molto interessante, ricco di emergenze di natura prevalentemente geologica. La Valle Tribolata è un suggestivo ambiente fatto di massi, pinnacoli e guglie disposti in modo caotico, quasi a formare una scenografia drammatica.

Le rocce si sono staccate dalla cosiddetta Ciappa Liscia, la parete settentrionale del Monte Roncalla, con un enorme movimento franoso che ha coinvolto, in tempi più recenti, anche il sottostante paese di Torrio.

Al ritorno passeremo sul contrafforte meridionale del Monte Roncalla, il Groppo Rosso, splendida montagna i cui torrioni rocciosi sovrastano l'intero abitato di Santo Stefano d'Aveto

PERCORSO: Rocca d'Aveto (1281 m.) – Conca della Valle Tribolata – Rocca Marsa – Monte Crociglia piccolo (1486 m.) – Ciappa Liscia – Passo della Roncalla – Groppo Rosso (1593 m.) – Rocca d'Aveto

DIFFICOLTA': Medio. Solo il tratto da Ciappa Liscia a Passo Roncalla, nella alternativa più impegnativa (opzionale) presenta qualche difficoltà (EE)

DISLIVELLO: 600 mt.

TEMPO DI PERCORRENZA: 5 ore

NOTE: Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 presso lo IAT di S. Stefano d'Aveto

- Pranzo al sacco - Abbigliamento da trekking - Spostamento con mezzi propri
- Rientro previsto per le ore 16.30 circa.



La Conca tribolata

MERCOLEDI' 1 AGOSTO:

VAL NURE: I LAGHI BINO E MOO E LA CASCATA DEL LARDANA

Due piccoli laghi di origine glaciale nel cuore dell'Appennino Ligure – Emiliano, in provincia di Piacenza.

Il Lago Bino Maggiore ha origine da un antico ghiacciaio che scendeva dal Monte Ragola, ed il Lago Moo fu formato da uno sbarramento glaciale in avanzato stato di riempimento.

Nel Lago Bino, parte della superficie lacustre è ricoperta dalla Ninfea gialla.

Trote, carpe, anfibi e rettili sono gli animali più rappresentativi del sito.

Molto bella anche la Cascata del Lardana, la più alta dell'Appennino Piacentino, imponente durante il disgelo e nelle giornate piovose.

Anche se effettuata sullo stesso percorso dell'andata, la discesa, per il variare della luce e delle prospettive panoramiche, risulterà altrettanto piacevole.

PERCORSO: Dal Passo dello Zovallo si scende, in auto, lungo la Val Nure fino al paese di Cassimoreno (832 m.) – Torrente e Cascata del Lardana – Lago Bino (1208 m.) – Lago Moo (1106 m.) e ritorno

DIFFICOLTA': Medio

DISLIVELLO: 470 mt.

TEMPO DI PERCORRENZA: 4,5 ore

NOTE: Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 presso lo IAT di S. Stefano d'Aveto

- Pranzo al sacco - Abbigliamento da trekking - Spostamento con mezzi propri
- Rientro previsto per le ore 16.30 circa.



L'Erioforo, una pianta presente negli stagni

DOMENICA 5 AGOSTO:

NELLA FORESTA DELLE LAME, AI MARGINI DELLA RISERVA NATURALE DELLE AGORAIE

Percorso fresco ed ombroso che si sviluppa quasi completamente nella splendida Foresta Demaniale delle Lame, ove il faggio si alterna a conifere di rimboscimento.

Procederemo lungo il bordo della Riserva Naturale Orientata delle Agoraie, una delle aree di maggior interesse naturalistico dell'Appennino Ligure.

Particolarmente significativo è l'insieme di stagni, laghetti e zone umide di origine glaciale sul versante settentrionale dell'Aiona e, fra questi, il Lago degli Abeti sul cui fondo sono ancora visibili tronchi di abete bianco risalenti a migliaia di anni fa.

Non mancheremo di osservare due veri "giganti" della natura, i cosiddetti "alberi monumentali" come il "Re della Foresta" e le "Colonne d'Ercole" (si tratta, in entrambi i casi, di esemplari di faggio).

Dal Passo Prè di Lame ci raccorderemo con l'Alta Via dei Monti Liguri che percorreremo per un tratto fino alla chiusura dell'anello presso il Lago delle Lame.

PERCORSO: Lago delle Lame (1048 m.) – Pietra della Rebizzana – Tratto sentiero PNO fino al bivio con PNX – Pozza della Polenta – PNX lungo i margini della Riserva Naturale Orientata delle Agoraie – Passo Prè di Lame (1537 m.) - Ritorno lungo la AVML fino al Lago delle Lame.

DIFFICOLTA': Medio – facile

DISLIVELLO: 500 mt.

TEMPO DI PERCORRENZA: 5 ore

NOTE: Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 presso lo IAT di S. Stefano d'Aveto

- Pranzo al sacco - Abbigliamento da trekking - Spostamento con mezzi propri
- Rientro previsto per le ore 16.30 circa.



Il Lago delle Lame

GIOVEDI' 9 AGOSTO

IL GROPPO DELLE AL. , TRA BIVACCHI E SORGENTI.

Tipica escursione estiva in una delle zone più fresche del massiccio del Monte Bue – Maggiorasca sul suo versante Emiliano : Il Gruppo delle Ali (metri 1700 ca)

Saliamo in seggiovia alla Torbiera della Cipolla dove il nuovo Rifugio omonimo ci accoglie ed una serie di spunti naturalistici sulle zone umide e Sic della zona.

Da qui nel fitto della Foresta a Faggio della Roncalla valichiamo la displuviale del Monte Bue oltre il basaltico monolite del Dente della Cipolla per scendere tra pini mughi ed una bassa faggeta al bivacco Sacchi , singolare rifugetto non custodito “incastrato “ tra i macigni arditi del Gruppo delle Ali in un contesto ambientale più alpino che non appenninico.

Sosta.

Non lontano possiamo osservare la famosa Ferrata Mazzocchi.

Quindi incontriamo sul nostro sentiero un sistema di sorgenti d'acque pure e freddissime : si tratta della Sorgente Gelata in prossimità della quale si osserva una particolare flora d'ambiente sorgivo e rupicolo.

Riprendiamo il, sentiero normale che aggira ai suoi piedi il Gruppo delle Ali per guadagnare in breve il Passo della Roncalla a 1620 metri e quindi la seggiovia al Prato della Cipolla.

NOTE :

DISLIVELLO IN SALITA : METRI 200 CA.

ORE EFFETTIVE DI MARCIA : 3.30 CA

ABBIGLIAMENTO : TREKKING DA MONTAGNA

COLAZIONE AL SACCO

DIFFICOLTA' : SEMPLICE

RITROVO: ORE 10 PIAZZALE SEGGIOVIA ROCCA D'AVETO.



Dente della Cipolla

DOMENIC 12 AGOSTO

GIRO PARONAMICO DELLE CIME DI SANTO STEFANO D'AVETO

Questa escursione rappresenta un'autentica traversata che ci permette di toccare quasi tutte le cime di S. Stefano d'Aveto: Monte Groppo Rosso, Monte Bue, e Monte Maggiorasca. Si parte da Rocca d'Aveto (m. 1250); si sale al Groppo Rosso fra maestose pareti basaltiche; si sale al Monte Roncalla e si scende al Rifugio del Prato della Cipolla dove si consuma il pranzo. Quindi si affronta la salita al Monte Bue (m. 1777) e al Monte Maggiorasca che è la vetta più alta della provincia di Genova (m. 1805). Si ritorna poi a Rocca d'Aveto attraverso un sentiero dal quale si può ammirare la splendida bastionata rocciosa di Rocca del Prete.

L'intera escursione si svolge in un contesto naturale di enorme pregio, tra ampi panorami a 360°, specie botaniche rare, relitti glaciali, rocce particolari.

PERCORSO: Rocca d'Aveto - Groppo Rosso – Monte Roncalla - Prato della Cipolla - Monte Bue - Monte Maggiorasca - Rocca d'Aveto.

DIFFICOLTA': Escursione d'interesse naturalistico medio – facile.

DISLIVELLO: circa 600 metri.

TEMPO DI PERCORRENZA: circa 4.30 ore.

Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto.

Pranzo al sacco o al Rifugio della Cipolla.

Abbigliamento da trekking.

Rientro previsto per le ore 16.00 circa.

Spostamenti con mezzi propri.



Panoramica delle vette

GIOVEDI' 17 AGOSTO

LA REALTA' FORESTALE DELLE NOSTRE VETTE : UNA FAGGETA A QUOTA 1700!

Escursione dedicata alla tipica realtà forestale dei nostri monti e cioè alla : faggeta d'alto fusto.

Si tratta in questo caso di un periplo presso la faggeta più in quota dell'intero Appennino Ligure e cioè quella del Monte Picchetto (metri 1741).

Vi accediamo dal Valico del Tomarło per una serie di ambienti cangianti : dalle praterie , alle zone umide . Alle zone rupicole , al bosco e quindi ricchi di spunti naturalistici.

La prima sosta sarà sulla panoramissima vetta del Monte Croce Martincano a metri 1723 che offre una splendida balconata sul settore orientale della Valle di fronte al Monte Penna ed ai circoli glaciali dell'Aiona.

Quindi inizia il periplo dell'alta faggeta con sosta sulla vetta del Monte Picchetto e sullo sperone del Monte Rocca del prete a strapiombo sulla bastionata sud ofiolitica del Maggiorasca.

Il rientro seguirà il Vallo ne freschissimo ed umido a nord del Monte picchetto ove gli alberi di faggio si fanno particolarmente contorti e scenografici e ricchi , visto il microclima qui presente, di muschi, licheni e nella lettiera e sui legni di funghi particolari.

Ritorniamo al Tomarło dalle falde del Martincano nel pomeriggio inoltrato.

NOTE : DISLIVELLO IN SALITA : METRI 250 CA

TEMPO EFFETTIVO DI MARCIA : 4 ORE CA

ABBIGLIAMENTO : DA TREK DA MONTAGNA

COLAZIONE AL SACCO

DIFFICOLTA : FACILE

LUOGO DI RITOVO : PASSO DEL TOMARLO ORE 10.



Faggeta ad alto fusto

DOMENICA 19 AGOSTO
IL MONTE AIONA, LA MONTAGNA MAGNETICA

Visita guidata al comprensorio montano dell'Aiona, una delle zone dell'Appennino Ligure più interessanti dal punto di vista naturalistico; qui si trova, tra l'altro, una vegetazione relitta che si incontra solo a quote o a latitudini più elevate. Partendo dal Passo dell'Incisa e seguendo il tracciato dell'Alta Via dei Monti Liguri raggiungiamo il Passo della Spingarda; da qui la vetta del Monte Aiona (m 1702). Tornati al Passo della Spingarda, si raggiunge in breve il Rifugio Prato Mollo (presso il quale si può pranzare) e la Pietra Borghese: si tratta di una roccia magnetica, che fa impazzire la bussola e che – se percossa con un martello- in alcuni punti risuona come una campana. Rientro al Passo dell'Incisa percorrendo la “Via delle guardie” sotto il Monte Cantomoro.

PERCORSO: *Passo dell'Incisa – Passo della Spingarda – Monte Aiona – Rifugio Prato Mollo – Passo dell'Incisa.*

DIFFICOLTA': *Escursione d'interesse naturalistico medio – facile.*

DISLIVELLO: *circa 400 metri.*

TEMPO DI PERCORRENZA: *circa 5.00 ore.*

Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.00 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto.

Pranzo al sacco o al Rifugio Prato Mollo.

Abbigliamento da trekking.

Rientro previsto per le ore 17.00 circa.

Spostamenti con mezzi propri.



Astro delle Alpi fotografato sul Monte Aiona

GIOVEDI' 23 AGOSTO

IL BELLISSIMO SENTIERO DELLA GUARDIE

Splendida escursione sull'itinerario forse più avvincente e selvaggio del comprensorio Avetano.

Si tratta di percorrere il Sentiero delle Guardie sul versante nord del Monte Aiona in piena area Parco Aveto.

Si parte dalla Forestale del Monte Penna (metri 1400) e si percorre lo sterrato che passa ai piedi dell'ofiolitica vetta del Cantomoro fino alla Località del Re di Coppe.

Ergo il sentiero tra una singolare geologia di basalti, peridotiti, rocce ofiolitiche in genere e serpentine, prende gradualmente a salire gettandosi in uno dei circoli glaciali dell'Aiona testimonianza delle ultime glaciazioni del quaternario.

Superato il Valico del Cerichetto ecco , spettacolare il Vallone ove già dalla fine dell'ottocento , fu segnato con arditi muretti a secco di tipo militare questo singolare Sentiero delle Guardie.

Esso prende a snodarsi in una gorgia ove scendono limpidissime acque in un succedersi di cascatelle e laghetti e tocca punti panoramici molto avvincenti dando un senso vero dell'alta montagna e dell'eremitaggio naturale.

Quindi incontriamo una folta faggeta con esemplari di faggio centenari e dritti come sentinelle !

Siamo ben preso al Valico Prè di Lame (metri 1535) dove incontriamo in ramo principale dell'Alta Via dei Monti Liguri che ci conduce in breve alla Vetta del Monte Aiona (metri 1701).

Dopo la sosta , discesa alla torbiera di Prato Mollo (Rifugio del Parco) e visita alla Roccia borghese “ magnetica “

Per l'alta via monti liguri poi riraggiungiamo la forestale del Penna.

NOTE : DISLIVELLO IN SALITA METRO 350 CA.

ORE EFFETTIVE DI MARCIA : 6

ABBIGLIAMENTO DA TREK DA MONTAGNA

DIFFICOLTA' : FACILE MA ASSAI LUNGO (CAMMINATORI ESPERTI)

INCONTRO : PRESSO LA FORESTALE DEL PENNA ORE 8.45



Verso il monte Aiona

DOMENICA 9 SETTEMBRE:
PER FUNGHI LUNGO LA BASTIONATA
DI SANTO STEFANO D'AVETO

E' il tradizionale percorso delle cime sovrastanti la Valle di Santo Stefano d'Aveto, reso più "produttivo" dalla ricerca dei funghi.

L'itinerario sarà ovviamente adattato alla situazione contingente: ci soffermeremo più a lungo nella faggeta (eventualmente riducendo il percorso) nel caso la ricerca si riveli "redditizia", oppure ci saremo comunque "rifatti gli occhi" con gli splendidi panorami avetani nel caso in cui i funghi scarseggino.

Ad ogni modo, sarà un'occasione per approfondire un po' la conoscenza di questi "sconosciuti" prodotti della foresta. Sono tanto sconosciuti infatti che ancor oggi alcuni studiosi li includono in un regno a sé stante, relativamente più vicino a quello degli animali. Questo perché i funghi non condividono la caratteristica principale delle piante! Non attuando la fotosintesi clorofilliana, infatti, i funghi sono eterotrofi in quanto il loro nutrimento non viene autoprodotta (come avviene nelle piante), ma dipende da sostanze preesistenti che vengono assorbite dal substrato di crescita.

La giornata sarà quindi in ogni caso utile, indipendentemente dalle sorti della ricerca.

PERCORSO: *Nelle faggete sotto la grande bastionata dell'Aveto: Groppo Rosso – Roncalla – Rifugio ASTASS – Prato della Cipolla*

DIFFICOLTA': *Medio – facile*

DISLIVELLO: *500 mt.*

TEMPO DI PERCORRENZA: *5 ore*

NOTE: *Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 presso lo IAT di S. Stefano d'Aveto*

- *Pranzo al sacco - Abbigliamento da trekking - Spostamento con mezzi propri*
- *Rientro previsto per le ore 16.30 circa.*



Particolare di fungo sulla corteccia di faggio

DOMENICA 7 OTTOBRE:
LA POLICROMIA DEL BOSCO

La chimica dei colori autunnali è legata a pigmenti presenti nelle foglie.

I pigmenti sono molecole organiche coinvolte nell'assorbimento e nella riflessione della luce. Il colore di un pigmento dipende dall'assorbimento selettivo di alcune lunghezze d'onda dello spettro luminoso e dalla riflessione di altre.

Questo il processo alla base della fantasmagorica esplosione dei colori delle foglie.

Potremo anche osservare gli straordinari meccanismi e gli accorgimenti fisiologici che la pianta applica per prepararsi ad affrontare i rigori dell'inverno. Tali accorgimenti sono rivolti a ridurre - se non ad eliminare totalmente - la traspirazione, allo scopo di eliminare la perdita di acqua dalle foglie nei mesi più freddi.

Sarà quindi l'occasione per analizzare da un punto di vista un po' più scientifico un fenomeno cui assistiamo da sempre oppure - perché no? - per immergerci, semplicemente ed inconsciamente, in un tripudio di colori che è comunque motivo di gioia per gli occhi e per il cuore!

PERCORSO: *Nelle faggete sotto la grande bastionata dell'Aveto: Groppo Rosso - Roncalla - Rifugio ASTASS - Prato della Cipolla*

DIFFICOLTA': *Medio - facile*

DISLIVELLO: *500 mt.*

TEMPO DI PERCORRENZA: *5 ore*

NOTE: *Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 presso lo IAT di S. Stefano d'Aveto*

- *Pranzo al sacco - Abbigliamento da trekking - Spostamento con mezzi propri*
- *Rientro previsto per le ore 16.30 circa.*



La policromia del bosco in autunno

DOMENICA 25 NOVEMBRE

ESCURSIONE AL LAGO NERO GHIACCIATO

Il primo freddo dell'inverno ci consente di visitare il Lago Nero ghiacciato raggiungendolo attraverso la fitta foresta della Roncalla, magari già immersa in uno spesso manto nevoso. Si parte da Rocca d'Aveto e si raggiunge il rifugio Astass. Da qui si percorre un sentiero nella faggeta per raggiungere prima la fontana gelata e poi il lago Nero che si presenta ricoperto di uno strato ghiacciato.

Dal lago si raggiunge il Prato della Cipolla dove si può consumare il pranzo e si rientra a Rocca d'Aveto.

PERCORSO: Rocca d'Aveto - rifugio Astass - Lago Nero - prato della Cipolla - Rocca d'Aveto.

DIFFICOLTA': facile. In caso di innevamento è previsto l'utilizzo delle ciaspole

DISLIVELLO: circa 300 m.

TEMPO DI PERCORRENZA: circa 4.00 ore.

Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.00 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto.

Pranzo al sacco o al Rifugio della Cipolla.

Abbigliamento da trekking.

Rientro previsto per le ore 16.30 circa.

Spostamenti con mezzi propri.



Il Lago Nero ghiacciato