



**Comune di  
S. Stefano d'Aveto**

*Programma  
Escursioni Guidate  
Gennaio - Aprile 2012  
S. Stefano d'Aveto  
"Tra Natura e Curiosità"*

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

UFFICIO IAT S.STEFANO D'AVETO

TEL. 0185 - 88046

PIAZZA DEL POPOLO 6

16049 S. STEFANO D'AVETO

[www.comune.santostefanodaveto.ge.it](http://www.comune.santostefanodaveto.ge.it)

[turismo@comune.santostefanodaveto.ge.it](mailto:turismo@comune.santostefanodaveto.ge.it)



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



## ELENCO ESCURSIONI

- "La prima ciaspolata del 2011" (5/1)	PAG 3
- "La prima Domenica sulle nevi dell'Aveto" 8/1)	PAG 4
- "Ciaspolata classica: Cipolla - Astass (la strada dei briganti)" (22/1)	PAG 5
- "Dalle nevi delle Alpi e del nostro Appennino allo scintillio del mare" (29/1)	PAG 6
- "L'incantata foresta di cristallo" (5/2)	PAG 7
- "Sul Lago Nero da innamorati: l'escursione di S. Valentino" (12/2)	PAG 8
- "La vetta delle vette: punta Maggiorasca nel cuore dell'inverno (m.1805)" (26/2)	PAG 9
- "Nei luoghi dei cristalli dello spirito" (11/3)	PAG 10
- "La grande ciaspolata d'alta quota" (18/3)	PAG 11
- "Salutiamo la primavera" (25/3)	PAG 12
- "Il dio Pen che ancora dorme" (1/4)	PAG 13

**CONTRIBUZIONE ESCURSIONI**  
**COMPENSIVO DI ASSICURAZIONE AIGAE GUIDE AMBIENTALI**  
**ESCURSIONISTICHE REGIONE LIGURIA**

<b>ESCURSIONE</b>	<b>€ 11,00</b>
<b>PER BAMBINI DI ETA' INFERIORE AI SEI ANNI</b>	<b>€ 6,00</b>

PRENOTAZIONI OBBLIGATORIE ENTRO LE ORE 17.00 DEL GIORNO PRECEDENTE L'ESCURSIONE

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

## **GIOVEDI' 5 GENNAIO**

### **ESCURSIONE "LA PRIMA CIASPOLATA DEL 2011" (INTERA GIORNATA)**

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

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

## **DOMENICA 8 GENNAIO**

### **ESCURSIONE “LA PRIMA DOMENICA SULLE NEVI DELL’AVETO” (INTERA GIORNATA)**

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

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

## DOMENICA 22 GENNAIO

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

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

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

## **DOMENICA 29 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 5 FEBBRAIO

### ESCURSIONE: “L’INCANTATA FORESTA DI CRISTALLO”

#### (INTERA GIORNATA)

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

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



## **DOMENICA 12 FEBBRAIO**

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

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

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

## **DOMENICA 26 FEBBRAIO**

### **ESCURSIONE “LA VETTA DELLE VETTE: PUNTA MAGGIORASCA (M. 1805)” (INTERA GIORNATA)**

Grande escursione guidata sulla vetta principale del nostro Appennino: il Monte Maggiorasca a metri 1805! La ciaspolata dal gusto alpino si snoderà dal Prato della Cipolla a metri 1580 fin sulla vetta della 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 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking invernale con ciaspole, ghette e bastoncini
- ❖ Colazione al sacco con bevande calde
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico facile
- ❖ Dislivello in salita 200 m. circa
- ❖ Rientro previsto per le ore 17.00 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

## DOMENICA 11 MARZO

### ESCURSIONE: “NEI LUOGHI DEI CRISTALLI DELLO SPIRITO”

#### (GIORNATA INTERA)

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 16.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

## DOMENICA 18 MARZO

### ESCURSIONE “LA GRANDE CIASPOLATA D’ALTA QUOTA”

#### (INTERA GIORNATA)

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

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

## DOMENICA 25 MARZO

### ESCURSIONE: “SALUTIAMO LA PRIMAVERA”

#### (INTERA GIORNATA)

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

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

## **DOMENICA 1 APRILE**

### **ESCURSIONE “IL DIO PEN CHE ANCORA DORME (MONTE PENNA M. 1741)”**

#### **(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 1741 metri. Rientriamo alla forestale nel pomeriggio attraverso il valico dell'Incisa sull'Alta Via dei Monti Liguri, sito nel medioevo di un antico hospitalis e luogo di incrocio di antiche strade di commercio.

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