



# Week-end nei Parchi

itinerari di natura  
e di cultura



Regione Liguria  
Assessorato al Turismo



**in Liguria**  
AGENZIA REGIONALE

programma  
dal 9 maggio al 7 giugno 2009



Aree Protette  
Regione Liguria



REGIONE LIGURIA  
Assessorato al Turismo

Piazza De Ferrari 1 - 16121 Genova  
Assessorato all'Ambiente  
Via Fieschi 15 - 16121 Genova



AGENZIA REGIONALE  
**in Liguria** PER LA PROMOZIONE TURISTICA "In Liguria"  
AGENZIA REGIONALE

Via Roma 11/3 - 16123 Genova  
tel. 010.530821 fax 010.5958507  
info@agenziainliguria.it www.turismoinliguria.it



DIPARTIMENTO PIANIFICAZIONE TERRITORIALE  
Servizio Parchi e Aree Protette

Via D'Annunzio 113 - 16121 Genova  
tel. 010.5484172 - 010.5484876 fax 010.5485754  
parchi@regione.liguria.it www.regione.liguria.it

Coordinamento editoriale: Ente Parco del Beigua  
Foto: archivi Aree Protette della Liguria  
Cartina pag. 4-5: Maurizio Robello  
(Servizio Parchi - Aree Protette Regione Liguria)  
Progetto grafico ed impaginazione: [www.7vicocrema.it](http://www.7vicocrema.it)  
Realizzato nel mese di Aprile 2009

Attività promozionale finanziata dall'Assessorato al Turismo della Regione Liguria e dall'Agenzia Regionale In Liguria

## A spasso per monti e per mare

La primavera della Liguria offre opportunità veramente speciali per apprezzare variopinte fioriture, per gustare saporiti piatti e prodotti locali, per respirare l'aria fresca nei boschi di montagna, per scoprire storia e cultura della costa e delle vallate, per perdersi in tramonti da sogno.

I parchi regionali rappresentano un affascinante contenitore di proposte in cui ciascuno può scegliere, a proprio piacimento ed a seconda dei propri interessi, diverse destinazioni e differenti opportunità di fruizione.

Questo catalogo presenta numerosi week-end che vi faranno vivere da vicino le incontaminate bellezze dei Parchi della Liguria e dello spettacolare percorso escursionistico denominato Alta Via dei Monti Liguri, un modo "naturale" ed accattivante per trascorrere divertenti giornate all'aria aperta.

**Tante occasioni da prendere al volo, tante offerte da non lasciarsi scappare.**



Le aree protette rappresentano un formidabile invito alla scoperta del ricco patrimonio ambientale ligure. Una straordinaria varietà di paesaggi, di ambienti naturali e di identità culturali da cogliere in tutte le stagioni dell'anno. Un viaggio fantastico dai fondali marini alle montagne, dalle isole ai fiumi, dalle coste alle colline, dalle foreste alle praterie, dai vigneti agli alpeggi, dai giardini botanici alle fortificazioni. Un'occasione unica per vivere da vicino l'affascinante natura di Liguria.

(1) Per secoli generazioni di contadini hanno modellato ripidi versanti costieri, creando un paesaggio terrazzato unico al mondo. Tra i vigneti, aggrappati alle scogliere, sorgono compatti nuclei abitati. Il **parco nazionale delle Cinque Terre** comprende anche territori di notevole valore naturalistico e panoramico, come il promontorio del Mesco, e si affaccia sull'area marina protetta statale (B), gestita in modo integrato. Patrimonio Mondiale UNESCO, è di esempio internazionale per lo sviluppo di un turismo fondato sul recupero e la tutela dei valori naturali e culturali del territorio e la promozione sociale della comunità locale.

(2) Camminando tra gli ulivi e le vigne delle valli Nervia, Argentina e Arroscia, è difficile immaginare, poco a monte, il regno dei rododendri, delle marmotte e del gallo forcello. Le strette strade coperte di antichi nuclei abitati, quasi organismi pietrificati ma ancor vivi di aromi mediterranei, anticipano i chiaroscuri di sentieri tagliati in vertiginose falesie calcaree. Ai piedi di montagne di oltre 2000 metri,

dai lecci e ai larici il passo è breve consentendo di incontrare gigli e orchidee che crescono solo qui. Il **parco delle Alpi Liguri** offre una varietà di ambienti in una successione così rapida che difficilmente si trova in altre parti del mondo.

(3) L'imprendibile Castello della Pietra e altri suggestivi manieri medievali dominano le valli del **parco dell'Antola**. Qui l'ascesa e decadenza di potenti casate genovesi si è intrecciata con la continuità di una civiltà contadina millenaria, scandita dai ritmi delle stagioni e delle ricorrenze religiose. Il suo sapiente equilibrio con la natura è testimoniato dal sistema degli antichi percorsi e insediamenti, con seccherecci e mulini, fulcro di una forzata autosufficienza alimentare. I castagneti secolari e le splendide fioriture del monte Antola, frequentate da farfalle altrove scomparse, sono stati attraversati da generazioni di mulattieri per il trasporto del sale verso il nord e oggi accolgono gli escursionisti con strutture innovative.

(4) Piante insettivore venute dal freddo vegetano tra i minuscoli laghi, di origine glaciale, incastonati nelle estese foreste del **parco dell'Aveto**. Il paesaggio, dominato dalle maggiori cime appenniniche della Liguria, ricorda aree alpine anche per gli estesi pascoli e prati a sfalcio, mantenuti grazie alle attività di allevamento bovino, con produzione di un tipico formaggio. Mentre il legno è tornato ad essere una risorsa, con usi innovativi, la miniera di manganese più grande d'Europa, ancora in parte attiva, è divenuta una straordinaria meta turistico-didattica e può essere visitata con

il trenino dei minatori.

(5) Dall'altopiano che collega le cime del **parco del Beigua**, lo sguardo spazia dal Golfo di Genova alle montagne della Val d'Aosta. Siamo sul tratto di spartiacque tirrenico-padano più vicino al mare, con montagne di 1200 m a 6 km dalle spiagge, punto di passaggio degli uccelli migratori. Geoparco UNESCO, è l'incontro di diversi "mondi", naturali e culturali.

A sud aspri assolati versanti ove crescono fiori adattati alle rocce ricche di magnesio, con antichissime incisioni rupestri; a nord dolci pendii con castagni secolari, edifici dall'aspetto centro-europeo e l'insediamento cistercense più antico d'Italia (la Badia di Tiglieto). A est ferriere, vetriere e cartiere preindustriali, favorite dall'abbondanza di legname e di acqua.

(6) In una delle numerose cavità del **parco di Bric Tana**, area carsica presso Millesimo, si possono osservare le nicchie di distacco di pietre da macina, frutto dell'opera di pazienti scalpellini. Testimonianze di più antiche frequentazioni sono oggetto di ricerche che comprendono studi sui pollini.

(7) Spettacolare il panorama dal promontorio del Caprione, tra la rigogliosa vegetazione mediterranea: il golfo della Spezia con le isole a ovest, la fertile piana del fiume Magra, con le Alpi Apuane, a est. Apprezzata dai Romani che vi fondarono Luni, l'area fluviale alterna curate coltivazioni a zone umide, ove nidificano uccelli acquatici, e settori compromessi da molteplici usi. Il **parco di**

**Montemarcello-Magra** è anche un esperimento di riqualificazione di zone degradate e di evoluzione di attività in forme compatibili. Affluente del Magra, tra meandri rocciosi e brevi piane coltivate, scorre il Vara, il tratto fluviale più integro, dominato da castelli e suggestivi nuclei storici arroccati.

(8) I dolci dedivi coltivati del **parco di Piana Crixia** sono a tratti bruscamente interrotti da suggestivi calanchi, quasi onde di sabbia e argilla dove la vegetazione pioniera sembra galleggiare. Ma la forma erosiva più spettacolare è il colossale fungo di pietra.



(9) Un gigantesco blocco di conglomerato ha contrastato l'erosione meteomarina sui retrostanti strati di teneri calcari mamosi, dando origine al promontorio. Il **parco di Portofino** è punto di contatto tra l'ambiente centro-europeo dei boschi di caducifoglie del versante settentrionale, e quello mediterraneo del versante meridionale, ove cresce una pianta di origine africana utilizzata in passato per intrecciare corde e come copertura e rivestimento di fienili. Notevoli gli edifici di interesse storico-architettonico, tra cui il complesso di San Fruttuoso, incastonato in una incantevole insenatura. La ricchezza naturalistica prosegue sott'acqua dove è tutelata dall'**area marina protetta statale**. (D)

(10) Sulla punta di Porto Venere gli storici edifici paiono generati dalla stessa roccia su cui sorgono, in un straordinario insieme paesaggistico con le tre isole, tesoro di biodiversità, ove vive una rarissima specie di gecko. Patrimonio Mondiale UNESCO, il **parco di Porto Venere** comprende anche i pregevoli ambienti marini (F) antistanti la costa sud occidentale.

(11) Presso **Bergoggi** la via Aurelia offre suggestivi affacci sulla scogliera sottostante, ricca di grotte e calette, e verso l'isola, comprese nella **riserva naturale**. È il regno della macchia mediterranea, con l'euforbia arborea, curioso arbusto che, come molte piante tropicali, vegeta in inverno e perde le foglie in estate, e di specie floristiche esclusive. Il tratto di mare circostante (A) è area marina protetta statale.

(12) I gabbiani reali hanno scelto l'alta scogliera meridionale dell'**Isola Gallinara, riserva natura-**

**le**, per nidificare indisturbati. La costa settentrionale ha invece offerto appoggio alle navi romane, di cui sono conservati importanti reperti nel museo di Albenga. Tra la rigogliosa vegetazione mediterranea si trovano numerose specie floristiche e rettili rari. Prevista un'area marina protetta statale. (C)

(13) Si può entrare in un fossile per comprendere la storia del Pianeta, partendo dalla **riserva naturale di Rio Torsero** e dal suo suggestivo museo a Peagna, presso Ceriale.

(14) Grazie alla passione naturalistica di una famiglia inglese e al clima eccezionalmente mite, piante provenienti da tutto il mondo prosperano nei **Giardini Botanici Hanbury**, presso Ventimiglia. L'area protetta regionale comprende anche il tratto di mare antistante (E) per il pregio naturalistico dei fondali.

(15) Appassionati volontari esperti di orchidee hanno creato il **Giardino Botanico di Pratorondanino** (Campo Ligure), un piccolo gioiello.

(16) Foreste secolari, fenomeni carsici, flora rara e testimonianze storiche e archeologiche nelle numerose **Aree Protette Provinciali Savonesi**, comprendenti tra le altre: Finalese, Adelasia, Melogno, Monte Galero. Un sistema in corso di riorganizzazione con possibile riconoscimento del livello regionale di alcune aree

(17) Un parco periurbano si estende sui crinali che abbracciano la città di Genova dalla val Polcevera alla val Bisagno. Il **Parco delle Mura** comprende fortificazioni costruite tra il Seicento e l'Ottocento, testimoni della grandezza della Superba, e interessanti valori naturalistici, tra cui alcune specie protette ed endemiche. La zona offre panorami stupefacenti sul centro storico, il porto di Genova e l'entroterra. Istituito a fine 2008, rappresenta il più vasto polmone verde della città, attrezzato con spazi ricreativi e didattici, percorsi ginnici e un piccolo osservatorio astronomico.

(AV) Con spettacolari vedute da un lato verso il mare e dall'altro verso la pianura Padana e i monti dell'arco alpino, l'**Alta Via dei Monti Liguri** offre possibilità diversificate per motivi di interesse naturalistico o storico-culturale, e per caratteristiche e difficoltà di percorso, con opportunità per ogni esigenza, anche per gli appassionati della bicicletta o del cavallo. Articolato in tappe, alcune già dotate di attrezzature, con servizi di accompagnamento e pernottamento e percorsi accessibili, il lungo itinerario percorre tutta la regione, attraversando il cuore dei parchi delle Alpi Liguri, del Beigua, dell'Aveto, e collegandosi, tramite apposite diramazioni, con tutte le altre aree protette.

(SC) Per le favorevoli condizioni ambientali, balene e delfini si danno appuntamento nel **Santuario Internazionale dei Cetacei**, compreso tra Principato di Monaco, Regione PACA, Corsica, Sardegna, Toscana e Liguria.

a cura di Federico Beltrami  
(Servizio Parchi e Aree Protette della Regione Liguria)



# Sistema Regionale delle Aree protette della Liguria



## AREE PROTETTE TERRESTRI

(\*) comprese aree esterne integrate con il parco.

1 - Parco Nazionale Cinque Terre

### PARCHI NATURALI REGIONALI

- 2 - Alpi Liguri (\*)
- 3 - Antola (\*)
- 4 - Aveto (\*)
- 5 - Beigua
- 6 - Bric Tana
- 7 - Montemarcello Magra (\*)
- 8 - Piana Crixia
- 9 - Portofino (\*)
- 10 - Porto Venere

### RISERVE NATURALI REGIONALI

- 11 - Bergeggi
- 12 - Isola Gallinara
- 13 - Rio Torsero

### GIARDINI BOTANICI

- 14 - Hanbury
- 15 - Pratorondanino

### ALTRE AREE PROTETTE

- 16 - AA.PP. Provinciali Savonesi
- 17 - Parco delle Mura

- AV - Alta Via dei Monti Liguri
- SC - Santuario dei Cetacei

## AREE PROTETTE MARINE

### STATALI

- A - Bergeggi
- B - Cinque Terre
- C - Isola Gallinara (prevista)
- D - Portofino

### REGIONALI

- E - Hanbury
- F - Porto Venere





**C**on un po' di retorica si potrebbe anche dire "camminare sul confine tra terra, cielo e mare", perché le sensazioni, fisiche quanto emotive, che si possono avvertire lungo l'affascinante Alta Via sono davvero forti; sia nelle limpide giornate di sole e tramontana, quando l'arco alpino occidentale e tutto il mar Ligure si offrono allo sguardo; sia sotto la nebbia che sale dal mare sotto il soffio dello scirocco, camminando realmente con la testa fra le nuvole.

Una definizione inesatta - ma di successo - dice

che l'Alta Via è "l'autostrada dei monti liguri"; di fatto essa percorre trasversalmente la regione quasi, per dirla con Dante, "da Lerici a La Turbie": un sentiero lungo oltre 400 chilometri, che in 43 tappe riprende l'intero spartiacque ligure/padano da Ventimiglia alla piana della Magra, salendo dal livello del mare ai 2200 metri del monte Saccarello, nelle Alpi Liguri. Un percorso di confine fra due ambienti naturali tanto vicini quanto diversi, entrambi necessari per comporre quella piccola meraviglia che è la Liguria. A sud, versanti che digradano verso la costa solcati da brevi torrenti, ricoperti di macchia mediterranea,

oliveti, serre e vigneti; qua e là borghi arroccati punteggiano il paesaggio lasciando definitivamente il posto, in prossimità del margine costiero, a chiassosi centri abitati, strade e altre infrastrutture, posti davanti al mare in cui l'inverno sembra solo un modo di dire.

A nord, verso la pianura Padana, pendii che disegnano linee più dolci, scendendo fino al Po (o suoi affluenti) lungo massicci montuosi ammantati di foreste e boschi misti nei cui cieli volano falchi e aquile e dove i lupi sono tornati a cacciare camosci e caprioli; valli meno abitate e più selvagge, dove

l'inverno è vero come lo si dipinge.

Dal crinale, linea invisibile che separa e insieme unisce questi due mondi, si aprono panorami unici e affascinanti: a sud, oltre le Riviere, il mare, chiuso all'orizzonte da quel miraggio che è la Corsica con le sue ancelle: le isole toscane, l'Elba, Capraia, la Gorgona. A nord la Pianura Padana è raramente così limpida da poter essere visibile, ma oltre la sua caligine appare maestoso il muro bianco delle Alpi che, dalle vette seghettate del Cuneese, innalza il triangolo roccioso del Monviso; quindi l'enorme candore del Monte Rosa, fino a svanire nell'orizzonte, coi lontani ghiacciai dell'Adamello lombardo e la dorsale grigia del monte Baldo. Un mondo di mare e di montagne, incorniciato dal profilo azzurrato della Costa Azzurra e dalle vette, bianche di marmo e nere di foreste, delle Alpi Apuane.

L'Alta Via dei Monti Liguri. Un cammino lungo ma non particolarmente difficile, ben tracciato e segnalato. Buona parte del suo percorso può essere affrontato da un'escursionista medio, anche se percorrerla per intero è già un'altra storia, sebbene la mountain bike o il cavallo permettano, lungo molti tratti, di ridurre i tempi. In fondo però non importa:

ché percorrere anche solo qualche tratto dell'Alta Via significa immergersi in una Liguria profondamente diversa. Un'Altra Via, dunque. Ma profondamente vera, da sempre. Basti pensare che fin dalla preistoria quel popolo un po' misterioso, fiero e selvaggio che i greci chiamarono Lygues e i romani Ligures abitava i castelli nascosti nelle foreste e sulle vette dei monti, mentre il mare era roba per greci o fenici.

L'Alta Via incrocia molte strade: a essa si allaccia una fitta rete di sentieri grosso modo perpendicolari in direzione mare-monti/nord-sud, per lo più ben segnalati, che spesso ricalcano antiche vie di comunicazione che univano valle con valle e la costa con la pianura padana; sono, anzi erano, le "vie del sale" o "vie marenche" che dalla preistoria all'arrivo di Napoleone hanno svolto la funzione di strade di collegamento e di commercio: "vie del sale" per chi portava non solo il sale ma anche l'olio e le merci d'oltremare dai porti della costa ai mercati della pianura Padana - o delle fiere di Fiandra -; "vie marenche" per chi le percorreva in senso opposto dalla pianura al mare, con grano, carne e quant'altro abbondasse nelle terre "celtiche" del nord e scarseggiava sulle mediterranee coste dei Liguri.

## L'Associazione Alta Via dei Monti Liguri

*L'Associazione Alta Via dei Monti Liguri nasce nel 1994, i suoi soci fondatori e attuali sono: C.A.I (Club Alpino Italiano), F.I.E. (Federazione Italiana Escursionisti) e UnionCamere Liguria. L'idea della costituzione dell'Associazione nasce dall'esigenza della Regione Liguria di creare uno strumento operativo alla L.R. 25 gennaio 1993, legge che si propone la promozione e la fruizione dei sentieri che percorrono l'Alta Via dei Monti Liguri.*

*Scopo dell'Associazione è la promozione, manutenzione e sviluppo dell'Alta Via dei Monti Liguri oltre alla tutela dell'applicazione e del corretto adempimento delle normative indicate nella legge regionale.*

*Associazione Alta Via dei Monti Liguri  
c/o Unione Camere di Commercio Liguri  
via San Lorenzo 15/1 - 16123 Genova  
tel. 010.24852200 cell. 346.6873556  
fax 010.2471522*

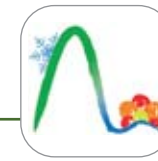
*www.altaviadeimontiliguri.it*











**❖ ITINERARIO 1 - turistico  
tutti i week-end di maggio 2009**

**Conosci il Parco delle Alpi Liguri.**

*Il profumo del mediterraneo è ancora alle porte, ma la spettacolarità della Natura ci attrae fortemente con il richiamo dell'acqua che esce calda dalla profonda frattura della Terra con le forme della magnificenza Itinerario: tratto AVML da Gouta a Rifugio Muratone, tra boschi di conifere e versanti rocciosi e arbustati, con viste scenografiche verso la profonda Val Nervia.*

**Livello: FACILE**

**PROGRAMMA 1° GIORNO**

**Punto di ritrovo e orario per la partenza:**

arrivo a Pigna (mezzi propri) ore 10.00 (punto di ritrovo davanti alla sede comunale). Per raggiungere Pigna dalla linea di costa si risale la SP. 64 della Val Nervia per circa 18 km. Sistemazione in albergo 2\*\* o agriturismo (Agriturismo Al Pagan tel. 347 3223375; Agriturismo Antichi borghi della Liguria tel. 0184 206727; Ristorante Hotel Terme tel. 0184211046).

**Programma:**

Mattino: passeggiata libera nel borgo di Pigna con visita alla Parrocchiale e al Museo "La terra e la memoria".  
Ore 12.30 pranzo presso albergo/agriturismo  
Pomeriggio: partenza ore 14.30 (punto di ritrovo davanti alla sede comunale). Escursione guidata con risalita di antica mulattiera (dislivello 380 m. lungo la via di arroccamento all'Alta Via) tra oliveti ed ex coltivi sino al Santuario barocco della Madonna del Passoscio e visita all'antica chiesa affrescata di S. Bernardino. Rientro ore 18.00 e cena in albergo/agriturismo.

**Pranzo/de gustazione:**

in albergo 2\*\*/agriturismo della zona Agriturismo Al Pagan tel. 347 3223375; Agriturismo Antichi borghi della Liguria tel. 0184 206727; Ristorante Hotel Terme

tel. 0184211046)

Nota: le strutture ricettive sono situate in paese o nelle vicinanze, dotate di bar e ristorante e servono piatti della ricca tradizione locale, tipica della cucina mediterranea.

**Cena:**

in albergo 2\*\*/agriturismo della zona Agriturismo Al Pagan tel. 347 3223375; Agriturismo Antichi borghi della Liguria tel. 0184 206727; Ristorante Hotel Terme tel. 0184211046) Nota: le strutture ricettive sono situate in paese o nelle vicinanze, dotate di bar e ristorante e servono piatti della ricca tradizione locale, tipica della cucina mediterranea.

**Attività serali:**

visita (eventuale) al complesso delle Terme; proiezione sui temi del territorio.

**Pernottamento:**

In albergo 2\*\*/agriturismo della zona Nota: le strutture ricettive sono situate in paese o nelle vicinanze, dotate di bar e ristorante e servono piatti della ricca tradizione locale, tipica della cucina mediterranea.

**PROGRAMMA 2° GIORNO**

**Punto di ritrovo e orario per la partenza:**

Pigna ore 8.30 (punto di ritrovo davanti alla sede comunale). Partenza con pulmino per loc. Gouta

**Itinerario di visita proposto:**

Mattino: si arriva a Gouta (40') e si prosegue a piedi per una tranquilla passeggiata guidata tra bosco di conifere sino a Scarassan (visita a postazione militare Vallo Alpino e panorama verso la Val Roya) e continuazione verso il Rifugio Muratone tra rocce, fiori, animali e spettacolare panorama sulla Val Nervia.  
Ritorno a Gouta ore 13.00 e pranzo presso il rustico ristorante.  
Ore 15.00: partenza pulmino per il ritorno a Pigna entro le 16.00.

**Pranzo/de gustazione:**

Pranzo convenzionato presso Ristorante-Rifugio Gola di Gouta

**Località e orario di arrivo:**

rientro a Pigna entro le 16.00.

**Mezzi di trasporto utilizzati:**

minibus a noleggio.

**Costi:**

la formula proposta include: pensione completa in camera doppia, pranzo, servizio guide, trasporto.

**La formula non comprende:**

bevande ed extra esclusi, supplemento camera singola.

**Prezzo a persona: € 100,00**

**Note e numero partecipanti:**

Numero minimo partecipanti: 8.  
Numero massimo di partecipanti: 30-34.

**Prenotazioni:**

Prenotazione obbligatoria entro il giovedì che precede il weekend (tel. 0184 241016).

**Consigli utili:**

abbigliamento sportivo, con obbligo di scarponi per trekking.  
Bagaglio al seguito consigliato: zainetto.

**❖ ITINERARIO 2 - escursionistico  
tutti i week-end di maggio 2009**

**Conosci il Parco delle Alpi Liguri.**

*Un assaggio dell'atmosfera così carica di profumi, sapori e saperi antichi nello scenario tipicamente alpino dell'Alta Valle Arroscia. Si percorre il tratto dell' AVML da S. Bernardo di Mendatica al M. Frontè (e ritorno), tra boschi di caducifoglie e misti a conifere e gli ampi spazi prativi sommitali*

*dei verdi alpeggi estivi, contornati da distese a rodorieto-vacciniato che offrono nascondiglio agli animali selvatici. Viste a 360° verso il mare e le Alpi Marittime a Nord.*

**Livello: MEDIO**

**PROGRAMMA 1° GIORNO**

**Punto di ritrovo e orario per la partenza:**

arrivo a Mendatica (mezzi propri) ore 10.00 (punto di ritrovo : davanti all'ufficio IAT). Per raggiungere Mendatica dalla linea di costa risalire la S.S. n° 28 sino a Pieve di Teco, proseguire ancora per c.a 2 km e al bivio di Acquetico imboccare la provinciale n°3 che porta a Mendatica dopo circa 10 km. Sistemazione in albergo 2\*\*/agriturismo (Agriturismo Il Castagno tel. 0183 328718; Albergo La Campagnola tel. 0183 328745).

**Programma:**

Mattino: passeggiata libera nel borgo di Mendatica (800 m.slm) con visita alla Parrocchiale e al Museo del territorio  
Ore 12.30 pranzo presso albergo/agriturismo  
Pomeriggio: partenza ore 14.30 presso la sede IAT. Escursione guidata con risalita alle spettacolari Cascate dell'Arroscia - dislivello 350 m.c.a- su antica percorso che attraversa il versante boscato (percorsi alternativi per il ritorno). Visita alla Cappella di S. Margherita  
Rientro ore 18.00 e cena in albergo/agriturismo.

**Pranzo/de gustazione:**

in albergo 2\*\*/agriturismo della zona Agriturismo Il Castagno tel. 0183 328718; Albergo La Campagnola tel. 0183 328745) Nota: le strutture ricettive sono situate in paese, dotate di bar e ristorante e servono piatti della tradizione locale, la "cucina bianca", tipica delle

montagne liguri d'alpeggio (area della civiltà brigasca).

**Cena:**

in albergo 2\*\*/agriturismo della zona Agriturismo Il Castagno tel. 0183 328718; Albergo La Campagnola tel. 0183 328745) Nota: le strutture ricettive sono situate in paese, dotate di bar e ristorante e servono piatti della tradizione locale, la "cucina bianca", tipica delle montagne liguri d'alpeggio (area della civiltà brigasca).

**Attività serali:**

proiezione sui temi del territorio.

**Pernottamento:**

in albergo 2\*\*/agriturismo della zona Agriturismo Il Castagno tel. 0183 328718; Albergo La Campagnola tel. 0183 328745) Nota: le strutture ricettive sono situate in paese, dotate di bar e ristorante e servono piatti della tradizione locale, la "cucina bianca", tipica delle montagne liguri d'alpeggio (area della civiltà brigasca).

**PROGRAMMA 2° GIORNO**

**Punto di ritrovo e orario per la partenza:**

Mendatica ore 8.00 presso la sede IAT. Transfer con pulmino sino a raggiungere S. Bernardo di Mendatica (20').

**Itinerario di visita proposto:**

Mattino: da S. Bernardo di Mendatica (1263 m. slm) si sale nel bosco percorrendo (salita impegnativa, 3h e 30 c.a) il tracciato dell'Alta Via dei Monti Liguri sino ai crinali sommitali, la panoramica Cima Garlenda (visuale a 360° dal Mar Ligure alle Alpi Marittime) ed il M. Frontè (2130 m), con la bianca Madonna sulla vetta.

Pranzo al sacco.

Alle 14.00 si imbocca la discesa su sentiero tra verdi pascoli, mandrie e margherie verso Case Penna, per proseguire su sterrata sino a S. Bernardo. Rientro in pulmino a Mendatica entro le 16.30.

**Pranzo/de gustazione:**

pranzo al sacco fornito dall'organizzazione.

**Località e orario di arrivo:**

rientro in pulmino a Mendatica entro le 16.30.

**Mezzi di trasporto utilizzati:**

minibus a noleggio.

**Costi:**

la formula proposta include: pensione completa in camera doppia, pranzo al sacco, servizio guide, trasporto.

**La formula non comprende:**

bevande ed extra esclusi, supplemento camera singola.

**Prezzo a persona: € 90,00**

**Note e numero partecipanti:**

Numero minimo partecipanti: 8.  
Numero massimo di partecipanti: 30-34.

**Prenotazioni:**

Prenotazione obbligatoria entro il giovedì che precede il weekend (cell. 338 3045512 iat@mendatica.com).

**Consigli utili:**

abbigliamento sportivo, con obbligo di scarponi per trekking.  
Bagaglio al seguito consigliato: zainetto.





❖ **Weekend**  
9-10 maggio 2009, 16-17 maggio 2009 e  
23-24 maggio 2009

**Una Valle di Castelli**

Proposta di 2 giorni alla scoperta dei Castelli Medievali della Valle Scrivia nella suggestiva cornice del Parco Naturale dell'Antola.

**Livello:** FACILE

**PROGRAMMA 1° GIORNO**

**Punto di ritrovo e orario per la partenza:** Genova, Piazza Verdi (presso Staz. Brignole) ore 9.00.

**Programma:**

da Genova trasferimento con mezzo CST (28 posti) a Borgo Fornari (Busalla) per visitare l'antico Castello dove soggiornarono un tempo Francesco I, Carlo V e Filippo II e dove oggi, grazie ad un'attenta ristrutturazione, è stato allestito un percorso tematico sulla vita quotidiana nel Medioevo. Successivo trasferimento al Punto Ristoro del Castello della Pietra e sosta per il pranzo. Nel pomeriggio visita guidata al Castello della Pietra, il suggestivo maniero costruito fra 2 imponenti torrioni di roccia a guardia della Val Vobbia (per accedere al Castello è necessario percorrere a piedi un sentiero in salita, tempo di percorrenza 20' ca.). Trasferimento in pullman a Savignone per la cena e il pernottamento.

**Pranzo/de gustazione:**

pranzo a base di prodotti locali (salumi, mostardella, formaggi, carni e verdure locali, canestrelli) presso il Punto Ristoro del Castello della Pietra.

**Cena:**

presso Hotel Palazzo Fieschi, Piazza della Chiesa 14, Savignone (hotel 4 stelle, antica dimora).

**Pernottamento:**

presso Hotel Palazzo Fieschi. Sistemazione in camere singole, doppie o triple.

**PROGRAMMA 2° GIORNO**

**Punto di ritrovo e orario per la partenza:** Hotel Palazzo Fieschi - Savignone.

**Itinerario di visita proposto:**

in mattinata, intrattenimento presso la sala polivalente del Comune di Valbrenna con proiezioni, racconti e leggende sui Castelli della Valle Scrivia. Trasferimento e visita guidata al borgo medievale di Senarega, al Castello e al Museo Etnologico - sez. dedicata alla stalla e alla cultura contadina. Trasferimento in loc. Neno per il pranzo e rientro a Genova per le 16.30.

**Pranzo/de gustazione:**

pranzo presso il ristorante il Caminetto, loc. Neno (Valbrenna).

**Località e orario di arrivo:**

rientro a Genova intorno alle ore 16:30 -17:00.

**Mezzi di trasporto utilizzati:**

servizio CST con bus 28 posti.

**Costi:**

la formula proposta include: trasporti, servizio guide e ingressi ai Castelli, pranzo degustazione 1° giorno, cena, pernottamento e colazione in Hotel 4 stelle, pranzo 2° giorno, bevande ai pasti.

**La formula non comprende:**

extra.

**Prezzo a persona:** € 130,00

**Note e numero partecipanti:**

prenotazione obbligatoria entro lunedì precedente. Numero: max 27 posti. Numero minimo partecipanti: 15.

**Prenotazioni:**

Cooperativa Castello della Pietra tel. +39 349 4986659

info@coopcastellodellapietra.it

**Consigli utili:**

abbigliamento e scarpe sportive. Bagaglio al seguito consigliato: zaino.

❖ **Weekend**  
23-24 maggio 2009

**Un Parco di emozioni**

Trekking di 2 giorni nelle aree di maggior pregio naturalistico e paesaggistico del Parco dell'Antola, indicato in tutte le stagioni ed in particolare tra maggio e giugno per le copiose e varieghe fioriture. Dal borgo di Fontanarossa si sale all'altopiano di Pian della Cavalla, zona privilegiata per ammirare le fioriture di narciso. Si prosegue per la loc. Casa del Romano per raggiungere la vetta del Monte Antola e il nuovo Rifugio, con panorami che spaziano dall'arco alpino al mare. Il 2° giorno rientro a Torriglia percorrendo il sentiero di raccordo ufficiale con l'Alta Via dei Monti Liguri.

**Livello:** MEDIO

**PROGRAMMA 1° GIORNO**

**Punto di ritrovo e orario per la partenza:** Genova, Piazza Verdi (presso Staz. Brignole), ore 8:00 - trasferimento degli escursionisti a Fontanarossa con mezzo Centro Servizi Territoriali (CST) da 28 posti.

**Programma:**

Da Fontanarossa, antico borgo della Val Trebbia, si sale all'altopiano erboso di Pian della Cavalla immersi in una rigogliosa faggeta. Si attraversa l'altopiano e si prosegue lungo la panoramica Costa del Fresco per raggiungere in tarda mattinata la località Casa del Romano con sosta pranzo al sacco. Nel pomeriggio si conclude l'itinerario proseguendo per il Passo Tre Croci ed infine la vetta del Monte Antola. Tra maggio e giugno l'itinerario risulta

di particolare interesse floristico per le copiose fioriture di narciso (*Narcissus poeticus*) ed altre essenze presso Pian della Cavalla e Casa del Romano ma si presta anche all'escursionismo invernale con racchette da neve.

**Itinerario:**

Fontanarossa (930m) - Pian della Cavalla (1300m ca.) - Casa del Romano (1406m) - Monte Antola (1597m). Tempo di percorrenza (escluse le soste): 5h - 5h 30'.

**Pranzo/de gustazione:**

pranzo al sacco (non fornito dall'organizzazione).

**Cena:**

Cena presso il Rifugio ParcoAntola.

**Attività serali:**

proiezione filmato naturalistico - eventuale breve uscita serale.

**Pernottamento:**

Pernottamento presso il Rifugio ParcoAntola (32 posti letto in camerate da 10-8-6 posti con letti a castello - fornito sacco letto).

**PROGRAMMA 2° GIORNO**

**Punto di ritrovo e orario per la partenza:** Prima colazione presso il Rifugio ParcoAntola. Orario di partenza per l'escursione: 9:00 - 9:30.

**Itinerario di visita proposto:**

In mattinata si prosegue il trekking lungo l'itinerario che conduce al Passo del Colletto e, con belle vedute sul Lago del Brugneto e la Val Pentemina, si raggiunge il centro abitato di Torriglia dominato dall'antico Castello dei Fieschi. L'itinerario è raccordo ufficiale AVML - Parco dell'Antola.

**Pranzo/de gustazione:**

pranzo presso il Centro di Turismo Equestre di Torriglia - posto tappa ufficiale AVML.

**Località e orario di arrivo:**

rientro a Genova con bus CST ore 17:00 circa.

**Mezzi di trasporto utilizzati:**

mezzo CST 28 posti per il trasferimento da Genova a Fontanarossa (1° giorno) e da Torriglia a Genova (II° giorno).

**Costi:**

la formula proposta include: servizio di trasporto da e per Genova, accompagnamento di un guida del Parco, mezza pensione in Rifugio + sacco lenzuolo, pranzo 2° giorno, bevande ai pasti.

**La formula non comprende:**

extra.

**Prezzo a persona:** € 70,00

**Note e numero partecipanti:**

prenotazione obbligatoria entro martedì 19 maggio.

Numero: max 27 posti

Numero minimo partecipanti: 15.

**Prenotazioni:**

Per informazioni e prenotazioni Ente Parco dell'Antola tel. 010 944175.

**Consigli utili:**

è necessario un abbigliamento adeguato con scarpe da trekking e giacca a vento. Bagaglio al seguito consigliato: zaino.

❖ **Weekend**  
6-7 giugno 2009

**Lungo la via degli alpeggi**

Un affascinante viaggio a ritroso nel tempo alla scoperta della vita contadina di ieri e di oggi nell'appartata Val Brevenna. A partire dalle testimonianze della cultura rurale custodite nel borgo di Senarega, si intraprende un trekking a piedi fino alla vetta del M. Antola ripercorrendo le antiche vie utilizzate in passato per portare gli animali all'alpeggio estivo e dedicarsi alla fienagione. Il 2° giorno discesa alla località Lavazzuoli con visita e pranzo in azienda agricola tra profumi, sapori e usanze d'altri tempi.

**Livello:** MEDIO

**PROGRAMMA 1° GIORNO**

**Punto di ritrovo e orario per la partenza:** Genova, Piazza Verdi (presso Staz. Brignole), ore 8:30 - trasferimento degli escursionisti a Senarega in Val Brevenna con mezzo Centro Servizi Territoriali (CST) da 28 posti.

**Programma:**

Il trekking ha inizio nel borgo di Senarega con la visita al Museo Etnologico dedicato alla stalla e alla vita rurale di una volta. Da Senarega si intraprende un panoramico percorso che conduce ai Casoni, caratteristico esempio di edilizia rurale montana, per poi proseguire verso il M. Antola con cena e pernottamento presso il Rifugio ParcoAntola.

**Itinerario:**

Senarega (720m) - Chiappa (890m) - I Casoni (1190m) - M. Antola (1597m). Tempo di percorrenza complessivo: 5h - 5h 30'.

**Pranzo/de gustazione:**

pranzo al sacco (non fornito dall'organizzazione).

**Cena:**

Cena presso il Rifugio Parco Antola.

**Attività serali:**

proiezione filmato naturalistico - eventuale breve uscita serale.

**Pernottamento:**

Pernottamento presso il Rifugio ParcoAntola (32 posti letto in camerate da 10-8-6 posti con letti a castello - fornito sacco letto).

**PROGRAMMA 2° GIORNO**

**Punto di ritrovo e orario per la partenza:**

Prima colazione presso il Rifugio ParcoAntola. Orario di partenza per l'escursione: 9:00 - 9:30.

**Programma:**

In mattinata si prosegue il trekking lungo l'itinerario che conduce al Colletto delle Cianazze e scende a Lavazzuoli, caratteristico nucleo rurale dove opera un'azienda agricola. Visita e pranzo in azienda e rientro a Piancassina.

**Itinerario:**

Rifugio ParcoAntola (1490m) - Lavazzuoli (1141m) - Piancassina (1035m). Tempo di percorrenza (escluse le soste): 1h 30'.

**Pranzo/de gustazione:**

Pranzo presso l'Azienda Agricola - Osteria del Sole in località Lavazzuoli. Cucina casalinga.

**Località e orario di arrivo:**

Piancassina ore 16:00, successivo rientro a Genova con mezzo CST.

**Mezzi di trasporto utilizzati:**

Mezzo CST 28 posti per il trasferimento da Genova a Senarega (1° giorno) e da Piancassina a Genova (II° giorno).

**Costi:**

la formula proposta include: servizio di trasporto da e per Genova, accompagnamento di un guida del Parco, mezza pensione in Rifugio + sacco lenzuolo, pranzo 2° giorno, bevande ai pasti.

**La formula non comprende:**

extra.

**Prezzo a persona:** € 75,00

**Note e numero partecipanti:**

prenotazione obbligatoria entro martedì 2 giugno. Numero: max 27 posti. Numero minimo partecipanti: 15.

**Prenotazioni:**

Per informazioni e prenotazioni Ente Parco dell'Antola tel. 010 944175.

**Consigli utili:**

è necessario un abbigliamento adeguato con scarpe da trekking e giacca a vento. Bagaglio al seguito consigliato: zaino.





**Weekend**  
16-17 maggio 2009 e 23-24 maggio 2009

**Dalle vette dell'Alta Via dei Monti Liguri alle viscere della Terra**

Una due giorni entusiasmante alla scoperta dei tesori nascosti dell'Appennino Ligure, tra Abbazie millenarie, Alta Via dei Monti Liguri e il Museo Minerario di Gambatesa, il più grande d'Europa. Comodamente trasportati sul pulmino del Parco e accompagnati da una guida escursionistica ambientale del Parco, che vi verrà a prendere in riviera (Chiavari FS), potrete così visitare l'Abbazia di Borzone, gioiello architettonico insuperato del Genovesato. Si prosegue per il Passo del Bocco (896 m s.l.m.), immerso nel verde di una faggeta secolare, sull'AVML. Pranzo al sacco in area picnic del Parco con breve passeggiata didattica al laghetto del Bocco. Sistemazione in rifugio e visita all'adiacente Giardino Botanico "F. Delpino" dove si può osservare la flora caratteristica del Parco dell'Aveto. Cena al rifugio con menù degustazione di piatti della tradizione ligure di montagna. In serata possibilità di partecipazione alla "Notte Europea delle Farfalle Notturne" (solo per il week end del 23 maggio), durante la quale un esperto vi guiderà alla scoperta del magico mondo di questi insetti notturni. Pernottamento al rifugio in comode camere a 2/3/4 letti. Prima colazione e trasferimento in Val Graveglia con breve sosta e visita al Monumento Naturale del Pian d'Oneto (Ne), la principale dolina della Liguria di Levante. Prosecuzione per la Miniera di Gambatesa con visita al Museo Minerario sul suggestivo trenino dei minatori. Pranzo al sacco presso il bar con terrazza panoramica della Miniera. Nel pomeriggio breve passeggiata didattica lungo uno dei Sentieri Natura del Parco e sosta presso un'azienda agricola della valle con possibilità di acquisto di prodotti tipici. Rientro a Chiavari FS alle ore 18.00 (circa).

**Livello: FACILE**

**PROGRAMMA 1° GIORNO**

**Punto di ritrovo e orario per la partenza:**  
Stazione FS di Chiavari(GE) - ore 9.30.

**Programma:**

Mattino: Visita Abbazia di Borzone  
Arrivo in tarda mattinata al rifugio "A. Devoto" al Passo del Bocco (30' a disposizione per sistemazione in camera).  
Visita al Sentiero Natura Laghetto del Bocco (semplice passeggiata con stop per spiegazioni: 1 ora) e pausa pranzo (con cestino preparato dal rifugio) nell'area attrezzata in riva al laghetto  
Pomeriggio: visita al Giardino Botanico Federico Delpino al Passo del Bocco; possibilità visita con pulmino ad azienda agricola o artigianale del territorio (mulino o fabbrica sedie).  
Cena presso il Rifugio.  
Attività serale facoltativa (escursione notturna "Notte delle Farfalle Notturne" o proiezione).

**Pranzo/degustazione:**

Pranzo al sacco fornito dal rifugio A. Devoto.  
Picnic presso l'area attrezzata del Laghetto del Bocco.

**Cena:**

Presso il Rifugio del Parco "A. Devoto".  
I piatti serviti al rifugio sono quelli tipici dell'entroterra ligure.  
Sito: www.rifugiodelbocco.it

**Pernottamento:**

presso il rifugio/foresteria del Parco "A. Devoto" il rifugio dispone di servizio bar e ristorante e di circa 40 posti letto in comode camere da 2-3-4 persone (possibilità riservare camera singola con supplemento di 5 €). L'accoglienza è "tipo rifugio" e prevede solo fornitura di biancheria letto e coperte. I servizi (con doccia e WC), numerosi e confortevoli, sono in comune e al piano.  
Il rifugio è accessibile ai portatori

di handicap motori.  
Sito: www.rifugiodelbocco.it

**PROGRAMMA 2° GIORNO**

**Punto di ritrovo e orario per la partenza:**  
Rifugio del Parco "A. Devoto" ore 9.00.

**Itinerario di visita proposto:**

Mattino: partenza ore 9.00 per la Val Graveglia con breve sosta e visita al Monumento Naturale del Pian d'Oneto (Ne). Trasferimento alla Miniera di Gambatesa, in Val Graveglia e visita al Museo Minerario di Gambatesa. Pausa pranzo (cestino fornito dal bar tavola calda del Museo Minerario, a base di prodotti locali).  
Pomeriggio: passeggiata\* lungo uno dei Sentieri Natura presenti presso il museo minerario.  
Sulla strada del rientro a Chiavari, sosta per visita ad un'azienda agricola o artigianale (distilleria o pastificio tradizionale) della val Graveglia.  
\*: escursione non accessibile ai portatori di handicap.

**Pranzo/degustazione:**

presso il bar-tavola calda del Museo minerario con terrazza panoramica. Possibilità acquisto bevande, caffè ecc. presso il bar (extra).  
www.minieragambatesa.it

**Località e orario di arrivo:**

Stazione FS di Chiavari ore 18.00.

**Mezzi di trasporto utilizzati:**

Pulmino del Parco, attrezzato per trasporto disabili motori.

**Costi:**

La formula proposta include:  
• trasporto da e per Chiavari e tutti gli spostamenti previsti con il pulmino del Parco  
• servizio guida escursionistica ambientale per tutte le visite ed escursioni previste  
• pranzi al sacco, cena e pernottamento al rifugio

- ingresso in miniera con accompagnatore
- attività serale prevista.

**La formula non comprende:**  
bevande ed extra.

**Prezzo a persona:**

- gruppi di 8 persone: 108 € pp
- gruppi di 7 persone: 115 € pp
- gruppi di 6 persone: 125 € pp.

**Note e numero partecipanti:**  
Numero minimo partecipanti: 6.

**Prenotazioni:**  
prenotazione obbligatoria entro il giovedì precedente alla data dell'escursione.

**Consigli utili:**

abbigliamento comodo, giacca a vento e scarponcini da trekking.  
Occorre portare asciugamani propri e borsa toilette per pernottamento rifugio.  
Consigliabile: zainetto per passeggiate, macchina fotografica, binocolo, copricapo.

**Accessibilità ai disabili:**

il pacchetto è accessibile anche a portatori di handicap motori (salvo le escursioni evidenziate con \*). In ogni caso è opportuno segnalare la partecipazione da parte di disabili al momento della prenotazione per garantire comunque il miglior servizio.

**Weekend**  
9-10 maggio 2009 e 6-7 giugno 2009

**Giro del Monte Aiona: dalle foreste incantate ai pascoli affacciati sul mare**

Un week end nella Liguria che non ti aspetti: laghetti glaciali in cui si specchia una foresta millenaria, pascoli d'altitudine, malghe e formaggi di montagna in un'unica entusiasmante escursione con il pulmino fuoristrada del Parco lungo piste panoramiche ad esclusivo servizio del Parco. Comodamente trasportati sul pulmino del Parco e accompagnati da una guida escursionistica ambientale del Parco, che vi verrà a prendere in riviera (Chiavari FS), potrete così visitare i borghi della Val d'Aveto, forse l'unica valle montana dell'Appennino genovese ad aver conservato paesaggio, ritmi e tradizioni di un tempo; una sosta ad un'azienda agricola zootecnica o casearia permetterà di conoscere e approfondire le attività tradizionali della Valle. Si prosegue per il lago delle Lame, splendido specchio d'acqua di origine glaciale, immerso nel verde di una foresta secolare, ai piedi del Monte Aiona (1701 m s.l.m.), il principale nodo orografico del nostro Appennino. Sistemazione in confortevole albergo in riva al lago, con pranzo al sacco in area

picnic del Parco. Escursione nel bosco alla scoperta di una delle più belle foreste demaniali della Liguria. Cena in albergo con menù degustazione di piatti della tradizione ligure di montagna. In serata possibilità di visita alla mostra micologica allestita presso il Centro Visite del Parco a Rezzoaglio "I Funghi di Primavera" (solo per il week end del 9 maggio) o proiezione serale per l'altro WE. Pernottamento in albergo in comode camere singole, doppie o triple con servizio privato. Prima colazione e visita della foresta demaniale con pulmino fuoristrada; prosecuzione per Prato Mollo, vasto pianoro panoramico ricco di una flora caratteristica con grande rifugio del Parco. Escursione al monte Aiona (45' a piedi) e pranzo al sacco fornito dal rifugio presso la vetta. Ritorno al pulmino e transito per azienda zootecnica con malga tradizionale per l'alpeggio estivo. Rientro a Chiavari FS alle ore 18.00 (circa).

**Livello: FACILE**

**PROGRAMMA 1° GIORNO**

**Punto di ritrovo e orario per la partenza:**  
Stazione FS di Chiavari(GE): ore 9.30.

**Programma:**

Mattino: Visita ad azienda agricola zootecnica o casearia della Val d'Aveto. Arrivo in tarda mattinata all'albergo "Lago delle Lame" (30' per sistemazione in albergo).  
Pranzo al sacco (fornito dall'albergo) presso area picnic in riva al lago.  
Pomeriggio: escursione facile nella foresta demaniale delle Lame lungo uno dei sentieri del Parco.  
Rientro in albergo e cena.  
Attività serale facoltativa (visita alla mostra micologica presso il Centro Visite del Parco o proiezione).

**Pranzo/degustazione:**

pranzo al sacco fornito dall'albergo.  
Picnic presso il Lago delle Lame  
Possibilità acquisto caffè, altre bevande, ecc. presso il bar dell'albergo (extra).

**Cena:**

Nell'accogliente sala ristorante dell'albergo delle Lame con menù a base di piatti della tradizione ligure di montagna.  
Sito: www.aveto-ts.it

**Pernottamento:**

L'Albergo "Lago delle Lame" offre una serie di servizi e comfort di buon livello.  
Sito: www.aveto-ts.it

**PROGRAMMA 2° GIORNO**

**Punto di ritrovo e orario per la partenza:**  
Albergo "Lago delle Lame" ore 9.00.

**Itinerario di visita proposto:**

Mattino: partenza ore 9.00, spostamento con il pulmino in foresta con sosta nelle aree di maggior interesse fino a raggiungere Prato Mollo.  
Partenza per escursione al Monte Aiona (45' a piedi). Pranzo al sacco, fornito dal Rifugio "M. Aiona" in vetta all'Aiona.  
Pomeriggio: ritorno al pulmino; sulla strada del rientro a Chiavari, sosta per visita ad un'azienda zootecnica con visita a malga tradizionale per l'alpeggio estivo.

**Pranzo/degustazione:**

pranzo al sacco fornito dal rifugio "Monte Aiona" a base di prodotti locali. Possibilità acquisto caffè, altre bevande, ecc. presso il rifugio (extra).

**Località e orario di arrivo:**

rientro a Chiavari FS: ore 18.00 circa.

**Mezzi di trasporto utilizzati:**

Pulmino del Parco, attrezzato per trasporto disabili motori.

**Costi:**

La formula proposta include:  
• trasporto da e per Chiavari e tutti gli spostamenti previsti con il pulmino del Parco  
• servizio guida escursionistica ambientale per tutte le visite ed escursioni previste  
• pranzi al sacco, cena e pernottamento al rifugio  
• ingresso in miniera con accompagnatore  
• attività serale prevista.

**La formula non comprende:**

bevande ed extra.

**Prezzo a persona:**

- gruppi di 8 persone: 118 € pp
- gruppi di 7 persone: 125 € pp
- gruppi di 6 persone: 135 € pp.

**Note e numero partecipanti:**

Numero minimo partecipanti: 6.

**Prenotazioni:**

Prenotazione obbligatoria entro il giovedì precedente alla data dell'escursione.

**Consigli utili:**

abbigliamento comodo, giacca a vento e scarponcini da trekking.  
Consigliabile: zainetto per passeggiate, macchina fotografica, binocolo, copricapo.





**Weekend**  
9-10 maggio 2009 e 23-24 maggio 2009

**Beigua: i Monti sul Mare**

Percorso che dall'entroterra del Parco del Beigua porta alla scoperta del crinale lungo il quale si sviluppa l'itinerario dell'Alta Via dei Monti Liguri, con la possibilità di godere di spettacolari panorami sul Golfo Ligure.

**Livello: FACILE**

**PROGRAMMA 1° GIORNO**

**Punto di ritrovo e orario per la partenza:**  
Masone, Centro Visite di Villa Bagnara, Via Monte Grappa 2 - ore 10.00.  
[come arrivare su: [www.parks.it/mappe](http://www.parks.it/mappe)]

**Programma:**

la giornata inizia con la visita a Villa Bagnara, Centro Visite del Parco dedicato ai sapori della terra. Da qui spostamento con i mezzi CST fino a Forte Geremia dove sarà offerta una degustazione di formaggi e prodotti tipici. A seguire passeggiata sull'Alta Via dei Monti Liguri, con spettacolari vedute sulla Val Cerusa e sul Mar Ligure. Spostamento con mezzi CST verso Passo del Faiallo, dove avrà luogo il pernottamento.

**Pranzo/degustazione:**  
pranzo/degustazione presso Rifugio Forte Geremia.

**Attività serali:**

prima di cena presentazione inerente gli animali crepuscolari e un'uscita alla loro scoperta utilizzando il visore notturno.

**Cena:**

presso Albergo Rifugio Faiallo  
<http://www.altaviacmargentea.net/ospitalita/rifugiofaiallo.shtml>

**Pernottamento:**

Albergo Rifugio Faiallo  
<http://www.altaviacmargentea.net/ospitalita/rifugiofaiallo.shtml>

**PROGRAMMA 2° GIORNO**

**Punto di ritrovo e orario per la partenza:**  
Albergo Rifugio Faiallo - ore 9.00.

**Itinerario di visita proposto:**

dall'Albergo Rifugio Faiallo si segue l'Alta Via dei Monti Liguri, da dove sarà possibile ammirare uno splendido panorama su tutta la costa ligure.

**Pranzo/degustazione:**  
pranzo al sacco.

**Località e orario di arrivo:**

Masone - ore 16.00 circa.  
Possibilità di visita del Museo del Ferro "Andrea Tubino".

**Mezzi di trasporto utilizzati:**

mezzi propri fino a Masone (eventualmente raggiungibile anche con mezzi pubblici).

**Costi:**

la formula proposta include:  
• servizio guida escursionistica ambientale per tutte le visite ed escursioni previste  
• spostamenti dal punto di arrivo con mezzi CST  
• pranzo/degustazione 1° giorno, pranzo al sacco 2° giorno, cena e pernottamento al rifugio  
• attività serale prevista.

**La formula non comprende:**  
bevande ed extra esclusi.

**Prezzo a persona:**  
€ 100,00.

**Note e numero partecipanti:**  
Numero minimo partecipanti: 6  
Numero massimo partecipanti: 8

**Prenotazioni:**

Ente Parco del Beigua tel. 0108590300  
e-mail [info@parcobeigua.it](mailto:info@parcobeigua.it)  
Prenotazione obbligatoria entro le ore 12.00 del lunedì precedente l'iniziativa.

**Consigli utili:**

abbigliamento a strati, scarponcini da trekking, giacca a vento, copricapo, zaino, borraccia. Bagaglio al seguito consigliato: ideale uno zaino non troppo pesante, con almeno un cambio di indumenti.

**Weekend**  
16-17 maggio /6-7 giugno 2009

**Il Sassellese nel Parco del Beigua**

Itinerario che porta alla scoperta non solo del versante padano del Parco del Beigua ma anche dei meravigliosi scorci sulla riviera ligure che si godono da Prariondo, cuore del Parco. Inoltre, grazie alla visita presso il Centro Visite di Palazzo Gervino sarà possibile fare "un viaggio a ritroso nel tempo" di 28 milioni di anni, alla scoperta di cosa c'era una volta a Sassello.

**Livello: FACILE**

**Attività serali:**

prima di cena presentazione inerente gli animali crepuscolari con uscita alla loro scoperta. Eventualmente dopo cena potrà essere proposto un filmato inerente il Parco del Beigua.

**Cena:**

presso Azienda agrituristica "Cà dei Brusco", Sassello.

**Pernottamento:**

presso Albergo Pian del Sole.  
<http://www.hotel-piandelsole.com>

AVML del Parco del Beigua (su prenotazione, a pagamento).

**Costi:**

la formula proposta include:  
• servizio guida escursionistica ambientale per tutte le visite ed escursioni previste  
• spostamenti dal punto di arrivo con mezzi CST  
• pranzi/degustazione del 1° e del 2° giorno, cena e pernottamento in albergo tre stelle  
• attività serale prevista.

**La formula non comprende:**  
bevande ed extra esclusi.



**PROGRAMMA 1° GIORNO**

**Punto di ritrovo e orario per la partenza:**  
Sassello, presso Centro Visite di Palazzo Gervino, Via G. B. Badano 45 - ore 10.00.  
[come arrivare su: [www.parks.it/mappe](http://www.parks.it/mappe)]

**Programma:**

visita a Palazzo Gervino, Centro Visite del Parco del Beigua interamente dedicato al tema della geologia e della geomorfologia. A seguire spostamento con mezzi CST verso la Torbiera del Laione, (ambiente di eccezionale importanza per gli alti valori naturalistici che racchiude) e Pratorotondo, cuore del Parco del Beigua. Dopo il pranzo, presso il Rifugio Pratorotondo, sarà possibile passeggiare lungo l'Alta Via dei Monti Liguri e ammirare il meraviglioso panorama che si estende dalle Cinque Terre fino a Capo Noli. Ritorno nel tardo pomeriggio a Sassello.

**Pranzo/degustazione:**

pranzo/degustazione presso Rifugio Pratorotondo, loc. Pratorotondo.

**PROGRAMMA 2° GIORNO**

**Punto di ritrovo e orario per la partenza:**  
Sassello, presso Centro Visite di Palazzo Gervino, Via G. B. Badano 45 - ore 9.00

**Itinerario di visita proposto:**

Facile passeggiata all'interno della Foresta Regionale Demaniale della Deiva sino in loc. Giumenta, dove sarà possibile osservare un antico seccatoio che l'Ente Parco ha recentemente ristrutturato.

**Pranzo/degustazione:**

pranzo/degustazione presso l'Azienda agrituristica "Romano Francesco" e visita all'adiacente Azienda agricola.

**Località e orario di arrivo:**

Sassello - ore 16.00 circa.

**Mezzi di trasporto utilizzati:**

Il luogo di partenza è raggiungibile con mezzi pubblici. Eventuale possibilità di trasferimento da Albisola a Sassello con i mezzi del Centro Servizi Territoriali

**Prezzo a persona:**  
€ 130,00.

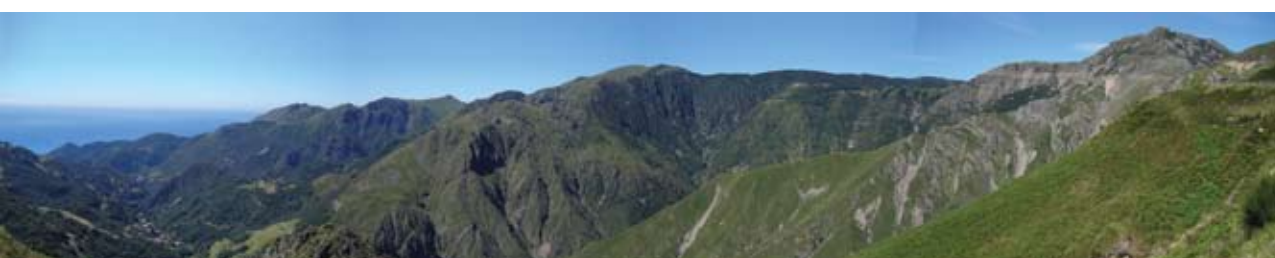
**Note e numero partecipanti:**  
Numero minimo partecipanti: 8  
Numero massimo partecipanti: 12

**Prenotazioni:**

Ente Parco del Beigua tel. 0108590300  
e-mail [info@parcobeigua.it](mailto:info@parcobeigua.it)  
Prenotazione obbligatoria entro le ore 12.00 del lunedì precedente l'iniziativa.

**Consigli utili:**

abbigliamento a strati, scarponcini da trekking, giacca a vento, copricapo, zaino, borraccia. Bagaglio al seguito consigliato: ideale uno zaino non troppo pesante, con almeno un cambio di indumenti.







**Weekend**  
9-10 maggio 2009

**Alla scoperta della Val di Vara da Ceparana al Passo del Rastrello**

*Itinerario di carattere escursionistico. Due giorni alla scoperta della Val di Vara attraverso l'Alta Via dei Monti Liguri da Ceparana al Passo del Rastrello. Itinerario: Ceparana - Valico dei Solini - Passo dell'Alpicella - Valico dei Casoni - Passo del Rastrello - Ceparana.*

**Livello: MEDIO**

**PROGRAMMA 1° GIORNO**

**Punto di ritrovo e orario per la partenza:**  
Piazza delle corriere di Ceparana (SP) ore 9,00.

**Programma:**

da Ceparana in 3.30 ore di cammino si giunge al Valico dei Solini, proseguendo poi lungo l'AVML si raggiunge nel pomeriggio il Passo dell'Alpicella in 1 ora e 45 minuti circa. Dal passo dell'Alpicella tramite bus navetta si arriva all'agriturismo sito in Loc. Usurana, Calice al Cornoviglio. Itinerario: Ceparana - Valico dei Solini - Passo dell'Alpicella - Usurana.

**Pranzo/de gustazione:**

pranzo al sacco (a carico dell'escursionista).

**Cena:**

presso l'agriturismo "I Due Ghiri", loc. Usurana, Calice al Cornoviglio. Menù agrituristico a base di prodotti tipici locali.

**Pernottamento:**

Pernottamento presso l'agriturismo "I Due Ghiri", loc. Usurana, Calice al Cornoviglio.

**PROGRAMMA 2° GIORNO**

**Punto di ritrovo e orario per la partenza:**  
Agriturismo "I Due Ghiri" ore 9,00.

**Itinerario di visita proposto:**

Con il bus si arriva al passo dell'Alpicella. Da qui seguendo l'AVML si raggiunge in circa due ore e mezzo di cammino il Valico dei Casoni da cui si prosegue, per circa tre ore, fino al Passo del Rastrello. In seguito, con il bus navetta si fa ritorno a Ceparana.

**Pranzo/de gustazione:**

pranzo al sacco (fornito dall'organizzazione).

**Località e orario di arrivo:**

Piazza delle corriere di Ceparana alle 17,00 circa.

**Mezzi di trasporto utilizzati:**

bus navetta CST.

**Costi:**

La formula proposta include:

- pranzo al sacco
- cena [acqua e vino della casa inclusi]
- pernottamento e prima colazione
- accompagnamento con guida ambientale escursionistica
- trasporto con bus navetta cst.

**La formula non comprende:**

bevande ed extra esclusi.

**Prezzo a persona:**

130,00 €

**Note e numero partecipanti:**

Numero minimo partecipanti: 10  
Numero massimo partecipanti: 15

**Prenotazioni:**

CEA del Parco di Montemarcello-Magra ai numeri: 0187 626172 - 331 9726775 o alla mail: cea@parcomagra.it  
Prenotazione obbligatoria entro il 30 aprile.

**Consigli utili:**

abbigliamento comodo e calzature adeguate. In caso di pioggia le escursioni non verranno effettuate. Bagaglio al seguito consigliato: zaino.

**Weekend**  
16-17 maggio 2009

**Alla scoperta dell'Alta Val di Vara - Calice al Cornoviglio - Bugnato**

*Itinerario turistico ed escursionistico nell'Alta Val di Vara con percorsi a piedi e visite guidate nel territorio a Calice al Cornoviglio e Bugnato. Itinerario: Calice al Cornoviglio - Bugnato - Usurana - Valico dei Casoni - Monte Cornoviglio - Calice al Cornoviglio.*

**Livello: FACILE**

**PROGRAMMA 1° GIORNO**

**Punto di ritrovo e orario per la partenza:**  
Piazza del Castello di Calice al Cornoviglio ore 10,00.

**Programma:**

visita del borgo di Calice al Cornoviglio con il Castello Doria Malaspina, il museo dell'apicoltura, la Pinacoteca David Beghè e il Piccolo Museo Pietro Rosa. Pranzo al sacco. Nel pomeriggio, con il bus navetta si raggiunge il vicino borgo storico di Brugnato, eletto tra "I borghi più belli d'Italia". Al termine della visita in bus si arriva all'agriturismo "I Due Ghiri" sito in loc. Usurana dove si terrà la cena e il pernottamento con colazione.

**Pranzo/de gustazione:**

al sacco (a carico dell'escursionista).

**Cena:**

Cena presso l'agriturismo i Due Ghiri, loc. Usurana, Calice al Cornoviglio. Menù agrituristico a base di prodotti tipici locali.

**Pernottamento:**

Il pernottamento presso l'agriturismo "I Due Ghiri", loc. Usurana, Calice al Cornoviglio.

**PROGRAMMA 2° GIORNO**

**Punto di ritrovo e orario per la partenza:**  
Agriturismo "I due Ghiri" ore 10,00

**Itinerario di visita proposto:**

Con il bus navetta si arriva al Valico dei Casoni. Da qui seguendo l'AVML si raggiunge in circa un'ora la vetta del Monte Cornoviglio (1162 m), un vero e proprio balcone naturale, dal quale è possibile avere una visione panoramica sulla Val di Vara, la Lunigiana, il Golfo della Spezia e le Alpi Apuane. Si prosegue, successivamente, verso il Passo dell'Alpicella da dove grazie al bus navetta si fa ritorno a Calice al Cornoviglio.

**Pranzo/de gustazione:**

pranzo al sacco fornito dall'organizzazione.

**Località e orario di arrivo:**

arrivo a Calice al Cornoviglio alle ore 16,00 circa.

**Mezzi di trasporto utilizzati:**

Bus navetta cst.

**Costi:**

La formula proposta include:

- pranzo al sacco
- cena [acqua e vino della casa inclusi]
- pernottamento e prima colazione
- accompagnamento con guida ambientale escursionistica e turistica

• trasporto con bus navetta cst.

**La formula non comprende:**  
bevande ed extra esclusi.

**Prezzo a persona:**  
125,00 €

**Note e numero partecipanti:**  
Numero minimo partecipanti: 10  
Numero massimo partecipanti: 15

**Prenotazioni:**

CEA del Parco di Montemarcello-Magra ai numeri: 0187 626172 - 331 9726775 o alla mail: cea@parcomagra.it  
Prenotazione obbligatoria entro il 6 maggio.

**Consigli utili:**

abbigliamento comodo e calzature adeguate. In caso di pioggia le escursioni non verranno effettuate. Bagaglio al seguito consigliato: zaino.







❖ **Weekend**  
**16-17 maggio 2009 e 23-24 maggio 2009**  
**e 6-7 giugno 2009**

**Dal Tigullio all'Alta Valle di Recco**

*Dagli esclusivi borghi del Tigullio, al paese di Uscio, si sviluppa un interessante e panoramico itinerario tra costa ed entroterra e tra il Golfo Tigullio e Golfo Paradiso, percorribile in due giornate. Da Uscio c'è la possibilità di proseguire il trekking sino al Parco dell'Antola.*

**PROGRAMMA 1° GIORNO**

**Punto di ritrovo e orario per la partenza:**

Santa Margherita Ligure (GE).  
 Appuntamento ore 10.00 presso info point  
 Piazza Vittorio Veneto.

**Programma:**

Da Santa Margherita Ligure si raggiunge, lungo la passeggiata a mare, l'abitato di Paraggi. Da qui si risale la Valle dei Mulini percorrendo un interessantissimo sentiero da poco ripristinato dal Parco. Dal Mulino del Gassetta ci si dirige verso Olmi, Prato e Base O, per giungere al borgo di San Fruttuoso (con possibilità di ristoro presso bar e ristoranti) dove, a pagamento, è possibile visitare l'Abbazia di San Fruttuoso. Dalla spiaggia, si risale e si arriva in località Molini (214 slm) dove è localizzato l'agririfugio "Molini".

**Pranzo/degustazione:**

Pranzo al sacco a carico dei partecipanti.

**Cena:**

presso Agririfugio "Molini" (loc. Molini).  
 Piatti tipici della tradizione; dalla focaccia al formaggio ai pasoti con sugo di noce, dal pesto ai prodotti dell'orto dell'azienda.  
 Sito agriturismo: [www.ilgiardinodelborgo.it](http://www.ilgiardinodelborgo.it)

**Pernottamento:**

presso Agririfugio "Molini" (10/12 posti letto).  
 Sito agriturismo: [www.ilgiardinodelborgo.it](http://www.ilgiardinodelborgo.it)

**PROGRAMMA 2° GIORNO**

**Punto di ritrovo e orario per la partenza:**

Agririfugio "Molini" - ore 9.00.

**Itinerario di visita proposto:**

si sale a Pietre Strette, e da qui si raggiunge, tramite uno spettacolare quanto panoramico sentiero immerso tra i profumi e i colori della macchia mediterranea, Semaforo Nuovo. Da qui si sale a Portofino Vetta e Ruta. Da Ruta si risale al Santuario del Monte Caravaggio, da dove si gode di uno dei più completi panorami sui golfi Paradiso e Tigullio, e si prosegue passando per il Passo della Spinarola sino a giungere infine all'abitato di Uscio.

**Pranzo/degustazione:**

Pranzo al sacco a carico dei partecipanti (possibilità di acquisto a Ruta di Camogli).

**Località e orario di arrivo:**

Uscio ore 16.30 circa.

**Mezzi di trasporto utilizzati:**

bus pubblico da Uscio per Recco alle ore 16.50 o alle ore 17.45.  
 Da Recco con treno si fa ritorno a Santa Margherita Ligure.

**Costi:**

La formula proposta include:  
 • guida ambientale escursionistica al seguito  
 • pernottamento, cena e colazione presso Agririfugio "Il Mulino"  
 • bus da Uscio a Recco.

**La formula non comprende:**

bevande ed extra esclusi, eventuale ingresso all'Abazia di San Fruttuoso.

**Prezzo a persona:**

115,00 €

**Note e numero partecipanti:**

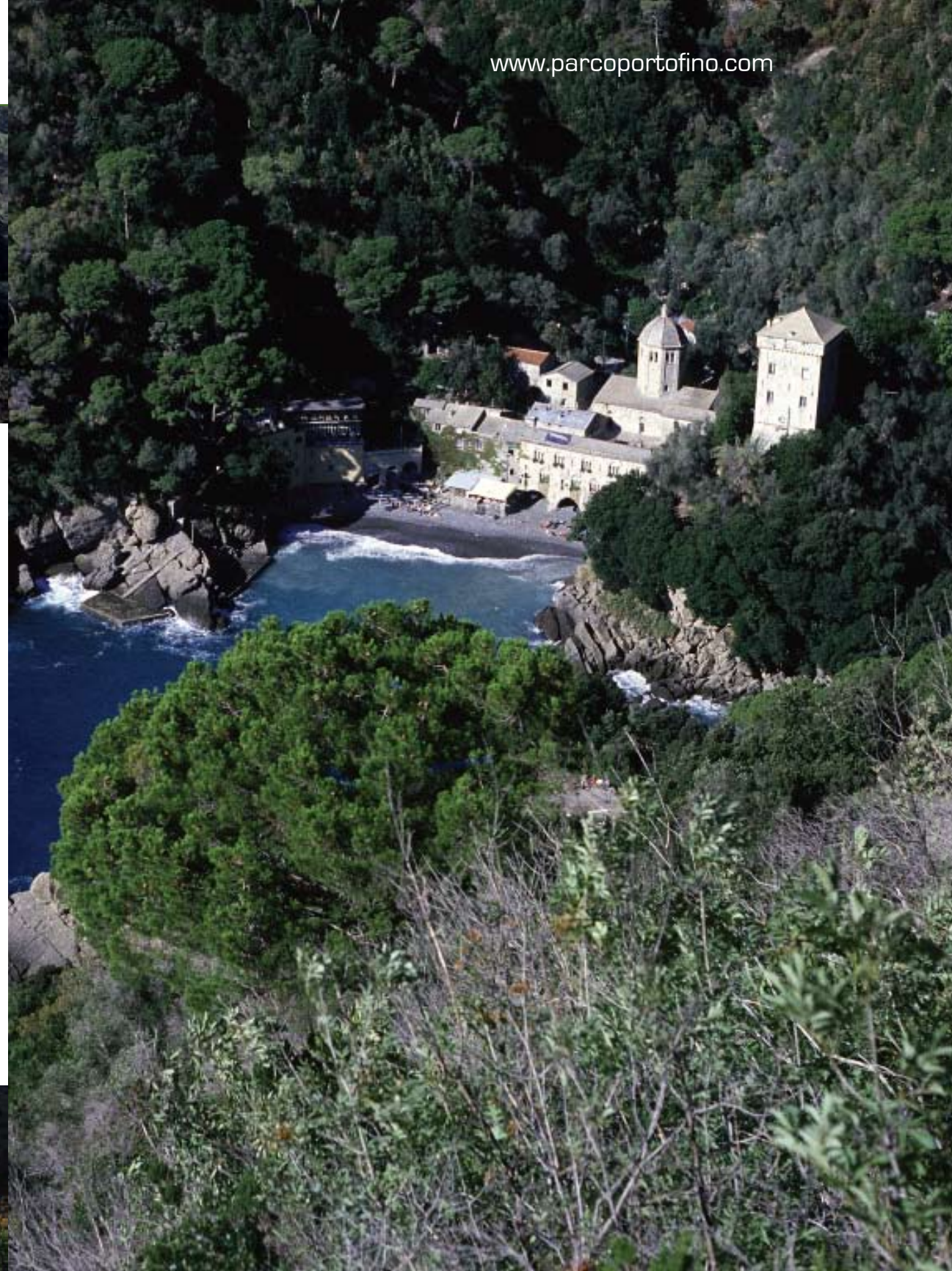
Numero minimo partecipanti: 8.  
 Numero massimo partecipanti: 10.

**Prenotazioni:**

Coop Dafne 0102473925 - [info@dafnet.it](mailto:info@dafnet.it)  
 Prenotazione obbligatoria entro il mercoledì che precede la partenza (13 maggio per la prima, 20 maggio per la seconda e 3 giugno per la terza).

**Consigli utili:**

abbigliamento e calzature da trekking.  
 Bagaglio al seguito: zaino da trekking.







## AREA PROTETTA

### Parco Naturale Regionale delle ALPI LIGURI

## SEDE

c/o Provincia di Imperia, Viale Matteotti 147 - 18100 Imperia  
tel. 0183.04348  
e-mail: [parcoalpiliguri@provincia.imperia.it](mailto:parcoalpiliguri@provincia.imperia.it)

### Parco Naturale Regionale dell' ANTOLA

Via N.S. della Provvidenza, 3 - 16029 Torriglia (GE)  
tel. 010.944175 - fax 010.9453007  
e-mail: [info@parcoantola.it](mailto:info@parcoantola.it) [www.parcoantola.it](http://www.parcoantola.it)

### Parco Naturale Regionale dell' AVETO

Via Marrè 75 - 16041 Borzonasca (GE)  
tel. 0185.340311 e 0185.343370 - fax 0185.343020  
e-mail: [parcoaveto@libero.it](mailto:parcoaveto@libero.it) [www.parks.it/parco.aveto](http://www.parks.it/parco.aveto)

### Parco Naturale Regionale del BEIGUA

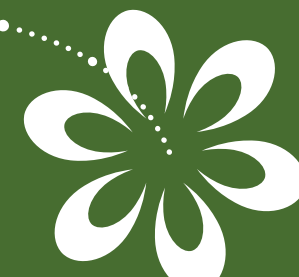
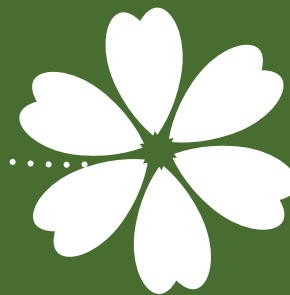
Via G. Marconi 165 - loc. Terralba - 16011 Arenzano (GE)  
tel. 010.8590300 - fax 010.8590064  
e-mail: [info@parcobeigua.it](mailto:info@parcobeigua.it) [www.parcobeigua.it](http://www.parcobeigua.it)

### Parco Naturale Regionale di MONTEMARCELLO-MAGRA

Via A. Paci 2 - 19038 Sarzana (SP)  
tel. 0187.691071 - fax 0187.606738  
e-mail: [info@parcomagra.it](mailto:info@parcomagra.it) [www.parcomagra.it](http://www.parcomagra.it)

### Parco Naturale Regionale di PORTOFINO

V.le Rainusso 1 - 16038 S. Margherita Ligure (GE)  
tel. 0185.289479 - fax 0185.285706  
e-mail: [info@parcoportofino.it](mailto:info@parcoportofino.it) [www.parcoportofino.com](http://www.parcoportofino.com)







**LIGURIA**



[www.turismoinliguria.it](http://www.turismoinliguria.it)