

**DAL PASSO DEL TOMARLO ALLE CASERMETTE DEL MONTE PENNA**

*di Maria Scutti*  
Guida del Parco

Itinerario ideale per chi desidera cimentarsi in un'escursione con le racchette da neve: infatti, anche se abbastanza lungo, il percorso è tutto pianeggiante, per cui può essere affrontato in tutta sicurezza anche da chi non ha dimestichezza con le ciaspole.

La partenza è all'inizio della pista da sci di fondo dell'anello del Monte Penna, raggiungibile percorrendo la strada che dal Passo del Tomarlo va verso la foresta del Monte Penna.

Il primo tratto si sovrappone alla pista di fondo; occorre fare molta attenzione a non rovinare il tracciato, camminando o al centro o ai lati, per non rovinare i "binari" centrali; dopo poche decine di metri si abbandona la pista per intraprendere il sentiero, ben evidente, sulla sinistra (in alcuni tratti il sentiero è interrotto e si deve ritornare sulla pista); da qui si arriva in circa due ore e mezza alle Casermette del Penna. Gli edifici sono in corso di ristrutturazio-

ne: infatti il Parco li sta trasformando in due accoglienti rifugi escursionistici realizzati e allestiti secondo le tecniche della bioarchitettura e curandone l'inserimento ambientale.

Il percorso si snoda tutto in un contesto ambientale unico, dove i faggi e le conifere imbiancati di neve rendono il paesaggio davvero suggestivo.

Come già evidenziato, il sentiero non presenta difficoltà tecniche, ma è abbastanza lungo: occorre quindi un po' di allenamento e un abbigliamento adeguato; sul passo del Tomarlo le temperature invernali possono essere molto rigide (10°C sotto lo zero). Inoltre occorre essere attrezzati anche per il viaggio: anche se la strada è solitamente percorribile, è obbligatorio avere a bordo le catene da neve.

Chi non possiede le racchette da neve, le può affittare nei negozi di articoli sportivi (i più vicini si trovano a Santo Stefano d'Aveto o a Chiavari). Appena si mettono ai piedi ci si sentirà un po' a disagio, ma dopo pochi passi i movimenti diventeranno più semplici e automatizzati.  
**Buona ciaspolata!**



**FLORA**

**BUCANEVE**

*Galanthus nivalis*

Il Bucaneve deve il suo nome al fatto che spunta quando spesso il sottobosco è ancora ricoperto da un leggero tappeto di neve, mentre il suo nome latino significa "fiore di latte", evidente allusione al colore bianco dei suoi tepali. Di solito cresce, tra i 200 e i 1000 m di quota, nelle foreste fresche e ombreggiate, soprattutto faggete, e nei pascoli della zona montana, fiorendo da febbraio ad aprile. Il fiore, molto caratteristico, è solitario e pendulo ed è formato da sei tepali di cui tre più corti interni con una macchia verde e tre esterni più lunghi, completamente bianchi. Spesso viene confuso con una specie molto simile, che fiorisce nello stesso periodo, il



Campanellino (*Leucojum vernum*) che però differisce per la forma campanulata del fiore e per i tepali, che sono tutti uguali tra loro. Diverse sono le leggende legate al Bucaneve:

una attribuisce la sua origine all'intervento di un angelo sceso sulla terra a consolare Eva, ancora afranta per essere stata cacciata dall'Eden; l'angelo, per alleviare in qualche modo il dolore della donna trasformò i fiocchi di neve che cadevano in quel momento in altrettanti bucaneve. Questo fiore che si manifesta in concomitanza della festa della Candelora (2 febbraio), è chiamato anche "Fiore della Purificazione", e assume nella tradizione il valore simbolico della speranza perché, con la sua ricomparsa, rassicura l'umanità sul prossimo risveglio della natura e sul ritorno della bella stagione.

Nel Parco i bucanevi si possono trovare nelle numerose faggete, ma occorre tenere conto che la loro fioritura dura solo poche settimane; inoltre si tratta di una specie protetta da non raccogliere.

la cura del Centro di Educazione Ambientale del Parco

CON I BAMBINI *nel Parco* GIOCHIAMO INSIEME

Durante una gita in montagna il nostro amico sciatore ha trovato delle tracce sulla neve fresca, ma non sa a chi appartengono. Lo puoi aiutare a scoprire chi è l'animale misterioso?

Soluzione: sono le impronte di un lupo. Le tracce sono simili a quelle di un cane di grosso taglia e seguono una traiettoria precisa e rettilinea.

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

**GENNAIO**

**Sabato 17 GLI ANIMALI DEL PARCO**  
**ESCURSIONE ORNITOLOGICA NOTTURNA**

Una serata dedicata alla scoperta dei rapaci notturni della Val Gravaglia in compagnia di un esperto ornitologo.  
Prima della proiezione e dell'escursione si cenerà presso l'agriturismo "Ca' da nonna" a Cassagna, con menù a base di prodotti tipici locali.  
Si consiglia di portare una torcia elettrica, e abbigliamento pesante (giacca a vento, berretto, guanti)  
**Punto di ritrovo:** ore 19.00 Cassagna - Comune di Ne (presso l'agriturismo "Ca' da nonna"). **Rientro previsto:** ore 23.30 circa. **Difficoltà:** facile  
**Costo:** 20 euro (Cena inclusa)



**Domenica 25 SULLE TRACCE DEGLI ANIMALI**  
**CON LE RACCHETTE DA NEVE**

Un'escursione con le racchette da neve per scoprire gli animali che vivono nel Parco attraverso le loro impronte, particolarmente evidenti sulla neve.  
**Punto di ritrovo:** ore 9.15 a Rezzoaglio presso la sede del Parco  
**Rientro:** ore 16.00 circa (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**

**Domenica 1 FOTOGRAFARE IL PARCO**  
**ESCURSIONE CON IL FOTOGRAFO NATURALISTA**

Una breve escursione nella zona del Monte Penna (Comune di S. Stefano d'Aveto) in compagnia di un esperto per imparare le tecniche basilari della fotografia naturalistica: al mattino si scatteranno le foto, nel pomeriggio ci sarà una verifica attraverso una breve proiezione. Ognuno dovrà portare la propria macchina fotografica. Il pranzo, a base di prodotti locali, è previsto presso il ristorante "Prevetto" al Passo del Tomarlo.  
**Punto di ritrovo:** ore 9.15 presso il ristorante "Prevetto" al Passo del Tomarlo (Comune di S. Stefano d'Aveto). **Rientro:** ore 16.00 circa. **Difficoltà:** facile  
**Costo:** 25 euro (Pranzo incluso)

**Domenica 15 SCOPRI IL PARCO**  
**CON LE RACCHETTE DA NEVE... NELLA FORESTA DELLE LAME**

Un'escursione con le racchette da neve nella splendida Foresta delle Lame, attraverso boschi e suggestivi laghetti ghiacciati.  
**Punto di ritrovo:** ore 9.15 a Rezzoaglio presso la sede del Parco  
**Rientro previsto:** 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.



**Sabato 21 IL PARCO DELLE STELLE**  
**IN VALLE STURIA**

I cieli del Parco, privi di inquinamento luminoso, permettono di ammirare la volta celeste al meglio; le osservazioni sono effettuate con la collaborazione del gruppo di astrofili "Arturus". 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 "Bocca du Moa" (Valle Sturla).  
**Punto di ritrovo:** ore 19.00 presso l'agriturismo Bocca du Moa (Borzonasca)  
**Rientro:** ore 24.00

**PRENOTAZIONI** Per informazioni e prenotazioni (obbligatorie) telefonare al Parco dell'Aveto: 0185 343370, oppure scrivere all'indirizzo: ce.aveto@libero.it  
**LE GUIDE DEL PARCO** Gli accompagnatori del Parco sono guide ambientali escursionistiche formalmente riconosciute dalle leggi vigenti ed educatori ambientali appositamente formati.  
**TARIFFE** Il costo di partecipazione è evidenziato a margine di ciascun evento. Salvo diversa indicazione, la spesa richiesta per l'iscrizione di bambini e ragazzi fino a 12 anni è al 50%.

**MARZO**

**Sabato 7 SCOPRI IL PARCO**  
**CON LE RACCHETTE DA NEVE**

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 Maggiarasca, la vetta più alta dell'Appennino ligure.  
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 22 PARCO AVVENTURA**  
**LE GROTTI DEL PARCO**

Una vera e propria iniziazione al mondo sotterraneo: accompagnati da esperti speleologi si potrà visitare la Tana di Ca' Fregghi, 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 proteggerli 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 Consentini (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 rimarrà chiuso dal 7 gennaio al 4 aprile. Possibilità di apertura straordinaria per gruppi numerosi (0185 342065).

Inverno **nel Parco**  
Gennaio - Marzo 2009  
NOTIZIE ED ATTIVITÀ PER TRE MESI NEL PARCO DELL'AVETO

Notiziario Ufficiale del Parco Naturale Regionale dell'Aveto  
Direttore Responsabile: Luca Percenillo  
Redazione: P. Cresto, M. Scutti  
Aut. Trib. di Chiavari N° 1 - 2005  
Studio grafico e impaginazione Sogefi Editori Srl  
COPIA OMAGGIO  
Member of CEEF Federation  
**RINA**  
Parco Certificato ISO 14001



**LAVORI IN CORSO**

*di Giuseppino Maschio*  
Presidente del Parco  
L'inverno è tempo di bilanci su quanto fatto e di programmi per il futuro, e questa rubrica, nel tempo, ha assunto un ruolo di comunicazione ai nostri lettori dei lavori svolti dal Parco e di quelli in atto.  
**Sentieri:** come ogni anno si è provveduto – all'avvio della buona stagione – alla pulizia e alla segnatura dei sentieri che necessitavano di manutenzione, secondo una "rotazione programmata" degli interventi che consente – a costi contenuti – la manutenzione di più di 500 km di percorsi segnati.  
**Aree attrezzate:** è stata realizzata una nuova area di sosta presso il Rifugio A. Devoto al Passo del Bocco, pensato come terminale di tappa significativo lungo l'Alta Via dei Monti Liguri.

Altre aree picnic esistenti sono state arricchite con attrezzature e "banchi" a copertura dei tavoli (Passo della Forcella, Farfanosa) o con piazzole per l'attenda-temporaneo (Passo del Biscia).  
Una nuova area picnic è stata realizzata nello splendido conteso delle "Isole" di Ventarola, nei prati ai piedi della faggeta del Monte Ramaceto. Nel frattempo il Parco ha ceduto al Comune di Rezzoaglio la Piana di Farfanosa, da tempo sede di attività ed eventi quali feste popolari e mostre del bestiame: confidando nella buona gestione dell'area che potrà essere assicurata dall'amministrazione comunale, il Parco resterà impegnato nella cura dell'area picnic.  
**Percorsi didattici:** due nuovi Sentieri Natura sono andati ad aumentare la già nutrita serie di percorsi naturalistici autoguidati del Parco, uno proprio a Farfanosa, per la scoperta della natura presso le rive dell'Aveto, e l'altro all'interno della faggeta dello Zatta.

**Giardino botanico:** l'estate scorsa è stato inaugurato al Passo del Bocco il "Bosco Giardino", giardino botanico del Parco realizzato su terreno messo gentilmente a disposizione del Comune di Mezzanego. Il giardino rappresenta un'attrazione scientifica e didattica notevole per la zona adiacente al Rifugio A. Devoto e, grazie ad un percorso appositamente pavimentato, è fruibile nella sua interezza anche da visitatori con problemi di mobilità.  
Altre piccole aree didattiche dedicate alla scoperta delle piante del Parco sono in corso di realizzazione in altri siti (Farfanosa, Miniera di Gambatesa, Casermette del Penna, ecc) a costume in prospettiva, un "giardino botanico diffuso" nel Parco, di semplice gestione e allegato al principale, al Passo del Bocco.  
**Rifugi:** con l'inaugurazione del Rifugio Ventarola, l'accogliente struttura sarà operativa. La bellezza dell'edificio in sé, del Borgo di Ventarola e del suo contesto ambientale, sono elementi che, ne siamo sicuri, decreteranno il successo del rifugio.

Sono in fase avanzata di completamento i lavori per i due grandi nuovi rifugi del Parco: quello, attesissimo, alle Casermette del Penna (25 posti letto con ristorante, su due edifici), un vero gioiello di bioarchitettura perfettamente inserito nella foresta del Penna, e quello, nuovo per concezione e localizzazione, di Malga Zanoni (16 posti letto, con ristoro), posto sulla direttrice Sopralacroce-Prato Mollo-Monte Aiona, che si metterà a sistema con gli altri rifugi del Parco per realizzare una formidabile rete di accoglienza ai piedi delle nostre montagne. A proposito di reti per l'accoglienza il Parco, di intesa con i comuni, e in particolare con Ne capofila, ha promosso un progetto per sviluppare l'ospitalità diffusa nelle tre valli del Parco: la speranza è che il progetto venga ben valutato in Regione e possa



*nel Parco* IN INVERNO

Quest'anno l'inverno non si è fatto attendere, e già a fine novembre le cime dei monti si presentavano imbiancate. È ora quindi di tirare fuori sci e ciaspole, per scoprire il Parco con il suo vestito invernale.

Piste per lo sci da fondo e una grande varietà di sentieri percorribili con le racchette vi aspettano, per regalare a tutti gli amanti della natura momenti indimenticabili, grazie ai meravigliosi panorami che i paesaggi innevati possono creare e alla possibilità di osservare le tracce nella neve lasciate dalla fauna selvatica.

Le strutture del Parco e gli albergatori e ristoratori che lavorano sul territorio anche in questa stagione sono pronti ad accogliervi con la loro ospitalità e ottimi piatti a base di prodotti tipici, insomma tutto il necessario per trascorrere delle vacanze dal sapore "alpino" a pochi passi casa.

**Foto:** escursione con le ciaspole nella Foresta delle Lame

**CALENDARIO nel Parco ...E DINTORNI** Rubrica del Punto Informativo del Parco

**FEBBRAIO**  
Attività: potatura alberi, pulizia campi per fienagione  
Proverbi: frava a curto o l'è pezo che i lurci; O no peu vegni carlia se o no l'è renà a lunn-a de frava; l'urtime giorno de Carlia de ravieu se ne fa 'na pansa  
**MARZO**  
Attività: semina di patate, insalata; si ara il terreno per le colture estive, s'imbotiglia il vino  
Proverbi: marsu sciuto e arvi bagnaa: beato quello ch'o l'ha semenu; se no cieuve de marzo no gli è né fén né otro

**LA RICETTA**  
Per questo periodo proponiamo la "Baciocco-panella".  
Ingredienti:  
4 patate quarantine; 2 cipolle medie;  
a cura di Cristina Botto



1/2 bicchiere di olio extravergine di oliva;  
200 gr di farina di granturco; sale  
2 cucchiaini panna da cucina; 1 bicchiere di latte.  
Preparazione:  
Sbucciare e tagliare le patate a fettine tonde sottili e le cipolle alla julienne; metterle sotto sale per circa 1 ora. Aggiungere il resto degli ingredienti, mettere il composto in una teglia, spianandolo bene, in modo che sia alto non più di 2cm. Far cuocere a 180° per circa 40 minuti.  
Questa pietanza, tipica soprattutto nella Valle Sturla, è ottima di contorno con il "prebagnun" di carvelli. Deve il suo nome al fatto che è un misto fra la "baciocco" (torta a base di patate) e la "panella" (a base di farina di mais).





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? si 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**  
 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



### 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

### 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. I 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 didattica-turistica del Parco:  
 • Proposte a tema e stagionali  
 • Accompagnamenti guidati per gruppi, società ed associazioni  
 • Attività per le scuole con interventi, escursioni e visite nelle più suggestive realtà presenti nel Parco  
 • Corsi di aggiornamento per insegnanti e di divulgazione e sensibilizzazione per adulti.

Per ricevere a casa 4 numeri del notiziario del Parco è sufficiente:

- effettuare un versamento di **6 Euro** (corrispondenti alle sole spese di spedizione) sul c/c postale n. 70032099 intestato a Ente Parco Aveto, indicando come causale "Notiziario del Parco"
- spedire il presente tagliando compilato in tutte le sue parti (in stampatello), allegando copia della ricevuta di versamento, a: **Ente Parco Aveto Via Marrè 75/A 16041 Borzonasca (GE)**

Nome: \_\_\_\_\_ Cognome: \_\_\_\_\_  
 Via: \_\_\_\_\_ Numero civico: \_\_\_\_\_  
 Località: \_\_\_\_\_ CAP: \_\_\_\_\_ Provincia: \_\_\_\_\_  
 Data: \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

**PARCO NATURALE**

- Riserve Generali Orientate
- Aree di Protezione
- Aree di Sviluppo
- 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 SCIALPINISTICI E SCI-ESCURSIONISTICI
- ITINERARI SU NEVE E GHIACCIO
- PERCORSI MTB DEL PARCO

**SENTIERI A CURA DEL PARCO:**

- Berlengo (650) - Lago di Giacopiano (1020) Monte Aiona (1701) ore 4.00
- Prato Sopralaroca (563) - Passo dell'Inciso (1453) - Monte Penna (1735) ore 4.00
- Rocca dei Parrelletti (1375) - Prato Mallo (1498) Prati di Monte Nero (1560) ore 0.30
- Magnasco (823) - Monte Aiona (1701) ore 4.00
- Gramizza (764) - Monte Aiona (1701) ore 4.00 (segraleologica coerente)
- Gramizza (764) - Monte Penna (1735) ore 4.00
- Allegrezza (920) - Monte Maggioreasca (1799) ore 3.00
- S. Stefano d'Aveto (11017) - Monte Groppo Rosso (1594) - Monte Roncallo (1658) ore 2.30
- S. Stefano d'Aveto (1017) - Monte Maggioreasca (1799) ore 2.30
- S. Stefano d'Aveto (1017) - Lago Nero (1540) ore 2.30
- Passo del Bocco (955) - Passo dell'Inciso (1463) Monte Penna (1735) ore 3.30
- Arzano (603) - Monte Chiappozzo (1126) Monte Zatta (1404) ore 0.30
- Reppia (546) - Monte Zatta (1404) ore 0.30
- S. Siro Foca (490) - Monte Zatta (1404) ore 0.30
- La Squazza (721) - Cappella del Bozale (963) ore 0.45
- Campori (486) - Lago di Giacopiano (1020) Monte Bregozzo (1171) (in rilicimento) ore 2.00
- Ventralo (845) - Sella Nord Monte Roncacci (1015) ore 0.45
- Parazuolo (820) - Monte Ramaceto (1345) ore 2.30
- Cabanne (820) - Cappella del Bozale (963) ore 0.45
- Prati di Mezzanego (83) - Monte Ramaceto (1345) ore 4.00 (in rilicimento)
- Lago delle Lame (1048) - Cascata della Ravezza (1126) ore 0.30
- Sentiero della Riserva Borzonasca (160) - Rezzoaglio (715) ore 7.30
- Farfanosa (813) - Villa Cella (1026) - Capp.ella Lame ore 0.30
- Farfanosa (813) - Passo delle Rocche (1125) ore 1.30

**PERCORSI DIDATTICI AUTOGUIDATI**

**PNO** Percorso naturalistico alla scoperta della Foresta delle Lame ore 3.00

**PNX** Percorso naturalistico intorno alla Riserva delle Agorae ore 1.30

**SC** Sentiero carsologico: tra grotte e doline in Val Graveglia ore 3.30

**GT** Geolagoveto: una passeggiata sul fondo di un antico oceano ore 4.00

**SB** Sentiero Monte Bossea ore 2.30

**INFORMAZIONI TURISTICHE LOCALI**

**Pro Loco Borzonasca**  
tel 0185 340433

**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

**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 CAVALLINO, IN MOUNTAIN BIKE, CON GLI SCI, CON LE RACCHETTE DA NEVE, CON CORDA E PICCOZZA...)/TRY THE VARIOUS EXCURSIONS WHICH THE PARK OFFERS (ON FOOT, ON HORSEBACK, BY MOUNTAIN BIKE, ON SKIS OR SNOWSHOES WITH ROPES AND PICKS...)
6. QUANDO È POSSIBILE, UTILIZZATE I MEZZI PUBBLICI/WHENEVER POSSIBLE, USE PUBLIC TRANSPORT

