

Nel mese di maggio il Parco dell'Aveto e il Parco di Sierra Espuna (Murcia, Spagna) hanno effettuato uno scambio culturale tra il personale che si occupa di Educazione Ambientale e di altre tematiche legate all'ambiente.

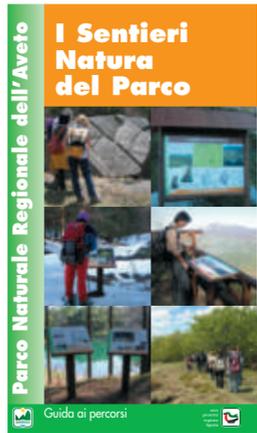
Le educatrici ambientali del Parco dell'Aveto hanno così potuto visitare le Aree Protette di Carrascosy e di Sierra Espuna e osservare le iniziative e le modalità operative e gestionali messe in atto dai parchi spagnoli. Le esperte spagnole (Vanessa Sara Salvo e Pilar López de Haro), hanno trascorso una settimana nel nostro Parco a fine maggio, in occasione della Settimana Europea dei Parchi. "Anche se naturalisticamente parlando i due parchi sono molto diversi - il Parco dell'Aveto è un parco di montagna a clima continentale, quello di Sierra Espuna ha un clima torrido, tipico del Sud della Spagna" spiegano le ospiti spagnole, "si riscontrano problematiche comuni; abbiamo trovato davvero interessanti una serie di iniziative che il Parco dell'Aveto sta curando per integrarsi nelle comunità locali e per promuovere un turismo sostenibile, una risorsa fondamentale



per le montagne del Mediterraneo". Durante il loro soggiorno hanno potuto osservare diverse iniziative del Parco tra cui i diversi Sentieri Natura da poco realizzati, dei quali tra l'altro sono state le "madrine" durante le inaugurazioni, e la nuova area attrezzata al Passo del Biscia (anch'essa inaugurata di recente, in occasione del Passaggio del Giro d'Italia, il 22 maggio). Lo scambio, reso possibile grazie a un progetto europeo denominato Robinwood, si è concluso con una bilan-

NOVITÀ

È da poco uscita una nuova pubblicazione del Parco dell'Aveto: un cofanetto che racchiude tutti i pieghevole dei Sentieri Natura del Parco: il Sentiero Ofilottico, il Sentiero Carsologico, i Sentieri della foresta delle Lame (PNO e PNX), il sentiero del Monte Bossea e quello "Sulle tracce del lupo".



Si può trovare presso la sede del Parco e in tutti gli esercizi convenzionati. Costo 2 euro (prezzo dei singoli pieghevoli 0,50 cent)

CON I BAMBINI nel Parco GIOCHIAMO INSIEME

Unisci le lettere che formano il nome di alcuni animali. Le lettere rimaste formano una frase di senso compiuto.

C	I	N	C	I	A	V	B	I	T
O	R	S	O	C	U	C	U	L	O
N	N	I	L	E	P	R	E	I	P
I	N	V	F	A	C	A	L	A	II
G	E	C	O	N	Z	N	U	A	L
L	A	A	T	L	P	A	P	E	C
I	A	N	I	R	I	T	O	N	E
O	R	E	E	V	I	P	E	R	A
C	O	A	R	A	N	A	R	R	O
V	E	L	O	O	L	A	S	S	O

O	S	S	A	V	O	O	T	A	V
O	R	R	A	M	A	R	A	O	C
A	R	F	I	A	F	E	R	R	O
L	E	N	O	T	R	I	N	A	T
C	H	E	V	L	P	L	V	V	L
I	L	A	T	N	Z	N	O	C	F
A	T	A	F	A	F	A	F	A	T
L	I	L	H	R	L	E	L	I	N
O	L	L	C	L	C	L	S	R	S
H	I	B	A	V	A	L	I	N	E

Frase: VIENE INIENI NIVACANVA PARCO AVETLO



nel Parco

NOTIZIE ED ATTIVITÀ PER TRE MESI NEL PARCO DELL'AVETO

Notiziario Ufficiale del Parco Naturale Regionale dell'Aveto
Direttore Responsabile: Luca Percerillo
Redazione: Paolo Cresto, Maria Sciutti
Aut. Trib. di Chiavari N°1 - 2005
Studio grafico e impaginazione Sagap Editor Srl
COPIA OMAGGIO



PARCO CERTIFICATO ISO 14001

LA RISERVA NATURALE ORIENTATA DELLE AGORAIE

di *Giuseppino Maschio*
Presidente del Parco

La Riserva Naturale Orientata delle Agoraie, di proprietà dello Stato e gestita dal Corpo Forestale, si trova al centro del Parco dell'Aveto e, con i suoi laghetti glaciali, rappresenta non solo un elemento di grande interesse scientifico e naturalistico, ma anche una forte attrazione turistica. Attualmente, nonostante le numerose richieste, le visite a questo importante biotopo sono limitate a un numero ristretto di visitatori.

Il Parco ha da tempo manifestato l'interesse ad assumere la gestione della Riserva: infatti sarebbe in grado di provvedere alla sua tutela e di realizzare diversi interventi sull'attuale percorso di visita in modo da limitare l'incidenza ambientale dovuta al calpestio dei visitatori (passerelle in legno) e consentire così un aumento della fruibilità senza alcun danno per l'ambiente; inoltre provvederebbe a un attento monitoraggio dello stato di salute della Riserva.

Non va trascurato che un maggior numero di visitatori avrebbe anche ricadute positive per il turismo della valle e rappresenterebbe una ulteriore opportunità di lavoro per le guide escursionistiche.

Nelle scorse settimane ho consegnato personalmente un dossier al riguardo all'On. Ermete Realacci, in visita in Liguria insieme al parlamentare genovese Romolo Benvenuto, per sensibilizzarlo sull'argomento. Gli Onorevoli si sono



ESTATE nel Parco

Se siete alla ricerca di un posto per trascorrere l'estate lontani dall'afa cittadina, dove la natura vi permetta un tuffo rinfrescante nei suoi "santuari", l'avete trovato: il Parco dell'Aveto. Qui potrete cimentarvi in avventurosi percorsi di torrentismo, escursioni alpinistiche e straordinarie traversate in mountain bike in alta quota, ma anche in tranquille e fresche passeggiate in foresta. Potrete assaporare gli ottimi piatti della cucina tipica e godere dell'ospitalità che le numerose locande, B&B, alberghi e rifugi del Parco offrono in un contesto d'alta montagna a due passi dal mare.

Anche questo numero del notiziario è ricco di avvenimenti e manifestazioni, notizie e riferimenti per visitare il Parco, ai quali si aggiunge una novità: nella pagina interna troverete uno spazio da compilare dove segnalare i vostri commenti e suggerimenti; vi invitiamo a scriverci numerosi per aiutarci a migliorare sempre più il giornalino del Parco.

Nella foto in alto: torrentismo nel Parco dell'Aveto. Fossa Poragine (Borzonasca). Foto di Roberto Schenone

SETTIMANA EUROPEA

dei Parchi

Il fitto programma di eventi previsti per la Settimana Europea dei Parchi (dal 22 al 30 maggio) si è concluso con successo.

Il 22 maggio, in occasione del Passaggio del Giro d'Italia, è stata inaugurata dall'Assessore Regionale allo Sport Fabio Morchio la nuova area attrezzata al Passo del Biscia (Comune di Ne).



Nei giorni successivi sono stati inaugurati i Sentieri Natura del Parco (Monte Bossea, Foresta delle Lame, Carsologico e Ofilottico); agli eventi erano presenti gli alunni delle scuole dei comuni del Parco, l'Assessore Regionale all'Ambiente Franco Zunino, le autorità locali e, tra gli altri, due colleghe di un Parco spagnolo, Sierra Espuna, nostre ospiti in quella settimana (vedi articolo in ultima pagina).

I sentieri natura e l'area attrezzata rappresentano interventi del Parco per migliorare la fruibilità dell'area protetta nel pieno rispetto dell'ambiente; vi invitiamo, se già non l'avete fatto, a visitare il Parco facendo uso anche di queste nuove strutture.

Estate
ESCURSIONI GUIDATE, MOSTRE ED EVENTI
nel Parco

LUGLIO
Da **Venerdì 6 a Domenica 8**
CORSO DI ORNITOLOGIA
Dal 6 all'8 luglio 2007 il Parco dell'Aveto organizza un corso di tre giorni per il riconoscimento dell'avifauna, con particolare riferimento a quella degli ambienti boschivi.

L'avifauna delle foreste riveste un particolare interesse per il Parco dell'Aveto, che ospita le più belle faggete dell'Appennino ligure e comprende numerose specie particolarmente elusive e di difficile osservazione senza l'ausilio di "trucchi" di un esperto.

L'avifauna delle foreste riveste un particolare interesse per il Parco dell'Aveto, che ospita le più belle faggete dell'Appennino ligure e comprende numerose specie particolarmente elusive e di difficile osservazione senza l'ausilio di "trucchi" di un esperto.

Giovedì 12 - Venerdì 20
RISERVA NATURALE ORIENTATA DELLE AGORAIE
Una breve escursione attraverso la Foresta demaniale delle Lame fino alla Riserva Naturale Orientata delle Agoraie, custode di preziosi laghetti di origine glaciale dove vivono piante e animali molto rari.



Punto di ritrovo: ore 9.15 al Lago delle Lame (Comune di Rezzoaglio).
Rientro: 13.00 circa
Difficoltà: media
Costo: 10 Euro

AGOSTO

Domenica 5 agosto
XI MARCIA PARCO DELL'AVETO
Il gruppo sportivo "Maratoneti del Tigullio" in collaborazione con il Parco dell'Aveto organizzano l'undicesima edizione della marcia non competitiva presso la Malga di Perlezzi (Comune di Borzonasca).
Si potrà scegliere tra un percorso di 18 Km (Malga Perlezzi - Pratomolla e ritorno) e uno di 5 Km (Malga Perlezzi - Lago di Giocapione e ritorno).
Al termine si potrà pranzare presso la Malga ad un prezzo convenzionato.
Per maggiori informazioni: 0185 314455 (dopo le ore 20) - 3484206648

Venerdì 10 - Sabato 18 - Giovedì 23
RISERVA NATURALE ORIENTATA DELLE AGORAIE
Una breve escursione attraverso la Foresta demaniale delle Lame fino alla Riserva Naturale Orientata delle Agoraie, custode di preziosi laghetti di origine glaciale dove vivono piante e animali molto rari.
Punto di ritrovo: ore 9.15 al Lago delle Lame (Comune di Rezzoaglio).
Rientro: 13.00 circa
Difficoltà: media
Costo: 10 Euro

Sabato 11
IL PARCO DELLE STELLE
...la notte delle stelle cadenti nel Parco dell'Aveto
Una serata in compagnia del gruppo di astrofili "Arcturus" per osservare il fenomeno delle stelle cadenti da un luogo privo di inquinamento luminoso: la località "Cerrele".
Prima dell'osservazione, chi lo desidera potrà cenare presso il Ristorante "Villanove" a Villanove (Comune di Rezzoaglio) degustando prodotti tipici.
Punto di ritrovo: ore 19.45 presso il ristorante "Villanove" (Comune di Rezzoaglio).
Rientro: ore 24.00
Costo: 22 Euro (cena inclusa)

PRENOTAZIONI Per informazioni e prenotazioni telefonate al Parco dell'Aveto: 0185 343370, oppure scrivere all'indirizzo: ce.aveto@libero.it
LE GUIDE DEL PARCO Gli accompagnatori del Parco sono guide ambientali escursionistiche formalmente riconosciute dalle leggi vigenti ed educatori ambientali appositamente 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%.

Venerdì 24
GLI ANIMALI DEL PARCO
La notte dei pipistrelli
Il parco naturale dell'Aveto partecipa per la prima volta alla "Notte europea dei Pipistrelli" denominata Bat-nights, giunta alla dodicesima edizione. Un'intera serata, svolta in contemporanea con molti paesi europei, dedicata alla scoperta e alle particolarità di questi curiosi e affascinanti mammiferi. Un'esperta di chiruteri presenterà una videoproiezione commentata sulla loro biologia ed ecologia, al termine della quale ci parlerà "a caccia" di pipistrelli con un particolare strumento, chiamato bat-detector, che permetterà di captare gli ultrasuoni emessi dagli esemplari e renderli udibili all'orecchio umano e poterne così "sentire" qualcuno intento nell'attività di caccia di qualche insetto.
Al termine della serata presso l'Albergo delle Lame ci sarà una cena a buffet (10 euro a persona).
Si consiglia di portare una torcia elettrica.
Punto di ritrovo: ore 18.30 Rezzoaglio - presso la sede dell'Ente Parco Aveto
Rientro previsto: ore 22 circa
Difficoltà: facile
Costo: 6 Euro + cena a buffet

SETTEMBRE

Sabato 8
SULLE TRACCE DEL LUPO
... con l'esperto del Parco
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 e di tutti gli aspetti storici, ecologici e culturali scaturiti dal difficile rapporto con l'uomo e con le sue attività.
Punto di ritrovo: ore 9.15 Santo Stefano d'Aveto presso il Castello
Rientro: ore 16.00
Difficoltà: media
Costo: 8 Euro

Domenica 9 e Sabato 15
MOSTRE ZOOTECNICHE
Presso l'area del parco a Farfanosa (Comune di Rezzoaglio), appositamente allestita per rassegne zootecniche, si terranno la mostra del Cavallo Bardigiano (domenica 9 settembre) e la tradizionale mostra comunale bovina (sabato 15 settembre). Premi per gli allevatori, stand gastronomici ed attività collaterali.
Per informazioni 0185 - 343370.

impegnati a perorare la causa del Parco in quanto ritenuto l'Ente più titolato per la miglior gestione e tutela della riserva. Successivamente ho avuto modo di incontrare di persona il Ministro per l'Ambiente Alfonso Pecorella Scario, a Genova in occasione della Settimana Europea dei Parchi, presentandogli analogo istanza.



CALENDARIO nel Parco ...E DINTORNI

- LUGLIO**
- 1. Perlezzi N.S. della Visitazione S. Messa, Processione e falo sul M. Aguglia
 - 1. Parazuolo Madonna di Montalegno S. Messa e Processione
 - 1. Villanove Madonna delle Grazie S. Messa alla Cappella e Processione
 - 1. Villa Cella Madonna dell'Orto S. Messa e Processione
 - 1. S. Stefano d'Aveto XIV ed. festival bande e cori "Appennino in musica 2007"; concorso balconi e giardini fioriti; concorso di disegno per bambini
 - 6, 7 e 8. S. Stefano d'Aveto XIV ed. festival bande e cori "Appennino in musica 2007"
 - 7. Villanove festa della Visitazione S. Messa e Processione
 - 7. Prato di Foppiano festa campese
 - 7 e 8. Frisolino 12ª fiera dell'agricoltura
 - 8. Rezzoaglio N.S. Addolorata S. Messa
 - 8. S. Siro Foca S. Siro S. Messa
 - 8. Borzonasca all'oratorio Madonna della Misericordia S. Messa
 - 13. Arzeno campionato provinciale di poesia popolare
 - 14. Alpicella Madonna del Voto S. Messa alla Cappella sopra il paese
 - 14. S. Stefano d'Aveto XIV ed. festival bande e cori "Appennino in musica 2007"
 - 14/15. Caminata (NE) sagra della Madonna del Carmine gastronomia e danze
 - 15. Prati di Mezzanego N.S. del Carmine S. Messa e Processione
 - 15. Prato Mollo XXI raduno alpini
 - 15. Cabanne N.S. del Carmine S. Messa e Processione
 - 15. Allegranze N.S. del Carmine S. Messa e Processione
 - 20. Reppio S. Apollinare S. Messa e Processione
 - Dal 21 a fine agosto, S. Stefano d'Aveto mostra fotografica di Adalberto Giuffrè
 - 20 e 21. Casani di Ambrascosa festa
 - 21. Nascio concerto di musica nel borgo e gastronomia
 - 22. Arzeno N.S. del Carmine S. Messa e Processione
 - 22. Chiesanovena S. Maria Maddalena
 - 22. Montemoggio N.S. del Carmine S. Messa e Processione
 - 22. Temossi Madonna del Carmelo S. Messa e Processione
 - 22. S. Stefano d'Aveto S. Maria Maddalena S. Messa

- Rubrica del Punto Informazioni del Parco**
- Gli eventi e le iniziative per l'estate sono molto numerosi; per motivi di spazio ne presentiamo solo una scelta. Maggiori informazioni presso ufficio info turistiche locali e punto informazioni presso il Parco dell'Aveto.
- AGOSTO**
- 24. Villanove S. Lucia S. Messa e Processione
 - 25. Parazuolo S. Giacomo S. Messa
 - 26. Acero S. Anna S. Messa e inaugurazione restauri chiesa
 - 26. Parazuolo S. Anna festa dei bambini e danze
 - 27. S. Stefano d'Aveto concerto d'organo
 - 29. Vignolo S. Lucia S. Messa e Processione
 - 29. La Villa festa della trebbiatura e antichi mestieri con sagra danzante
 - 29. Parazuolo S. Anna S. Messa
 - 28 e 29. Borzone S. Anna S. Messa, Processione gastronomia e ballo
 - 28 e 29. Frisolino sagra della trala gastronomia e danze
 - 28 e 29. Farfanosa festa del cacciatore
- AGOSTO**
- 4. S. Stefano d'Aveto la bandiera arancione; il Parco dell'Aveto e ISO 14001, presentazione del libro su Alpicella
 - 5. M. Penna S. Messa alla Cappella
 - 5. Sambuceto S. Giustina e S. Cipriano S. Messa
 - 5. Priaso Madonna della Neve S. Messa, Processione gastronomia e danze
 - 5. Vicosoprano Beata Vergine delle Grazie S. Messa e Processione
 - 5. Magnasco N.S. della Neve S. Messa e Processione
 - 5. Semovigo N.S. della Provvidenza S. Messa, Processione gastronomia e danze
 - 6. Vicosoprano centenario Parrocchia, S. Messa e presentazione libro
 - 5 e 6. Careggi N. S. Addolorata S. Messa, Processione e predica nel bosco
 - 9. S. Stefano d'Aveto "La poesia della Val d'Aveto" 4º saggio di poesia e prosa; concerto d'organo; spettacolo di burattini
 - 10. Casentini S. Lorenzo fiera, gastronomia e danze
 - 10. Levassati S. Lorenzo S. Messa, Processione gastronomia e danze
 - 10 e 11. - Ambrascosa 5ª sagra di Ambrascosa gastronomia e danze
 - 11 e 25. S. Stefano d'Aveto giro delle piazze con il Coro "La Contrada"
 - 12. Casermette del Penna festa dello Sci Club, con concerto
 - 12. Villa Cella S. Lorenzo S. Messa

a cura di **Cristina Boto**

29 e 30. Rezzoaglio S. Michele S. Messa, festa del fungo e sagra della montagna
30. Chiesanovena B. V. Maria del Rosario S. Messa
30. Campo di Ne B. V. Maria del Rosario S. Messa

ATTIVITÀ E PROVERBI LUGLIO

Attività: fiangione, trebbiatura grano, raccolta aglio
Proverbi: fima a Sant'Anna i faxieu muntin in se-a canna, da Sant'Anna in sciu no ghe muntan ciù

AGOSTO

Attività: fiangione, raccolta nocce, cipolle, nel vigneto si fanno gli insetti "a gemma", semina di cavoli, finocchi, porri
Proverbi: oegua d'agosto a rinfresca o casto; a San Lorenzo l'è a tempo a Rocco a l'è sto tempo

SETTEMBRE

Attività: vendemmia, raccolta del granoturco
Proverbi: a settembre se taglia quello che pende; a San Michie tre castagne per 'u sante

LA RICETTA

Per questo periodo proponiamo la "torta di riso". Bollire 500 gr di riso in acqua salata per 10 min. scolarlo e farlo raffreddare. Fare un soffritto di cipolle con abbondante olio d'oliva sale. Preparare una sfoglia con acqua, farina, olio e un pizzico di sale e lasciare riposare alcuni minuti. Aggiungere poi le cipolle al riso, incorporarvi 4 uova intere, il formaggio grattugiato e un po' di burro. Stendere la sfoglia in una teglia e ricoprirvi con l'imposto, spennellarla la superficie con un tuorlo d'uovo sbattuto e infornare per 30-40 min.

PER CHI VUOLE DEGUSTARLA

Questo piatto, che a seconda della località viene cucinato con sfumature diverse, si può degustare in quasi tutti gli agriturismo, trattorie e ristoranti del Parco e può essere acquistata nei paesi presso alcuni forni o gastronomie.





Il Parco Naturale Regionale dell'Aveto è situato nell'entroterra ligure, nell'estremità orientale della provincia di Genova ed interessa parte dello spartiacque ligure padano e alcune delle cime più alte dell'Appennino Ligure. L'area protetta presenta una grande varietà e ricchezza di ambienti: prati e pascoli, faggete, zone umide, emergenze geomorfologiche, floristiche, faunistiche e mineralogiche. L'attività dell'uomo ha poi modellato questo territorio lasciando significative testimonianze storico-artistiche.

CARTA D'IDENTITA' DEL PARCO
Nome: Parco dell'Aveto
Classificazione: Parco Naturale Regionale
Istituzione: 1995 (con legge regionale n. 12) su area protetta precedentemente individuata con legge regionale n. 50 del 1989
Gestore: Ente Parco dell'Aveto
Sede: Borzonasca
Provincia: Genova
Comuni: Borzonasca, Mezzanago, Ne, Rezzoaglio, S. Stefano d'Aveto
Comunità Montana: Valli Aveto Graveglia Sturla
Superficie: Parco Naturale 3018 ha, così suddivisi:
 • Riserva generale orientata (RGO) 1340 ha
 • Aree di protezione (AP) 1606 ha
 • Aree di sviluppo (AS) 45 ha
 • Monumento naturale (MN) 27 ha
 • Aree contigue: 2670 ha
Vette principali:
 Monte Penna (1735 m)
 Monte Aiona (1701 m)
 Monte Zatta (1404 m)
 Monte Ramaceto (1345 m)
Foreste Demaniali:
 Foresta Regionale delle Lame 285 ha
 Foresta Regionale del Penna 600 ha
 Foresta Regionale dello Zatta 110 ha

SUGGERIMENTI E VALUTAZIONI
 Aiutateci a rendere il giornale più bello e vicino alle vostre esigenze.
 Ti piace il giornale 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?

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 didattico-turistica 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 **6 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: _____

REFERIMENTI UTILI E INFORMAZIONI

ENTE PARCO DELL'AVETO
 Via Marrè 75/A
 16041 BORZONASCA (GE)
 Tel. 0185 340311
 Fax 0185 343020
www.parks.it/parco.aveto
parcoaveto@libero.it

Presso la sede del Parco sono operativi:

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



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 ghettoni 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.

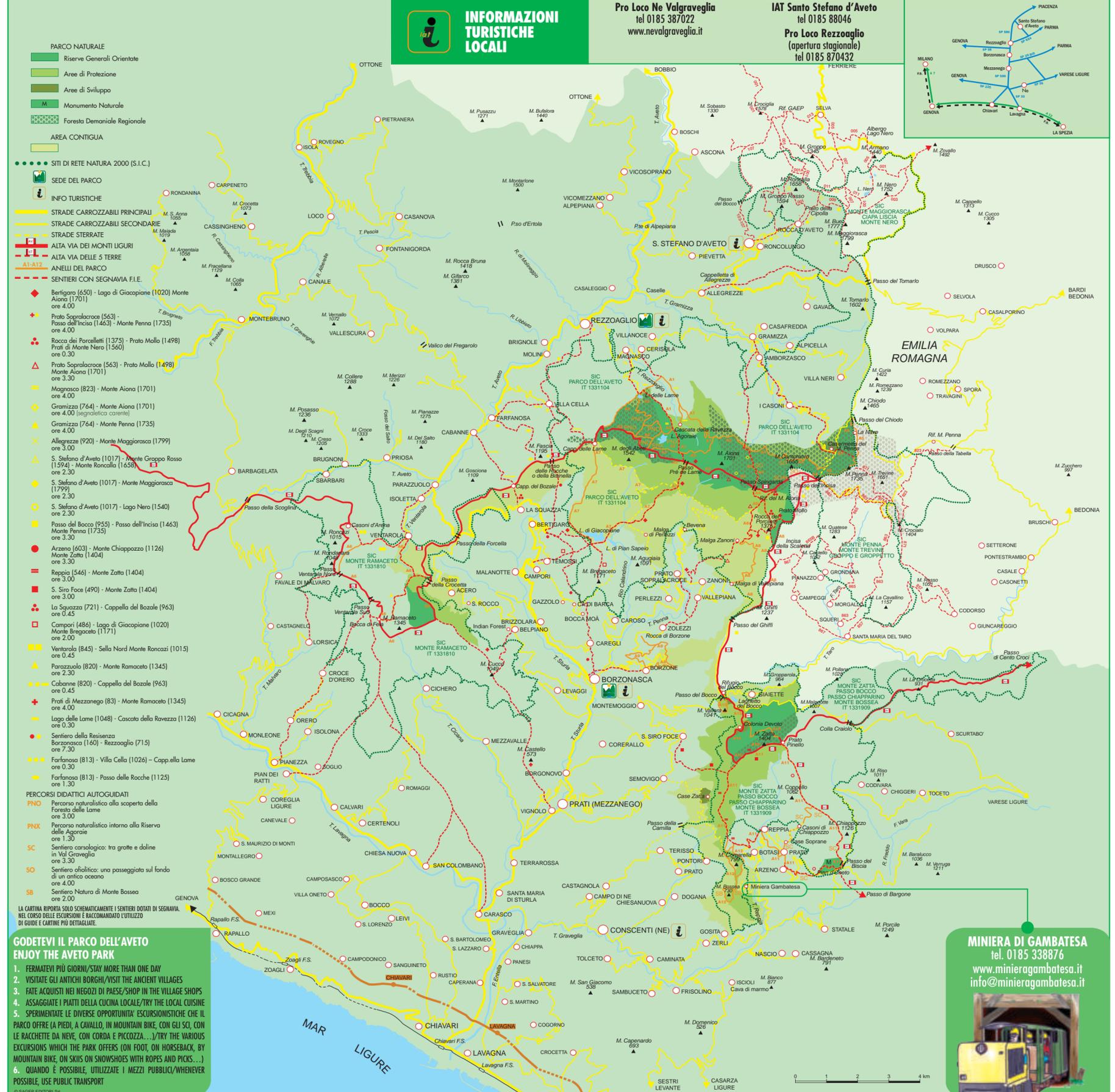
ARRIVARE E MUOVERSI NEL PARCO CON I MEZZI PUBBLICI

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.meteo Liguria.it



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



MINIERA DI GAMBATESA
 tel. 0185 338876
www.minieragambatesa.it
info@minieragambatesa.it