ospitalita diffusa cartina 4outdoor 22-05_Layout 1 28/05/15 09:31 Pagina 1

1. Santo Stefano d'Aveto e le montagne più alte

Siamo sul "tetto" dell'Appennino ligure, la cui cima più alta è il Monte Maggiorasca, nella parte decisamente più "alpina" del Parco. Innumerevoli le possibilità di **escursioni a piedi** sui tanti sentieri che portano alle vette principali (Maggiorasca, Groppo Rosso e Bue) o che svalicano in Emilia Romagna con mete a breve e a lunga percorrenza. Tra le principali a breve: a est il Lago Nero; a ovest il Monte Crociglia, la Valle Tribolata e la Ciapa Liscia. Presenti anche 2 Anelli del Parco (A14 e A15), il Sentiero dei 3 Borghi e passeggiate adatte a famiglie con bambini. **MTB**: Bike Park a Rocca d'Aveto per gli amanti di Freeride, Downhill ed Enduro, con salita in seggiovia (attrezzata per trasporto bici). Servizio guide e noleggio bici (su prenotazione). Tra gli itinerari del Parco troviamo l'Anello del Tomarlo e l'Anello di La Villa. **Cicloturismo su strada**: strade asfaltate poco trafficate, adatte per belle pedalate. Passo del Tomarlo, Passo dello Zovallo (PR - PC) e Passo della Crociglia (PC) sono i passi principali. **Maneggi ed Escursioni a cavallo**: passeggiate a cavallo anche d'inverno e sulla neve, trekking di più giorni, lezioni di avviamento all'equitazione di campagna, anche per bambini, punto tappa (Cavalli & Natura - Loc. Rocca d'Aveto). Le piste da sci di Prato della Cipolla e Monte Bue, con seggiovia da Rocca d'Aveto, permettono di praticare lo **Sci alpino** con vista mare! Prato della Cipolla è ideale per bambini e principianti. Possibili bellissimi percorsi con le **ciaspole,** itinerari di **sciescursionismo** e **scialpinismo** (incluse alcune possibilità di **sci ripido** nei canalini del Maggiorasca), **arrampicata su cascate di ghiaccio** (Cascata dell'Acquapendente presso la Rocca del Prete e Cascata delle Donne a Gavadi), **itinerari alpinistici misti su neve e ghiaccio** (Canale dell'Acquapendente e Canale Martincano). **Alpinismo e Arrampicata su roccia**: belle salite "classiche" sulle pareti del gruppo del Maggiorasca, Rocca del Prete, Dente delle Ali e Dente della Cipolla. Bouldering nella bellissima faggeta alla base della Rocca del Prete. Sono presenti alcune **vie ferrate**, tutte piuttosto brevi e semplici, ma da non sottovalutare: è sempre necessaria un'attrezzatura adeguata con imbragatura e moschettoni (Aldo Ferrari, Mazzocchi e Dente della Cipolla). **Moto da Trial**: campo permanente con percorsi di prova (Loc. Caselle - solo possessori di licenza F.M.I.). **Raccolta funghi**: raccolta libera nella parte alta del territorio comunale; in altre zone necessario tesserino "Consorzio Val Penna".

1. Santo Stefano d'Aveto and the highest peaks

Here is the Ligurian Appennines' "roof", whose highest peak is Mount Maggiorasca, in the most "alpine" area of the Park. Numerous **hikes** are available through the many tracks leading to the main peaks - Maggiorasca, Groppo Rosso and Bue - or to the Emilia Romagna region. The main destinations are: eastward, Lago Nero; westward MountCrociglia, Valle Tribolata and Ciapa Liscia. Also, there are two Park's Loop Hikes (A14 and A15), the Sentiero dei 3 Borghi (Three Hamlets Path) and walks suitable for families with children. **MTB**: **Bike Park** in Rocca d'Aveto, for Freeride, Downhill and Enduro. Chairlift to starting point (fitted for bike transport). Guides and bike rental (booking required). Amongst the Park's MTB routes: Anello del Tomarlo and Anello di La Villa. **Road cycling**: paved roads and little traffic, perfect for a nice ride. The main climbs are: Passo del Tomarlo, Passo dello Zovallo (PR - PC) and Passo della Crociglia (PC). **Riding stables and excursions on horseback**: here possible also in wintertime and even with snow. One-day or multi-day trekking, introductory lessons to country horse riding - also for children - horse rest stop (Cavalli & Natura - Rocca d'Aveto). The Ski slopes in Prato della Cipolla and Mount Bue - chairlift from Rocca d'Aveto - allow to perform **alpine skiing** with a view over the sea! Prato della Cipolla is ideal for children and beginners. Wonderful **snowshoe** tours, itineraries for **ski touring**, **ski mountaineering** and even **steep skiing** in the Maggiorasca's small gulleys, **icefall climbing** (Cascata dell'Acquapendente near Rocca del Prete and Cascata delle Donne in Gavadi)**, mixed climbing on rock, ice and snow** (Canale dell'Acquapendente and Canale Marticano). **Alpinism and Rock climbing**: nice "classic" ascents on the walls of Maggiorasca, Rocca del Prete, Dente delle Ali and Dente della Cipolla. Bouldering in the wonderful beechwood at the foot of Rocca del Prete. **Trials motorcycles:** permanent field with test tracks (Caselle - F.M.I. rider licence required). **Mushroom picking**: the permit "Consorzio Val Penna" is required, apart from the upper part of this zone, where free picking is allowed.

2. Il Monte Penna e la sua Foresta

Il Monte Penna era il monte sacro degli antichi Liguri che veneravano il dio Pen, ed è tra le vette più amate dagli escursionisti che frequentano il Parco, così come l'omonima foresta che lo circonda. **Escursioni a piedi:** sentiero che sale da Gramizza; collegamenti con la Valle Sturla (Sopralacroce e Passo del Bocco). Altri salgono dal versante emiliano, e in particolare dalla zona di Santa Maria del Taro (PR). Al Passo dell'Incisa passa l'AV (tappa n. 34).
Presenti 2 Anelli del Parco (A4 e A5) e un Sentiero Natura (il Sentiero Natura Ofiolitico e l'A4 sono coincidenti). **NB**: breve tratto di sentiero esposto e attrezzato con cavi metallici tra M. Pennino e M. Penna. Possibili passeggiate anche per famiglie con bambini. **MTB**: la Foresta del Penna è la zona più adatta per brevi escursioni su strada sterrata, accessibili anche a chi è poco allenato alle salite ripide. Disponibili anche bellissimi percorsi più lunghi e impegnativi. Noleggio bici (Rifugi Monte Penna e Faggio dei Tre Comuni). **Cicloturismo su strada**: diversi itinerari possibili, sia rimanendo all'interno della Val d'Aveto, sia sconfinando in Emilia Romagna. **Escursioni a cavallo**: Via Equestre "Dal mare all'Appennino" (Moneglia - Foresta Penna) e sterrate di collegamento con le zone n. 3 e n. 4. **Sci di fondo**: la Foresta del Penna è un paradiso per i fondisti: più di 15 km di piste battute, dal Passo del Tomarlo al Passo dell'Incisa, proseguendo con l'anello del "Giro del Penna". La pista da fondo offre anche una corsia dedicata agli escursionisti con le **ciaspole**. I vari sentieri della zona offrono poi itinerari più impegnativi, sia per le ciaspole che per lo **sciescursionismo** e **scialpinismo**, a cominciare dalla salita sulla vicina vetta del Monte Penna o su quella del Monte Aiona. Possibilità di corsi ed escursioni di **Sleddog** su slitta trainata da cani (Rifugio Monte Penna, Loc. Alpe - PR). Esiste un sito di **arrampicata su cascate di ghiaccio** non troppo impegnativo (Antro di Merlino). **Itinerari alpinistici misti su neve e ghiaccio**: belle salite su diversi canalini della parete nord del Penna e su quella nord-ovest del Pennino. Il Canale Roberto è la salita più classica, molto frequentata. **Raccolta funghi**: necessario tesserino "Foreste Demaniali del Parco dell'Aveto" o "Consorzio Val Penna".

2. Mount Penna and its Forest

Mount Penna was the sacred mountain of the ancient Ligurians, who worshipped god Pen. It is one of the favourite destinations amongst the visitors to the Park. **Hikes**: trail from Gramizza; connections to the Sturla Valley (Sopralacroce and Passo del Bocco). Other tracks start from the Emilian side, especially from the area of Santa Maria del Taro (PR). The AV (stage no. 34) goes through Passo dell'Incisa. There are two Park 's Loop Hikes (A4 and A5) and a Nature Trail (the Ophiolitic Nature Trail, that coincides with A4). **NB**: a short section of the A5 track is exposed and bolted with metal cables between Mt. Pennino and Mt. Penna. Walking tours for families with children are possible, too. **MTB**: the Penna Forest is the perfect place for short tours on dirt roads, even accessible for those unfit to climb steep slopes. Longer and harder, beautiful routes are also available. Bike rental (Rifugio Monte Penna and Faggio dei Tre Comuni). **Road cycling**: there are many possible itineraries, both within the Aveto Valley and over the border with Emilia Romagna. **Excursions on horseback**: the Equestrian route "From the sea to the Appennine" starts from the coastal town of Moneglia and ends here. Good riding opportunities offered by the panoramic dirt roads linking area no. 3 and 4. **Cross-country ski**: the Penna Forest is a great spot for cross-country skiers: over 15 km of pistes, from Passo del Tomarlo to Passo dell'Incisa, through the "Giro del Penna" ring. The piste includes also a special track for **snowshoes**. The trails of the area, moreover, offer harder routes, for snowshoes as well as **ski touring** and **ski mountaineering**, especially towards the peak of Mt. Penna or that of Mt. Aiona. **Sleddog** lessons and tours are available, on dog sledges (Rifugio Monte Penna, Alpe - PR). A site suitable for not particularly difficult **icefall climbing** is available(Antro di Merlino). **Mixed climbing on rock, ice and snow**: beautiful ascents on the small gulleys of the Penna's north face and on the Pennino's north-west face. Canale Roberto is the classic ascent, very popular. **Mushroom picking**: the permits "Foreste Demaniali del Parco dell'Aveto" or "Consorzio Val Penna" are required.

3. Il Monte Aiona

Il Monte Aiona è un'altra delle vette più amate del Parco, la cui sommità ha un aspetto quasi lunare. **Escursioni a piedi** dai due versanti: da Magnasco, Villanoce e Gramizza (Val d'Aveto); da Bertigaro, Prato Sopralacroce o Passo del Bocco (Valle Sturla). Il Passo della Spingarda è punto di arrivo della Tappa n. 33 dell'AV, che proviene dalla Cappella delle Lame, e punto di partenza della Tappa n. 34, che va verso il Passo dell'Incisa e poi verso il Passo del Bocco. Presenti 3 Anelli del Parco (A3, A4 e A8) e un Sentiero Natura (il Sentiero Natura Ofiolitico e l'A4 sono coincidenti). Possibili passeggiate adatte a famiglie con bambini (da vedere la Pietra Borghese, a circa 10 min. da Prato Mollo). **NB:** il Monte Aiona va affrontato con attenzione in ogni stagione, in quanto le condizioni atmosferiche e di visibilità possono cambiare anche repentinamente causando problemi di orientamento (la parte sommitale dell'Aiona, a causa della sua natura geologica, è una zona di anomalia magnetica nella quale la bussola è inutilizzabile, e sono frequenti nebbie improvvise). **MTB**: per i bikers la zona dell'Aiona, centrale e ben collegata a tutte quelle circostanti, è probabilmente l'area più spettacolare e ludica, con discese eccellenti, a tratti trialistiche ed a tratti veloci. La rete di strade sterrate e sentieri che collega le varie zone è capillare, permettendo gite indimenticabili. Le sterrate della zona sono perfette anche per **escursioni a cavallo**. Le percorre parzialmente la Via Equestre "Dal mare all'Appennino". Anche per le **ciaspole** ci sono bellissimi itinerari. **Sciescursionismo e scialpinismo**: l'Aiona offre anche qualche bella discesa con gli sci, incluso lo **sci ripido** nei canalini della parete nord. Le salite più belle partono dalla Foresta del Penna, da Amborzasco e dal Lago di Giacopiane. Vi sono poi alcune possibilità di **arrampicata su cascate di ghiaccio** e di **itinerari alpinistici misti su neve e ghiaccio** nei canalini della parete Nord, sui quali si sono formate generazioni di alpinisti. **Raccolta funghi**: necessario tesserino "Consorzio Monte Aiona", "Consorzio Alta Valle Sturla" o "Foreste Demaniali del Parco dell'Aveto".

3. Mount Aiona

Mt. Aiona is one of the mountains people love the most, with the moonlike landscape of its summit and the beautiful views. **Hikes** from both sides: from Magnasco, Villanoce or Gramizza (Aveto Valley); from Bertigaro, Prato Sopralacroce or Passo del Bocco (Sturla Valley). Passo della Spingarda marks the arrival point of AV's Stage no. 33 coming from Cappella delle Lame, and the starting point for Stage no. 34 going towards Passo dell'Incisa and then Passo del Bocco. There are three Park's Loop Hikes(A3, A4, A8) and a Nature Trail (the Ophiolitic Nature Trail, that coincides with A4). Also, walking tours for families with children are possible (Pietra Borghese, 10 minutes from Prato Mollo, is worth seeing). **NB**: Mt. Aiona must be faced carefully, in every season, since weather conditions might change abruptly and create problems of orientation. Aiona's summit, because of its geologic nature, presents a magnetic anomaly which makes it impossible to use the compass. Besides, sudden fogs are frequent. **MTB**: the premises of the Aiona - centrally located and well connected with the surroundings - make probably for the most spectacular and enjoyable area for bikers, with its excellent fast or trials slopes. There is an extensive network of dirt roads and paths reaching the various areas and allowing for unforgettable tours. The dirt roads are also perfect for **excursions on horseback**. Some of them are part of the Equestrian Route "From the sea to the Appennine". Also, there are fantastic routes for **snowshoes**. **Ski touring and ski mountaineering**: the Aiona offers even some good ski slopes, including **steep skiing** in the small gulleys of the north face. The finest ascents start from the Penna Forest, Amborzasco and Giacopiane lake. Other opportunities are **icefall climbing** and **mixed climbing on rock, ice and snow** in the North face's small gulleys, the training place for whole generations of climbers. **Mushroom picking**: the permits "Consorzio Monte Aiona", "Consorzio Alta Valle Sturla" or "Foreste Demaniali del Parco dell'Aveto" are required.

4. La Foresta delle Lame e i laghetti glaciali

La magica Foresta delle Lame ha il suo punto principale d'accesso in località Lago delle Lame, il primo dei tanti laghetti presenti, formatisi circa 10.000 anni fa durante l'ultima era glaciale. Qui si trova anche il Museo del Bosco, realizzato dal Parco dell'Aveto e aperto nella stagione estiva. **Escursioni a piedi**: all'interno della foresta si trova la Riserva delle Agoraie, ambiente naturale di grande pregio che racchiude una buona parte dei laghetti (il più conosciuto è il Lago degli Abeti, sul cui fondale giacciono diversi tronchi fossili di Abete bianco risalenti a circa 2.500 anni fa), accessibile solo con visite guidate. I sentieri che salgono dal fondovalle partono da Magnasco, da Cerisola e da Villanoce. Vari sono i collegamenti con le zone limitrofe, anche tramite l'AV che corre sul crinale (Tappa n. 33). Presenti 3 Anelli del Parco (A1, A2 e A3) e 2 Sentieri Natura. Possibili passeggiate adatte a famiglie con bambini. **MTB**: fantastici itinerari, con salita sulle più agevoli sterrate forestali e divertenti discese in single track. **Cicloturismo su strada**: la strada asfaltata che sale dalla SP 654 al Lago delle Lame può essere una breve deviazione da un itinerario più ampio, per scoprire questo angolo incantato, dalle caratteristiche alpine. E**scursioni a cavallo**: le sterrate che attraversano la foresta e che la collegano con le zone limitrofe costituiscono degli spettacolari itinerari alla portata di tutti. Passa di qui anche la Via Equestre "Dal mare all'Appennino". Le sterrate forestali e i tanti sentieri costituiscono ottimi percorsi anche per le **ciaspole** e per lo **sciescursionismo** (in particolare quelli che salgono verso la spettacolare vetta del Monte Aiona). **Pesca**: il Lago delle Lame è il posto migliore per provare a pescare per bambini o principianti: è una riserva facilitata di pesca alla trota, non serve la licenza di pesca e nei giorni festivi e prefestivi è disponibile un servizio di noleggio attrezzatura e vendita esche. Occorre solo acquistare il permesso giornaliero della Riserva. **Raccolta funghi**: necessario tesserino "Foreste Demaniali del Parco dell'Aveto".

4. The "Lame" Forest and its glacial ponds

The main access point for the magical "Foresta delle Lame" is by Lago delle Lame, the first of several ponds which originated around 10,000 years ago, during the last ice age. Here you can also find the Museo del Bosco (Museum of Woodlands), created by Parco dell'Aveto and open in the summer season. **Hikes**: inside the forest you can find the Riserva delle Agoraie, a valuable natural environment which includes most of the ponds. Amongst these, the most renowned is Lago degli Abeti, with numerous silver fir fossil trunks lying on its bottom. The reserve is visitable only with guided tours. The routes coming up from the valley floor start from Magnasco, Cerisola or Villanoce. The surroundings are well connected, also through the AV which runs over the ridge (Stage no. 33). There are three Park's Loop Hikes (A1, A2, A3) and two Nature Trails. Part of the routes are suitable for families with children. **MTB**: fantastic itineraries, up on the smoothest dirt roads of the forest and down on enjoyable single tracks. **Road cycling**: the paved road from the SP 654 to Lago delle Lame could be used as a short deviation from a wider route, so as to discover this enchanted, alpine-like spot. E**xcursions on horseback**: the web of dirt roads through the forest to the surroundings, give shape to spectacular routes, for all. Also, the Equestrian Route "From the sea to the Appennine" crosses the place. The forest dirt roads and several tracks also make for excellent routes for **snowshoes** and **ski touring** (especially those reaching for the wonderful Aiona peak). **Fishing**: Lago delle Lame is the best place for kids and beginners to learn how to fish. It is a trout fishing reserve, no licence required. It is only necessary to purchase the reserve's daily permit. On festive and pre-festive days, it is possible to rent gear and buy baits. **Mushroom picking**: the permit "Foreste Demaniali del Parco dell'Aveto" is required.

5. Rezzoaglio e i due crinali: verso la Valle Sturla e verso la Val Trebbia

Rezzoaglio è il secondo centro della Val d'Aveto e offre tante belle **escursioni a piedi:** il Sentiero della Resistenza e i collegamenti con l'AV (Tappa n. 32) portano verso la Valle Sturla o le zone n. 4 e n. 6; i sentieri che partono da Ertola e Esola salgono sul crinale che divide dalla Val Trebbia che a nord-est va verso il Monte Oramara e Ottone (PC), mentre a Sud-ovest prosegue per Barbagelata. Da qui, La Tappa n. 29 dell'AV offre connessioni a Nord per il Parco dell'Antola e a Sud per raggiungere il mare a Portofino (Via del Mare). Possibilità di passeggiate adatte a famiglie con bambini. La maggior parte dei sentieri si prestano ad itinerari in **MTB**, con a volte qualche tratto di poussage. **Cicloturismo su strada**: begli itinerari ad anello che portano in alta Val d'Aveto, in Emilia Romagna oppure in Val Trebbia (Passo della Scoglina). **Maneggi ed escursioni a cavallo**: passeggiate a cavallo e trekking di più giorni per piccoli gruppi, scuola di equitazione per bimbi e adulti, pensione per cavalli e punto tappa (Loc. Villanoce). Gli itinerari presenti in zona sono numerosi e adatti a tutti i livelli di allenamento e capacità. In condizioni di innevamento sufficiente, si possono fare belle escursioni con le **ciaspole** o itinerari di **sciescursionismo**, specie alle quote più alte. **Arrampicata su roccia**: il Farfablocco (Area attrezzata di Farfanosa) è un masso erratico attrezzato con 22 vie adatte a chi si vuol avvicinare per le prime volte a questa pratica sportiva. **Kayak**: Il torrente Aveto, che scende nel versante padano con un andamento piuttosto tranquillo, è particolarmente adatto alla canoa "turistica". **Pesca**: per tutti gli amanti della pesca sportiva il torrente Aveto offre una qualità delle acque e una fauna ittica di grande pregio. Riserve presenti: Riserva Turistica "Cabanne " e Zona No Kill "Rezzoaglio" (licenza di pesca o permesso provvisorio per 1, 3 o 7 giorni + tessera sociale "ASD Pesca Sportiva Val d'Aveto" + permesso giornaliero Riserva). **Raccolta funghi**: necessario tesserino "Consorzio dei Funghi di Rezzoaglio" o "Consorzio Monte Oramara".

5. Rezzoaglio and the two crests: towards the Sturla Valley and the Trebbia Valley

Rezzoaglio is the second town in the Aveto Valley and offers many fine **hikes**. The route Sentiero della Resistenza and the connections with AV (Stage no. 32) both take you to the Sturla Valley or zones no. 4 and 6. The paths from Ertola and Esola climb the ridge that sets the border with the Trebbia Valley and goes north-east toward Mt. Oramara and Ottone (PC), while running south-west towards Barbagelata. From here, AV'S Stage no. 29 offers northbound connections for Parco dell'Antola and southbound to the coast in Portofino (Via del Mare). Walks for families with children are possible. Most of the paths lend themselves to **MTB** tracks, with some poussage (pushing) sections. **Road cycling**: nice circular routes which take you to the upper Aveto Valley, in Emilia Romagna or in the Trebbia Valley (Passo della Scoglina). **Riding stables and excursions on horseback**: one-day or multi-day trekking for small groups; riding lessons for children and adults, horse pension and rest stop (Villanoce). The area offers several itineraries, apt for all levels of training and ability. Depending on the amount of snow, it is possible to practice **snowshoe** or **ski touring**, especially at higher altitudes. **Rock climbing**: the Farfablocco (next to the picnic area in Farfanosa) is a glacial erratic, equipped with 22 lines for those willing to approach this sport. **Kayak**: the stream Aveto, that flows rather gently to the Padanian side, is particularly suitable for easy canoe trips. **Fishing**: for all sport fishing lovers, the stream Aveto offers the remarkable quality of its waters and its rich fauna. Reserves: Riserva Turistica "Cabanne" and No Kill Zone "Rezzoaglio" (fishing licence or temporary permit for 1, 3 or 7 days + social card "ASD Pesca Sportiva Val d'Aveto" + daily Reserve permit required). **Mushroom picking**: the permits "Consorzio dei Funghi di Rezzoaglio" or "Consorzio Monte Oramara" are required.

6. I quattro versanti del Monte Ramaceto

Il Monte Ramaceto è anch'esso tra le montagne più apprezzate del Parco, per i vasti panorami e per la caratteristica forma ad anfiteatro, che offre 4 versanti. **Escursioni a piedi:** collegamenti con l'antico borgo di Ventarola, con l'alta Val Fontanabuona e con la Val Trebbia nel versante a nord; AV verso il Passo della Forcella (Tappa n. 31) e collegamenti con la Valle Sturla, a est; i bellissimi Prati del Ramaceto e la Val Cichero, a sud; l'AV verso il Passo di Ventarola Sud (tappa n. 31) e Barbagelata (tappa n. 30) e i collegamenti con la bassa Val Fontanabuona, a ovest. **NB**: tratti molto esposti sul sentiero tra Passo del Dente e Monte Dente. L'Itinerario dei 7 Passi unisce Carasco al Passo di Ventarola Nord e a Lorsica (Museo del Damasco). Sono presenti 2 Anelli del Parco (A6 e A13) e 2 Sentieri Natura: Sentiero Natura Ventarola (adatto anche per famiglie con bambini) e Sentiero Natura Monte Cucco, con partenza da Belpiano, dove si trova anche l'Indian Forest (**Parco Avventura** con percorsi attrezzati tra gli alberi). **MTB**: l'itinerario del Parco "Anello di Ventarola" è molto piacevole e facile, mentre i percorsi su single track verso il Ramaceto sono tutti molto impegnativi. **Cicloturismo su strada**: il Passo della Forcella e il Passo della Scoglina sono certamente due tra le salite più classiche della zona. **Maneggi ed escursioni a cavallo**: maneggio con istruttore, passeggiate a cavallo e trekking di più giorni, per principianti ed esperti. Guida a disposizione per chi volesse muoversi con il proprio cavallo. Lezioni di avviamento all'equitazione di campagna, anche per bambini. Pensione cavalli, punto tappa (Valle Chiappella, loc. Celesia). **Parapendio**: il Monte Ramaceto è un ottimo punto di partenza, con atterraggio presso il Campo Volo di Calvari (S. Colombano Certenoli). **Kayak**: il torrente Ventarola è ideale per i principianti, mentre il Cicana offre un bellissimo percorso riservato a canoisti esperti. I sentieri del versante nord, in presenza di neve sufficiente, possono essere adatti alle **ciaspole** e allo **sciescursionismo**. **Raccolta funghi**: necessario tesserino del Consorzio dei Funghi di Rezzoaglio, del Consorzio Intercomunale di Favale di Malvaro, Lorsica e Orero o del Comune di Mezzanego.

6. The four sides of Mount Ramaceto

Mt. Ramaceto is also one of the most appreciated mountains of the Park, thanks to its impressive outlook and its peculiar amphitheatrical shape, offering 4 sides. **Hikes**: the north side features connections to the ancient hamlet of Ventarola, to the upper Fontanabuona Valley and to Trebbia Valley. East side: AV towards Passo della Forcella (Stage no. 31) and links to Sturla Valley. South: the beautiful Prati del Ramaceto and the Cichero Valley. West: AV to Passo di Ventarola Sud (Stage no. 31) and Barbagelata (Stage no. 30), plus access to Fontanabuona Valley. **NB**: you will find highly exposed sections on the track between Passo del Dente and Mt. Dente. The "7 Passi" itinerary joins Carasco to Passo di Ventarola Nord and Lorsica (Museum of Damask). There are two Park's Loop Hikes (A6 and A13) and two Nature Trails: Sentiero Natura Ventarola (suitable for families with children) and Sentiero Natura Monte Cucco, from Belpiano, where you can also find the **Indian Forest Tree-top** A**dventure Park. MTB**: the park itinerary "Anello di Ventarola" is very easy and enjoyable, while the routes on single track toward Mt. Ramaceto are all highly challenging. **Road cycling**: Passo della Forcella and Passo della Scoglina are surely the most popular climbs of the area. **Riding Stables and excursions on horseback**: riding stables with instructors, one-day or multi-day horse tours - for both beginners and experienced riders. Guides are available for those who would use their own horses. Countryside equitation lessons are available, also for children. Horse pension and rest stop (Agriturismo Valle Chiappella, Celesia). **Paragliding**: Mt. Ramaceto is an excellent starting point, while landing is possible at the Landing Field in Calvari (S. Colombano Certenoli). **Kayak**: the stream Ventarola is the ideal spot for beginners, while Cicana displays a beautiful route for experienced canoeists only. The trails of the north side, when there is enough snow, can be suitable for **snowshoe** and **ski touring**. **Mushroom picking**: the permits "Consorzio dei Funghi di Rezzoaglio", "Consorzio Intercomunale of Favale Malvaro, Lorsica and Orero" or "Comune di Mezzanego" are required.

7. Laghi di Giacopiane e dintorni

Il lago di Giacopiane è una delle mete turistiche principali del Parco. **NB**: per l'accesso veicolare da Campori è necessario acquistare il permesso comunale di transito presso i bar di Borzonasca. **Escursioni a piedi:** due sentieri salgono a Giacopiane da Bertigaro e da Campori, proseguendo per la Malga di Perlezzi e per il Monte Aiona il primo, e per il Monte Bregaceto il secondo. Il Sentiero della Resistenza offre la possibilità di fare un bel giro ad anello da Bertigaro o di raggiungere Giacopiane da Borzonasca, mentre il percorso Malanotte - Casali - La Squazza - Passo del Bozale (antica Via del Sale) collega il fondovalle all'AV (Tappa n. 32). È presente un Anello del Parco (A7). L'anello collega il lago alla Cappella (o Passo) delle Lame, dove si incrocia anche la Tappa n. 33 dell'AV. Diverse passeggiate adatte a famiglie con bambini, in particolare il giro del Lago di Giacopiane e la passeggiata alla Malga di Perlezzi (agriturismo stagionale). Il territorio intorno al lago è una delle zone più frequentate dal branco di cavalli selvaggi presenti nel Parco. Le escursioni di **Wild Horse Watching** permettono di osservare con l'aiuto di una guida esperta il comportamento e il linguaggio di questi splendidi animali, che costituiscono un caso unico in Italia. **MTB**: tra gli itinerari del Parco troviamo la Traversata dei Laghi e il facile Anello di Giacopiane, ma molti altri sono possibili. **Cicloturismo su strada**: il manto stradale da Campori a Giacopiane è completamente asfaltato e può costituire una bella salita. **Escursioni a cavallo**: alla Malga di Perlezzi si incrocia la sterrata che va verso la Cappella delle Lame, proseguendo poi sulla Via Equestre "Dal mare all'Appennino", oppure dirigendosi , sempre su sterrata, verso Prato Mollo. Un breve tratto del torrente Sturla, dal Lago di Malanotte a Tigliolo, è adatto al **kayak**, ma solo per canoisti esperti. In presenza di neve, è possibile fare belle escursioni con le **ciaspole** e **sciescursionismo**, alle quote più elevate. **Arti Marziali**: tai ji quan, kenjistu, qi gong e yoga in natura al Centro Anidra. **Pesca:** il lago di Pian Sapeio (lago inferiore di Giacopiane) fa parte delle acque pubbliche libere, nelle quali è possibile pescare gratuitamente ma solo con licenza di pesca, mentre il Lago di Giacopiane e il Lago di Malanotte (accessibile ai disabili) sono Riserve Turistiche dove si può pescare anche con permesso provvisorio per 1, 3 o 7 giorni + tessera FIPSAS ed eventuale Tessera Fi.Ma. A Malanotte c'è anche un laghetto privato (pesca facilitata alla trota, con noleggio attrezzatura). **Raccolta funghi**: necessario tesserino del "Consorzio Alta Valle Sturla" o "Consorzio Monte Aiona".

7. Giacopiane Lake and its surroundings

Giacopiane Lake is one of the main tourist destinations of the Park. **NB**: the transit permit released by the Council and available from the bars in Borzonasca is compulsory for access by car from Campori. **Hikes**: two tracks ascend from Bertigaro and from Campori. One toward Malga di Perlezzi and Mt. Aiona. The other toward Mt. Bregaceto. The Sentiero della Resistenza, offers the possibility to enjoy a beautiful ring walk from Bertigaro, or to reach Giacopiane from Borzonasca, while the route Malanotte - Casali - La Squazza - Passo del Bozale (ancient Salt Road). A Park's Loop Walk is available (A7). The ring connects the lake to Cappella (or Passo) delle Lame, where you come across the AV (Stage no. 33). Walks suitable for families with children are also possible. In particular the tour around the lake and the walk to Malga Perlezzi (seasonal agriturismo). The surroundings of the lake represent one of the favourite destinations for the wild horses of the Park. The **Wild Horse Watching** tours, led by experienced guides, allow to observe the behaviour and the language of these wonderful animals. A unique case in Italy. **MTB**: amongst the several Park routes, there are the Traversata dei Laghi and the easy Anello di Giacopiane. **Road cycling**: the paved road from Campori to Giacopiane can make for an interesting climb. **Excursions on horseback**: in Malga di Perlezzi you will meet the dirt road leading to Cappella delle Lame. Then, you can either proceed on the Equestrian Route "From the sea to the Appennine", or - still on a dirt road - toward Prato Mollo. A short section of the stream Sturla, from Malanotte Lake to Tigliolo, is suitable for **kayak**, but only for experienced canoeists. With the snow, some beautiful **snowshoe** and **ski touring** are possible, at higher altitudes. **Martial Arts**: tai ji quan, kenjistu, qi gong and yoga in nature at centro Anidra. **Fishing**: the lake of Pian Sapeio (the minor of Giacopiane lakes) is part of the public fishing areas, where the fishing license is required, while the lakes of Giacopiane and Malanotte (disabled friendly) are Tourist Reserves where you can fish with temporary permits of 1, 3 or 7 days + card Fipsas and Fi.Ma. In Malanotte there is also a private pond (assisted trout fishing, equipment rental). **Mushroom picking**: the permits "Consorzio Alta Valle Sturla" or "Consorzio Monte Aiona" are required.

8. Borzonasca, Borzone e Sopralacroce

Borzonasca è il centro principale della Valle Sturla, ricco di storia. **Escursioni a piedi**: dal centro di Borzonasca parte il Sentiero della Resistenza, che raggiunge Rezzoaglio (l'utilizzo di un sentiero di raccordo, permette anche di arrivare ai Laghi di Giacopiane). Il percorso Borzonasca - Borzone - Vallepiana porta a vedere alcune tra le principali particolarità di questa zona: l'antica Abbazia di Borzone, le Teste Apotropaiche, il "Volto Megalitico" e le rovine della Chiesa di San Martino di Licciorno. Diversi sentieri partono da Prato Sopralacroce: per San Martino di Licciorno, per il Monte Aiona e per il Monte Penna. Dal Passo del Ghiffi passa la Tappa n. 34 dell'AV, in parte coincidente con un bel percorso che porta a Prato Mollo partendo dalla Baracchetta del Ghiffi. Da questa tratta si diparte un sentiero per Santa Maria del Taro (PR). Due belle passeggiate (adatte anche a bambini dal passo sicuro) sono quella che porta al Lago di Zolezzi e quella per la Fonte Ferruginosa di Zanoni e Cascata da Cianà. E' presente un Anello del Parco (A8). **MTB**: questa zona, collegandosi facilmente, tramite sterrate e sentieri, alle quattro zone centrali (Giacopiane, Lame, Aiona e Penna), permette di creare bellissimi itinerari di varia lunghezza e difficoltà. Tra gli itinerari del Parco: "Giro delle due vette". **Cicloturismo su strada**: la salita più ambita è certamente quella da Borzonasca al Passo del Ghiffi. **Escursioni a cavallo**: da Prato Sopralacroce ci si può portare facilmente in quota attraverso varie strade sterrate che si ricollegano anche alla Via Equestre "Dal mare all'Appennino". **Arrampicata**: sono presenti due belle palestre di roccia: la falesia "Sopralacroce" a Zanoni, e la falesia "Ciapun Lisciou" al Passo del Ghiffi. **Kayak**: la parte alta del torrente Sturla è molto impegnativa ma è tutta percorribile da canoisti esperti, da Tigliolo al centro di Borzonasca. Più facile dalla località Pianazzo al primo ponte di Borgonovo. Anche il torrente Penna ha un tratto fattibile, ma molto impegnativo. **Canyoning**: il percorso più interessante è quello del Fosso Poragine, al quale è poi possibile abbinare due microforre vicine. Percorsi per **ciaspole** e **sciescursionismo** possibili, soprattutto salendo verso l'Aiona (in queste condizioni sconsigliati i sentieri che salgono dal Passo del Ghiffi). **Raccolta funghi**: necessario tesserino "Consorzio Alta Valle Sturla" o "Consorzio Monte Aiona", mentre nei castagneti della zona di Sopralacroce la raccolta è libera.

8. Borzonasca, Borzone and Sopralacroce

Borzonasca, with its rich history, is the main municipality of the Sturla Valley. **Hikes**: the Sentiero della Resistenza starts from the centre of the village and gets to Rezzoaglio. Also, through a connecting track, you can reach the Lakes of Giacopane. The route Borzonasca-Borzone-Vallepiana displays some of the main attractions of this area, such as the ancient Borzone Abbey, the Apotropaic Stone Heads, the Megalithic Face and the ruins of San Martino di Licciorno church. Several tracks start from Prato Sopralacroce to San Martino di Licciorno, to Mt. Aiona and to Mt. Penna. Stage n. 34 of the AV goes through Passo del Ghiffi and partly coincides with a beautiful route that starts from Baracchetta del Ghiffi and leads to Prato Mollo. From this route departs a track leading to Santa Maria del Taro (PR). Two other beautiful walks (suitable for surefooted children too) lead to Zolezzi Lake and to Fonte Ferruginosa di Zanoni and Cascata da Cianà. A Park's Loop Walk is available (A8). **MTB**: the place is properly connected - through dirt roads and trails - with the four focal areas (Giacopiane, Lame, Aiona and Penna) and allows one to choose from several wonderful itineraries, of various lengths and difficulties. Amongst the Park routes: "Giro delle due vette". **Road cycling**: the most popular climb is surely the one connecting Borzonasca to Passo del Ghiffi. **Excursions on horseback**: from Prato Sopralacroce you can easily reach higher altitudes through several dirt roads, also connected to the Equestrian Route "From the sea to the Appennine". **Rock Climbing**: two beautiful equipped rock walls are available. The cliffs "Sopralacroce" in Zanoni and "Ciapun Lisciou" by Passo del Ghiffi. **Kayak**: the upper part of the stream Sturla is highly challenging but feasible in all its extension by experienced canoeists, from Tigliolo to the centre of Borzonasca. The easiest part is between Pianazzo and the first bridge of Borgonovo. Even in the stream Penna there is a practicable, though highly challenging, part. **Canyoning**: the most interesting route is Fosso Poragine. You can then add to it two micro-canyons nearby. It is possible to practice **snowshoe** and **ski touring**, mainly ascending towards Mt. Aiona (the tracks going up from Passo del Ghiffi are not recommended). **Mushroom picking**: the permits "Consorzio Alta Valle Sturla" or "Consorzio Monte Aiona" are required. Whereas it is possible to pick for free, in the chestnut groves of Sopralacroce.

9. Mezzanego, il Passo del Bocco e la Foresta dello Zatta

Mezzanego è il secondo centro della Valle Sturla. **Escursioni a piedi**: in prossimità della chiesa di Vignolo parte il sentiero Prati di Mezzanego - Monte Ramaceto (**NB**: informarsi sulle condizioni di percorribilità della parte più bassa), ma la zona più escursionistica di questo settore è quella del Passo del Bocco e della Foresta dello Zatta, una delle più belle faggete della Liguria, raggiungibile anche con sentiero dalla località San Siro Foce. Il Passo del Bocco è punto di arrivo della Tappa n. 34 e punto di partenza della Tappa n. 35 dell'AV, che entra poi in Provincia di La Spezia. Sono presenti un Anello del Parco (A10), il Sentiero Natura della Foresta del Monte Zatta, il Minisentiero Natura Laghetto del Bocco (con area picnic e accessibile ai disabili) e il Bosco Giardino (giardino botanico che presenta elementi floristici e farfalle degli habitat boschivi tipici dell'Appennino ligure - accessibile ai disabili). Passeggiate adatte a famiglie con bambini. **MTB**: itinerario del Parco "Anello del Bocco", con partenza da Santa Maria del Taro (PR). Sono possibili anche itinerari all'interno della Foresta. **Cicloturismo su strada**: altra salita classica per il Passo del Bocco è quella che sale da Borgonovo, meno impegnativa dell'altra che proviene da Borzonasca e dal Passo del Ghiffi. Unendo i due itinerari, si può quindi effettuare un bellissimo anello. **Escursioni a cavallo**: la Via Equestre "Dal mare all'Appennino" sale dalla Val Graveglia lungo il sentiero che sbuca nei pressi di Prato Pinello (Monte Zatta di Levante) e scende nella faggeta per proseguire su strada fino al Passo del Bocco e poi verso il Passo del Ghiffi. **Kayak**: la parte più bassa del torrente Sturla, dal primo ponte di Borgonovo al ponte di Vignolo, si presenta più tranquilla e adatta anche a canoisti medi. Volendo, si può poi proseguire fino a Carasco. Anche il torrente Valle di Mezzanego presenta un tratto adatto per la discesa, mentre il torrente Val Mogliana offre un breve tratto molto impegnativo. Pur essendo situata più vicino al mare rispetto alle altre zone, la Foresta dello Zatta, nel suo versante Nord, mantenuto ombroso dalla fitta faggeta, può offrire belle passeggiate con le **ciaspole**. **Raccolta funghi:** Necessario tesserino" Foreste Demaniali del Parco dell'Aveto", "Comune di Mezzanego" o "Consorzio Alta Valle Sturla".

9. Mezzanego, Passo del Bocco and the "Zatta" Forest

Mezzanego is the second town in the Sturla Valley. **Hikes**: near the Vignolo Church starts the trail Prati di Mezzanego - Monte Ramaceto (**NB**: gain information on the practicability conditions in the lower part). Indeed, the most visited areas of this sector are Passo del Bocco and "Foresta dello Zatta", one of the most beautiful beechwoods in Liguria, also reachable through the path from San Siro Foce. Passo del Bocco is the arrival point of Stage no. 34 and the starting point of Stage no. 35 of the AV, which then enters La Spezia Province. A Park's Loop Hike is available (A10) as well as the Nature Trail of Mt. Zatta Forest, the Nature Mini-trail Laghetto del Bocco (disabled friendly, with picnic area) and the Bosco Giardino (botanical garden, characterized by the flora and the butterflies typical of the woodlands of the Ligurian Appennine - disabled friendly). Walking tour suitable for families with children. **MTB**: Park route "Anello del Bocco", starting from Santa Maria del Taro (PR). Also, other routes inside the forest are available. **Road cycling**: another classic ascent to Passo del Bocco starts from Borgonovo. This is not as challenging as the one from Borzonasca to Passo del Ghiffi. By combining the two itineraries, a beautiful ring-route takes shape. **Excursions on horseback**: the Equestrian Route "From the sea to the Appennine" goes up from the Graveglia Valley along the trail that reaches "Monte Zatta di Levante". Then, it stretches downhill across the beechwood and catches the paved road up to Passo del Bocco and then towards Passo del Ghiffi. **Kayak**: the lower part of the stream Sturla, from the first Borgonovo bridge to the Vignolo bridge, is quieter and more suitable for intermediate level canoists. If you wish, you can then move on to Carasco. Even the stream Valle di Mezzanego features a section suitable for the descent, while Val Mogliana offers a short, highly challenging stretch. In spite of its proximity to the seaside, the North side of the Zatta Forest enjoys the shade of the dense beechwood, and can offer fine tours with **snowshoes**. **Mushroom picking**: The permits "Foreste Demaniali del Parco dell'Aveto", "Comune di Mezzanego" or "Consorzio Alta Valle Sturla" are required.

10. La Val Graveglia e il Monte Zatta

La Val Graveglia è famosa per la sua ricchezza geologica e per la Miniera di Gambatesa. **Escursioni a piedi**: la zona più escursionistica di questo settore è l'alta valle, tra Monte Zatta, Monte Verruga e Monte Porcile. L'AV (Tappa n. 35) si incrocia sul crinale dello Zatta, in direzione Colla Craiolo (SP) verso est, e in direzione Passo del Bocco verso nord-ovest. Dal Monte Zatta parte anche l'Alta Via delle Cinque Terre (AV5T) che porta fino a Levanto (SP) per collegarsi poi ai vari sentieri del Parco Nazionale delle Cinque Terre, fino a Portovenere. Sono presenti 2 Anelli del Parco (A11 e A12), e 3 Sentieri Natura. Tra le passeggiate adatte anche a famiglie con bambini: da Nascio al bellissimo borgo di Cassagna, passando sul caratteristico ponte settecentesco. **MTB**: un bel numero di strade sterrate e sentieri permettono di effettuare spettacolari itinerari, con collegamenti anche con la Val di Vara, la Val Petronio e Sestri Levante. Itinerari del Parco: Anello di Chiesanuova; Traversata Campo di Ne - Monte Pinello; Anello di Gambatesa; Traversata Reppia - Biscia; Anello di Botasi; Anello di Statale. **Cicloturismo su strada**: la salita da Arzeno al Passo del Biscia è la parte più selvaggia della Val Graveglia e mette in collegamento con le valli limitrofe. **Escursioni a cavallo**: la Via Equestre "Dal mare all'Appennino" proviene dal Passo del Bocco di Bargone, per poi dirigersi verso i Casoni di Chiappozzo e la vetta di levante dello Zatta. **Arrampicata**: bella falesia a Nascio, realizzata sul particolare roccione di diaspro che si staglia di fronte al paese. I "Sassi dei Garibaldi", a Pontori, offrono una falesia con diverse linee di scalata adatte sia ai bambini che ai climber più preparati e la possibilità di fare bouldering su particolari blocchi calcarei nelle vicinanze. **Kayak**: i torrenti Graveglia e Garibaldo offrono dei tratti un po' più tranquilli, mentre il Reppia è decisamente più impegnativo. **Canyoning**: la Forra del Rio Novelli e quella del Rio di Statale sono un bel diversivo ai torrenti liguri più famosi e molto interessanti per gli aspetti geologici, unici in Liguria. **Pesca**: Riserva Turistica del torrente Graveglia (licenza di pesca o permesso provvisorio per 1, 3 o 7 giorni + tessera "Società Pescasportiva Trota Alpina" o "Arci Pesca Fisa" + permesso giornaliero Riserva). **Raccolta funghi**: necessario tesserino "Comune di Ne". Alcune belle grotte offrono la possibilità di **visite speleologiche** tramite le escursioni guidate del Parco.

10. The Graveglia Valley and Mount Zatta

The Graveglia Valley is renowned for its geological richness and for the Mines of Gambatesa. **Hikes**: the most visited area of this sector is the high valley, located between Mt. Zatta, Mt. Verruga and Mt. Porcile. The AV (Stage no. 35) runs on the Mt. Zatta crest, towards Colla Craiolo (SP) going east, and toward Passo del Bocco going north-west. The Alta Via delle Cinque Terre (AV5T) starts From Mt. Zatta and leads you to Levanto (SP), where it connects with several other trails of Cinque Terre's National Park, up to Portovenere. There are two Park 's Loop Walks (A11 and A12) and three Nature Trails. Amongst the walking solutions for families with children, there is the walk from Nascio to the beautiful hamlet of Cassagna, crossing the characteristic eighteen-century bridge. **MTB**: a good number of dirt roads and tracks allow to enjoy some eye-catching itineraries and reach Val di Vara, Val Petronio and Sestri Levante. The Park's itineraries: Anello di Chiesanuova; Campo di Ne - Monte Pinello traverse; Anello di Gambatesa; Reppia - Biscia traverse; Anello di Botasi; Anello di Statale. **Road cycling**: the climb from Arzeno to Passo del Biscia goes through the wildest part of the Graveglia Valley and connects with the neighbouring valleys. **Excursions on horseback**: the equestrian route "From the sea to the Appennine" comes from Passo del Bocco di Bargone, then heads to Casoni del Chiappozzo and to the eastern summit of Mt. Zatta. **Rock climbing**: there is a beautiful crag in Nascio, on the peculiar jasper rock standing out in front of the village. The "Sassi dei Garibaldi" (Garibaldi's Rocks), in Pontori, present a crag featuring different climbing routes, suitable to both children and expert climbers, and the possibility to boulder on special limestone blocks nearby. **Kayak**: the streams Graveglia and Garibaldo offer some quieter tracts, while the Reppia is definitely more challenging. **Canyoning**: the Rio Novelli and Rio di Statale canyons are nice alternatives to the most famous Ligurian torrents and they show interesting geological features, unique in Liguria. **Fishing**: Tourist Reserve of the stream Graveglia (fishing license or temporary permit for 1, 3 or 7 days + card "Società Pescasortiva Trota Alpina" or "Arci Pesca Fisa" + daily Reserve permit). **Mushroom picking**: the permit "Comune di Ne" is required. Some beautiful caves allow for **speleological visits** within the Park's guided tours.

INFORMAZIONI UTILI

Il territorio del Parco dell'Aveto viene qui presentato suddiviso in 10 zone omogenee, indipendenti dai confini amministrativi reali. Per ogni zona vengono messe in risalto le varie opportunità presenti, rimandando al sito web per maggiori informazioni su percorsi, pubblicazioni consigliate e link di approfondimento > **www.unamontagnadiaccoglienza.it**

Avvertenze

1. Ricordati che la montagna va affrontata con abbigliamento e attrezzatura adeguati
2. Munisciti di cartine appropriate e acquisisci sempre informazioni dettagliate e aggiornate prima di partire
3. Osserva le norme di sicurezza proprie di ciascuna pratica sportiva
4. Consulta il bollettino meteo prima della partenza
5. Segui sempre i sentieri segnati, tenendo d'occhio il segnavia e, in caso di dubbio, torna indietro per tempo
6. Rispetta la natura e il lavoro di chi vive sul territorio.

PRACTICAL INFORMATION

The Aveto Park territory is here presented as divided into 10 homogeneous areas, whose borders differ from the actual administrative ones. For each area, all the outdoor opportunities are highlighted.
For more detailed information about routes, recommended bibliography and useful links please refer to > **www.unamontagnadiaccoglienza.it**

Advisories

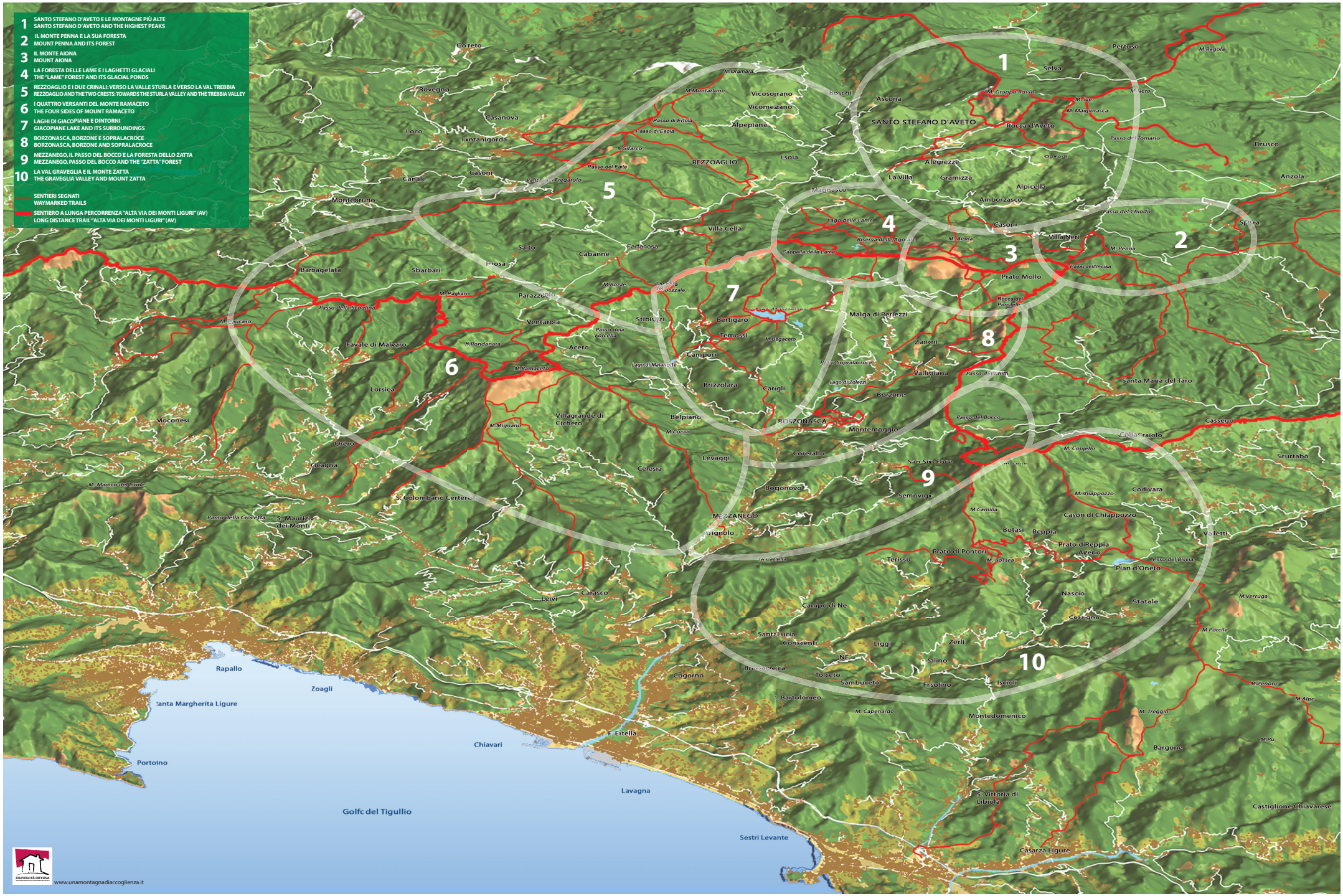
1. Bear in mind that mountains require suitable clothing and equipment
2. Equip yourself with proper maps and collect detailed and updated information
3. Follow the safety rules related to your particular sport activity
4. Consult weather reports, before leaving
5. Always follow the marked trails, keeping an eye on the waymarks and, in case of any doubt, go back and retrace them
6. Respect nature and the work of the inhabitants.

COME ARRIVARE
HOW TO GET HERE

Aeroporto più vicino
Nearest airport
Genova
(35 km da/from Chiavari e/and Lavagna)

Stazione FS + Bus
Train + Bus station
Chiavari

Uscita autostradale consigliata
Best motorway exit
Lavagna

ESCURSIONI A PIEDI – HIKING
MOUNTAIN BIKE – MOUNTAIN BIKING
CICLOTURISMO SU STRADA – ROAD CYCLING
MANEGGI ED ESCURSIONI A CAVALLO – EXCURSIONS ON HORSEBACK
PISTE PER LO SCI ALPINO – SKI RESORT
PISTE PER LO SCI DI FONDO – CROSS-COUNTRY SKIING
ESCURSIONI CON LE CIASPOLE – EXCURSIONS WITH SNOWSHOES
SCIESCURSIONISMO E SCIALPINISMO – SKI TOURING & SKI MOUNTAINEERING
ARRAMPICATA SU CASCATE DI GHIACCIO – ICEFALL CLIMBING
ITINERARI ALPINISTICI MISTI SU NEVE E GHIACCIO – MIXED CLIMBING ON ROCK, ICE AND SNOW
ESCURSIONI E CORSI DI SLEDDOG – SLEDDOG EXCURSIONS AND COURSES
ALPINISMO E ARRAMPICATA SU ROCCIA – ALPINISM & ROCK CLIMBING
PARAPENDIO – PARAGLIDING
CANOA – KAYAK
TORRENTISMO – CANYONING
VISITE SPELEOLOGICHE – SPELEOLOGICAL VISITS
CAMPO PROVA PER MOTO DA TRIAL – TRIALS MOTORCYCLES
PARCO AVVENTURA – ADVENTURE PARK
BIKE PARK – BIKE PARK
ARTI MARZIALI – MARTIAL ARTS
PESCA – FISHING
RACCOLTA FUNGHI – MUSHROOM HUNTING

ospitalita diffusa cartina 4outdoor 22-05_Layout 1 28/05/15 09:31 Pagina 2