

...UN SENTIERO PER L'INVERNO

di *Maria Sciutti*  
Guida del Parco

Percorrendo questo sentiero ad anello, saranno sufficienti pochi minuti per capire l'origine del toponimo "Bossea": questo monte è infatti ricoperto da una splendida bossetta, una formazione ad arbusti dominata dal Bosso (*Buxus sempervirens*), assai rara in natura. Il bosso è infatti un "relict terziario", ovvero una pianta che durante l'era terziaria era molto più diffusa di adesso a motivo della temperatura più alta e che qui è sopravvissuto grazie alle condizioni climatiche favorevoli. Anche il substrato dell'area ne ha favorito la diffusione: le ofioliti, rocce dalle caratteristiche mineralogiche del tutto particolari (ricche di metalli pesanti, tossici per la maggior parte della vegetazione) hanno offerto al bosso la possibilità di crescere "indisturbato" dalla concorrenza delle altre piante, non

in grado di sopravvivere in un ambiente così ostile. L'Anello del Monte Bossea ha come segnava **A12** ed è un percorso agevole dedicato a tutti gli escursionisti che, partendo da Case Vassarone, permette di raggiungere la vetta del Monte Bossea passando intorno al M. Comarella, all'interno del quale sono scavate le gallerie della Miniera di Gambatesa. L'itinerario è lungo meno di 6 km e ha un dislivello complessivo di circa 300 m. Chi desidera accorciare il percorso, può percorrere il Sentiero Natura del Monte Bossea, attrezzato con pannelli e stop posti sul tracciato, che parte dal posteggio della Miniera di Gambatesa. (È necessario il depliant illustrativo, che si può trovare presso la Pro loco Val Graviglia a Consenti, la Miniera di Gambatesa, tutti gli esercizi commerciali delle vicine frazioni e presso la sede del Parco dell'Aveto a Borzonasca).



FAUNA

IL PETTIROSSO  
*Erithacus rubecula*

Durante le fredde giornate invernali, se vedete un uccellino saltellare in giardino alla ricerca di qualcosa da mangiare, è, con buone probabilità, un Pettirosso. Questo piccolo passeriforme è tra i più comuni e si riconosce molto facilmente per l'aspetto un po' "paffuto" e per l'ampia macchia arancione sulla gola. Vive generalmente nei boschi, specialmente di caducifoglie, dove nidifica alla base dei tronchi, delle rocce o fra i rami sul terreno. Nella nostra regione è



diffuso su tutto il territorio e in autunno/inverno lo si osserva facilmente anche in città. È una specie stanziale, ma alcuni individui sono migratori: provengono dall'Europa centrale e setten-

trionale, dove a marzo fanno ritorno per riprodursi. Molti di loro ricolonizzano ogni anno lo stesso territorio. Il Pettirosso, per nutrirsi, generalmente raspa sul terreno, alla ricerca di insetti, ragni e piccoli vermi mentre, nella stagione più fredda, integra la propria dieta con bacche o frutti, avvicinandosi a case, orti e giardini. Una curiosità: il pettirosso ha decisamente un carattere "attaccabrighe": se qualche esemplare è solito frequentare il vostro giardino, sarà sufficiente battere tra loro due monete per farlo arrivare di corsa a difendere il territorio dall'"intruso", chiunque esso sia!

la cura del Centro di Educazione Ambientale del Parco

CON I BAMBINI *nel Parco* GIOCHIAMO INSIEME

Ecco cinque begli animali tra quelli che vivono nel Parco dell'Aveto. Sai dire a chi appartengono le impronte raffigurate nel mezzo?



Il lupo: infatti si vedono 5 "rastrellati" tipici delle zampe dei canidi, con all'opere l'unguella "fissa".

Inverno **ESCURSIONI GUIDATE, MOSTRE ED EVENTI** *nel Parco*

**GENNAIO**

**Domenica 13**  
**I SENTIERI NATURA DEL PARCO**  
IL SENTIERO DEL MONTE BOSSEA  
Un nuovo Sentiero Natura alla scoperta dell'antica storia geologica e floristica del Parco. Su prenotazione, al termine dell'escursione, sarà possibile visitare col treno dei minatori la vicina Miniera di Gambatesa. (Per info e prenotazioni tel. 0185 338876).  
**Punto di ritrovo:** ore 9.15 Piazzola della Miniera di Gambatesa (Comune di Ne)  
**Rientro:** ore 13.00  
**Difficoltà:** facile  
**Costo:** 5 Euro (solo escursione)



**Domenica 27**  
**SCOPRI IL PARCO CON LE RACCHETTE DA NEVE**

... DAL PASSO DEL TOMARLO AL MONTE MAGGIORASCA  
Un'escursione con le racchette da neve per conoscere un'area inserita nei Siti di Rete Natura 2000, zone di elevato pregio naturalistico protette da direttive europee, con salita al Monte Maggiorasca, la vetta più alta dell'Appennino ligure.  
**Punto di ritrovo:** ore 9.00 a Rezzoaglio presso la sede del Parco  
**Rientro:** ore 16.00 (Pranzo al sacco)  
**Difficoltà:** media  
**Costo:** 8 euro  
Su richiesta le racchette da neve potranno essere affittate ad un prezzo di 5,00 Euro.

**FEBBRAIO**

**Sabato 9**  
**IL PARCO DELLE STELLE MARTE E SATURNO**  
I cieli del Parco, privi di inquinamento luminoso, permettono di ammirare la volta celeste al meglio, con la collaborazione del gruppo di astrofili "Arcturus". Questo mese è ottimale per l'osservazione di Saturno, lo splendido pianeta con gli anelli, di Marte, il pianeta rosso, e delle grandi costellazioni invernali (Orione, Toro, Auriga, Gemelli, Cane Maggiore e Cane Minore, Andromeda, Triangolo, Pesci e Ariete).  
Prima dell'osservazione si cenerà con piatti tipici della tradizione locale presso l'Agriturismo "La Taverna del Nonno" a Vallepiana.  
**Punto di ritrovo:** ore 19.30 presso l'Agriturismo "La taverna del Nonno" a Vallepiana (Comune di Borzonasca).  
**Rientro:** ore 24.00  
**Costo:** Cena ed escursione 23 Euro

**Domenica 24**  
**SCOPRI IL PARCO CON LE RACCHETTE DA NEVE**

...NELLA FORESTA DELLE LAME  
Un'escursione con le racchette da neve nella suggestiva foresta delle Lame, attraverso boschi e suggestivi laghetti ghiacciati.  
**Punto di ritrovo:** ore 9.00 a Rezzoaglio presso la sede del Parco  
**Rientro previsto:** ore 16.00 (Pranzo al sacco)  
**Difficoltà:** media  
**Costo:** 8 Euro

**PRENOTAZIONI** Per informazioni e prenotazioni telefonare al Parco dell'Aveto: 0185 343370, oppure scrivere all'indirizzo: [ce.aveto@libero.it](mailto: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%.

**MARZO**

**Domenica 9**  
**SCOPRI IL PARCO CON LE RACCHETTE DA NEVE**  
... DAL PASSO DEL TOMARLO ALLE CASERMETTE DEL MONTE PENNA  
Un'escursione con le racchette da neve per conoscere un'area inserita nei Siti di Rete Natura 2000, zone di elevato pregio naturalistico protette da direttive europee. Durante l'escursione i volontari del Soccorso Alpino effettueranno alcune dimostrazioni sul soccorso e sulla sicurezza in montagna.  
**Punto di ritrovo:** ore 9.00 a Rezzoaglio presso la sede del Parco  
**Rientro:** ore 16.00 (Pranzo al sacco).  
**Difficoltà:** media  
**Costo:** 8 euro  
Su richiesta le racchette da neve potranno essere affittate ad un prezzo di 5,00 Euro.

**Domenica 30**  
**PARCO AVVENTURA LE GROTTE DEL PARCO**

Una vera e propria iniziazione al mondo sotterraneo: accompagnati da esperti speleologi si potrà visitare la Tana di Ca' Freghe, una straordinaria cavità naturale altrimenti non visitabile. La visita, che prevede l'attraversamento di stretti cunicoli e un breve soggiorno in grotta, è riservata ad escursionisti esperti.  
**Abbigliamento consigliato:** indumenti pesanti e resistenti (se possibile una tuta da lavoro) per proteggersi dal fango; stivali di gomma e robusti guanti da lavoro.  
Il Parco fornirà i caschetti con l'illuminazione.  
**Punto di ritrovo:** ore 9.00 a Consenti (piazza del Comune)  
**Rientro previsto:** ore 13.00  
**Difficoltà:** molto impegnativa  
**Costo:** 10 Euro

Si comunica che il rifugio A. Devoto al Passo del Bocco (Mezzanago) rimarrà chiuso per l'inverno da gennaio a fine marzo 2008. Si potranno comunque effettuare prenotazioni per i mesi primaverili telefonando al numero 0185 342603

Inverno **Gennaio - Marzo 2008** *nel Parco* **NOTIZIE ED ATTIVITÀ PER TRE MESI NEL PARCO DELL'AVETO**



**I PROGETTI EUROPEI DEL PARCO PER UNA FILIERA DEL BOSCO**

di *Umberto Bruschini*  
Consulente forestale del Parco  
Nel corso del 2007 l'Ente Parco Aveto è stato impegnato nella realizzazione di due Progetti finanziati dall'UE e dalla Regione Liguria nell'ambito del programma INTERREG III C. I progetti si prefiggevano l'obiettivo di individuare sistemi di gestione forestale compatibili tra l'avvio di un processo di filiera del bosco e la gestione e salvaguardia delle risorse naturalistiche di un territorio di grande pregio (aree di Rete Natura 2000: SIC) e l'avvio di una filiera legno-energia, con l'utilizzo razionale delle biomasse forestali. L'obiettivo dei progetti, denominati rispettivamente Robinwood e Biomass, è stato perseguito attraverso diverse attività specifiche, rivolte alla conoscenza del patrimonio forestale e delle emergenze naturalistiche, delle possibilità di utilizzazione (legname da opera e biomasse combustibili), dei sistemi innovativi di esbosco a basso impatto, della localizzazione di alcuni siti per il deposito e la trasformazione del legname (in segati e cippato per riscaldamento) e la progettazione e l'installazione di impianti a biomasse, oltre all'individuazione di manufatti in legno locale per l'arredo del parco e del territorio.



Il lavoro ha avuto notevoli spunti di interesse anche nel confronto con i partners internazionali del progetto (il Galles e la Spagna per Robinwood; Tessaglia, Corsica e Macedonia occidentale per Biomass), soprattutto per la migliore utilizzazione di legname di qualità medio-bassa e per la creazione di filiere "corte" del legno, approccio che prevede la lavorazione del legname in loco, riducendo i trasporti ed evitando impianti di forte impatto sull'ambiente. I Progetti hanno rappresentato pertanto una tappa importante nel processo di gestione produttiva ma sostenibile del patrimonio forestale del Parco, che troverà concreta applicazione a breve termine.



**INVERNO nel Parco**  
Benvenuti nel Parco d'inverno! Dalle feste natalizie, ricche di avvenimenti, specialmente nei borghi, ai lunghi mesi che preparano la primavera, da trascorrere nelle foreste, rese trasparenti dal ghiaccio e dall'assenza di foglie, condizione ideale per osservare la piccola e grande fauna del parco, o sulle piste e i sentieri innevati che portano ai panorami mozzafiato delle cime appenniniche, da percorrere con gli sci o le racchette: queste e altre le occasioni che le guide del Parco offrono in questa stagione, tutt'altro che mortali! Alternative al freddo? Visitate con noi la grotta di Ca' Freghe, o la miniera di Gambatesa: nelle viscere della terra la temperatura è uniforme tutto l'anno... Emozioni uniche...

**CALENDARIO nel Parco...E DINTORNI**

**GENNAIO**  
6. **Masio** presenze vivente  
14. **Miniera di Gambatesa** 6° raduno delle Befane con mercatino artigianale  
17. **S. Stefano d'Aveto** S. Antonio S. Messa, benedizione animali e sale  
17. **Rezzoaglio** S. Antonio S. Messa  
20. **Rezzoaglio** S. Agnese S. Messa  
20. **Caregli** S. Vincenzo e S. Anastasio S. Messa  
31. **Ascona** S. Giovanni Bosco S. Messa  
31. **S. Stefano d'Aveto** S. Giovanni Bosco S. Messa  
**FEBBRAIO**  
4. **Brizzolara** S. Agata S. Messa  
11. **Allegrezza** Madonna di Lourdes S. Messa, Processione alla Croce  
11. **Alpicella** N.S. di Lourdes S. Messa  
**MARZO**  
4. **S. Stefano d'Aveto** S. Rocco S. Messa  
19. **S. Stefano d'Aveto** S. Giuseppe S. Messa  
25. **Ambrazasca** Annunciazione S. Messa  
**ATTIVITÀ E PROVERBI GENNAIO**  
**Attività:** taglio legname, semina piselli, fine raccolta olive, potatura vite, si prepara la paleria per i fagioli e

i piselli; quest'lima attività viene svolta in questo mese perché con la luna calante i pali sono più resistenti  
**Proverbi:** a Pasquetta in uetta; Sant'Antonio dà a barba bianca, se no ciueve a neivè a nu manca  
**FEBBRAIO**  
**Attività:** potatura alberi, pulizia campi per fienagione  
**Proverbi:** fravà o curto o l'è pezo che o l'urtu; O no peu vogni carlià se no l'è renová a lunn-à de fravà  
**MARZO**  
**Attività:** semina di patate, insalato; si ara il terreno per le colture estive, si imbottiglia il vino  
**Proverbi:** marsu sciuto e arvi bagno: beato quello ch'o l'ha semenau; se no ciueve de marsu no gh'è né fén né arto  
**LA RICETTA**  
Per questo periodo proponiamo il "Pan Martin", un pane di farina bianca e di castagne che si accompagna bene con i salumi del territorio  
Ingredienti:  
kg 0,500 di farina di frumento  
kg 0,500 di farina di castagne  
1 cubetto di lievito di birra  
acqua e sale  
In una terrina amalgamare bene le due farine, aggiungere il sale e il lievito sciolto in acqua tiepida. Impastare



con l'acqua, porre il composto in una teglia con il fondo oleato e attendere la lievitazione. Cuocere in forno o sotto il testo per circa 1 ora.  
Ricetta fornita da Azienda Agricola e B&B "Rue de Zerli" di Franca Damico, loc. Zerli (Ne)  
**PER CHI VUOLE ACQUISTARLO**  
Questo pietanza si può degustare in alcuni agriturismi, trattorie e ristoranti del Parco (su richiesta e in stagione).  
a cura di **Cristina Botto**

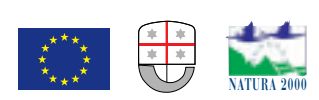
**CONCORSO "MIELI DEI PARCHI DELLA LIGURIA"**

Domenica 2 dicembre si è svolta a Borzonasca la giornata conclusiva del concorso "Miele dei parchi della Liguria". Organizzatore di questa edizione è stato il Parco dell'Aveto, che ha ospitato la giornata conclusiva con la cerimonia di premiazione e l'assegnazione agli apicoltori delle ambite "api d'oro" (che certificano la qualità del miele prodotto). I produttori operanti nel nostro Parco che hanno ricevuto l'importante riconoscimento sono: Gian Luigi Brizzolara (miele di erica 3 api, di robinia 2 api, di castagno 1 ape), Bruna Bonino (miele di erica 2 api, di castagno 2 api), Bruno Ghiradelli (millefiori 2 api), Sandra Cuneo (millefiori 2 api), Donato Devincenzi (millefiori 2 api), Alfonso Barattini (miele di robinia 2 api, castagno 1 ape), Giuliano Monteverde (castagno 1 ape, millefiori 1 ape, tarassaco 1 ape), Nicola Spinetto (castagno 1 ape), Stefano Mazza (millefiori 1 ape), Vincenzo Sturla (castagno 1 ape) e Ilario Fiorenzo Trentin (castagno 1 ape). A tutti loro facciamo i nostri vivissimi complimenti!



**LE INIZIATIVE del Parco DELL'AVETO PER UN NATALE "ECOLOGICO"**

In collaborazione con i Comuni del Parco e grazie alla "vetrina" offerta da quelli del Tigulio e del Golfo Paradiso, il Parco dell'Aveto ha contribuito da quest'anno all'allestimento di Alberi di Natale "ecologici" e certificati. Nell'ambito dei lavori di riqualificazione delle foreste del Parco, certificate FSC, si sono recuperate alcune conifere, di impianto artificiale; gli esemplari più belli di abete sono stati donati alle Amministrazioni civiche che hanno aderito, per abbellire le piazze dei paesi durante le feste natalizie. Altra iniziativa "ecologica", rivolta a tutti i cittadini, è stata concordata con il negozio IKEA di Genova, da anni sponsor e collaboratore del Parco: per ogni albero di Natale acquistato in negozio e restituito al termine delle feste (anziché gettarlo via o trapiantarli in ambienti non idonei, come spesso si fa) IKEA si impegna al riciclaggio ecologico dell'esemplare e ad offrire un piccolo contributo al Parco dell'Aveto per interventi di miglioramento ambientale.







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, Mezzanego, 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 - Giociamo insieme  
 Le guide del Parco consigliano  
 Calendario escursioni guidate nel Parco  
 Quali invece non apprezzi? E perché?

Ritieni il paginone centrale (cartina più info) utile per visitare il Parco? sì o abbastanza  
 Hai suggerimenti per migliorarlo?

### RIFERIMENTI UTILI E INFORMAZIONI

**ENTE PARCO DELL'AVETO**  
 • Sede  
 Via Marrè 75a 16041 BORZONASCA (GE)  
 Tel. 0185 340311-Fax 0185 343020  
 • Sede distaccata in Val d'Aveto  
 Via Roma 47 16048 REZZOAGLIO (GE)  
 Tel. 0185 870171-Fax 0185 871928

Presso le sedi sono operativi:  
 • **Centro di Educazione Ambientale**  
 Ambiantele  
 ce.aveto@libero.it  
 • **Punto Informazioni**  
 (con locale espositivo)  
 • **Servizio di accompagnamento escursionistico ambientale**  
 (con guide abilitate)  
 • **Biblioteca tematica**  
 Tel. 0185 343370  
 www.parks.it/parco.aveto  
 parcoaveto@libero.it



### RETE NATURA 2000

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

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

### CENTRO DI EDUCAZIONE AMBIENTALE

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

### 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

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 \_\_\_\_\_

**PARCO NATURALE**

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

**AREA CONTIGUA**

- SITI DI RETE NATURA 2000 (S.I.C.)
- SEDE DEL PARCO
- INFO TURISTICHE
- STRADE CARROZZABILI PRINCIPALI
- STRADE CARROZZABILI SECONDARIE
- STRADE STERRATE
- ALTA VIA DEI MONTI LIGURI
- ALTA VIA DELLE 5 TERRE
- ANELLI DEL PARCO
- SENTIERI CON SEGNAVIA F.I.E.
- PISTA SCI DI FONDO
- ITINERARI SCALPINISTICI E SCIASCENSIONISTICI
- ITINERARI SU NEVE E GHIACCIO

**INFORMAZIONI TURISTICHE LOCALI**

**Pro Loco Ne Valgraveglia**  
tel 0185 387022  
www.nevalgraveglia.it

**IAT Santo Stefano d'Aveto**  
tel 0185 88046

**Pro Loco Rezzoaglio**  
(apertura stagionale)  
tel 0185 870432

**LA CARTINA RIPORTA SOLO SCHEMATICAMENTE I SENTIERI DOTATI DI SEGNAVIA. NEL CORSO DELLE ESCURSIONI È RACCOMANDATO L'UTILIZZO DI GUIDE E CARTINE PIÙ DETTAGLIATE.**

**GODETEVI IL PARCO DELL'AVETO TO ENJOY THE AVETO PARK**

1. FERMATEVI PIÙ GIORNI/STAY MORE THAN ONE DAY
2. VISITATE GLI ANTICHI BORGH/ 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 ESCURSIONS 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

