

ELENCO ESCURSIONI 2014

Giugno

Domenica 22 Giugno: Il Monte Aiona

Luglio

Sabato 12 Luglio: Notturna al Monte Maggiorasca

Domenica 20 Luglio: Il sentiero ofiolitico

Agosto

Domenica 3 Agosto: Il Museo del bosco e le Agoraie di sotto

Domenica 10 Agosto: Il Groppo Rosso e la Conca Tribolata

Venerdì 15 Agosto: La faggeta d'alta quota, il Monte Picchetto

Sabato 23 Agosto: Il Monte Penna e la "Nave"

Domenica 31 Agosto: Il Lago Nero

Settembre

Domenica 14 Settembre: Il Monte Ragola

Domenica 28 Settembre: scopriamo i nostri funghi

Ottobre

Domenica 5 Ottobre: Il Giro delle Cime

Domenica 26 Ottobre: I colori dell'autunno

Novembre

Domenica 30 Novembre: Il Lago Nero ghiacciato

Dicembre

Domenica 7 Dicembre: iniziamo a ciaspolare

Domenica 28 Dicembre: sulle nevi dell'Aiona

La quota di partecipazione alle escursioni è di 10 euro; per bambini di età inferiore ai 12 anni l'escursione è gratuita; prenotazione obbligatoria entro le ore 17.00 del giorno precedente l'escursione presso UFFICIO IAT S. Stefano d'Aveto **tel. 0185 - 88046**

sito web: www.comune.santostefanodaveto.ge.it

mail: turismo@comune.santostefanodaveto.ge.it

Escursioni a cura di Guide Ambientali Escursionistiche abilitate ai sensi della L.R. 44/99

ESCURSIONI 2014 - DESCRIZIONE

DOMENICA 22 GIUGNO IL MONTE AIONA, LA MONTAGNA MAGNETICA

L'escursione prevede di apprezzare, oltre al panorama dalla vetta del Monte Aiona 1701 metri, i numerosi approfondimenti degli aspetti geologici, particolarmente interessanti lungo tutto il percorso.

L'itinerario corrisponde infatti al "percorso ofiolitico" della serie dei Sentieri Natura organizzati dal Parco dell'Aveto, e presenta affioramenti importanti di basalti a cuscino, rocce ofiolitiche e serpentiniti, nonché delle rare peridotiti.

E proprio le peridotiti, con il loro aspetto cupo e misterioso e la loro sonorità "metallica" consentono di attribuire al monte Aiona il sinistro appellativo di "montagna magnetica".

Anche gli aspetti geomorfologici consentono spunti interessanti, spaziando dalle zone umide (Prati di Montenero, Torbiera di Pratomollo), ai circhi glaciali dello stesso Monte Aiona, testimonianza delle ultime glaciazioni del Quaternario.

- *appuntamento con la guida naturalistica alle ore 09.30 c/o Parcheggio Casermetta del Penna*
- *ore di marcia effettiva 5.00 circa*
- *abbigliamento da trekking*
- *pranzo al sacco*
- *escursione di interesse naturalistico, panoramico, di media difficoltà*
- *dislivello in salita di m. 400 circa*
- *rientro previsto entro le ore 17.00 circa*
- *spostamenti con mezzi propri*



erioforo

SABATO 12 LUGLIO

ESCURSIONE NOTTURNA AL MONTE MAGGIORASCA

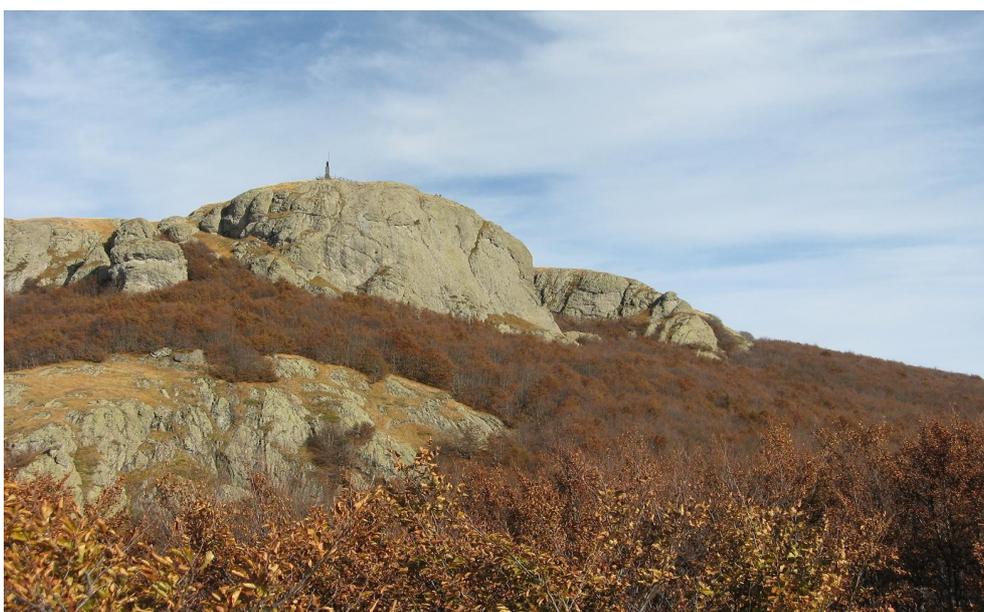
Illuminati dalla luce della Luna Piena, raggiungiamo nella notte (con l'ausilio di una torcia elettrica dove è necessario...) la vetta del monte Maggiorasca (1804 metri).

L'escursione ci permette inoltre di conoscere la vita notturna della fauna che vive sulle montagne di S. Stefano d'Aveto e magari di fare qualche incontro interessante...

Infatti la presenza della faggeta, di un'ampia bastionata rocciosa e di un ambiente con limitato disturbo da parte dell'uomo, favoriscono la presenza di numerose specie di rapaci notturni.

Da Rocca d'Aveto raggiungiamo il Prato della Cipolla (1575 m) e poi la vetta del Maggiorasca, dalla quale potremo godere di un indimenticabile panorama, in particolare verso il Mar Ligure...

- *appuntamento con la guida naturalistica alle ore 21.00 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto*
- *ore di marcia effettiva 3.00 circa*
- *abbigliamento da trekking*
- *consigliabile portare con sé una torcia elettrica*
- *escursione notturna di media difficoltà*
- *dislivello in salita di m. 550 circa*
- *rientro previsto entro le ore 2.00 circa*
- *spostamenti con mezzi propri*



DOMENICA 20 LUGLIO
IL SENTIERO OFIOLITICO DEL CANTOMORO E LA PIETRA BORGHESE

Periplo del monte Cantomoro tra Penna ed Aiona , montagna ofiolitica di grande interesse geologico e botanico.

Partendo dalle Casermette del Penna si attraversa parte della faggeta mista a conifere della celebre foresta , antica dimora del dio pen, fino alla vetta del Cantomoro (mt. 1650) su una dorsale panoramicissima mare – Alpi.

Al valico storico della Spingarda si scende nella meravigliosa torbiera in quota (1500) del prato mollo fino alla " scoperta " del macigno della pietra borghese....

Rientro per le " rovine del diavolo " e l'antico sito del Re di Coppe.

- appuntamento con la guida naturalistica alle ore 9,30 presso il parcheggio delle Casermette del Penna
- ore di marcia effettiva 4.30 circa
- abbigliamento da trekking
- dislivello in salita di m. 350 circa
- rientro previsto entro le ore 17.00 circa
- spostamenti con mezzi propri



aquilegia

DOMENICA 3 AGOSTO
IL MUSEO DEL BOSCO E LE AGORAIE – MOGGETTO

Giornata festiva dedicata alla visita del museo del bosco ed al cuore piu' nobile de Parco dell'Aveto.

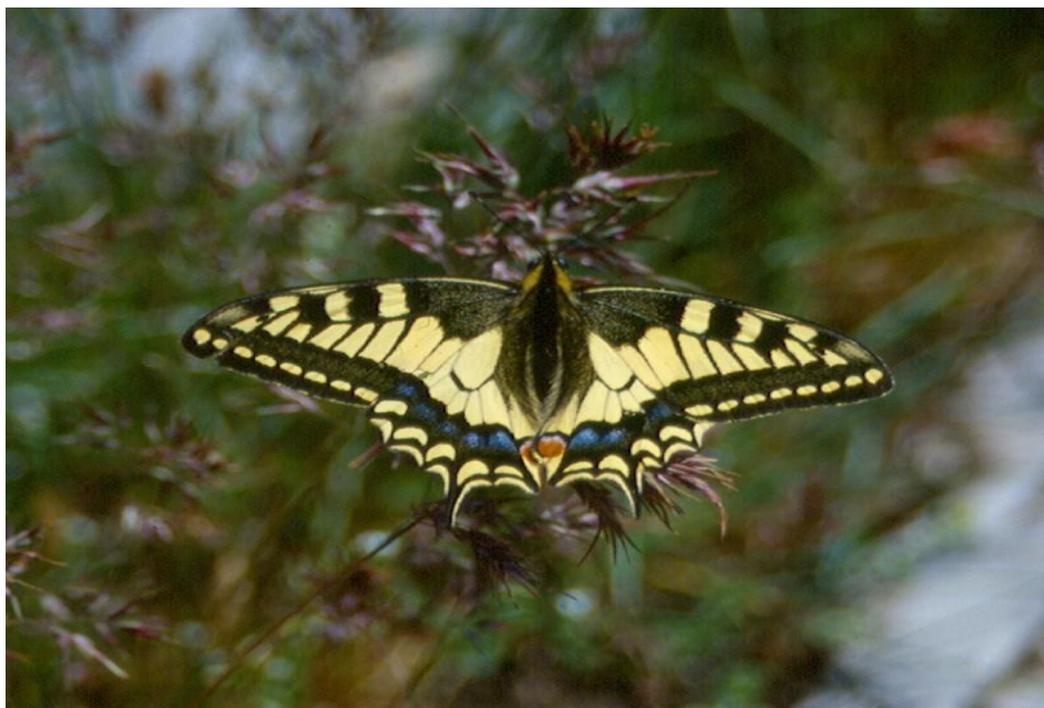
Il museo del bosco realizzato dal parco stesso ultimamente e' una importante realta' didattica – infrastrutturale sito dinnanzi il lago delle lame (mt. 1060) ove si e' portati ad osservare tutta una serie di elementi ed a meditare sull'importante ruolo del Bosco ieri – oggi e per il futuro.

Quindi periplo di sentiero visitando la Riserva delle agoraie di sotto e passando dinnanzi all'altra zona umida ricca di eccellenze e relitti glaciali : il Moggetto o lagastro (mt. 1300).

Riguarderemo il museo del bosco attraverso una fitta faggeta ricca di elementi naturali di spicco in un ambiente ecosistematicamente equilibrato.

Vivremo insomma la realta': Bosco... per una intera giornata!

- appuntamento con la guida naturalistica alle ore 09.30 c/o il Lago delle Lame
- ore di marcia effettiva 4.00 circa
- abbigliamento da trekking
- pranzo al sacco
- escursione di interesse naturalistico, panoramico, facile
- dislivello in salita di m. 300 circa
- rientro previsto entro le ore 16.30 circa c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- spostamenti con mezzi propri



macaone

DOMENICA 10 AGOSTO
IL GROppo ROSSO E LA CONCA TRIBOLATA
LE ROCCE CHE COSTITUISCONO LE MONTAGNE DI S. STEFANO
D'AVETO

Le rocce particolari che sono presenti sulle nostre montagne 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 (1250 metri) raggiungiamo il panoramico balcone del Groppo Rosso (1594 metri) e successivamente la sommità del Monte Roncalla (1658 metri) dal quale osserviamo dall'alto la Valle Tribolata che raggiungiamo dopo aver toccato la Ciapa Liscia e la Rocca Marsa.

Il rientro a Rocca d'Aveto avviene lungo i pascoli sottostanti il Groppo Rosso.

- *appuntamento con la guida naturalistica alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto*
- *ore di marcia effettiva 4.30 circa*
- *abbigliamento da trekking*
- *pranzo al sacco*
- *escursione di interesse naturalistico, panoramico, di media difficoltà*
- *dislivello in salita di m. 550 circa*
- *rientro previsto entro le ore 16.30 circa c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto*
- *spostamenti con mezzi propri*



Groppo Rosso

VENERDI 15 AGOSTO
LE FAGGETE D'ALTA QUOTA LUNGO LA BASTIONATA DI SANTO STFANO
D'AVETO

Periplo della faggeta più in quota dell'intero Appennino Ligure, e cioè quella del Monte Picchetto.

Attraverseremo ambienti molto vari: dalle praterie alle zone umide, dalle zone rupestri alle radure fiorite.

Non mancheranno inoltre splendidi punti panoramici sul Monte Penna, sui circhi glaciali dell'Aiona, sulla imponente bastionata ofiolitica del Monte Maggiorasca.

Il ritorno attraverso l'umido vallone a nord del Monte Picchetto ci permetterà di osservare la presenza di muschi e licheni sulle rocce affioranti e di particolari funghi sui tronchi degli alberi e nel sottobosco.

- appuntamento con la guida naturalistica alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ore di marcia effettiva 5.00 circa
- abbigliamento da trekking
- pranzo al sacco
- escursione medio - facile
- dislivello in salita di m. 300 circa
- rientro previsto entro le ore 17.00 circa
- spostamenti con mezzi propri



Rocca del Prete

SABATO 23 AGOSTO
LA CONCA DELLA NAVE ED IL MONTE SACRO AL DIO PEN

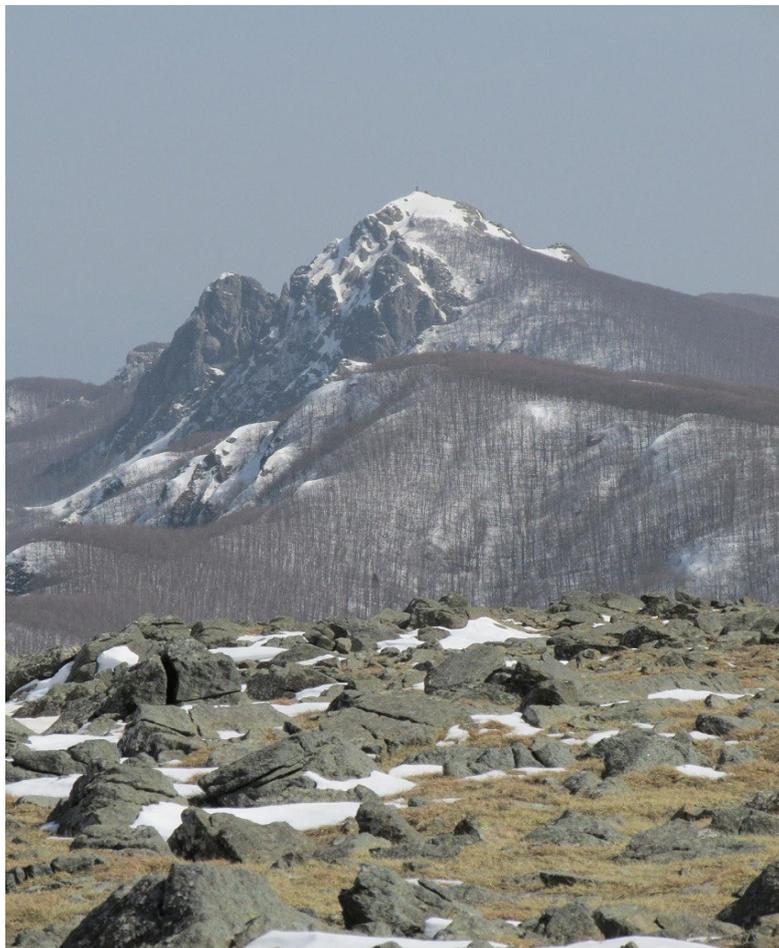
Ci ritroviamo ancora in uno dei luoghi piu' affascinanti dell'Aveto ai piedi del Monte Penna (mt 1741).

Il sentiero, dal valico del Chiodo (mt. 1457), sale dolcemente in una fitta foresta di conifere e faggi fino alla "frattura" della Nave: luogo magico, misterioso e legato ad antiche leggende pagane.

La "chiglia", sulla cui origine si indagherà durante la visita, e' posta alla partenza dalla scalata del monte Penna, roccioso ed austero dagli immensi panorami.

Salita in vetta e visita al rientro del laghetto glaciale del Penna coi suoi relitti e la sua fauna ricca di anfibi.

- *appuntamento con la guida naturalistica alle ore 09.30 c/o il parcheggio delle casermette del Penna.*
- *ore di marcia effettiva 5,00 circa*
- *abbigliamento da trekking*
- *pranzo al sacco*
- *escursione di interesse naturalistico, panoramico, adatta ad escursionisti esperti*
- *dislivello in salita di m. 350 circa*
- *rientro previsto entro le ore 17.00 circa*
- *spostamenti con mezzi propri*



Monte Penna

DOMENICA 31 AGOSTO
IL MUGO UNCINATO, IL LAGO NERO, IL CRINALE DI
SANTO STEFANO D'AVETO

Escursione guidata al Lago Nero, il più grande bacino glaciale colmato dalle acque di un lago del comprensorio Aveto – Nure a quota 1560 metri.

La mattinata partirà dal Passo del Tomarło e attraverso il colorato Prato dell'Anzola raggiungiamo il valico della Costazza a quota 1701 metri dove vive il pino mugo uncinato.

Si toccano poi il Lago Nero per poi rientrare verso il Passo del Tomarło attraverso il panoramico crinale di confine.

- *appuntamento con la guida naturalistica alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto*
- *ore di marcia effettiva 4.30 circa*
- *abbigliamento da trekking*
- *pranzo al sacco*
- *escursione di interesse naturalistico, panoramico, di media difficoltà*
- *dislivello in salita di m. 550 circa*
- *rientro previsto entro le ore 16.30 circa c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto*
- *spostamenti con mezzi propri*



Lago Nero

DOMENICA 14 SETTEMBRE
IL MONTE RAGOLA E IL PRATO GRANDE

Escursione sulla vetta di una suggestiva montagna alta 1711 metri e situata sul versante della Val Nure: il roccioso monte Ragola.

Si accede alla montagna partendo dal valico dello Zovallo (1410 m) da dove si segue una bella zona prativa di crinale fino ai primi contrafforti rocciosi della montagna (monte Zovallo 1494 m).

La panoramica ascesa è alquanto alpestre con rocce di natura magmatica e serpentinoso (rocce ofiolitiche), ricca di spunti geologici e botanici.

Il territorio è ricco di elementi tossici per le specie vegetali: ciò è testimoniato dalle specie rupicole qui presenti e dagli adattamenti che esse utilizzano per sopravvivere in un ambiente ostile.

In vetta c'è la tradizionale croce e il panorama vanno dal mare fino alle cime alpine.

La discesa avviene per il versante opposto, oltre l'antecima del Ragolino ed è più morbida e ricca di faggete ed ampie radure.

Incontriamo poi un grande prato alla quota di 1450 m.

Rientro per lo sterrato che collega il Prato Grande allo Zovallo.

- *appuntamento con la guida naturalistica alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto*
- *ore di marcia effettiva 3.30 circa*
- *abbigliamento da trekking*
- *pranzo al sacco*
- *escursione di interesse naturalistico, panoramico, di media difficoltà*
- *dislivello in salita di m. 350 circa*
- *rientro previsto entro le ore 16.30 circa c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto*
- *spostamenti con mezzi propri*



Pascolo

DOMENICA 28 SETTEMBRE SCOPRIAMO I NOSTRI FUNGHI

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.

- appuntamento con la guida naturalistica alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ore di marcia effettiva 4.30 circa
- abbigliamento da trekking
- pranzo al sacco
- escursione di interesse naturalistico, facile - media difficoltà
- dislivello in salita di m. 500 circa
- rientro previsto entro le ore 16.30 circa c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- spostamenti con mezzi propri



DOMENICA 5 OTTOBRE IL GIRO DELLE CIME

Grande escursione sul tetto dell'Aveto attraverso le maggiori altezze della Valle.

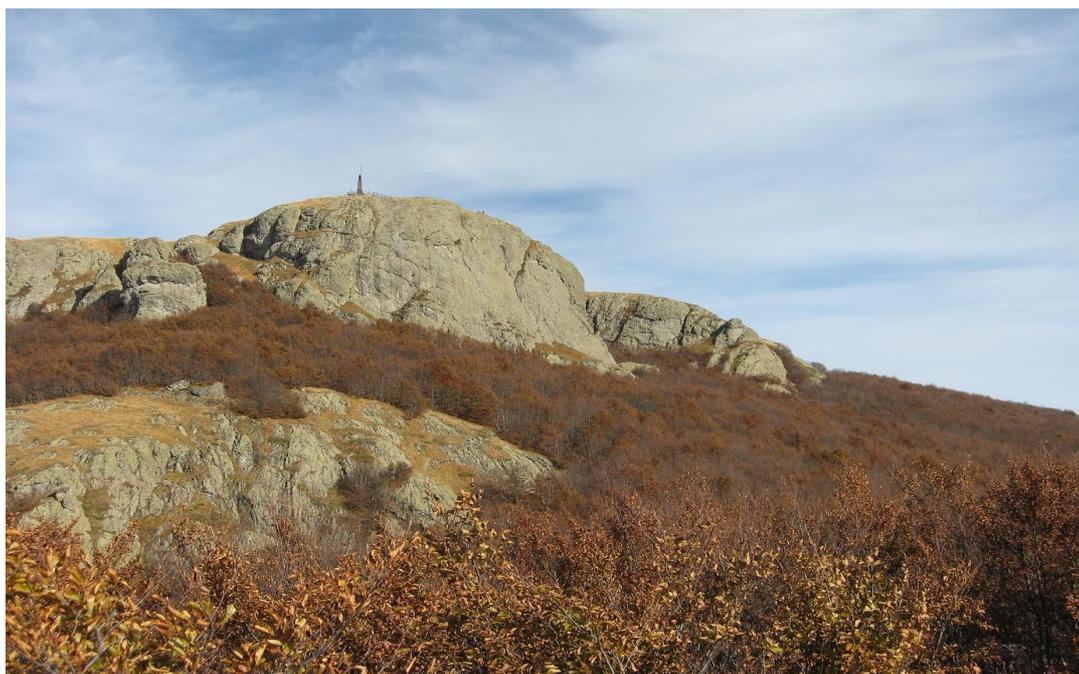
Il giro delle cime alla testata di S.Stefano e' un sentiero di crinale dai panorami mozzafiato e ricco di emergenze naturalistiche.

Si sale da rocca d'Aveto per guadagnare i Basaltici picchi del gruppo rosso e del maggiorasca , non trascurando la prativa vetta del monte Bue.

La quota varia sulla zona sommitale dai 1600 ai 1800 metri fino alla maggior culminazione del monte Maggiorasca metri 1810 ove e' sita la statua della Madonna di Guadalupe.

Si ridiscende , dopo aver incontrato bellissime faggete di quota, radure e zone umide preziosissime a Rocca nel pomeriggio.

- *appuntamento con la guida naturalistica alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto*
- *ore di marcia effettiva 5.30 circa*
- *abbigliamento da trekking*
- *pranzo al sacco*
- *escursione di interesse naturalistico, panoramico, di media difficoltà*
- *dislivello in salita di m. 600 circa*
- *rientro previsto entro le ore 16.30 circa c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto*
- *spostamenti con mezzi propri*



Monte Maggiorasca

DOMENICA 26 OTTOBRE I COLORI DELL'AUTUNNO

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 è 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 volti a ridurre – se non ad eliminare totalmente – la traspirazione, allo scopo di limitare 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 – perchè no? – per immergerci, semplicemente ed inconsciamente, in un tripudio di colori che è comunque motivo di gioia per gli occhi e per il cuore!

...negli ultimi anni, il protrarsi di un clima tipicamente estivo fino ai primi mesi dell'autunno, ha spostato il fenomeno dell'ingiallimento delle foglie verso la stagione più inoltrata.

Ciò non ci impedirà comunque di effettuare uno splendido percorso in faggeta, indipendentemente dai colori presenti!

Il percorso: Rocca d'Aveto – Groppo Rosso – Monte Roncalla – Rifugio Astass – Prato della Cipolla – rientro a Rocca d'Aveto.

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

- ore di marcia effettiva 4,30 circa

- abbigliamento da trekking. In caso di innevamento è previsto l'utilizzo delle ciaspole

- pranzo al sacco

- escursione di interesse naturalistico, panoramico, difficoltà medio - facile

- dislivello in salita di m. 500 circa

- rientro previsto entro le ore 17.00 circa c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto

- spostamenti con mezzi propri



DOMENICA 30 NOVEMBRE IL LAGO NERO GHIACCIATO

Una visita al Lago Nero in Val Nure nella sua veste invernale: un enorme specchio vitreo che per almeno sei mesi resta serrato in una morsa di gelo sul freddissimo versante nord del monte Bue-Nero.

La visita guidata (con ciaspole in caso di terreni già innevati) parte dal Valico dello Zovallo a metri 1410 e giunge al luogo lacustre legato anche a una antica leggenda che vede come protagonisti San Colombano e il diavolo, attraverso zone boschive d'alto fusto, zone rocciose, zone umide.

- *appuntamento con la guida naturalistica alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto*
- *ore di marcia effettiva 4,00 circa*
- *abbigliamento da trekking. In caso di innevamento è previsto l'utilizzo delle ciaspole e bastoncini*
- *pranzo al sacco*
- *escursione di interesse naturalistico, panoramico, facile*
- *dislivello in salita di m. 250 circa*
- *rientro previsto entro le ore 16.00 circa c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto*
- *spostamenti con mezzi propri*



DOMENICA 7 DICEMBRE INIZIANDO A CIASPOLARE

Prima ciaspolata dell'inverno nel giorno che precede l'Immacolata attraverso un percorso ricco di fascino e di emergenze naturalistiche nel cuore della foresta del Penna – Parco dell'Aveto.

L'itinerario, dalle casermette Penna (metri 1400), tocca il valico del Chiodo (metri 1457), il laghetto glaciale e giunge al Valico dell'Incisa (metri 1470), storico luogo sede di antico hospitalis medioevale e crocevia di antiche genti.

- *appuntamento con la guida naturalistica alle ore 10.30 c/o il parcheggio delle casermette del Penna*
- *ore di marcia effettiva 3,00 circa*
- *abbigliamento da trekking - previsto l'utilizzo delle ciaspole e bastoncini*
- *pranzo al sacco*
- *escursione di interesse naturalistico, panoramico, medio - facile*
- *dislivello in salita di m. 250 circa*
- *rientro previsto entro le ore 16.00 circa*
- *spostamenti con mezzi propri*



DOMENICA 28 DICEMBRE SULLE NEVI DELL'AIONA

Chiudiamo il 2014 con una stupenda ciaspolata nella zona piu' innevata della Val d'Aveto, il Monte Aiona (metri 1701): la montagna legata alla storia delle ultime glaciazioni.

Itinerario: Foresteria – casermette Penna, Re di Coppe, Passo Spingarda e vetta Aiona .

Rientro per il sentiero ofiolitico del Cantomoro e Valico dell'Incisa.

- *appuntamento con la guida naturalistica alle ore 10 c/o il parcheggio delle casermette del Penna*
- *ore di marcia effettiva 5,00 circa*
- *abbigliamento da trekking - previsto l'utilizzo delle ciaspole e bastoncini*
- *pranzo al sacco*
- *escursione di interesse naturalistico, panoramico, medio - facile*
- *dislivello in salita di m. 400 circa*
- *rientro previsto entro le ore 16.00 circa*
- *spostamenti con mezzi propri*

