



Comune di  
S. Stefano d'Aveto

*Programma  
Escursioni e Minigite  
2009  
S. Stefano d'Aveto*

Per tutte le escursioni e minigite 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

Guida Naturalistica:  
Giuseppe Maggiolo

338.5349255

3493262794

## ELENCO ESCURSIONI

- "La prima ciaspolata del 2009" (3/1)	PAG 3
- "La prima Domenica dell'anno sulle nevi dell'Aveto" (4/1)	PAG 4
- "Il giro del Monte dei Buoi" (10/1)	PAG 5
- "La grande ciaspolata d'alta quota" (17/1)	PAG 6
- "Ciaspolata classica: Cipolla - Astass (la strada dei briganti)" (24/1)	PAG 7
- "Dalle nevi delle Alpi e del nostro Appennino allo scintillio del mare" (25/1)	PAG 8
- "L'incantata foresta di cristallo" (1/2)	PAG 9
- "L'anello delle Rocche in inverno" (7/2)	PAG 10
- "Con le racchette da neve tra Lame ed Agoraie: sulle orme del lupo di casa nostra" (8/2)	PAG 11
- "Sul Lago Nero da innamorati: l'escursione di S. Valentino" (14/2)	PAG 12
- "La vetta delle vette: Punta Maggiorasca nel cuore dell'inverno" (15/2)	PAG 13
- "Ciaspolando sulla linea di confine" (21/2)	PAG 14
- "Il compleanno della guida e la festa degli escursionisti che amano l'Aveto" (28/2 e 1/3)	PAG 15
- "Nei luoghi dei cristalli dello spirito" (7/3)	PAG 16
- "Il dio Pen che ancora dorme" (8/3)	PAG 17
- "Salutiamo la primavera" (21/3)	PAG 18
- "Dal lago alle cascate: pomeriggio dedicato all'acqua dell'Aveto" (4/4)	PAG 19
- "Il Lunedì dell'Angelo: dall'Angelo dei nostri monti" (13/4)	PAG 20
- "Le Agoraie al loro destarsi" (25/4)	PAG 21
- "L'antico Cantamaggio" (1/5)	PAG 22
- "Il pregio della rarità: la meravigliosa flora dell'Aveto" (24/5)	PAG 23
- "La festa della Repubblica tra i picchi delle Ali" (2/6)	PAG 24
- "L'Anzola ed il lago: i meravigliosi fiori di montagna e la leggenda di S. Colombano e il diavolo" (7/6)	PAG 25
- "Per i tratturi dei borghi dei formaggi" (28/6)	PAG 26
- "La fattoria didattica dell'Aveto" (4/7)	PAG 27
- "Il periplo della Roncalla" (5/7)	PAG 28
- "La fattoria didattica dell'Aveto" (10/7)	PAG 29
- "Tra i giganti della natura" (11/7)	PAG 30
- "La fattoria didattica dell'Aveto" (17/7)	PAG 31
- "La Nave ed i folletti" (23/7)	PAG 32
- "Il giro delle Agoraie" (25/7)	PAG 33
- "Il tetto di Liguria" (26/7)	PAG 34
- "La fattoria didattica dell'Aveto" (30/7)	PAG 35
- "Le orme delle antiche genti dell'Aveto" (1/8)	PAG 36
- "Il grande giro della montagna magnetica: l'Aiona" (4/8)	PAG 37
- "Sulle coste di S. Lorenzo" (7/8)	PAG 38
- "La riserva delle Lame - Agoraie e Moggetto o Lagastro" (8/8)	PAG 39
- "Il mugo uncinato e il lago Nero" (9/8)	PAG 40
- "Tra le pecore... ed i "preti": un canale alpino" (11/8)	PAG 41
- "Le Agoraie dall'alto attraverso il grande tour dell'Aiona" (14/8)	PAG 42

**DOMENICA 27 DICEMBRE**

**ESCURSIONE "MERAVIGLIOSA BIANCA NEVE! A SORPRESA..."**

**(MEZZA GIORNATA)**

## SABATO 12 E DOMENICA 13 DICEMBRE

### ESCURSIONE “TRA I SAPORI DEI BORGHI ED IL SAPORE DELLA PRIMA NEVE” (SABATO MEZZA GIORNATA - DOMENICA INTERA GIORNATA)

**SABATO:** ci incontriamo il Sabato pomeriggio per effettuare un tour dei borghi più interessanti attorno a S. Stefano d'Aveto (usando le auto) e i più legati alla cultura contadina ed alla storia della valle: Amborzasco con la sua casa fortezza, Gramizza col suo mulino, Allegrezze con la sua Chiesa Romanica, Gavadi con la sua tradizione di “fare il formaggio”. Se possibile visiteremo anche una piccola azienda di prodotti locali che, comunque, in tutti i modi, avremo la possibilità di degustare la sera durante una cena tipica dedicata alla notte magica di Santa Lucia.

**DOMENICA:** la Domenica di Santa Lucia, come avviene nei paesi nordici, è consacrata ad una bella camminata sulla neve: la regina dell'inverno!

Sarà, neve permettendo, una ciaspolata d'alta quota tra i costoni montani e i picchi più elevati sulla linea dei 1700 metri con partenza dal Prato della Cipolla. Rientro in serata in paese con le fiaccole di Santa Lucia che annuncia sì l'inverno incipiente ma paradossalmente l'estensione graduale della luce del giorno.

#### PRIMO GIORNO

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 14.00 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 1.00 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking
- ❖ Escursione d'interesse turistico, facile
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

#### SECONDO GIORNO

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 a Rocca d'Aveto - partenza seggiovia
- ❖ 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 o a piacere in rifugio
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico, facile: pratica di “ciaspolare”
- ❖ Dislivello in salita 250 m. circa
- ❖ Rientro previsto per le ore 16.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

-“Un lago fiorito: il Bino” (17/8)	PAG 43
-“Il richiestissimo giro delle cime” (20/8)	PAG 44
-“Le ali dei nostri picchi più belli” (22/8)	PAG 45
-“Le nostre torbiere più “alte”: l'ecosistema delle zone umide in quota (24/8)	PAG 46
-“La fattoria didattica dell'Aveto” (28/8)	PAG 47
-“La cresta dei 1500 metri tra Crociglia e Carevolo” (29/8)	PAG 48
-“Il sentiero ofiolitico” (31/8)	PAG 49
-“La fattoria didattica dell'Aveto” (4/9)	PAG 50
-“Il giro delle sorgenti e delle fonti d'alta quota” (6/9)	PAG 51
-“Il Medioevo e l'Aveto: storia di feudi e monaci” (12/9)	PAG 52
-“I nostri funghi” (13/9)	PAG 53
-“La didattica di chi coglie i funghi ed i comportamenti...” (20/9)	PAG 54
-“La metamorfosi del bosco in quota: la grande faggeta dei 1700” (27/9)	PAG 55
-“La policromia del bosco: uno spettacolo mozzafiato” (11/10)	PAG 56
-“Due giorni nel cuore dell'autunno per un giro intero delle vette (17-18/10)	PAG 57
-“Il roccioso monte Ragola prima dell'inverno” (8/11)	PAG 58
-“Il gelo rinserra il grande lago” (29/11)	PAG 59
-“Ciaspolata dell'Avvento” (6/12)	PAG 60
-“Tra i sapori dei borghi ed il sapore della prima neve” (12-13/12)	PAG 61
-“Meravigliosa bianca neve! A sorpresa...” (27/12)	PAG 62

I TITOLI DELLE ESCURSIONI SCRITTI IN GRASSETTO CORRISPONDONO AD ESCURSIONI DI INTERA GIORNATA, LE ALTRE SONO TUTTE DI MEZZA GIORNATA E QUELLE CON CARATTERE IN CORSIVO PREVEDONO IL TRASPORTO IN PULMINO. PER TUTTE LE ESCURSIONI E MINIGITE E' OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE ENTRO IL GIORNO PRECEDENTE. DURANTE L'ESTATE VERRANNO EFFETTUATE VISITE GUIDATE AL CASTELLO MALASPINA FIESCHI DORIA ED AL BORGO DI CUI TROVERETE DATE E MODALITA' PRESSO LO IAT A PARTIRE DAL MESE DI LUGLIO

#### PREZZI ESCURSIONI

ESCURSIONE INTERA GIORNATA	€ 11,00
ESCURSIONE MEZZA GIORNATA	€ 9,00
PER BAMBINI DI ETA' INFERIORE AI CINQUE ANNI	€ 5,00

Per i prezzi delle escursioni che prevedono la combinazione escursione + trasporto in seggiovia + e/o pranzi/spuntini al Rifugio della Cipolla consultare elenco pertinente che verrà affisso allo iat o chiedere direttamente allo iat al momento della prenotazione.

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.

## SABATO 3 GENNAIO

### ESCURSIONE “LA PRIMA CIASPOLATA DEL 2009”

(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 08.45 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

## SABATO 6 DICEMBRE

### ESCURSIONE “CIASPOLATA DELL’AVVENTO”

(INTERA GIORNATA)

Una bella, vera e grande ciaspolata (percorso con racchette da neve) per “calpestare” quel candido manto che è così “pane” per la terra e anche divertimento per l’uomo! (pensiamo a tutti gli sports legati alla neve!). Scelta la domenica 10 dicembre perché è la più vicina al 6 dicembre, giorno di S. Klauss (S. Nicola); il giorno in cui hanno inizio i grandi festeggiamenti della luce, della vita che con l’imminente Natale ritorna e delle tenebre autunnali sconfitte! S. Klauss (o Babbo Natale) da Rovaniemi parte e scende ovunque con la sua alata slitta a portare il sorriso e i doni a tutti! Lo cercheremo anche noi “ciaspolando” per la foresta della Roncalla, stando attenti all’ascolto dei suoi famosi campanellini annunciatori!




- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 10.00 c/o Prato della Cipolla
- ❖ Ore di ciaspolata effettiva 2.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking pesante con ciaspole, ghette e bastoncini
- ❖ Colazione in rifugio
- ❖ Escursione di tipo naturalistico, sportivo e fiabesco, facile
- ❖ Dislivello in salita 100 m. circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 16.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

## DOMENICA 29 NOVEMBRE

### ESCURSIONE “IL GELO RINSERRA IL GRANDE LAGO!”

(INTERA GIORNATA)

Visita guidata in giornata al Lago Nero ghiacciato. Un'esperienza unica attraverso la foresta della Roncalla nella sua veste di inizio inverno. Arrivano i primi veri freddi, la tramontana trasforma col suo gelido fiato le cose: arabeschi di ghiaccio modellano il bosco in quota, mentre il celebre lago di S. Colombano e il diavolo, da verde-nerastro si tinge d'un candido colore bianco. Questo luogo stupendo è dunque legato alla leggenda di S.Colombano e il diavolo: sembra che tra i due ci sia stata una lotta furibonda durante la quale il diavolo, vinto, fu scaraventato dal monte e coperto dalle tetre acque del Lago (m. 1540). Da queste parti, inoltre, viveva il famoso bandito Piccione.



*Una foresta vera dove vivono  
i più “feroci” animali  
dell’Appennino!  
Sulle orme del lupo!*

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 10.30 c/o Prato della Cipolla
- ❖ Ore di marcia effettiva 3.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking pesante con ghette, bastoncini e ciaspole
- ❖ Colazione leggera al sacco con bevande calde, polenta in rifugio in pomeriggio
- ❖ Escursione di interesse naturalistico facile con pratica di ciaspolare
- ❖ Dislivello in salita di m.200
- ❖ Rientro previsto entro le ore 17.00 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

## DOMENICA 4 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°.



*il Monte Nero e le conifere  
relitte: abeti bianchi e pini mughì*

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.00 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

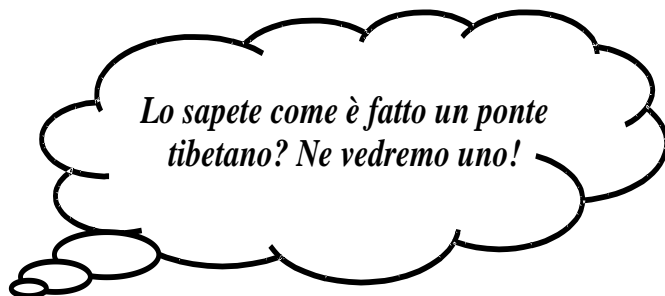
**SABATO 10 GENNAIO**

**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 08.45 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 8 NOVEMBRE**

**ESCURSIONE “IL ROCCIOSO MONTE RAGOLA PRIMA DELL’INVERNO”**

**(INTERA GIORNATA)**

Escursione guidata molto interessante sulla vetta di una suggestiva montagna alta poco più di 1700 m. e sita sul versante della Valle Nure: il roccioso monte Ragola. Si accede alla montagna partendo dal valico dello Zovallo (m. 1410) donde si segue una bella zona prativa di crinale fino ai primi contrafforti rocciosi della montagna. L'ascensione è alquanto alpestre con rocce di natura magmatica e serpentine ma panoramica e ricca di spunti sulla geologia e sulla botanica relativa alle specie rupicole. In vetta v'è una tradizionale croce. I panorami vanno dal mare fino alle cime alpine. La discesa avviene per il versante opposto, oltre l'anticima del Ragolino ed è più morbida e ricca di faggete ed ampie radure. Incontriamo poi un grande prato d'antica origine glaciale alla quota dei 1450 m. Rientro per lo sterrato che collega il Prato Grande allo Zovallo.



- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 08.45 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking pesante con ghette, bastoncini e ciaspole
- ❖ Colazione al sacco con bevande calde
- ❖ Escursione di interesse naturalistico, specie geologico di media difficoltà
- ❖ Dislivello in salita di m. 300 circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 16.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

## SABATO 17 E DOMENICA 18 OTTOBRE

### ESCURSIONE “2 GIORNI NEL CUORE DELL’AUTUNNO PER UN GIRO INTERO DELLE VETTE (DUE INTERE GIORNATE O UNA A SCELTA)

Escursione guidata di due giorni ma effettuabile anche a singole giornate per compiere, nel cuore dell’autunno avetano, l’intero periplo delle nostre più alte vette.

**SABATO:** il primo giorno è dedicato al versante occidentale del gruppo montuoso del Maggiorasca ed in particolare all’antecima del Groppo Rosso (m. 1596) ed al monte della Roncalla (m. 1683), fino alla vetta del monte Bue passando per il Groppo delle Ali e il bivacco Sacchi. Un ampio giro con partenza da Rocca d’Aveto (m. 1281) che ci darà la possibilità di osservare i differenti ambienti delle nostre montagne. La sera per chi vorrà, ci intratteremo per una cena che seguirà i cicli alimentari più importanti dell’autunno dell’Aveto.

**DOMENICA:** giornata dedicata alla “esplorazione del versante orientale del gruppo montuoso attraverso le panoramiche antecime della Rocca del Prete, del Picchetto e di Croce Martincano: scopriremo in questa splendida stagione luoghi silenti acquitrinosi, rocce ammorbidite da tappeti di muschi e licheni, muschi colorati.

#### PRIMO GIORNO:

- ❖ 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 scarponcini e bastoncini
- ❖ Colazione al sacco
- ❖ Escursione di tipo naturalistico facile
- ❖ Dislivello in salita m. 500 circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 17.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

#### SECONDO GIORNO

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 10.00 c/o Prato della Cipolla (seggiovia)
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponcini e bastoncini
- ❖ Colazione al sacco
- ❖ Escursione di tipo naturalistico facile
- ❖ Dislivello in salita m. 200 circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 17.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

## SABATO 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 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

## SABATO 24 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 09.30 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 11 OTTOBRE

### ESCURSIONE “LA POLICROMIA DEL BOSCO: UNO SPETTACOLO MOZZAFIATO” (INTERA GIORNATA)

Visita guidata in una splendida faggeta della Valle per osservare la “metamorfose” del bosco e la sua policromia autunnale ! Vedremo il bosco misto e la faggeta che più di tutti si colora di splendide tonalità giallo – rosso – ruggine. Nel momento in cui arriva il freddo, la natura ci fa dono di un'ultima sferzata di bellezza ! La faggeta in questione è quella celebre del Monte Groppo Rosso - Roncalla, luogo storico e ambiente ideale per i riti pagani dell'acqua e del fuoco , propiziatori della buona stagione.



- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 10.00 c/o Rifugio Cipolla (seggiovia)
- ❖ Ore di marcia effettiva 3.00 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking pesante
- ❖ Colazione al sacco e merenda pomeridiana in rifugio
- ❖ Escursione di interesse naturalistico, facile
- ❖ Dislivello in salita di m. 100
- ❖ Rientro previsto entro le ore 17.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri



## DOMENICA 27 SETTEMBRE

### ESCURSIONE “LA METAMORFOSI DEL BOSCO IN QUOTA: LA GRANDE FAGGETA DEI 1700” (INTERA GIORNATA)

Escursione naturalistica sull’ecosistema il bosco (faggeta in questo caso) per parlare delle dinamiche di equilibrio di questo importante sistema ecologico e nel momento della sua trasformazione verso l’autunno. Si procede dal Prato della Cipolla attraverso il bel sentiero che solca la Rocca della Pecora, osservando tra l’altro due poco conosciuti punti (una piccola gorgia rocciosa e un grande faggio panoramico) fin sul comodo sentiero che fa l’intero giro del Monte Picchetto (m. 1744) ed inoltrandosi a tratti nel fitto della faggeta ove presenta aspetti curiosi: alberi contorti, muschi, licheni, lettieri con funghi interessanti. Dopo colazione in vetta osservazione di alcune zone umide in quota e rientro attraverso i versanti meridionali del Monte Bue. Durante l’escursione sarà possibile anche il riconoscimento e la raccolta dei funghi.



- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 a Rocca d’ Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 3.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponi e bastoncini
- ❖ Colazione al sacco
- ❖ Escursione di interesse naturalistico - ecologico
- ❖ Dislivello in salita m. 200 circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 17.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

## DOMENICA 25 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!



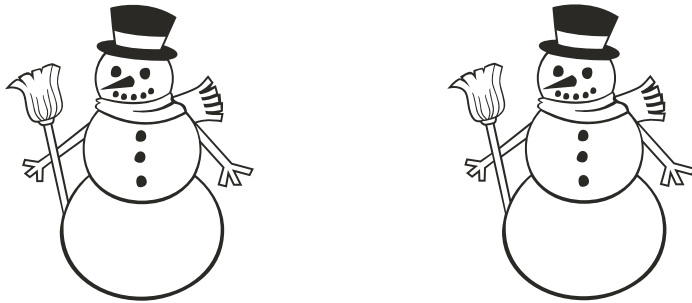
- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o la forestale del Penna
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.00 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking pesante con ghette, bastoncini e ciaspole
- ❖ Colazione al sacco con bevande calde
- ❖ Escursione di interesse naturalistico–storico–culturale, facile
- ❖ Dislivello in salita di m. 200 circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 16.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

## DOMENICA 1 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 20 SETTEMBRE

### ESCURSIONE “LA DIDATTICA DI CHI COGLIE I FUNGHI ED I COMPORTAMENTI...”

(INTERA GIORNATA)

Escursione dedicata ai comportamenti da tenere nell’ecosistema bosco nel momento di raccogliere i corpi fruttiferi - funghi. Ci recheremo in una bella faggeta della valle d’Aveto ove la guida ci farà capire la vita del fungo fin dalle sue origine e come sia necessario comportarsi nel momento della raccolta dei preziosi frutti. Ritorneremo ad imparare a riconoscere le molte specie esistenti in valle sia mangerecce che velenose ed il loro utilizzo nella storia in cucina e.... gli altri usi. La giornata ovviamente per chi vorrà terminerà con una degustazione di fughi locali uniti alle pietanze più tradizionali del periodo.



- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.00 c/o IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Abbigliamento da trekking leggero con attrezzatura per ricerca funghi (cestino forato, bastone ecologico, piccolo coltello)
- ❖ Colazione al sacco
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico, facile
- ❖ Rientro a sera dopo degustazione di prodotti locali a base di funghi
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

**DOMENICA 13 SETTEMBRE**

**ESCURSIONE “I NOSTRI FUNGHI”**

**(INTERA GIORNATA)**

Visita guidata nei più bei boschi del gruppo del Monte Maggiorasca alla ricerca dei bellissimi funghi della Valle d'Aveto. Un modo per divertirsi, conoscere e saper riconoscere le diverse specie di funghi qui presenti. Partiamo dalla località di Rocca d'Aveto (m. 1250) e saliamo i versanti del Monte Maggiorasca (m. 1804) fino a raggiungere le fungaie della Cipolla, della Rocca della Pecora e Rocca del Prete e Monte Picchetto. Sarà un modo divertente per imparare l'habitat e le specie dei “misteriosi” frutti del bosco! E poi ...una mangiata di funghi neri!!!



- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto oppure ore 12.00 Prato Cipolla
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.00 circa (per la giornata intera)
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponcini, bastone ecologico e cestino forato
- ❖ Colazione in Rifugio a base di funghi
- ❖ Escursione di tipo naturalistico facile
- ❖ Dislivello in salita m. 250 circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 17.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

**SABATO 7 FEBBRAIO**

**ESCURSIONE “L’ANELLO DELLE ROCCHE 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 8 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

## SABATO 12 SETTEMBRE

### ESCURSIONE “IL MEDIOEVO E L’AVETO: STORIA DI FEUDI E MONACI” (MEZZA GIORNATA)

Visita guidata di mezza giornata per i borghi storici dell’Aveto, sulle orme delle antiche genti di questa valle e della sua affascinante storia. Visiteremo in successione: Alpepiana (primo nucleo monastico della Valle), Villa Cella (centro irradiatore di umanità), Amborzasco (borgo antico su storiche vie di comunicazione, sede di dazi e dogana) per concludere al valico del Tomarlo ove sorgono i resti della dogana di Maria Luigia. Si tratta di un itinerario assai esauriente per conoscere come dal Medioevo in poi s’è sviluppata ed evoluta la storia e l’umanità della Valle d’Aveto. In particolare spiccano i resti monastici di Villa Cella e Alpepiana e la casa – dazio di Amborzasco.



- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 14.30 c/o IAT di S. Stefano d’Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 1.00 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking leggero
- ❖ Escursione d’interesse storico – antropico, facile
- ❖ Dislivello in salita 200 m. circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 19.00 circa
- ❖ **Trasporto in pulmino**

## DOMENICA 6 SETTEMBRE

### ESCURSIONE “IL GIRO DELLE SORGENTI E DELLE FONTI D’ALTA QUOTA” (INTERA GIORNATA)

Bellissima escursione nel comprensorio del Monte Bue - Maggiorasca avendo come punti tappa le fonti e le sorgenti principali del Monte in quota. Partiamo dalla frazione di Rocca d’Aveto m. 1281, da cui salendo i versanti della Cipolla si incontrano almeno tre sorgenti e una serie di emergenze geologiche e floristiche. Alla quota dei 1570 metri vedremo come si svolge la vita di una zona umida di torbiera. Pranzo al sacco o in Rifugio. Quindi continueremo nel pomeriggio l’incontro con le nostre fonti: quelle della Cipolla e digressione fino all’importante fonte gelata sul versante nord del Monte Bue.



- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 a Rocca d’Aveto oppure ore 12.00 Prato Cipolla
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponcini
- ❖ Colazione al sacco o presso il Rifugio
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico facile
- ❖ Dislivello in salita 350 m. circa
- ❖ Rientro previsto per le ore 17.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

## SABATO 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 10.45 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 17.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

**DOMENICA 15 FEBBRAIO**

**ESCURSIONE “LA VETTA DELLE VETTE: PUNTA  
MAGGIORASCA NEL CUORE DELL’INVERNO (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 Prato della Cipolla
- ❖ 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

**VENERDI' 4 SETTEMBRE**

**ESCURSIONE “LA FATTORIA DIDATTICA DELL’AVETO”  
(MEZZA GIORNATA)**

Escursione dedicata al lavoro dell’uomo e alla generosità di questa terra avetana. Seguiremo attraverso un iter avvincente il ciclo del latte e della castagna, nonché quello del grano. Dal capoluogo m. 1017, ci sposteremo in zona mesofila sugli 800/900 metri dei borghi di La Villa, Allegrezze e Gramizza, ove potremo vedere allestiti impianti di agricoltura biologica, fino al grano, pascoli attivi, stalle e produzione in piccolo caseificio artigianale dei tipici formaggi locali. Quindi a Gramizza, spinta dalla forza motrice del torrente Penna, dalle acque limpide e ottime, il celebre funzionante mulino, nel quale seguiremo l’ultima fase dei cicli alimentari della castagna e del grano endemici, soprattutto in passato, di questa zona appenninica.



- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 14.00 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.00 circa
- ❖ Abbigliamento normale con scarpe comode
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico, facile
- ❖ Rientro previsto per le ore 18.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri
- ❖ Ingresso alla fattoria didattica €3,00

**LUNEDI' 31 AGOSTO**

**ESCURSIONE: "IL SENTIERO OFIOLITICO"**

**(MEZZA GIORNATA)**

Visita guidata di tipo naturalistico – geologico sul monte Cantomoro ricco di particolari rocce che scopriremo assieme e ce ne racconteremo...la storia! Escursione in mezza giornata per passare una mattinata fresca in quota. Dal valico dell'Incisa (m. 1460) si sale per boschi a faggeta e profonde gole montane ricche di muschi e licheni alla costa panoramichissima di questa montagna sita nel comprensorio Monte Penna - Aiona, fino a raggiungere la vetta attraverso il crinale che guarda con "vivaci emozioni" alle incise gorge della bastionata nord! La vetta è alta m. 1655. Rientro per l'Alta Via dei Monti Liguri



- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 08.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto o 09.00 c/o Forestale del Penna
- ❖ Ore di marcia effettiva 2.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponi e bastone
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico – geologico, facile
- ❖ Dislivello in salita di m. 200 circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 13.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

**SABATO 21 FEBBRAIO**

**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 Tomarło.

- ❖ 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 28 FEBBRAIO E DOMENICA 1 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 Marmalut). 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

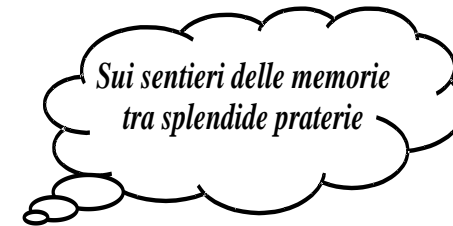
#### SECONDO GIORNO

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 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 29 AGOSTO

### ESCURSIONE: “LA CRESTA DEI 1500 METRI TRA CROCIGLIA E CAREVOLO” (INTERA GIORNATA)

Visita guidata ai due Monti Gemelli: Crociglia e Carevolo nell'alta Valle Aveto – Nure. Due alte montagne dal cucuzzolo tondo vista la natura sedimentaria dei rilievi. Una bellissima passeggiata di crinale su verdissimi e dolcissimi prati animati da tanti pascoli e da consorzi folti a faggeta. Il Monte Crociglia si raggiunge in breve dal valico omonimo fra Torrio e Selva che raggiungeremo in auto. Alto m. 1576 porta in vetta la statua marmorea di un angelo! Sosta e colazione al sacco sul Monte Carevolo, più arcigno e proteso al Piacentino!



- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.00 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.00 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponi
- ❖ Colazione al sacco
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico, facile
- ❖ Dislivello in salita m. 100 circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 16.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri



## VENERDI' 28 AGOSTO

### ESCURSIONE "LA FATTORIA DIDATTICA DELL'AVETO"

(MEZZA GIORNATA)

Escursione dedicata al lavoro dell'uomo e alla generosità di questa terra avetana. Seguiremo attraverso un iter avvincente il ciclo del latte e della castagna, nonché quello del grano. Dal capoluogo m. 1017, ci sposteremo in zona mesofila sugli 800/900 metri dei borghi di La Villa, Allegrezze e Gramizza, ove potremo vedere allestiti impianti di agricoltura biologica, fino al grano, pascoli attivi, stalle e produzione in piccolo caseificio artigianale dei tipici formaggi locali. Quindi a Gramizza, spinta dalla forza motrice del torrente Penna, dalle acque limpide e ottime, il celebre funzionante mulino, nel quale seguiremo l'ultima fase dei cicli alimentari della castagna e del grano endemici, soprattutto in passato, di questa zona appenninica.

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 14.00 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.00 circa
- ❖ Abbigliamento normale con scarpe comode
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico, facile
- ❖ Rientro previsto per le ore 18.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri
- ❖ Ingresso alla fattoria didattica €3,00

## SABATO 7 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.

*Vedremo gli spiriti elementali  
dei boschi?*

- ❖ 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 8 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 ghettoni 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, ghettoni, 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

**LUNEDI' 24 AGOSTO**

**ESCURSIONE “LE NOSTRE TORBIERE PIU’ “ALTE”:  
L’ECOSISTEMA DELLE ZONE UMIDE IN QUOTA”**

**(INTERA GIORNATA)**

Escursione guidata dal sapore scientifico a toccare le principali zone umide in quota del comprensorio montano alle spalle di S. Stefano. Procediamo dal valico del Tomarolo a quota 1500 per raggiungere la prima zona umida della torbiera dell'Anzola sotto la mole del Monte Nero quindi attraverso la faggeta nord del Maggiorasca scendiamo in un sito ricco di risorgive sotterranee che danno vita ad almeno tre zone umide di notevole interesse naturalistico alla quota dei 1700 metri. Visitiamo poi la più celebre torbiera dell'Anguilla vedendo i primi zampilli della cascata dell'Acquapendente. Un'occhiata... ai funghi!



- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.00 c/o Passo Tomarolo
- ❖ Ore di marcia effettiva 5.00 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponi e bastoncini
- ❖ Colazione al sacco
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico, facile
- ❖ Dislivello in salita 250 m. circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 17.00 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

## SABATO 22 AGOSTO

### ESCURSIONE “LE ALI DEI NOSTRI PICCHI PIU’ BELLI!”

(INTERA GIORNATA)

Una bella escursione da Rocca d’Aveto, borgo più elevato dell’Appennino Ligure (m. 1281) attraverso la torbiera della Cipolla (Sic della Comunità Europea) al Groppo delle Ali, grosso affioramento basaltico sul versante nord del più celebre Monte Bue (m. 1781) ed entro i cui anfratti si spinge un interessante sentiero che incontra rocce, risorgive, zone umide, belle faggete, una folta sorgente d’acqua freddissima e ... un curiosissimo bivacco. Il tutto tra i profumi di muschi dal sapore nordico e bacche di suffruttrici spesso venefiche. Ci fermeremo al Bivacco donde osserveremo pure una arditissima ferrata senza tralasciare un ponte tibetano.

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d’Aveto o 12.00 Prato della Cipolla
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponi e bastoncini
- ❖ Colazione in Rifugio
- ❖ Escursione di interesse geologico - botanico e la storia delle ali degli angeli
- ❖ Dislivello in salita m. 500 circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 19.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

## SABATO 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

## SABATO 4 APRILE

### ESCURSIONE “DAL LAGO ALLE CASCATE: POMERIGGIO DEDICATO ALL’ACQUA DELL’AVETO” (MEZZA GIORNATA)

Escursione guidata di mezza giornata dal celebre Lago delle Lame alle cascate sul torrente Rezzoaglio per valutare e parlare assieme dell’elemento acqua in Val d’Aveto e delle sue peculiari, locali caratteristiche. Partiamo da un lago molto noto, quello delle Lame (m. 1060) per solcare i sentieri che in questo periodo, usciti dall’inverno mostrano le prime timide fioriture in direzione del torrente Rezzoaglio. Saliamo il canalone boschivo e roccioso che alla lunga conduce all’Aiona fino ad incontrare le cascate del Rezzoaglio, ricche in questo momento delle acque di inizio scioglimento nivale e dunque al culmine della loro portata di bellezza scenografica. Al rientro, osservazione dell’anfiteatro morenico e della flora arborea locale. Sosta al Lago delle Lame prima del rientro.




*Chiare, limpide,  
pure acque...*

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 14.00 c/o l'albergo Lago delle Lame
- ❖ Ore di marcia effettiva 2.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con pedule e bastoncini
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico sul tema delle acque e degli antichi ghiacciai, facile
- ❖ Dislivello in salita 100 m. circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 18.00 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

## GIOVEDÌ 20 AGOSTO

### ESCURSIONE “IL RICHIESTISSIMO GIRO DELLE CIME ” (INTERA GIORNATA)

Visita guidata in giornata intera sui sentieri dei nostri alti monti toccando le vette più elevate (Monte Groppo Rosso, Monte Bue e Monte Maggiorasca). Torbiere, faggete, costoni alpestri e aria freschissima fino a 1800 metri. Partiamo da Rocca d'Aveto (m. 1250); saliamo al Groppo Rosso per le sue scenografiche pareti basaltiche, sostiamo al rifugio Astass (m. 1599). Quindi affrontiamo la prativa vetta del Monte Bue (m. 1777) e la vetta per eccellenza: il Monte Maggiorasca (m. 1805). Il rientro avviene attraverso i picchi del Monte Picchetto e Rocca del Prete, tra rocce strapiombanti e fresche faggete. L'escursione si svolge in un contesto naturale di enorme pregio, tra ampi panorami a 360° e specie botaniche rare o persino endemiche come lo stupendo “dianthus superbus” del Monte Maggiorasca.



*Un’occhiata dal Cervino  
alla Corsica... che spettacolo!*

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o IAT di S. Stefano d'Aveto o alle 12.00 presso il Rifugio della Cipolla
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking leggero con scarponi e bastone
- ❖ Colazione al sacco o al rifugio del Prato della Cipolla
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico, facile
- ❖ Dislivello in salita 500 m. circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 18.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

**LUNEDI' 17 AGOSTO**

**ESCURSIONE "UN LAGO FIORITO: IL BINO"**

**(INTERA GIORNATA)**

Escursione al Lago Bino (m. 1300) nell'alta Valle del Nure partendo dal Passo dello Zovallo (Monte Ragola). In un contesto quanto mai severo di rocce, radure e boschi di faggio, troviamo questi due bacini lacustri in uno dei quali, d'estate, fioriscono particolari "fiori di loto" (in realtà bellissimi anemoni lacustri). Rientro al Passo dello Zovallo attraverso uno sterrato ricco di emergenze geo – mineralogiche, di interessanti e vive zone a pascolo e di fresche acque sorgive.



- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.00 c/o IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 6.00 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponi
- ❖ Colazione al sacco
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico, facile
- ❖ Dislivello in salita 500 m. circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 17.00 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

**LUNEDI' 13 APRILE**

**ESCURSIONE "IL LUNEDI' DELL'ANGELO: DALL'ANGELO DEI NOSTRI MONTI "**

**(INTERA GIORNATA)**

Escursione guidata di Pasquetta all'Angelo sito in vetta al Monte Crociglia (m. 1576) tra Val d'Aveto e Val Nure partendo dalla Rocca dell'Aveto e attraverso la affascinante Conca Tribolata. Dalle villette di Rocca, sotto la mole ofiolitica del Groppo Rosso, tra consorzi a faggio, radure e zone riforestate si guadagna in breve la Conca Tribolata, grande collassamento del versante nord est della Roncalla - Ciappa Liscia e ove potremo pure osservare le singolari sorgenti d'acqua che scaturiscono dalla nuda roccia. Quindi, attraverso il culmine alberato del piccolo Crociglia (m. 1486) si giunge all'omonimo valico (ove passavano vie storiche importanti) per salire i fianchi sedimentari della montagna sui quali, forse ancora, tra le erbe incipienti troveremo un pò di neve. L'angelo in vetta è molto ieratico e guarda lontano, verso il mare. Sosta colazione in vetta e rientro nel pomeriggio.



- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 9.30 c/o IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con pedule e bastoncini
- ❖ Colazione al sacco
- ❖ Escursione di tipo naturalistico e storico, facile
- ❖ Dislivello in salita 300 m. circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 17.00 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

## SABATO 25 APRILE

### ESCURSIONE: “LE AGORAIE AL LORO DESTARSI”

#### (INTERA GIORNATA)

Giornata festiva dedicata a una delle più prestigiose zone di Liguria in quanto a eccellenze naturalistiche e a collocazione ambientale: la riserva orientata delle Agoraie – Moggetto. Visitiamo la zona, oggi, nel momento in cui, ancora assonnata dal recente torpore invernale, la natura molto lentamente si risveglia per ridonare le sue meraviglie, i suoi rari pregi, il suo modo di meravigliarci con la stupenda e rara eredità delle specie circumpolari ed alpine approdate un tempo in ambiente di Liguria e qui rimanenti a mò di esclusivi relitti glaciali. Toccheremo pure il Laghetto dei Coda d'Asino (molto interessante anche per alcuni insetti qui particolarmente specializzati) e il lago delle Asperelle (noto sito di riproduzione di curiosi anfibi anuri e urodeli). La guida inoltre saprà farci apprezzare anche altre pozze, altri “laghetti pro tempore”, un po' sconosciuti e poco frequentati ma non meno rilevanti delle altre note zone attorno (es: la pozza singolare della polenta). Colazione al sacco in zona soleggiata e rientro alla base nel pomeriggio!

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 10.00 c/o Albergo delle Lame
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.00 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponcini
- ❖ Colazione al sacco con bevande calde
- ❖ Escursione di interesse naturalistico facile
- ❖ Dislivello in salita di m. 300 circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 17.00 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

## VENERDI' 14 AGOSTO

### ESCURSIONE “LE AGORAIE DALL'ALTO ATTRAVERSO IL GRANDE TOUR DELL'AIONA”

#### (INTERA GIORNATA)

Visita guidata - tour dell'Aiona con meravigliosa osservazione finale delle Agoraie dall'alto. La zona è uno scrigno di eccellenze geologiche e botaniche di raro pregio. Dalla zona delle Lame si raggiunge il versante sud del magnetico monte Aiona (m. 1701), con panorami “infiniti” al mare nostrum e alle isole più lontane. Si guadagna la vetta peridotitica della montagna dal Prè di Lame (m. 1535) dove, nei pressi della Madonnina di Magnasco, godiamo la vista delle Agoraie! Rientro attraverso le Agoraie di sotto e le “Colonne di Ercole”, faggi longevi, monumentali.

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.00 c/o l'Hotel Lago delle Lame
- ❖ Ore di marcia effettiva 6.00 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponcini
- ❖ Colazione al sacco
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico di media difficoltà solo per la lunghezza
- ❖ Dislivello in salita 700 m. circa
- ❖ Rientro previsto per le ore 17.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

**MARTEDI' 11 AGOSTO**

**ESCURSIONE: "TRA LE PECORE... ED I "PRETI": UN  
CANALE ALPINO"  
(INTERA GIORNATA)**

Escursione di grande valenza naturalistica nel cuore delle monumentali rocce del gruppo del Maggiorasca. Il Canale Martincano da non molto percorribile attraverso un sentiero ben segnalato. Il Canalone dal gusto alpino è compreso tra la grossa emergenza basaltica della Rocca del Prete (m. 1666) e la Rocca della Pecora (m. 1620). Accediamo al canalone da Rocca d'Aveto e, da qui, attraverso la radura del Prato delle Rocche, ove in stagione sono presenti pregiatissime fioriture ed ambienti di rocce, muschi e faggi contorti da fiaba. Si sale, avendo una buona dose di esperienza escursionistica più tecnica tra le enormi pareti strapiombanti delle due montagne, tra flora rupicola, endemica e rara. Si giunge in vetta della Rocca della Pecora e poi a quella del Prete con grandi panorami. Rientro da Monte Croce Martincana attraverso la faggeta del Monte Picchetto, la più "alta" di Liguria.



*Una gola rocciosa  
davvero interessante...*

- ❖ 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 con scarponi e bastone
- ❖ Colazione al sacco
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico – geologico, di media difficoltà
- ❖ Dislivello in salita di m. 400 circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 16.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

**VENERDI' 1 MAGGIO**

**ESCURSIONE "L'ANTICO CANTA MAGGIO"  
(INTERA GIORNATA)**

Escursione guidata dal capoluogo (m. 1017) a Rocca d'Aveto (m. 1281), attraverso lo storico e pittoresco borgo di Roncolongo (m. 1096). Percorreremo vecchie mulattiere declamando l'antico "canto di maggio", vera opera della letteratura popolare che annuncia a tutti la fine dell'inverno e l'inizio della bella stagione. Maggio giunge spazzando via l'inverno: "non più neve, non più brina" ma verdi prati e colorate fioriture. La vita sboccia, l'animo esulta, il giovinetto invita la fanciulla ad uscire e fare festa! E' un'ottima occasione per ritrovare il gusto di una semplice e genuina vita contadina che si svolge tra le vie dei borghi antichi, per le mulattiere che solcano il monte discrete ed austere. Da non perdere! E poi salita in seggiovia alla torbiera della Cipolla per menù di stagione e visita al sito. Discesa libera o in seggiovia.



*Un'opera quasi  
letteraria...*

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.00 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 3.00 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponcini
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico – cultura e folclore, facile
- ❖ Dislivello in salita 200 m. circa
- ❖ Rientro previsto per le ore 16.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

## DOMENICA 24 MAGGIO

### ESCURSIONE: “IL PREGIO DELLA RARITA’: LA MERAVIGLIOSA FLORA DELL’AVETO” (INTERA GIORNATA)

Escursione guidata per imparare a conoscere la flora di questa bellissima vallata: una flora nobile veramente con tante specie rare ed endemiche. Oltre alle specie appenniniche infatti troviamo qui molte specie alpine; inoltre restano relitti glaciali a testimoniare epoche ben più fredde dell'attuale. Non si tratterà quindi solo di individuare dei fiori o delle piante ma di percorrere assieme un lungo “iter storico” di evoluzioni e adattamenti. Il percorso segue alcune mulattiere e sentieri che dalla Possessione (m. 1200) si diramano alla torbiera delle Riane, per toccare il Prato delle Rocche fino alla bellissima piana della Cipolla (m. 1580). Da qui rientreremo attraverso il Groppo delle Ali o per chi vuole, in seggiovia.



- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.00 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponcini
- ❖ Colazione al sacco o al Rifugio Prato della Cipolla
- ❖ Escursione di tipo naturalistico facile
- ❖ Dislivello di m. 450 circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 17.30 circa
- ❖ Portare lente e blok-notes per appunti sulla flora
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

## DOMENICA 9 AGOSTO

### ESCURSIONE “IL MUGO UNCINATO E IL LAGO NERO” (INTERA GIORNATA)

Escursione guidata mattutina al Lago Nero, il più grande bacino glaciale colmato dalle acque di un lago del comprensorio Aveto – Nure a quota 1560! La mattinata partirà dal Passo del Tomarlo e attraverso il colorato di endemici e rari fiori prato dell'Anzola, toccheremo il valico della Costazza a quota 1701 m. ove la guida vi spiegherà le proprietà del pino mugo uncinato! Lì sotto è sito il grande lago, profondo circa m. 6 legato alla leggenda del diavolo e S. Colombano e del bandito Piccione. Rientro per la torbiera della Cipolla e la foresta del Monte Picchetto.




- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 08.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 6.00 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponcini e bastone
- ❖ Colazione al sacco e merenda montana nel pomeriggio al Rifugio della Cipolla
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico, facile ma lunga
- ❖ Dislivello in salita 500 m. circa
- ❖ Rientro previsto per le ore 18.00 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri



## SABATO 8 AGOSTO

### ESCURSIONE “LA RISERVA DELLE LAME - AGORAIE E MOGGETTO O LAGASTRO” (INTERA GIORNATA)

Visita guidata nel paradiso naturalistico delle Agoraie – Moggetto partendo dal Lago delle Lame (m. 1060). Giungiamo con mezzi propri al Lago delle Lame e da qui seguiamo il percorso naturalistico segnalato fino alle riserve con osservazione degli aspetti geologici, botanici e del paesaggio in generale, eredità del lavoro dell'ultima glaciazione di Whurm. Visita alle conche lacustri delle Asperelle e Lago Coda d'Asino, siti importanti di riproduzione di anfibi ed insetti particolari. La Riserva delle Agoraie la visiteremo all'esterno con spiegazione tuttavia delle eccellenze naturalistiche interne e con visita però alle Agoraie di sotto. La zona rappresenta un vero scrigno di emergenze naturalistiche molto legate ai più freddi climi del passato e mostra varie specie rare, uniche e relitte. Visita alla Riserva vicina del Moggetto sito di riproduzione di rari anfibi. Colazione al sacco e rientro alle Lame dal Valico delle Lame (m. 1300).



*Un viaggio dal Mediterraneo  
alla Lapponia in un giorno!  
Che ne dite?*

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o l'albergo Lago delle Lame
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponi
- ❖ Colazione al sacco
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico, facile
- ❖ Dislivello in salita m. 300 circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 17.00 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

## MARTEDI' 2 GIUGNO

### ESCURSIONE “LA FESTA DELLA REPUBBLICA TRA I PICCHI DELLE ALPI” (INTERA GIORNATA)

Escursione guidata in giornata intera il giorno della festa della repubblica in una zona molto particolare e spesso trascurata del comprensorio Maggiorasca - Bue: il Groppo delle Ali. Ci muoviamo dalla torbiera della Cipolla a quota 1580 per guadagnare, dietro l'imponente Dente omonimo, sentiero di alta costa che in modo “aereo” ci porterà in una zona poco frequentata del comprensorio tra rocce, risorgive e bei boschetti sempre in vista del Lago Nero e, in fondo all'orizzonte, delle Alpi. Saliamo su uno sperone molto emergente e panoramico del Groppo delle Ali in vista della omonima croce e raggiungiamo a quota 1600 circa il piccolo Bivacco Sacchi sito in un contesto molto austero ed alpino. Vista della celebre Ferrata Mazzocchi. Quindi discendiamo i pietrosi versanti ricchi di licheni, spie biologiche dell'ambiente e giungiamo alla Fonte Gelata tra le prime tenere foglie dei faggi nuovi e da qui, attraverso il valico storico della Roncalla (m. 1600), rientriamo alla torbiera della Cipolla magari per uno spuntino tutto patriottico.

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 10.30 c/o il Prato della Cipolla
- ❖ Ore di ciaspolata effettiva 3.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponi e bastoncini
- ❖ Piccola colazione al sacco presso il Bivacco Sacchi
- ❖ Escursione di tipo naturalistico specie geologico di media difficoltà
- ❖ Dislivello in salita 200 m. circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 17.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

## DOMENICA 7 GIUGNO

### ESCURSIONE “L’ANZOLA ED IL LAGO: I MERAVIGLIOSI FIORI DI MONTAGNA E LA LEGGENDA DI S. COLOMBANO E IL DIAVOLO” (INTERA GIORNATA)

Giornata intera al Lago Nero, noto pure come il lago di S. Colombano ed il diavolo, o lago dei briganti. Infatti in questa zona, molto discostata dai centri abitati e ricca di tane e anfratti, si nascondevano in epoche passate briganti provenienti da ogni dove che fuggivano a pesanti sentenze. Celebre è stata la presenza del bandito Piccione ! Il lago Nero, il più grande d'origine glaciale delle Valli Aveto – Nure, si raggiunge con comodi sentieri da Rocca d'Aveto, attraverso la vetta del Monte Bue (m. 1781) o, in questo caso, dal coloratissimo Prato dell'Anzola, scrigno di una sensazionale flora appenninico - alpina e relitta!



- ❖ 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 con scarponcini
- ❖ Colazione al sacco - spuntino pomeridiano tipico alla Cipolla
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico facile
- ❖ Dislivello in salita 500 m. circa
- ❖ Rientro previsto per le ore 17.00 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

## VENERDI' 7 AGOSTO

### ESCURSIONE “SULLE COSTE DI S. LORENZO” (INTERA GIORNATA)

Visita guidata a periplo sulle coste dei Prati di S. Lorenzo. Dal capoluogo si segue lo sterrato detto della Cappelletta fino alla displuviale con la Valle del Penna ove è sita una cinquecentesca Cappelletta votiva a memoria di una apparizione mariana del sedicesimo secolo. Quindi si procede in zona panoramica tra radure ad arbusti, pascoli e piccole faggete verso il Monte S. Lorenzo di cui si apprezza in stagione la varietà policroma di flora. Presso il valico della Lepra a metri 1406 si scende attraverso la stalla della Possessione al capoluogo (m. 1017).

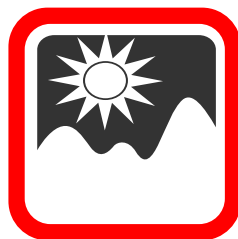


- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.00 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponcini e bastoncini
- ❖ Colazione al sacco
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico, facile
- ❖ Dislivello in salita 350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

**MARTEDI' 4 AGOSTO**

**ESCURSIONE “IL GRANDE GIRO DELLA MONTAGNA  
MAGNETICA: L'AIONA (M. 1702)”  
(INTERA GIORNATA)**

Visita guidata in giornata intera al comprensorio montano dell'Aiona, zona che più d'ogni altra in valle dà il senso dell'”opera svolta” dall'ultima glaciazione. Partendo dalla forestale del Penna e seguendo la “Via delle guardie” sotto il Monte Cantomoro, si giunge nella storica località del Re di Coppe. Visita dei circoli glaciali della montagna e della particolare flora appenninico – alpina e dei suoi relitti glaciali e osservazioni geo – morfologiche. Attraverso il celebre sentiero delle “Guardie”guadiamo tra forre e laghetti il torrente Rezzoaglio e saliamo sulla vetta del Monte di “di ghiaccio” attraverso il valico di Prè di Lame (m.1535). Colazione al rifugio di Pratomollo. Rientro per gli sfasciumi morenici della “Spingarda”.



- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 5.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponi e bastoncini
- ❖ Colazione al sacco o in Rif. Prato Mollo alle ore 14.00
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico – storico – geologico, facile
- ❖ Dislivello in salita 350 m. circa
- ❖ Rientro previsto per le ore 17.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

**DOMENICA 28 GIUGNO**

**ESCURSIONE: “PER I TRATTURI DEI BORGHI DEI  
FORMAGGI”  
(MEZZA GIORNATA)**

Escursione mattutina per i tratturi storici dei pastori tra i borghi di Costapelata e Gavadi (m. 1200). Si tratta di tratturi interpoderali ove evidente è il segno delle attività storiche ed attuali dell'uomo legate alla pastorizia ed al pascolo e quindi al ciclo del latte. Una serie di recinti di bucolici prati e radure, animali al pascolo, fontane, casoni, tracce di antichi barchi. Giungiamo al borgo di Gavadi ancor oggi molto legato alle attività delle lavorazione del latte e patria con Villa Neri del celebre sarazzu. Dopo l'escursione per chi desidera pranzo a base dei formaggi tipici locali.



- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.00 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 2.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking leggero con pedule
- ❖ Escursione d'interesse ambientale: la cultura contadina, facile
- ❖ Dislivello in salita di m. 140 circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 12.30 circa
- ❖ **Trasporto in pulmino**

## SABATO 4 LUGLIO

### ESCURSIONE “LA FATTORIA DIDATTICA DELL’AVETO”

(MEZZA GIORNATA)

Escursione dedicata al lavoro dell’uomo e alla generosità di questa terra avetana. Seguiremo attraverso un iter avvincente il ciclo del latte e della castagna, nonché quello del grano. Dal capoluogo m. 1017, ci sposteremo in zona mesofila sugli 800/900 metri dei borghi di La Villa, Allegrezze e Gramizza, ove potremo vedere allestiti impianti di agricoltura biologica, fino al grano, pascoli attivi, stalle e produzione in piccolo caseificio artigianale dei tipici formaggi locali. Quindi a Gramizza, spinta dalla forza motrice del torrente Penna, dalle acque limpide e ottime, il celebre funzionante mulino, nel quale seguiremo l’ultima fase dei cicli alimentari della castagna e del grano endemici, soprattutto in passato, di questa zona appenninica.



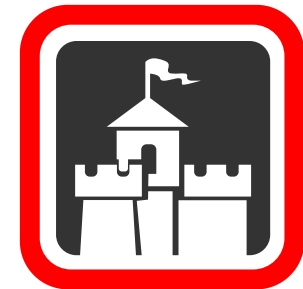
- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 14.00 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.00 circa
- ❖ Abbigliamento normale con scarpe comode
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico, facile
- ❖ Rientro previsto per le ore 18.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri
- ❖ Ingresso alla fattoria didattica €3,00

## SABATO 1 AGOSTO

### ESCURSIONE: “LE ORME DELLE ANTICHE GENTI DELL’AVETO”

(MEZZA GIORNATA)

Visita guidata di mezza giornata per i borghi storici dell'Aveto, sulle orme delle antiche genti di questa valle e della sua affascinante storia. Visiteremo in successione: Alpepiana (primo nucleo monastico della Valle), Villa Cella (centro irradiatore di umanità), Amborzasco (borgo antico su storiche vie di comunicazione, sede di dazi e dogana) per concludere al valico del Tomarlo ove sorgono i resti della dogana di Maria Luigia. Si tratta di un itinerario assai esauriente per conoscere come dal Medioevo in poi s'è sviluppata ed evoluta la storia e l'umanità della Valle d'Aveto. In particolare spiccano i resti monastici di Villa Cella e Alpepiana e la casa – dazio di Amborzasco.



- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 14.00 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 1.00 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking leggero
- ❖ Escursione d'interesse storico – antropico, facile
- ❖ Dislivello in salita di m. 200 circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 19.00 circa
- ❖ **Trasporto in pulmino**

## GIOVEDI' 30 LUGLIO

### ESCURSIONE "LA FATTORIA DIDATTICA DELL'AVETO"

(MEZZA GIORNATA)

Escursione dedicata al lavoro dell'uomo e alla generosità di questa terra avetana. Seguiremo attraverso un iter avvincente il ciclo del latte e della castagna, nonché quello del grano. Dal capoluogo m. 1017, ci sposteremo in zona mesofila sugli 800/900 metri dei borghi di La Villa, Allegrezze e Gramizza, ove potremo vedere allestiti impianti di agricoltura biologica, fino al grano, pascoli attivi, stalle e produzione in piccolo caseificio artigianale dei tipici formaggi locali. Quindi a Gramizza, spinta dalla forza motrice del torrente Penna, dalle acque limpide e ottime, il celebre funzionante mulino, nel quale seguiremo l'ultima fase dei cicli alimentari della castagna e del grano endemici, soprattutto in passato, di questa zona appenninica.

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 14.00 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.00 circa
- ❖ Abbigliamento normale con scarpe comode
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico, facile
- ❖ Rientro previsto per le ore 18.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri
- ❖ Ingresso alla fattoria didattica €3,00

## DOMENICA 5 LUGLIO

### ESCURSIONE "IL PERIPLO DELLA RONCALLA"

(INTERA GIORNATA)

Escursione guidata nella foresta di faggi! Si tratta della pianta d'orizzonte montano più diffusa nell'alto Appennino. La foresta della Roncalla è "labirintica", un dedalo di sentieri e sentierini solcati ieri ed oggi dai passi di uomini e dalle orme di animali. Quassù vola l'aquila, quassù si aggira nottetempo il lupo e, nella stagione giusta, vi è una miriade di funghi neri! Ma anche tante eccellenze naturalistiche che la guida vi mostrerà una ad una. Il periplo parte dalla vetta del Groppo Rosso m. 1596 (cui si accede da Rocca d'Aveto) e toccherà la vetta della Roncalla (m. 1685), lo "spallone aereo" della Ciappa Liscia ed i meandri interni della Selva. Rientro per la torbiera della Missura (m. 1570)



- ❖ 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 leggero con pedule
- ❖ Colazione al sacco e tipica merenda pomeridiana alla Cipolla
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico facile
- ❖ Dislivello in salita 400 m. circa
- ❖ Rientro previsto per le ore 17.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

## VENERDI' 10 LUGLIO

### ESCURSIONE "LA FATTORIA DIDATTICA DELL'AVETO"

(MEZZA GIORNATA)

Escursione dedicata al lavoro dell'uomo e alla generosità di questa terra avetana. Seguiremo attraverso un iter avvincente il ciclo del latte e della castagna, nonché quello del grano. Dal capoluogo m. 1017, ci sposteremo in zona mesofila sugli 800/900 metri dei borghi di La Villa, Allegrezze e Gramizza, ove potremo vedere allestiti impianti di agricoltura biologica, fino al grano, pascoli attivi, stalle e produzione in piccolo caseificio artigianale dei tipici formaggi locali. Quindi a Gramizza, spinta dalla forza motrice del torrente Penna, dalle acque limpide e ottime, il celebre funzionante mulino, nel quale seguiremo l'ultima fase dei cicli alimentari della castagna e del grano endemici, soprattutto in passato, di questa zona appenninica.

- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 14.00 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.00 circa
- ❖ Abbigliamento normale con scarpe comode
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico, facile
- ❖ Rientro previsto per le ore 18.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri
- ❖ Ingresso alla fattoria didattica €3,00

## DOMENICA 26 LUGLIO

### ESCURSIONE "IL TETTO DI LIGURIA"

(INTERA GIORNATA)

Visita guidata in giornata intera sui sentieri dei nostri alti monti toccando le vette più elevate (Monte Groppo Rosso, Monte Bue e Monte Maggiorasca). Torbiere, faggete, costoni alpestri e aria freschissima fino a 1800 m. Partiamo da Rocca d'Aveto (m. 1281); saliamo al Groppo Rosso per le sue scenografiche pareti basaltiche, sostiamo al rifugio Astass (m. 1599). Quindi affrontiamo la prativa vetta del Monte Bue (m. 1781) e la vetta per eccellenza: il Monte Maggiorasca (m. 1805). Il rientro avviene attraverso i picchi del Monte Picchetto e Rocca del Prete, tra rocce strapiombanti e fresche faggete. L'escursione si svolge in un contesto naturale di enorme pregio, tra ampi panorami a 360° e specie botaniche rare o persino endemiche come lo stupendo "dianthus superbus" del Monte Maggiorasca.



- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto oppure 12.00 Prato della Cipolla
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponcini
- ❖ Colazione al sacco in Rifugio della Cipolla
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico, facile
- ❖ Dislivello in salita 500 m. circa
- ❖ Rientro previsto per le ore 17.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

## SABATO 25 LUGLIO

### ESCURSIONE “IL GIRO DELLE AGORAIE”

(INTERA GIORNATA)

Visita guidata sul versante nord dei monti Aiona e Monte degli Abeti, laddove più incisivi sono stati i segni lasciati dall'ultima glaciazione. Dal laghetto delle Lame (1060 metri) si sale a “costeggiare” l'ampio vallone solcato dal torrente Rezzoaglio, sempre in vista degli imponenti circoli glaciali dell'Aiona e toccando zone a bosco misto e faggeta, ampie radure, zone a roccia e fresche cascate! Fino al valico delle Lame (1535 metri) sulla displuviata Sturla – Aveto ove, simili a sentinelle immote, svettan secolari faggi. Quindi, sormontando ampi valloni lacustri, ed avendo, a lato sud, in vista il mare, per l'Alta Via dei Monti Liguri, scendiamo nel prezioso sito delle Agoraie, riserva orientata di Liguria, vero scrigno di emergenze naturalistiche, piccola Scandinavia “mediterranea”. Ampia spiegazione della zona, sosta colazione in prossimità delle Agoraie di sotto e rientro per i boschi al laghetto delle Lame.

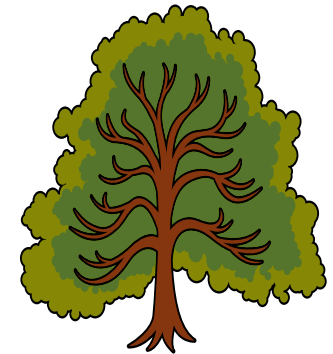
- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o l'albergo Lago delle Lame
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.30 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponcini
- ❖ Colazione al sacco
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico facile
- ❖ Dislivello in salita 500 m. circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 17.00 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

## SABATO 11 LUGLIO

### ESCURSIONE “TRA I GIGANTI DELLA NATURA”

(INTERA GIORNATA)

Visita guidata tra il patrimonio forestale più imponente e “sinistro” della valle tra faggi e abeti. Qui, la faggeta, realtà mesofila per eccellenza dei nostri monti, in antico autoctonamente mista ad abete bianco, dà i segni più possenti d'essa. Infatti nel fitto del bosco e tra arcigne rupi di vulcanica origine, la guida vi farà scoprire i segreti della ... longevità! Con faggi più che centenari, re della foresta e le colonne Erculee! Sosta al Prè di Lame e rientro per l'Alta Via dei Monti Liguri sopra la Pozza dell'Ortigara e della Polenta e del Lago degli Abeti. Faremo la nostra colazione ai piedi del re...



- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.30 c/o l'albergo Lago delle Lame
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.00 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking con scarponi
- ❖ Colazione al sacco con bevande
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico, facile
- ❖ Dislivello in salita m. 450 circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 16.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri

## VENERDI' 17 LUGLIO

### ESCURSIONE “LA FATTORIA DIDATTICA DELL’AVETO”

(MEZZA GIORNATA)

Escursione dedicata al lavoro dell’uomo e alla generosità di questa terra avetana. Seguiremo attraverso un iter avvincente il ciclo del latte e della castagna, nonché quello del grano. Dal capoluogo m. 1017, ci sposteremo in zona mesofila sugli 800/900 metri dei borghi di La Villa, Allegrezze e Gramizza, ove potremo vedere allestiti impianti di agricoltura biologica, fino al grano, pascoli attivi, stalle e produzione in piccolo caseificio artigianale dei tipici formaggi locali. Quindi a Gramizza, spinta dalla forza motrice del torrente Penna, dalle acque limpide e ottime, il celebre funzionante mulino, nel quale seguiremo l’ultima fase dei cicli alimentari della castagna e del grano endemici, soprattutto in passato, di questa zona appenninica.

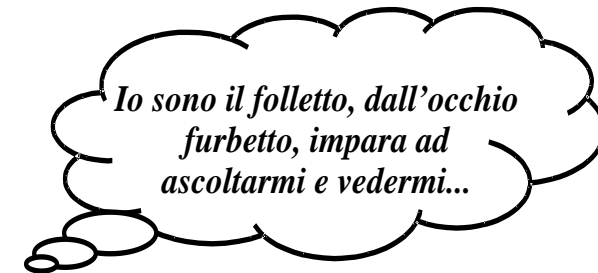
- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 14.00 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 4.00 circa
- ❖ Abbigliamento normale con scarpe comode
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico, facile
- ❖ Rientro previsto per le ore 18.30 circa
- ❖ Spostamenti con mezzi propri
- ❖ Ingresso alla fattoria didattica €3,00

## GIOVEDI' 23 LUGLIO

### ESCURSIONE: “LA NAVE ED I FOLLETTI”

(MEZZA GIORNATA)

Escursione “a sorpresa” di tipo naturalistico – esoterico nella magica conca della Nave sotto la mole del monte Penna! Questa frattura geologica, plasmata dagli agenti atmosferici e dalle leggende, forse ospita davvero fate, elfi, gnomi e folletti. La guida ve lo farà scoprire! E vi racconterà una storia...”vera”...davvero “vera”: ma forse non ci crederete.



- ❖ Appuntamento con la guida naturalistica abilitata alle ore 09.00 c/o lo IAT di S. Stefano d'Aveto
- ❖ Ore di marcia effettiva 2.00 circa
- ❖ Abbigliamento da trekking leggero con pedule
- ❖ Escursione d'interesse naturalistico – esoterico, facile
- ❖ Dislivello in salita di m. 200 circa
- ❖ Rientro previsto entro le ore 12.30 circa
- ❖ **Trasporto in pulmino**