



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

*Programma
Escursioni Guidate
Maggio - Novembre 2013
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

turismo@comune.santostefanodaveto.ge.it



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

ELENCO ESCURSIONI

- "Le ultime impronte sulla neve di primavera dell'Aiona, la montagna magnetica " (19/5)	PAG 2
- "Il Groppo Rosso e la Conca Tribolata: le rocce che costituiscono le montagne di S. Stefano d'Aveto" (26/5)	PAG 3
- "Le straordinarie fioriture d'Aveto"(9/6)	PAG 4
- "Le zone umide del versante settentrionale del Monte Aiona" (30/6)	PAG 5
- "Le faggete d'alta quota lungo la bastionata di S. Stefano "(14/7)	PAG 6
- "La bifida mole del monte Penna"(28/7)	PAG 7
- "Il Lago Nero" (11/8)	PAG 8
- "Il Monte Ragola e il Prato Grande" (14/8)	PAG 9
- "Monti Penna, Trevine, la Conca della Nave" (17/8)	PAG 10
- "Escursione notturna al Monte Maggiorasca" (21/8)	PAG 11
- "Il Lago Nero" (25/8)	PAG 12
- "Visita micologica guidata" (13/9)	PAG 13
- "La magia dei colori autunnali" (13/10)	PAG 14
- "Il Lago Nero ghiacciato (24/11)	PAG 15

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

ESCURSIONE	€ 11,00
PER BAMBINI DI ETA' INFERIORE AI DODICI ANNI	€ 6,00

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 sul sito del comune.

DOMENICA 19 MAGGIO

LE ULTIME IMPRONTE SULLA NEVE DI PRIMAVERA DELL'AIONA, LA MONTAGNA MAGNETCA

In un paesaggio che probabilmente, vista la stagione di intense nevicate, presenterà ancora qualche chiazza di neve, potremo godere di un approfondimento dell'aspetto geologico, particolarmente interessante 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 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.

DIFFICOLTA': escursione di interesse naturalistico, panoramico, di media difficoltà

DISLIVELLO: circa 400 metri.

TEMPO DI PERCORRENZA: circa 5.00 ore.

Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o Parcheggio Casermetta del Penna. Pranzo al sacco. Abbigliamento da trekking. Rientro previsto per le ore 17.00 circa. Spostamenti con mezzi propri.



Monte Aiona

2

DOMENICA 26 MAGGIO

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

Dopo lo scioglimento della neve, particolarmente persistente in quest'inverno, possiamo vedere 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 (1250 m) raggiungiamo il Groppo Rosso (1594 m) e successivamente la sommità del Monte Roncalla (1658 m) dalla 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.

DIFFICOLTA': escursione di interesse naturalistico, panoramico, di media difficoltà

DISLIVELLO: 550 mt.

TEMPO DI PERCORRENZA: 4.30

NOTE: *Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o 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.*



Monte Groppo Rosso

3

DOMENICA 9 GIUGNO

LE STRAORDINARIE FIORITURE DELL'AVETO

Oggi sono protagoniste le policrome e straordinarie fioriture primaverili dell'Aveto di alta quota. La zona interessata da questa visita guidata è quella sul versante emiliano del monte Maggiorasca con particolare riferimento al Prato - Torbiera dell'Anzola. Qui a una quota media di 1650 metri la natura ci offre la possibilità di ammirare tappeti di fiori coloratissimi di diversa estrazione e specie. Dalle fioriture montane tipicamente appenniniche, a quelle d'origine alpina e sub-polare qui migrate durante l'ultima glaciazione, specie poi fortemente specializzate alle zone umide con endemismi e rarità: il tutto all'interno di una oasi naturalistica di enorme pregio che è anche SIC della Comunità Europea. Particolare interesse lo suscita in zona anche la geologia ricca di Serpentine e rocce basaltiche ed anche l'assetto forestale con estese faggete e consorzi molto vetusti di endemico abete bianco. Itinerario: Passo del Tomarlo metri 1489 - Prato dell'Anzola metri 1650 - Vetta monte Maggiorasca metri 1810- Faggeta del Picchetto metri 1700 e rientro al Tomarlo.

DIFFICOLTA': Medio - facile.

DISLIVELLO: 350 mt.

TEMPO DI PERCORRENZA: 4.30 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
Arancione

4

DOMENICA 30 GIUGNO

LE ZONE UMIDE DEL VERSANTE SETTENTRIONALE DEL MONTE AIONA

Il percorso risulta molto fresco ed ombroso, sviluppandosi quasi interamente in ambiente di faggeta. Le zone umide che attraverseremo sono molteplici: il Lago delle Lame, di origine glaciale, con due punti di notevole interesse vicino alle sue sponde: il Museo del Bosco, recentemente allestito dall'Ente Parco ed i "fiumi di pietra", nati da fenomeni di frammentazione delle rocce legati a ripetuti cicli di gelo e disgelo, in presenza di masse limose sul fondo. La Pozza della Polenta, a volte di un colore giallo brillante per le distese di "Caltha palustris", una ranunculacea spontanea dei luoghi umidi e dei ruscelli di montagna, da considerarsi un vero "relietto glaciale". La Riserva Naturale Orientata delle Agoraie, che osserveremo dall'esterno, costeggiandone il perimetro recintato (si tratta di un territorio altamente protetto e solo raramente visitabile), ma avvicinandoci poi allo Stagno di Fondo, ricco dei bianchi pennacchi. La salita al Passo Prè di Lame ci farà addentrare profondamente nelle Foresta Demaniale delle Lame, e ci consentirà di incontrare alcuni tra i più significativi faggi monumentali, quali il "Re della Foresta" e le "Colonne d'Ercole".

DIFFICOLTA': Medio - facile

DISLIVELLO: 500 mt.

TEMPO DI PERCORRENZA: 5.00 ore

NOTE: Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o il Lago delle Lame - Pranzo al sacco - Abbigliamento da trekking - Spostamento con mezzi propri - Rientro previsto per le ore 17.00 circa.



Foresta
delle Lame

5

DOMENICA 14 LUGLIO

LE FAGGETE D'ALTA QUOTA LUNGO LA BASTIONATA DI SANTO STEFANO 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.

DIFFICOLTA': Medio - facile

DISLIVELLO: 300 mt.

TEMPO DI PERCORRENZA: 5 ore

NOTE: Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto - Pranzo al sacco - Abbigliamento da trekking - Spostamento con mezzi propri - Rientro previsto per le ore 17.00 circa.



Vetta Maggiorasca
dalla foresta
del Picchetto

6

DOMENICA 28 LUGLIO

LA BIFIDA MOLE DEL MONTE PENNA

Escursione guidata nel cuore del Parco regionale dell'Aveto fin sulla vetta del Monte Penna, metri 1741, ardita e spettacolare montagna basaltica bifida e identificata in epoca pagana col dio delle foreste Pan o Pen. La montagna offre il suo tipico aspetto alpino in un succedersi di pregevolissimi e rari ambienti montani a due passi dal mare: zone rupicole con particolari specie botaniche adattate, estese faggete, praterie con flora endemica, rara e di differente estrazione e derivazione, zone umide di enorme interesse botanico e zoologico. E a coronamento di tutto ciò: un succedersi di paesaggi ampi dalle Alpi alle isole del Mediterraneo settentrionale, alla Corsica. Itinerario dal Passo del Chiodo metri 1457, alla forcella del Pennino attraverso la Valle magica della Nave, Vetta della montagna e discesa per il Valico dell'Incisa metri 1470 al Laghetto glaciale e rientro al Chiodo.

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

DISLIVELLO: circa 300 metri.

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 - Abbigliamento da trekking - Rientro previsto per le ore 16.30 circa - Spostamenti con mezzi propri.



Monte Penna

7

DOMENICA 11 AGOSTO
IL LAGO NERO!

Visita naturalistica guidata al celeberrimo lago Nero, il più grande lago d'origine glaciale del comprensorio Aveto - Nure a quota 1560 metri sul versante settentrionale del monte Bue- Nero. Il Lago e' a colmare il bacino collettore di un antico ghiacciaio delle ultime glaciazioni del Quaternario e mostra la sua enorme bellezza nei suoi colori plumbei e nella sua forte profondità: attorno le rocce ardite del Monte Nero metri 1750 e le foreste naturali di Abete bianco misto a Faggio. Un esteso consorzio di Pino Mugo uncinato rappresenta qui la vera realtà endemica assieme a diverse specie botaniche protette. Interessante anche la fauna locale e le specie micologiche particolarmente diffuse in stagione. Itinerario dal Passo del Tomarlo attraverso il Prato della Madonna metri 1700 fino al lago e quindi rientro per la fontana gelata e il Groppo delle Ali- Bivacco Sacchi.

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

DISLIVELLO: circa 500 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 - Abbigliamento da trekking - Rientro previsto per le ore 16.30 circa - Spostamenti con mezzi propri.



Lago Nero

MERCOLEDI' 14 AGOSTO
IL MONTE RAGOLAE 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 ascensione 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 spazia dal mare fino alle cime alpine. La discesa avviene dolcemente per il versante opposto, oltre l'anticima del Ragolino ed è 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.

DIFFICOLTA': escursione di interesse naturalistico, panoramico, di media difficoltà

DISLIVELLO: 350 mt.

TEMPO DI PERCORRENZA: 3.30 ore

NOTE: Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o 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.

Salita
verso il Ragola...



SABATO 17 AGOSTO

MONTI PENNA, TREVINE, LA CONCA DELLA NAVE

L'escursione proposta prevede la visita del versante orientale del Monte Penna (1741 m) in un succedersi di grandi scenari ed ambienti. Ci muoviamo nella faggeta del Monte Penna (foresta demaniale del Monte Penna) e nel Sito di Importanza Comunitaria "Monte Penna, Monte Trevine, Groppo, Groppetto", particolarmente ricco di "habitat" di interesse comunitario ai fini della conservazione della natura (ne sono segnalati ben 13). Quindi grande interesse naturalistico e varietà di specie animali e vegetali. Durante l'escursione non mancheranno le note geologiche e geomorfologiche: raggiungiamo infatti anche la curiosa depressione chiamata "La Nave", una particolare conca prativa sulla cui origine si indagherà durante la visita. Tocchiamo inoltre la sommità del monte Trevine (1651 m) e il Rifugio "Faggio dei Tre Comuni".

DIFFICOLTA': escursione di interesse naturalistico, panoramico, di media difficoltà

DISLIVELLO: circa 350 metri.

TEMPO DI PERCORRENZA: circa 3.30 ore.

Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto - pranzo al sacco (si incontra anche il Rifugio Faggio Tre Comuni lungo il percorso) - Abbigliamento da trekking - Rientro previsto per le ore 17.00 circa - Spostamenti con mezzi propri.

Monte Penna



MERCOLEDI' 21 AGOSTO

ESCURSIONE NOTTURNA AL MONTE MAGGIORASCA

Illuminati dalla luce della Luna Piena, raggiungiamo nella notte la vetta del monte Maggiorasca (1804 m, la montagna più elevata della Provincia di Genova). 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. In particolare 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 insolito panorama notturno.

DIFFICOLTA': escursione notturna di interesse faunistico, panoramico, di media difficoltà

DISLIVELLO: 550 mt.

TEMPO DI PERCORRENZA: 3 ore

NOTE: Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 21.00 presso lo iat di S. Stefano d'Aveto - Abbigliamento da trekking- Spostamento con mezzi propri -Rientro previsto per le ore 02.00 circa - portare con sé torcia elettrica.



Monte Maggiorasca

DOMENICA 25 AGOSTO
IL LAGO NERO

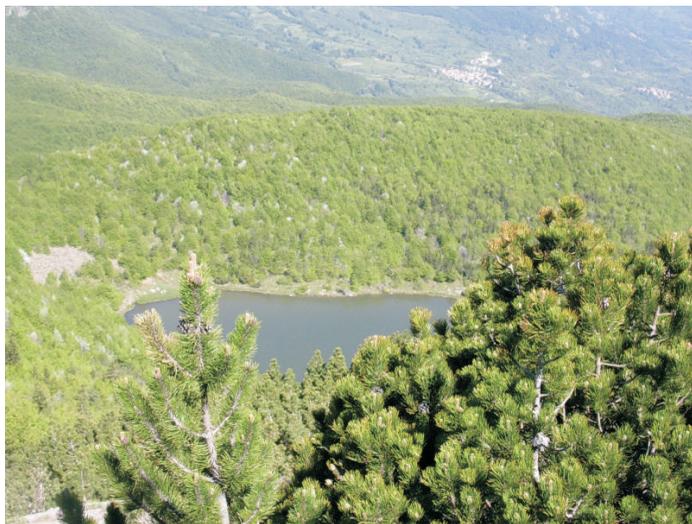
Escursione guidata attraverso la Foresta della Roncalla al Lago Nero nella sua veste estiva. Una giornata intera immersi nella fitta e fresca faggeta che ricopre il versante settentrionale del crinale Monte Roncalla – Groppo delle Ali – Monte Bue. Vedremo scorrere l'acqua della Fontana Gelata e potremo osservare le rocce basaltiche che la circondano e che caratterizzano le montagne che dominano Santo Stefano d'Aveto. Il rientro avviene attraverso la zona umida di Prato della Cipolla, dove potremo sostare, ammirare e fotografare il “Dente”, ed eventualmente potremo godere di uno spuntino al Rifugio.

DIFFICOLTA': escursione di interesse naturalistico medio – facile

DISLIVELLO: 400 mt. circa

TEMPO DI PERCORRENZA: 3.30 ore circa

NOTE: Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 presso lo IAT di S. Stefano d'Aveto - pranzo al sacco (si incontra il Rifugio di Prato Cipolla lungo il percorso) - Abbigliamento da trekking - Spostamento con mezzi propri - Rientro previsto per le ore 17.00 circa.



Lago Nero

DOMENICA 15 SETTEMBRE:
VISITA MICOLOGICA GUIDATA

Andiamo quest'oggi nelle fitte foreste di faggi dell'Aveto alla ricerca dei funghi! La lettiera della faggeta molto humata e con le condizioni climatiche ottimali è luogo adatto per la crescita di tantissime specie micologiche molte delle quali mangerecce e molto ricercate. In questi freschissimi ed estesi boschi non è difficile trovare esemplari particolari di Boletus edulis (porcino), oltre a molte altre specie, tra cui le conosciute Russule ed il Cantarellus Cibarius (galletto). Valuteremo gli Habitat, riconosceremo le specie, raccoglieremo secondo le norme delle vigenti leggi regionali.

DIFFICOLTA': Medio – facile

DISLIVELLO: 300 mt.

TEMPO DI PERCORRENZA: la giornata ... con calma

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.



Porcino
all'imbrunire

DOMENICA 13 OTTOBRE:
LA MAGIA DEI COLORI AUTUNNALI

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 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 – 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!

NOTA: 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!

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 17.00 circa



La policromia del bosco
in autunno

14

DOMENICA 24 NOVEMBRE:
IL LAGO NERO GHIACCIATO

Ancora 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 di Zovallo a metri 1410 e giunge al luogo lacustre legato anche a una antica leggenda che vede come protagonisti S. Colombano e il diavolo, attraverso zone boschive d'alto fusto, zone rocciose, zone umide.

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

DISLIVELLO: circa 150 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. Abbigliamento da trekking. Rientro previsto per le ore 16.30 circa. Spostamenti con mezzi propri



Il Lago Nero ghiacciato

15