

Escursioni a Santo Stefano d'Aveto

gennaio - marzo 2010

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 09.45 a Rocca d'Aveto c/o Bar Giulio
- 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

DOMENICA 3 GENNAIO  
ESCURSIONE: "LA PRIMA DOMENICA DELL'ANNO 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 09.45 c/o Rocca d'Aveto - partenza seggiovia
- Ore di marcia effettiva 4.30 circa
- Abbigliamento da trekking pesante con ghette, bastoncini e ciaspole
- Colazione leggera al sacco al lago e merenda calda in rifugio nel pomeriggio
- Escursione di interesse naturalistico, di media difficoltà
- Dislivello in salita di m. 300 circa
- Rientro previsto entro le ore 16.30 circa
- Spostamenti con mezzi propri

MERCOLEDI 6 GENNAIO  
"Il Giro delle Cime di S.Stefano d'Aveto."  
(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 8,20 Presso i Leudi a Carasco o al Passo del Tomarlo alle h 9,45 -
- Ore di marcia effettiva 4.30 circa
- Abbigliamento da trekking pesante con ghette, bastoncini e ciaspole
- Pranzo in rifugio
- Escursione di interesse naturalistico, panoramico e fotografico di media difficoltà
- Dislivello in salita di m. 700 circa
- Rientro previsto entro le ore 16.30 circa
- Pullman da Chiavri-I Leudi alle h 8,20

DOMENICA 10 GENNAIO  
ESCURSIONE: "IL GIRO DEL MONTE DEI BUOI"  
(INTERA GIORNATA)

Escursione guidata dal gusto sportivo facendo il periplo del Monte dei Buoi (Monte Bue m. 1781).

Partenza da Rocca d'Aveto e salita alla torbiera della Cipolla ove ci troveremo di fronte alla mole del poderoso monolite detto Dente della Cipolla con il suo curioso ponte tibetano. Quindi tra rocce e boschetti di faggio contorti sepolti dalla neve, "prendiamo" la costa del Groppo delle Ali, con bellissimi panorami del piacentino fino al prato della Madonna (m. 1701). Quindi salita alla Colletta del Monte Bue (m.1718) e da qui velocemente alla Cipolla per eventuale caldo ristoro.

- Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.45 a Rocca d'Aveto c/o Bar Giulio
- 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 facile con pratica di "ciaspolare"
- Dislivello in salita di m. 450 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 rinvoltate 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 e ore 10,00 Passo del Tomarlo.
- 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 09.45 c/o Prato Cipolla (seggiovia)
- 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 15.30 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!

- 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 24 GENNAIO  
ESCURSIONE: "Le pareti della Rocca del Prete".  
(INTERA GIORNATA)

Escursione guidata alla scoperta delle alti pareti della Rocca del Prete, si parte da Rocca d'Aveto per salire al Prato della Cipolla, dal quale proseguiamo in discesa per raggiungere la base delle pareti della Rocca del Prete, il sentiero transita sotto le vie alpinistiche aperte da grandi alpinisti liguri, sotto l'imponente casacta ghiacciata dell'Acquapendente, per terminare al Passo del Tomarlo.

- Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.45 a Rocca d'Aveto
- 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 pullman

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 e h 9,45 Rocca 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 7 FEBBRAIO  
ESCURSIONE "L'ANELLO DELLE ROCHE IN INVERNO"  
(MEZZA GIORNATA)

Escursione pomeridiana tra le nevi del Maggiorasca in un circuito molto seguito durante l'estate ed ora proposto in veste invernale: l'Anello delle Rocche. Con buon innevamento si esegue ciaspolando, diversamente con scarponi e ghette. Da Rocca d'Aveto attraverso il Lago delle Riane si procede verso la bastionata sud del Maggiorasca, avendo di fronte l'enorme cascata di ghiaccio dell'Acquapendente, discendente dal Prato dell'Anguilla. Si fa letteralmente il giro delle Rocche basaltiche ed aguzze affioranti sopra la pista di sci nordico e si rientra a Rocca attraverso i bei boschi a faggio e conifere che discendono dal Prato delle Rocche. Escursione non lunga ma di grande pregio naturalistico e in vista del tramonto invernale.

- Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 14.00 c/o IAT di S. Stefano d'Aveto
- Ore di marcia effettiva 3.00 circa
- Abbigliamento da trekking pesante con ghette, bastoncini ed eventuali ciaspole
- Escursione d'interesse naturalistico - geologico, facile
- Dislivello in salita m. 200 circa
- Rientro previsto entro le ore 18.00 circa. La sera a discrezione cena tipica
- Spostamenti con mezzi propri

DOMENICA 7 FEBBRAIO  
ESCURSIONE: "Il Giro delle Cime di S.Stefano d'Aveto."  
(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 8,20 Presso i Leudi a Carasco o al Passo del Tomarlo alle h 9,45 -
- Ore di marcia effettiva 4.30 circa
- Abbigliamento da trekking pesante con ghette, bastoncini e ciaspole
- Pranzo in rifugio
- Escursione di interesse naturalistico, panoramico e fotografico di media difficoltà
- Dislivello in salita di m. 700 circa
- Rientro previsto entro le ore 16.30 circa
- Pullman da Chiavri-I Leudi alle h 8,20

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 partendo dal Prato della Cipolla 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 9.45 c/o Prato Cipolla
- 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 21 FEBBRAIO  
ESCURSIONE "CON LE RACCHETTE DA NEVE TRA LAME ED AGORAIE: SULLE  
ORME DEL LUPO DI CASA NOSTRA"  
(INTERA GIORNATA)

Bellissima escursione guidata tra il candore della foresta delle Lame-Agoraie, alle pendici dello storico monte degli Abeti. Un avvincente percorso ad anello che, in un paesaggio molto remoto rispetto al tipico tepore di Liguria, ci inoltrerà nel più duro gelo di questa meravigliosa zona montana, relitto "vivente" dell'ultima glaciazione del quaternario. Con partenza dal laghetto delle Lame (m. 1060) percorreremo "in invernale" il circuito più interno dell'intera foresta, oltrepassando persino la Riserva delle Agoraie attraverso la pozza della polenta e le monumentali "colonne d'Ercole. Al momento i fiori non ci sono e rara è la fauna, ma ci impratichiremo di orme di mammiferi e soprattutto alla scoperta del lupo appenninico frequente da ste parti. Inoltre ben visibili saran le rocce e una minuziosa spiegazione della guida ci farà capire donde vengono e di che son costituite.

- Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o Albergo Lago Lame
- Ore di marcia effettiva con ciaspole al seguito 5.00 circa
- Abbigliamento da trekking pesante con ciaspole e bastoncini
- Colazione calorica al sacco e bevande calde
- Escursione di tipo naturalistico facile con pratica di ciaspolare
- Dislivello in salita m. 350 circa
- Rientro previsto entro le ore 16.30 circa; cioccolata calda
- Spostamenti con mezzi propri

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 09.45 c/o Prato Cipolla (seggiovia)
- 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 15.30 circa
- Spostamenti con mezzi propri

DOMENICA 28 FEBBRAIO  
ESCURSIONE "LA VETTA DELLE VETTE: PUNTA MAGGIORASCA NEL CUORE  
DELL'INVERNO" (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 panoramichissima 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 09.45 c/o Rocca 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 Tomarolo.

- Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 al Valico del Crociglia
- 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

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 09.45 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

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 09.15 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 21 MARZO  
ESCURSIONE: "La conca Tribolata"  
INTERA GIORNATA

L'escursione parte da Rocca d'Aveto e attraverso i Piani di Gatera, arriviamo alla Conca Tribolata, grande paleofrana dove si potrà ammirare un paesaggio più che unico, davanti a noi l'imponente scivolo ghiacciato della Ciapa Liscia, per proseguire poi verso il M.Crociglia, in mezzo a una splendida faggeta. Torneremo poi sui nostri passi per raggiungere il Passo della Roncalla, e da qui al Prato della Cipolla da dove poi scenderemo a Rocca d'Aveto.

- Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.45 c/o Rocca d'Aveto
- Ore di marcia effettiva 5.00 circa
- Abbigliamento da trekking con scarponi, eventuali ciaspole
- Colazione al sacco
- 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 ghette 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 10.00 c/o la Forestale del Penna
- Ore di marcia effettiva 4.00 circa
- Abbigliamento da trekking pesante con scarponcini, ghette, 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