

RADUNO SOCIALE CAI DI CHIAVARI ALLE CASERMETTE DEL PENNA

La sezione Chiavari del CAI organizza per il giorno 11 ottobre l'annuale raduno dei Soci presso le Casermette del Monte Penna.



RIFUGIO A. DEVOTO AL PASSO DEL BOCCO

Il Rifugio A. Devoto (www.rifugiodelbocco.it) rimarrà aperto fino al 2 novembre. Dal 3/11 in poi sarà aperto nei fine settimana e in tutti i giorni festivi.

Per informazioni: tel. 0185 342065.

LA SETTIMANA DEL PIANETA TERRA 18-25 ottobre 2015

La "Settimana del Pianeta Terra. L'Italia alla scoperta delle Geoscienze - Una società più informata è una società più coinvolta" si articola in un insieme di manifestazioni, i "Geoeventi", che si svolgono nell'arco di una settimana di ottobre in diverse località sparse su tutto territorio nazionale.

Il Parco dell'Aveto partecipa all'iniziativa proponendo un'escursione nella Grotta di Ca' Freghe' (comune di Ne) il giorno 24 ottobre.

RADUNO KAYAK NEL PARCO DELL'AVETO

Il Club ONLY KAYAK (www.onlykayak.it), in collaborazione con il Parco dell'Aveto, il Consorzio di Ospitalità Diffusa "Una montagna di accoglienza nel Parco" e il Comune di Borzonasca, sta organizzando, in occasione del 25° anno dalla fondazione dell'ONLY KAYAK, un raduno aperto a tutti i canoisti.



recenti. Prossimamente potrete trovare il programma dettagliato del raduno sulla pagina facebook di Francesco Balducci, canoista di fama internazionale e presidente di ONLY KAYAK, e sui siti del Parco (www.parcoaveto.it) e del Consorzio OD (www.unamontagnadiaccoglienza.it).

UN'ALLEVATRICE "NOSTRANA" AL CAMPIONATO MONDIALE DI MUNGITURA A MANO

Unica rappresentante della Liguria alla 2° edizione del Campionato Mondiale di Mungitura a Mano tenutosi il 20 settembre scorso a Lenna in Val Brembana (BG), la 32enne Silvy Garibaldi dell'Agriturismo La Marpea di Pontori, in Val Graviglia.



La passione per l'agricoltura trasmessa dai nonni e dai genitori l'hanno portata a rimanere nell'azienda agricola di famiglia, che ora gestisce personalmente.

te, dove dalla mattina alla sera svolge lavori di mantenimento del territorio. La partecipazione a questa simpatica gara e l'incontro con tanti altri allevatori provenienti da tutta Italia hanno rinnovato l'entusiasmo di Silvy per il suo lavoro, tanto da voler lanciare un messaggio per incentivare i giovani a seguire la sua strada, che è dura e faticosa ma ricca di emozioni e gratificazioni che chi non lavora a pieno contatto con la natura e con gli animali non può capire...!

NOCCIOLA DAY 13 DICEMBRE

Il Parco dell'Aveto, che da tempo sta sviluppando politiche di recupero del paesaggio agricolo e rilancio delle economie sostenibili locali, intende riavviare una specifica filiera del gusto dedicata a questo prodotto. Da secoli in alcune aree del Parco sono coltivati noccioli di diverse varietà che nell'insieme formano un policultivar noto commercialmente come "Misto Chiavari", oggi riconosciuto dalla Prodotto Agricolo Tradizionale (PAT).

Autunno nel Parco NOTIZIE ED ATTIVITÀ PER TRE MESI NEL PARCO DELL'AVETO

Notiziario Ufficiale del Parco Naturale Regionale dell'Aveto. Direttore Responsabile: Luca Peccerillo. Redazione: Paolo Cresta, Maria Sciutti. Aut. Trib. di Chiavari N° 1 - 2005. Studio grafico e impaginazione Sapag Editor S.r.l. COPIA OMAGGIO. Member of CIBQ Federation. RINA. ISO 14001:2004. Certified Environmental System. PARCO CERTIFICATO ISO 14001



SI RINNOVA IL PIANO DEL PARCO DELL'AVETO

Com'è noto il Piano del Parco è lo strumento fondamentale di indirizzo, gestione e tutela di un parco naturale. L'attuale Piano del Parco dell'Aveto era in vigore ormai da quasi 14 anni e necessitava di un aggiornamento anche per individuare i nuovi obiettivi e i nuovi indirizzi dell'Ente. Si è colta l'occasione della revisione del Piano per predisporre anche un altro strumento fondamentale: il Piano di Gestione dei SIC di Rete Natura 2000 (SIC), che nel frattempo la Regione Liguria ha affidato in gestione al Parco dell'Aveto.



Eccoci nuovamente in autunno! I boschi lentamente cambiano colore, i funghi crescono silenziosi, le castagne iniziano a cadere, gli animali si preparano al lungo inverno... Una passeggiata nei boschi dell'area protetta in questi mesi vi regalerà intense emozioni!



CALENDARIO ESCURSIONI OTTOBRE

Sabato 3 GLI ANIMALI DEL PARCO LA NOTTE EUROPEA DELLE FARFALLE NOTTURNE Il Parco Naturale dell'Aveto partecipa alla XII "Notte Europea delle Farfalle Notturne": un'intera serata, svolta in contemporanea con molti paesi europei, dedicata alla scoperta di questi curiosi e affascinanti insetti.

Domenica 8 IL PARCO DEI PICCOLI VISITA GUIDATA E LABORATORIO ALLA FATTORIA DIDATTICA "ANIDRA" Nell'ambito del progetto di educazione ambientale CostruiAMO insieme una, sicura e per tutti, sarà possibile visitare la fattoria didattica "Anidra" in Loc. Stibiveri (Comune di Borzonasca).

Sabato 17 TRA STORIA E LEGGENDA A CENA CON I BANDITI... Una serata dedicata alla riscoperta del passato quando le nostre valli erano interessate dal fenomeno del banditismo.

Domenica 18 FUNGHI D'AUTUNNO MOSTRA MICOLOGICA A Rezzoaglio, in collaborazione con il "Gruppo Micologica Vogherese" domenica 18 ottobre verrà allestita una mostra micologica presso il Centro Visite del Parco.

Sabato 24 LA SETTIMANA DEL PIANETA TERRA PARCO AVVENTURA LE GROTTE DEL PARCO Un'iniziazione al mondo sotterraneo: accompagnati da esperti speleologi si potrà visitare la Tana di Ca' Freghe', una straordinaria cavità naturale altrimenti non visitabile.

Punto di ritrovo: ore 9.00 (piazza del Comune) Rientro: ore 13.00 Difficoltà: molto impegnativa Partecipazione gratuita L'attività fa parte di una serie di eventi realizzati dal CEA del Parco nell'ambito del progetto "Miglioramento e promozione di strutture e servizi del Parco", nell'ambito del programma POR FESR Asse 4 - Azione 4.2 Valorizzazione e fruizione della rete natura 2000.

Domenica 25 ottobre - Domenica 29 novembre MOSTRA PRESSO IL CENTRO VISITE DI REZZOAGLIO RISCALDAMENTO IERI OGGI E DOMANI Il Parco, in collaborazione con il paradiso della Brugola di Pareti Roberto (Santo Stefano d'Aveto), Stufe & Caminetti di Curotto Mariella (Carasco), Ferramenta Mazza (Rezzoaglio) e Materiali Edili di Cella Mario & C (Rezzoaglio), organizza una rassegna di stufe di oggi e di altri tempi.

NOVEMBRE Domenica 8 IL PARCO DEI PICCOLI VISITA GUIDATA E LABORATORIO ALLA FATTORIA DIDATTICA "ANIDRA" Nell'ambito del progetto di educazione ambientale CostruiAMO insieme una, sicura e per tutti, sarà possibile visitare la fattoria didattica "Anidra" in Loc. Stibiveri (Comune di Borzonasca).

Sabato 13 PRATI DI MEZZAGGIO Fiera degli Angeli e castagnata 11. Alpicella S. Teresa S. Messa e Processione 12. Prisoia fiera 18. S. Stefano d'Aveto festa della castagna 18. Alla Cappella di Torrini (Pievotta) S. Antonio Ginelli S. Messa 24. S. Stefano d'Aveto laboratori della transumanza per bambini e tour pomeridiano con osinelli 25. S. Stefano d'Aveto transumanza e tour pomeridiano con osinelli

Domenica 22 GLI ANELLI DEL PARCO L'ANELLO DELLE MOGLIE Un'escursione per conoscere le numerose zone umide della Valle Sturla, le moglie, ambienti preziosi che ospitano un'elevata biodiversità. Partendo dal Lago di Giacopiane il percorso si snoderà in un'alternanza di pascoli e boschi, lasciando spazio anche per splendidi panorami.

Domenica 22 GLI ANELLI DEL PARCO L'ANELLO DELLE MOGLIE Un'escursione per conoscere le numerose zone umide della Valle Sturla, le moglie, ambienti preziosi che ospitano un'elevata biodiversità. Partendo dal Lago di Giacopiane il percorso si snoderà in un'alternanza di pascoli e boschi, lasciando spazio anche per splendidi panorami.

PRENOTAZIONI Salvo indicazioni diverse, per informazioni e prenotazioni (obbligatorio) telefonare al Parco dell'Aveto: 0185 343370, oppure scrivere all'indirizzo: cea.aveto@parcoaveto.it LE GUIDE DEL PARCO Gli accompagnatori del Parco sono guide ambientali escursionistiche formalmente riconosciute dalle leggi vigenti ed educatori ambientali opportunamente formati. TARIFFE Il costo di partecipazione è evidenziato a margine di ciascun evento. Salvo diversa indicazione, la spesa richiesta per l'iscrizione di bambini e ragazzi fino a 12 anni è al 50%. A tutela di tutti gli interessati alla partecipazione e al fine di evitare spiacevoli delazioni dell'ultimo momento, le escursioni a numero limitato (es. Riserva Agarotie e Tana di Ca' Freghe') dovranno essere pagate in anticipo. Analogamente, per quelle che prevedono pasti presso ristoranti o simili, a tutela del ristorante, è richiesto il versamento di un acconto del 50% del costo indicato per il pasto. Le modalità di pagamento verranno comunicate al momento della prenotazione. Le somme anticipate verranno rimborsate solo in caso di annullamento dell'attività da parte del Parco.



Punto di ritrovo: ore 9.00 (piazza del Comune) Rientro: ore 13.00 Difficoltà: molto impegnativa Partecipazione gratuita L'attività fa parte di una serie di eventi realizzati dal CEA del Parco nell'ambito del progetto "Miglioramento e promozione di strutture e servizi del Parco", nell'ambito del programma POR FESR Asse 4 - Azione 4.2 Valorizzazione e fruizione della rete natura 2000.

Domenica 6 GLI ANIMALI DEL PARCO SULLE TRACCE DEL LUPO Una gita suggestiva alla scoperta di questo straordinario carnivoro, tornato a vivere nel Parco. L'escursione porterà alla conoscenza del comportamento e della biologia del lupo nel Parco e di tutti gli aspetti storici, ecologici e culturali scaturiti dal difficile rapporto con l'uomo e con le sue attività.

Sabato 19 GLI ANIMALI DEL PARCO ALLA SCOPERTA DEI RAPACI NOTTURNI Una serata dedicata alla scoperta dei rapaci notturni della Val Graviglia in compagnia di un'esperta ornitologa. Prima della proiezione e dell'escursione si cenerà presso l'agriturismo "Chiara", con menù a base di prodotti tipici locali. Si consiglia di portare una torcia elettrica, e abbigliamento pesante (giacca a vento, berretto, guanti) Punto di ritrovo: ore 19.00 Arzeno - (presso l'Agriturismo "Chiara") Rientro previsto: ore 23.30 circa Costo cena: 15 Euro - bambini fino a 8 anni 10 euro. Attività gratuita: l'attività fa parte di una serie di eventi realizzati dal CEA del Parco nell'ambito del progetto "CostruiAMO una, sicura e per tutti" 2° Edizione.



COSTRUIAMO UNA LIGURIA VERDE, SICURA E PER TUTTI

MISTO Carta da fonti gestite in maniera responsabile. FSC® C107148. Logo of FSC, EU, and Natura 2000.

Stampato da Grafiche OF su carta riciclata - 68

AGRICASTA 2015

Domenica 4 ottobre a Borzonasca si terrà la 12ª edizione di Agricastà, la grande manifestazione legata alla cultura della castagna e alla valorizzazione del territorio, dei prodotti locali e delle tradizioni del passato.

IL PARCO DELL'AVETO E ALMO NATURE PER LA SALVAGUARDIA DEL LUPO: QUATTRO MAREMMANI ANTI LUPO SUI PASCOLI DEL PARCO DELL'AVETO

Da anni il Parco dell'Aveto da un lato viene monitorata anche a scopo protezionistico la popolazione di lupi presenti nelle valli del Parco, il cui arrivo è datato già alla fine degli anni '80 (quasi un ventennio prima dell'insediamento del Parco), dall'altro affianca gli allevatori con iniziative legate alla tutela degli allevamenti e al risarcimento dei danni.



LA RICETTA

Per questo periodo proponiamo "Polenta di sugo di funghi". Ingredienti per il sugo per 4 persone: 1kg funghi misti (porcini, ovoli, galletti), un mazzetto di prezzemolo, 1 spicchio d'aglio mezzo cipollo, 1 carota - 500 g salsa di pomodoro olio q.b. - sale q.b.



Rubrica del Punto Informazioni del Parco

Ingredienti per la polenta per 4 persone: 700 g farina di mais - 1,5 l di acqua 2 cucchiaini d'olio - sale



Preparazione: Far bollire l'acqua salata, versarvi a pioggia la farina di mais e mescolare di continuo facendo attenzione che non si formino grumi. Far cuocere per almeno un'ora e poco prima di toglierla dal fuoco aggiungere l'olio. Condirla con il sugo e cospargere di formaggio grattugiato. Questo ricetta in questo periodo si può gustare presso numerosi ristoranti e punti vendita del Parco, oppure potete prepararla a casa acquistando la farina di mais presso le aziende del Parco che la producono o presso il Mulino a Gramizza (loc. Gramizza - S. Stefano d'Aveto) o alla Cooperativa "Il Castagno" (Montemaggio - Mezzagno) e i funghi si possono cercare nei boschi del Parco (previo acquisto apposito tessero).

a cura di Cristina Botto



RIFERIMENTI UTILI E INFORMAZIONI

ENTE PARCO DELL'AVETO

• Sede
Via Marrè 75a 16041 BORZONASCA (GE)
Tel. 0185 340311-Fax 0185 343020
• Sede distaccata in Val d'Aveto
Via Roma 47 16048 REZZOAGLIO (GE)
Tel. 0185 870171-Fax 0185 871928
Presso le sedi sono operativi:

- **Centro di Educazione Ambientale**
cen.aveto@parcoaveto.it
- **Punto Informazioni** (con locale espositivo)
- **Servizio di accompagnamento escursionistico ambientale** (con guide abilitate)
- **Biblioteca tematica**
Tel. 0185 343370
www.parcoveto.it
info@parcoveto.it



EQUIPAGGIAMENTO

È consigliabile indossare un abbigliamento a strati e calzature da escursione. Portare con sé un copricapo e una giacca a vento, anche in estate. Ricordarsi sempre di portare una scorta d'acqua sufficiente. I bastoncini telescopici, che aiutano a regolare la marcia e ad equilibrare il peso dello zaino, possono rivelarsi utili. Nella stagione invernale sono consigliabili i guanti e, quando la neve è fresca, sono necessarie le ghette e talvolta le racchette da neve. Numerosi percorsi, nei tratti esposti a Nord, presentano difficoltà anche notevoli in caso di ghiaccio; in questi casi diventa indispensabile indossare i ramponi.

ARRIVARE E MUOVERSI NEL PARCO CON I MEZZI PUBBLICI

In treno
Linea Genova-Pisa stazioni ferroviarie di Chiavari o Lavagna
In autobus
Per informazioni: Tigullio Trasporti SPA Numero Verde 800014808; www.tigulliotrasporti.it
Azienda dei Trasporti Pubblici di Parma e Provincia (TEP) Numero Verde 800977966; www.tep.pr.it
Orari integrati treno + bus:
www.orariotrasporti.regione.liguria.it

PREVISIONI METEO

www.meteoitalia.it

RETE NATURA 2000

Rete Natura 2000 è una "rete ecologica europea", nata per garantire la tutela di habitat e specie di flora e fauna in aree di particolare pregio ambientale, tra cui i cosiddetti S.I.C. (Siti di Importanza Comunitaria). La creazione di questa Rete è prevista dalla direttiva europea n° 43 del 1992 (nota come "Direttiva Habitat"), che ha come obiettivo principale la tutela della biodiversità sul territorio dell'Unione Europea. L'Italia ha partecipato alla creazione della Rete Natura 2000 avviando uno specifico progetto, nell'ambito del quale la Regione Liguria ha individuato nel proprio territorio 124 S.I.C.. Il numero elevato di siti è dovuto alla grande varietà di ambienti naturali, che si traduce in una moltitudine di specie animali e vegetali e che fanno della Liguria una delle regioni italiane maggiormente ricche in biodiversità.

I siti di Rete Natura 2000 compresi nel territorio del Parco sono 3:
Monte Ramaceto (IT1331810) 2813 ha
Monte Zatta - Passo del Bocco - Passo Chiapparino - Monte Bossea (IT1331909) 3009 ha.
Parco dell'Aveto (IT1331104) 6669 ha.
All'Ente Parco è affidato il compito di garantire la conservazione degli habitat e delle specie presenti nei S.I.C., anche al di fuori dei confini del Parco naturale.

CENTRO DI EDUCAZIONE AMBIENTALE

Il Centro di Educazione Ambientale del Parco, riconosciuto come Centro di esperienza dal Ministero dell'Ambiente, organizza diverse attività per la fruizione didattica-ricerca del Parco:

- Proposte a tema e stagionali
- Accompagnamenti guidati per gruppi, società ed associazioni
- Attività per le scuole con interventi, escursioni e visite nelle più suggestive realtà presenti nel Parco
- Corsi di aggiornamento per insegnanti e di divulgazione e sensibilizzazione per adulti.

Per ricevere a casa 4 numeri del notiziario del Parco è sufficiente:

- effettuare un versamento di **9 Euro** (corrispondenti alle sole spese di spedizione) sul c/c postale n. 70032099 intestato a Ente Parco Aveto, indicando come causale "Notiziario del Parco"
- spedire il presente tagliando compilato in tutte le sue parti (in stampatello), allegando copia della ricevuta di versamento, a: **Ente Parco Aveto Via Marrè 75/A 16041 Borzonasca (GE)**

Nome: _____ Cognome: _____
Via: _____ Numero civico: _____
Località: _____ CAP: _____ Provincia: _____
Data: _____ Firma _____

SUGGERIMENTI E VALUTAZIONI

Aiutaci a rendere il giornalino più bello e vicino alle tue esigenze.

- Ti piace il giornalino nel suo complesso?
 Niente Poco Abbastanza Molto
- Quali rubriche apprezzi di più?
(Puoi barrare più caselle)
 Calendario eventi diversi nel Parco
 Piccola enciclopedia del Parco
 Con i bambini nel parco - Giochiamo insieme
 Le guide del Parco consigliano
 Calendario escursioni guidate nel Parco
 Quali invece non apprezzi? E perché?

Ritieni il paginone centrale (cartina più info) utile per visitare il Parco?
 sì no abbastanza
 Hai suggerimenti per migliorarlo?

PARCO NATURALE

- Riserve Generali Orientate
- Aree di Protezione
- Aree di Sviluppo
- Monumento Naturale
- Foresta Demaniale Regionale

AREA CONTIGUA

••••• SITI DI RETE NATURA 2000 (S.I.C.)

SEDE DEL PARCO

- STRADE CARROZZABILI PRINCIPALI
- STRADE CARROZZABILI SECONDARIE
- STRADE STERRATE
- ALTA VIA DEI MONTI LIGURI
- ALTA VIA DELLE 5 TERRE
- ANELLI DEL PARCO
- PERCORSI DIDATTICI AUTOGUIDATI
- SENTIERI CON SEGNAVIA F.I.E. O C.A.I.

Belgianno (492) - Monte Cucco (1051) ore 2.00
 Bertignaro (650) - Lago di Giocopiane (1020) Monte Aiona (1701) ore 4.00
 Prato Sopratacrao (563) - Passo dell'Incia (1463) - Monte Penna (1735) ore 4.00
 Rocco dei Parcellotti (1375) - Prato Mallo (1498) Prati di Monte Nero (1560) ore 3.30
 Prato Sopratacrao (563) - Prato Mallo (1498) Monte Aiona (1701) ore 3.30
 Magnasco (823) - Monte Aiona (1701) ore 4.00
 Gramizza (764) - Monte Aiona (1701) ore 4.00 (loggiato-casertini)
 Gramizza (764) - Monte Penna (1735) ore 4.00
 Allegreze (920) - Monte Maggioreasca (1799) ore 3.00
 S. Stefano d'Aveto (1017) - Monte Grappo Rosso (1594) - Monte Roncalla (1658) ore 3.00
 S. Stefano d'Aveto (1017) - Monte Maggioreasca (1799) ore 2.30
 S. Stefano d'Aveto (1017) - Lago Nero (1540) ore 2.30
 Passo del Bocco (955) - Passo dell'Incia (1463) Monte Penna (1735) ore 3.30
 Arzeno (603) - Monte Chiappozza (1126) Monte Zatta (1404) ore 3.30
 Reppio (546) - Monte Zatta (1404) ore 3.00
 S. Siro Foce (490) - Monte Zatta (1404) ore 3.00
 Malanotte (412) - La Squazza (721) - Cappella del Crocifisso (1171) ore 2.00
 Campori (486) - Lago di Giocopiane (1020) Monte Breogotto (1711) ore 2.00
 Ventarola (845) - Sella Nord Monte Roncacci (1015) ore 0.45
 Parazzuolo (820) - Monte Ramaceto (1345) ore 2.30
 Cabanne (820) - Cappella del Bozale (963) ore 0.45
 Prati di Mezzanago (83) - Monte Ramaceto (1345) ore 4.00
 Lago delle Lame (1048) - Cascata della Ravezza (1126) ore 1.00
 Sentiero della Residenza Borzonasca (160) - Rezzoaglio (715) ore 7.30
 Farfanosa (813) - Villa Cella (1026) - Capp.ella Lame ore 2.00
 Borzonasca (172) - Vallepinna (611) ore 2.30
 Prato Sopratacrao (566) - Ravine S. Martino Licciano (506) ore 0.40
 Villanove (886) - Monte Aiona (1701) ore 4.00
 Cerisolo (863) - Ponte sul torrente Rezzoaglio (955) ore 0.20
 Terzo (441) - Gambatesa (587) ore 2.00

PERCORSI DIDATTICI AUTOGUIDATI

PHO Percorso naturalistico alla scoperta della Foresta delle Lame ore 3.00
PNX Percorso naturalistico intorno alla Riserva delle Agorae ore 1.30
SO Sentiero carsologico: tra grotte e doline in Val Graviglia ore 3.30
SB Sentiero ofiolitico: una passeggiata sul fondo di un antico oceano ore 4.00
SV Sentiero Natura di Monte Bossea ore 2.00
SMC Sentiero Natura della Foresta del Monte Zatta ore 3.00
SV Sentiero Natura di Ventarola ore 1.00
SMC Sentiero Natura del Monte Cucco ore 2.00

PERCORSI MTB DEL PARCO

Pro Loco Ne Valgraviglia
tel 0185 387022
www.nevalgraviglia.it
Pro Loco Rezzoaglio
tel 0185 870432 (apertura stagionale)
www.valdaveto.net

IAT Santa Stefano d'Aveto
tel 0185 88046
www.comune.santostefanodaveto.ge.it
turismo@comune.santostefanodaveto.ge.it

Consorzio Ospitalità Diffusa
Una Montagna di Accoglienza nel Parco ospitalità, itinerari e proposte per il tuo soggiorno! Tel. 0185 343 370 cell. 3346117354
www.unamontagnadiaccoglienza.it
info@unamontagnadiaccoglienza.it

INFORMAZIONI TURISTICHE LOCALI

GODETEVI IL PARCO DELL'AVETO - ENJOY THE AVETO PARK

1. FERMATEVI PIÙ GIORNI/STAY MORE THAN ONE DAY
2. VISITATE GLI ANTICHI BORGHI/VISIT THE ANCIENT VILLAGES
3. FATE ACQUISTI NEI NEGOZI DI PAESE/SHOP IN THE VILLAGE SHOPS
4. ASSAGGIATE I PIATTI DELLA CUCINA LOCALE/TRY THE LOCAL CUISINE
5. SPERIMENTATE LE DIVERSE OPPORTUNITÀ ESCURSIONISTICHE CHE IL PARCO OFFRE (A PIEDI, A CAVALLO, IN MOUNTAIN BIKE, CON GLI SCI, CON LE RACCHETTE DA NEVE, CON CORDA E PICCOZZA...) / TRY THE VARIOUS EXCURSIONS WHICH THE PARK OFFERS (ON FOOT, ON HORSEBACK, BY MOUNTAIN BIKE, ON SKIS OR SNOWSHOES WITH ROPES AND PICKS...)
6. QUANDO È POSSIBILE, UTILIZZATE I MEZZI PUBBLICI/WHENEVER POSSIBLE, USE PUBLIC TRANSPORT

ATTENZIONE AL MOMENTO QUESTO SENTIERO PUÒ PRESENTARE TRATTI PROBLEMATICI O INTERRUZIONI
 LA CARTINA RIPORTA SOLO SCHEMATICAMENTE I SENTIERI DOTATI DI SEGNAVIA.
 NEL CORSO DELLE ESCURSIONI È RACCOMANDATO L'UTILIZZO DI GUIDE E CARTINE PIÙ DETTAGLIATE.