I Parchi della Liguria

presentano

Maggio dei Parchi 2025

Dal 1 maggio al 2 giugno i **Parchi della Liguria** daranno vita ad un ricco programma di eventi per celebrare la **Giornata Europea dei Parchi**, che ricorre il 24 maggio.
Il tema che Europarc, di cui Federparchi è la sezione italiana, propone quest'anno è

"INSIEME PER LA NATURA, diamo vita alle scelte per il futuro"

Le aree protette sono la casa della natura ma anche delle persone che ci vivono e che quotidianamente curano e modellano questi ambienti; conservazione e sviluppo sono il binomio che caratterizza l'impegno quotidiano dei parchi, all'insegna di un lavoro costante per la tutela della biodiversità, per l'uso corretto delle risorse, per la mitigazione dei cambiamenti climatici e per la pratica di un turismo sostenibile.

Quest'anno, in occasione del trentennale della L.R.12/1995 istitutiva dei parchi liguri, tutte le iniziative esporranno il logo **"30 ANNI DI AREE PROTETTE DELLA LIGURIA"** , ed alcune di esse faranno parte della proposta **"Da Euroflora ai Parchi naturali"**

Maggio dei Parchi è l'occasione per conoscere, da ponente a levante, dal mare ai monti, una Liguria autentica, ricca di biodiversità, di flora e fauna endemiche, per fare esperienze di trekking e attività outdoor in mezzo a panorami grandiosi lungo sentieri, fiumi, laghi, boschi, scogliere, fondali, vette e crinali, per visitare antichi borghi e castelli, per conoscere il patrimonio storico e culturale, per gustare i sapori della tradizione, pernottando in accoglienti rifugi, agriturismi, foresterie e bed & breakfast
Fatevi coinvolgere, #lamialiguria dei parchi vi rimarrà nel cuore.
Nelle pagine successive il programma dettagliato ed i riferimenti social

Area Marina Protetta Bergeggi
Area Marina Protetta Portofino
Area Protetta Regionale Giardini Botanici Hanbury e AMP Capo Mortola
Parco Regionale Alpi Liguri
Parco Regionale Antola
Parco Regionale Aveto
Parco Regionale Beigua Geopark
Parco Regionale Bric Tana
Parco Regionale Montemarcello Magra Vara
Parco Regionale Piana Crixia
Parco Regionale Portofino
Parco e AMP Regionale Portovenere
Parco Nazionale e AMP 5 Terre
Parco Urbano delle Mura di Genova
Riserva Naturale Adelasia

Maggio dei Parchi 2025

A cura di: Coordinamento Federparchi Liguria, CEA Parchi
Realizzazione grafica e impaginazione: Roberto Costa
Fotografie: PR Alpi Liguri, AMP Bergeggi, PR Piana Crixia, PR Beigua Geopark, PR Antola, PR Portofino, AMP Portofino, PN e AMP 5 Terre, PR Montemarcello Magra Vara, CAI Liguria, LIPU, Maria Paola Chiarlone, Roberto Costa

PARCO ALPI LIGURI

Via Roma 11 – 18026 Rezzo (IM)
TEL: + 39 0183 753384
FAX: + 39 0183 34152
info@parconaturalealpiliguri.it
www.parconaturalealpiliguri.it

Instagram: @parcoalpiliguri

Domenica 1 Giugno
ESCURSIONE GRATUITA ORGANIZZATA DALL'ENTE PARCO
"DA EUROFLORA AI PARCHI NATURALI"
ALLE FALDE DEL MONTE TORAGGIO: DOVE FIORISCONO LE PEONIE

Un bellissimo sentiero balcone, altamente panoramico, con vista imperdibile sulla **Val Nervia**, che da Colla Scarassan, attraverso ambienti diversi e sempre più alpini, condurrà ai prati situati alla base del **Monte Toraggio**.

Lungo il percorso la vegetazione varierà con l'altitudine, arricchendosi sempre più di **rarità botaniche**. Ci troveremo in prossimità delle **cime dolomitiche del Toraggio e del Pietravecchia**, che con le loro bastionate calcaree rocciose nummulitiche, ricche di fossili corrugate dall'orogenesi alpina, presentano microclimi che hanno favorito una **flora unica** nell'incontro tra **Mediterraneo e Alpi**.

Lungo il percorso si potranno osservare specie protette fra le quali spicca la ***Peonia officinalis***, dalle proprietà erboristiche, e il **Rapòntico di Bicknell**, presente nella Provincia d'Imperia solo in due stazioni, rarefattosi probabilmente dall'uso umano. Un meraviglia sia per gli occhi che per l'olfatto, dove essenze come il timo convivono con specie tipicamente alpine e relitti glaciali.

Un'**area ad elevata biodiversità**, così definita dal botanico Prof. Enrico Martini, grande conoscitore, studioso e promotore di questo, dove individuò **più di 60 specie importanti per la loro rarità.**

Giunti ai prati si consumerà il pranzo al sacco, per poi far ritorno ripercorrendo l'itinerario dell'andata.

Ritrovo: ore 9 a Passo Gouta (IM)
Durata: 7 ore – **Dislivello:** 850 metri – **Difficoltà:** E.
Equipaggiamento consigliato: obbligatori scarponcini da trekking, consigliati bastoni da trekking, pantaloni lunghi, abbigliamento comodo, giacca a vento o cerata, cappellino, crema solare, pranzo al sacco, acqua almeno 1 litro e mezzo.
Info e prenotazioni: iscrizione obbligatoria entro le ore 19 di sabato 31 maggio - Antonella Piccone – Tel. 391 1042608
Escursione gratuita promossa dall'Ente Parco Naturale Regionale delle Alpi Liguri e guidata dalla Guida Ambientale Escursionistica associata AIGAE Antonella Piccone.

Tutti i sabati dal 19 APRILE
ESCURSIONI GRATUITE ORGANIZZATE DALL'ENTE PARCO CON BUS NAVETTA
ITINERARI NELL'ALTA VALLE ARGENTINA
Il Parco Naturale Regionale delle Alpi Liguri partecipa come partner al progetto PNRR "I Custodi di Triora" del Comune di Triora, con un **calendario di escursioni guidate sui sentieri dell'Alta Valle Argentina**: per tutto il periodo del Maggio dei Parchi, ma già a partire dal 19 aprile e anche oltre il mese di maggio, **ogni sabato un'uscita gratuita con guida del Parco e servizio bus navetta.**
Il servizio è totalmente gratuito e comprende il trasporto andata e ritorno e l'escursione guidata.
I luoghi coinvolti negli appuntamenti in calendario sono le località e i siti di interesse compresi nel territorio del **Comune di Triora e zone limitrofe**, come le **frazioni di Realdo e Verdeggia**, il **Monte Saccarello**, **Monesi**, il **ponte di Loreto** e molti altri.
Info: https://parconaturalealpiliguri.it/da-sabato-19-aprile-un-nuovo-calendario-di-escursioni-guidate-gratuite-con-bus-navetta-a-cura-del-parco-delle-alpi-liguri-in-collaborazione-con-il-comune-di-triora/

L'iniziativa è finanziata con fondi del PNRR Nex Generation EU – Missione 1 "Digitalizzazione, Innovazione, Competitività e Cultura", Componente 3 "Turismo e Cultura 4.0" (M1C3) – Misura 2 "Rigenerazione di piccoli siti culturali, patrimonio culturale, religioso e rurale" – Investimento 2.1. "Attrattività dei borghi" – Progetto "I Custodi di Triora" (Codice Unico di Progetto I87B22000010006)

ESCURSIONI ORGANIZZATE NEL PARCO DALLE GUIDE AMBIENTALI-ESCURSIONISTICHE E TURISTICHE LOCALI

Domenica 4 maggio
MONTE PIETRAVECCHIA
Info: Marina Caramellino – Tel. 337 1066940

Sabato 24 Maggio
MEDITREK ANELLO DELL'ANGELO, PANORAMI E FAGGETE TRA MONESI E PIAGGIA, TREKKING ESPERENZIALE
Info: Barbara Campanini - Tel. 346 7944194

Domenica 25 Maggio
GOUTA-MURATONE
Info: Laura Rebaudo - Tel. 342 5624640

Per tutto il periodo, su prenotazione
VISITE GUIDATE A TRIORA
Info: Valerio Peluffo Tel. 339 4402668

Info: Valerio

Area Marina Protetta Bergeggi
via De Mari 28/D 17028 Bergeggi SV Tel. 01925790219
Instagram: @ampisolabergeggi

Sabato 3 - Domenica 4 Maggio 2025

BERGEGGIMAREFEST AMP Isola di Bergeggi

L'Area Marina Protetta Isola di Bergeggi da anni punto di riferimento per la tutela e lo studio della biodiversità marina e costiera, ha come ulteriore obiettivo quello di promuovere anche le attività di fruizione sostenibile del mare e del territorio (nuoto, snorkeling, kayak, sup, subacquea ricreativa, apnea, vela, escursioni ecc.) e l'organizzazione del BergeggiMarefest va proprio in questa direzione, rappresentando oramai un appuntamento fisso per l'avvio della stagione estiva.

Nei giorni 3 e 4 maggio 2025 si è svolgerà a Bergeggi la quarta edizione del "BergeggiMareFest", evento unico nel suo genere nel panorama regionale e non solo. Un week end dedicato alla promozione e valorizzazione di tutte le attività sportive e outdoor che hanno come scopo e finalità l'utilizzo sostenibile dell'ambiente marino e delle sue risorse, la riscoperta e la valorizzazione della biodiversità marina e costiera e la diffusione di buone pratiche per stili di vita sani, attivi e rispettosi dell'ambiente.
BergeggiMareFest2025 vuole essere inoltre un vero e proprio volano per raggiungere l'obiettivo dell'ampliamento dell'offerta turistica locale, con particolare riferimento alle discipline outdoor che permettano, nel pieno rispetto dei regolamenti e delle finalità dell'AMP, una fruizione sostenibile e consapevole del mare e del territorio a supporto del processo di destagionalizzazione della stagione turistica, con la promozione di attività realizzabili nel corso di tutto l'anno.

Sulla spiaggia libera attrezzata, nelle vicinanze della Casa del Turismo di Bergeggi, i partecipanti saranno accolti nel villaggio del MareFest, base di partenza delle escursioni,

area espositiva e luogo degli incontri con gli esperti, che rappresenta idealmente la porta di ingresso al meraviglioso mondo dei nostri fondali.

Grazie alla collaborazione di decine di associazioni e operatori del territorio, il Bergeggi MareFest offre la possibilità di assistere ad eventi sportivi ed esibizioni di varie discipline come nuoto, vela, apnea, soccorso in mare, slack line, frisbee mentre le guide e gli esperti di diverse associazioni e aziende specializzate vi accompagneranno sia in mare con canoe, sup, barche a vela o nuotando che sulla terraferma a piedi o in bici con diversi itinerari e gradi di difficoltà: sarà possibile partecipare ad escursioni a piedi al parco architettonico dedicato all'architetto Galvagni, al borgo di Bergeggi e il suo secolare equilibrio con la natura oppure nel suo entroterra, per conoscerne la geologia. Sarà possiible anche fare attività in autonomia con i trekking autoguidati e il noleggio gratuito di E-bike.

Sarà possibile anche praticare yoga, tai-chi, mindfulness e classe di bioenergetica direttamente sulla spiaggia.

Grazie ai numerosi talk, trasmessi anche online sarà possibile conoscere, attraverso le parole degli esperti, diversi aspetti naturalistici e ambientali del territorio. Ci saranno anche attività e laboratori espressamente dedicate a bambini e famiglie.

Un appuntamento assolutamente imperdibile è l'escursione all'alba di domenica 4 maggio sulla cima del monte Mao con partenza in escursione alle ore 5. In vetta sarà possibile assistere alla performance vocale di Eliana Zunino, dal titolo " Il Canto del Mare: una nuova alba" con circle Song interattiva con il pubblico per salutare il nuovo giorno con la voce, in un crescendo di suoni, emozioni e improvvisazioni senza parole.

A disposizione ampio parcheggio gratuito. Sarà possibile mangiare presso gli stabilimenti balneari lungo la spiaggia

La partecipazione alle attività è gratuita ma con prenotazione obbligatoria.

Per conoscere il programma completo: www.ampisolabergeggi.it FB BergeggiMareFest

Organizzato da:

Area Marina Protetta Isola di Bergeggi
Comune di Bergeggi
Con il sostegno del Ministero dell'Ambiente e della Sicurezza Energetica

Parco Naturale Regionale di Piana Crixia

Via G. Chiarlone, 47 –17058 PIANA CRIXIA (SV)

Contatti: Maria Paola Chiarlone

http://www.parks.it/parco.piana.crixia/

Tel.019 570021/int.4

Venerdi 9 Maggio 2025

IL "PARCO NATURALE REGIONALE DI PIANA CRIXIA: ALLA SCOPERTA DELLE SPECIE FLORISTICHE COLLEGATE AI "TIPI FORESTALI", IN COLLABORAZIONE CON IL CEAS DI CAIRO MONTENOTTE E L' ANFOR LIGURIA".

Ore 16,00: ritrovo presso il Centro Parco di Piana Crixia, ubicato su Piazza Capitano Zoppi – 17058 Piana Crixia (SV), per la presentazione e la contestualizzazione dell'attività in collaborazione con il Centro di Educazione Ambientale allo Sviluppo Sostenibile di Cairo Montenotte e l'Associazione Nazionale Forestale Sezione Liguria;
Ore 16,30-45: spostamento presso il parcheggio del Borgo/Piana Crixia (a ridosso della SS.29 del Colle di Cadibona e sottostante il Castello del Fungo) da cui inizia il Percorso/Sentiero REL 3 denominato "dal Fungo alla Ghiacciaia";
Ore 17,00: le specie floristiche collegate ai "tipi forestali" ed agli habitat nel Parco di Piana Crixia su cui si sviluppa il Sentiero REL 3;
Ore 18,30: termine previsto dell'attività.

PREISCRIZIONE OBBLIGATORIA A NUMERO CHIUSO , DA EFFETTUARSI

ENTRO SABATO 3 MAGGIO 2025 all'indirizzo e-mail: ceacairo@comunecairo.it

EQUIPAGGIAMENTO: ABBIGLIAMENTO ADEGUATO CON SCARPONCINI
ATTIVITA', CHE VERRA' SVOLTA AI SENSI DELL'ORDINANZA P.S.A. VIGENTE.
L'ORGANIZZAZIONE DECLINA OGNI RESPONSABILITA' PER DANNI A PERSONE, COSE O ANIMALI PRIMA, DURANTE E DOPO L'ESCURSIONE

Parco di Piana Crixia

Domenica 18 maggio 2025

ESCURSIONE "IL FUNGO E I CALANCHI DI PIANA CRIXIA" a cura del CAI Varazze in collaborazione con Parco Naturale Regionale di Piana Crixia

L'escursione proposta è inserita, oltre che all'interno delle attività presentate nel Calendario del Maggio dei Parchi della Liguria, anche tra le attività promosse dagli Operatori Naturalistici Culturali (ONC), nonché di Tutela Ambientale Montano (TAM) del CAI Sezione Varazze, che si prefiggono di far conoscere le peculiarità del territorio, sensibilizzando le persone sulla fragilità degli ecosistemi e sulla necessità di un approccio sostenibile, in applicazione della politica ambientale del Club Alpino Italiano.

PROGRAMMA:
Ore 8,45 Arrivo a Piana Crixia presso l'Ufficio Parco di Piazza Capitano Zoppi;
Ore 9,00 Partenza con una breve presentazione dell'Area Protetta a cura del personale del Parco Regionale di Piana Crixia, che parteciperà all'escursione.
Il percorso si presenta su fondo misto, ed inizierà con l'attraversamento delle Frazioni delle Praie, Casa Nova, Pontevecchio al fine di raggiungere la partenza del Sentiero delle Creste (REL 1 e n.2) lungo il quale si potranno ammirare i famosi calanchi delle Langhe liguri e le stupende fioriture che si susseguono nel corso della primavera, nell'alternanza delle radure e delle aride zone boscate, che contraddistinguono questa escursione. Pranzo al sacco e rientro al Centro Parco salendo lungo le Frazioni Pareta e Monte.
Arrivati al Centro Parco, si potrà proseguire in macchina, fino al parcheggio lungo la SS.29 in prossimità della Località Borgo, per poi raggiungere uno dei geositi più emblematici della Liguria: il famoso Fungo di pietra.
Per poi fare rientro alle proprie case probabilmente entro le ore 16,00
Lunghezza km 10,00
Difficoltà: E

Dislivello: m. 400 in saliscendi

Pranzo al sacco

Capi Gita CAI VARAZZE: Marco Brocca, Silvia Maestri, Claudia Pelizzari.
Prenotazione: OBBLIGATORIA da effettuarsi entro e non oltre le ore 12,00 di venerdì 16 maggio 2025 al Capo gita CAI VARAZZE Marco Brocca: marcobrocca3@gmail.com oppure, telefonando al numero: 333-6818526

OBBLIGO DI ASSICURAZIONE di €.8,40 PER GLI ESCURSIONISTI NON SOCI CAI, da conferirsi secondo le modalità indicate dal Capo Gita Marco Brocca.

EQUIPAGGIAMENTO: AI SENSI DELL'ORDINANZA P.S.A. VIGENTE

TREKKING: ABBIGLIAMENTO ADEGUATO, CON SCARPONCINI, CONSIGLIATO I BASTONCINI DA TREKKING, BORRACCIA CON ACQUA. Sono richiesti particolari protocolli come il cambio di calzature alla partenza e all'arrivo delle escursioni, la disinfezione delle suole. Si comunica inoltre che gli eventuali cani, dovranno essere portati al guinzaglio e provvisti di museruola e saranno soggetti alla disinfezione delle zampe da parte dei proprietari.

L'ORGANIZZAZIONE DECLINA OGNI RESPONSABILITA' PER DANNI A PERSONE, COSE O ANIMALI PRIMA, DURANTE E DOPO L'ESCURSIONE

Parco del Beigua
parco naturale regionale

unesco
Global Geopark

Contatti: Piazza beato Jacopo, 1 e 3 – 17019 Varazze (SV)
E-mail: info@parcobeigua.it; turismo@parcobeigua.it;
Sito: www.parcobeigua.it
Tel:019 4512050 (uffici) – 393 9896251 (guide Coop. Dafne)
Social media: FB (Parco Beigua - Unesco Global Geopark), X (parcobeigua), Instagram (parcobeigua), Telegram (parcobeigua)

EUROPARC
Turismo Sostenibile nelle Aree Protette

30 Aree Protette della LIGURIA

Sabato 3 Maggio – Sabato 24 Maggio
VISITE GUIDATE ALLA BADIA DI TIGLIETO

Appuntamento con le Guide del Parco del Beigua per la visita alla Chiesa, all'Armarium, alla Sala Capitolare e al chiostro dell'Abbazia cistercense S. Maria alla Croce di Tiglieto, che nel 2020 ha celebrato 900 anni dalla sua fondazione.

Si richiede di presentarsi 10 minuti prima della partenza per la registrazione.
Ritrovo: ore 15 presso la sbarra di accesso pedonale alla Badia, in vicinanza del bivio per Olbicella
Costo: € 6,00 a persona
Prenotazione obbligatoria on-line entro le ore 18 del giorno precedente

Domenica 4 Maggio
IL SENTIERO DELLE CIAZZE
Cammini di biodiversità

Ritroviamo in yogurt e formaggi il gusto della biodiversità! Con la Guida del Parco percorreremo uno degli itinerari più panoramici della Valle Stura, il sentiero delle Ciazze, che costeggia verdi pascoli, fino a raggiungere Cascina Battura. Qui Michela ci farà visitare l'allevamento di vacche e ci racconterà cosa produce con il loro latte: non solo formaggi, ma anche una squisita panna cotta e yogurt super premiati. Per chi desidera
sarà possibile una degustazione di yogurt e formaggi Gustosi per natura (facoltativa, € 6,00 a persona).
Ritrovo: ore 9:30 presso il posteggio antistante il
casello di Masone, da lì si proseguirà con auto propria fino a Rossiglione.
Durata: giornata intera con pranzo al sacco
Iniziativa gratuita finanziata dal progetto Interreg CamBioVIA Pro di Regione Liguria **Prenotazione obbligatoria** on-line entro sabato alle ore 12
Difficoltà: 1 scarpone

Dislivello: 300 m
Lunghezza: 6,5 km

Domenica 4 Maggio
OPEN DAY AL CENTRO ORNITOLOGICO: ALI COLORATE

L'arcobaleno sulle ali di molti uccelli non è solo per bellezza. I nostri ornitologi ci racconteranno l'importanza del colore nella vita degli uccelli. È consigliato portare i binocoli.
Ritrovo: sono previste 2 partenze durante la giornata, alle ore 10 e alle ore 14 presso il Centro Ornitologico di Case Vaccà, Arenzano.
Durata iniziativa: 2 ore circa
Iniziativa gratuita
Prenotazione obbligatoria on-line entro sabato alle ore 12

Sabato 10 Maggio

LA STRADA MEGALITICA: TRA NATURA E LEGGENDA

Alcune leggende locali narrano che le antiche popolazioni usassero le pietre posizionate in questo luogo per osservare il cielo e celebrare riti legati ai cicli della natura: in un'atmosfera suggestiva seguiremo la Guida del Parco lungo la strada megalitica per poi raggiungere la cima del monte Greppino, considerata sacra per la sua facilità ad attrarre i fulmini.

Ritrovo: ore 14:30 presso piazza di Alpicella, Varazze
Durata: fino alle ore 18:30 circa
Costo escursione: € 6,00
Prenotazione obbligatoria on-line entro venerdì alle ore 18
Difficoltà: 2 scarponi
Dislivello: 300 m
Lunghezza: 8 km

Domenica 11 Maggio

SANTUARIO DELLA MADONNA DELLA GUARDIA A VARAZZE

Un balcone sul Mar Ligure tra natura e cultura.
Con la Guida del Parco saliremo sulla sommità del Monte Grosso dove, nella seconda metà dell'Ottocento, fu edificato dai Marchesi Invrea il Santuario della Madonna della Guardia di Varazze. Ad accoglierci ci sarà una vista mozzafiato sull'arco ligure da Capo Noli a La Spezia, il Santuario dei Cetacei e il massiccio del Beigua.
Proposta inserita nell'iniziativa regionale "Un cammino nella storia e nella natura: il Giubileo del 2025 nei Parchi naturali della Liguria".
Ritrovo: ore 9:30 presso il Comune di Varazze
Durata: fino alle ore 15 circa
Difficoltà: mediamente impegnativa, per camminatori abituali
Dislivello: 400 m Lunghezza: 8 km
Iniziativa gratuita.
Prenotazione obbligatoria on-line entro sabato alle ore 12 Iniziativa a numero chiuso

Domenica 11 Maggio

DOMENICA COL GEOLOGO: TRA FALESIE, SPIAGGE E TERRAZZI MARINI

Percorrendo Lungomare Europa, da Varazze a Cogoleto, in compagnia del geologo e Guida del Parco, osserveremo le caratteristiche geologiche che contraddistinguono una della passeggiate più panoramiche della Liguria, come i famosi *gianchi* e *neigri* e scopriremo i modi in cui la forza del mare ha modellato la costa, creando falesie, spiagge e terrazzi marini.

Ritrovo: ore 9:30 presso sbarra inizio Lungomare Europa, Varazze

Durata: fino alle ore 13 circa

Costo escursione: € 6,00

Prenotazione obbligatoria on-line entro sabato alle ore 12

Difficoltà: 1 scarpone

Domenica 11 Maggio

CAMPO LIGURE: UN TESORO DA SCOPRIRE

Campo Ligure, inserito tra i Borghi più belli d'Italia, è tutto da scoprire! Inizieremo la visita nella fresca e bucolica cornice del Giardino Botanico di Pratorondanino, famoso per le sue peculiarità botaniche. Al termine della visita guidata potremo mangiare il nostro pranzo al sacco all'ombra delle essenze del giardino. Dopo pranzo ci sposteremo in auto (con mezzi propri) nel borgo di Campo Ligure, passeggeremo tra le antiche vie del centro storico e avremo l'opportunità di vivere un'interessante esperienza "dietro le quinte" del Museo della Filigrana, che ospita una delle raccolte di pezzi in filigrana più ricche al mondo. Vedremo poi all'opera l'artigiano di FiligranArt nel suo laboratorio e concluderemo la giornata con un dolce assaggio dei prodotti "Gustosi per natura" di Pasticci'Amo Bistrot.

Ritrovo: ore 10 presso Chiesa Santa Maria in Vezzulla, Via Romitorio, Masone (da lì si continuerà con mezzi propri fino al Giardino Botanico Montano di Pratorondanino).

Durata iniziativa: fino alle ore 16:30 circa, pranzo al sacco.

Iniziativa gratuita.

Prenotazione obbligatoria on-line entro sabato alle ore 12

Difficoltà: 1 scarpone

L'iniziativa rientra nel Progetto "Campo Ligure un Borgo in Filigrana" Finanziato dall'Unione Europea - Next Generation EU nell'ambito Nazionale di Ripresa e Resilienza PNRR, Missione 1 Componente 3 Turismo e Cultura 4.0 Misura 2 - Rigenerazione di Piccoli Siti Culturali, Patrimonio Culturale, Religioso e Rurale, Investimento 2.1 Attrattività dei Borghi Storici Linea di Azione B

Domenica 11 Maggio

OPEN DAY AL CENTRO ORNITOLOGICO: IL FALCO PECCHIAIOLO

Conosciamo insieme ai nostri ornitologi le caratteristiche e le abitudini del Falco pecchiaiolo, un rapace davvero particolare che in questo periodo vola nei cieli del Parco del Beigua.
È consigliato portare i binocoli.
Ritrovo: sono previste 2 partenze durante la giornata, alle ore 10 e alle ore 14 presso il Centro Ornitologico di Case Vaccà, Arenzano.
Durata iniziativa: 2 ore circa
Iniziativa gratuita
Prenotazione obbligatoria on-line entro sabato alle ore 12
SETTIMANA EUROPEA DEI GEOPARCHI (15.05 / 08.06)

Sabato 17 Maggio

CAMPO LIGURE: UN TESORO DA SCOPRIRE

Campo Ligure, inserito tra i Borghi più belli d'Italia, è tutto da scoprire! Inizieremo la visita nella fresca e bucolica cornice del Giardino Botanico di Pratorondanino, famoso per le sue peculiarità botaniche. Al termine della visita guidata potremo mangiare il nostro pranzo al sacco all'ombra delle essenze del giardino. Dopo pranzo ci sposteremo in auto (con mezzi propri) nel borgo di Campo Ligure, passeggeremo tra le antiche vie del centro storico e avremo l'opportunità di vivere un'interessante esperienza "dietro le quinte" del Museo della Filigrana, che ospita una delle raccolte di pezzi in filigrana più ricche al mondo. Vedremo poi all'opera l'artigiano di FiligranArt nel suo laboratorio e concluderemo la giornata con un dolce assaggio dei prodotti "Gustosi per natura" di Pasticci'Amo Bistrot.
Ritrovo: ore 10 presso Chiesa Santa Maria in Vezzulla, Via Romitorio, Masone (da lì si continuerà con mezzi propri fino al Giardino Botanico Montano di Pratorondanino).
Durata iniziativa: fino alle ore 16:30 circa, pranzo al sacco.
Iniziativa gratuita.
Prenotazione obbligatoria on-line entro sabato alle ore 12
Difficoltà: 1 scarpone

L'iniziativa rientra nel Progetto "Campo Ligure un Borgo in Filigrana" Finanziato dall'Unione Europea - Next Generation EU nell'ambito Nazionale di Ripresa e Resilienza PNRR, Missione 1 Componente 3 Turismo e Cultura 4.0 Misura 2 - Rigenerazione di Piccoli Siti Culturali, Patrimonio Culturale, Religioso e Rurale, Investimento 2.1 Attrattività dei Borghi Storici Linea di Azione B

Domenica 18 Maggio

OPEN DAY AL CENTRO ORNITOLOGICO: UNA VITA IN VOLO

Una vita in volo: sapete quante storie si possono raccontare su rondini, rondoni e balestrucci? Lo faranno i nostri onnitologi, che ne conoscono abitudini e curiosità. È consigliato portare i binocoli.
Ritrovo: sono previste 2 partenze durante la giornata, alle ore 10 e alle ore 14 presso il Centro Ornitologico di Case Vaccà, Arenzano.

Durata iniziativa: 2 ore circa
Iniziativa gratuita
Prenotazione obbligatoria on-line entro sabato alle ore 12

Domenica 25 Maggio
L'ALTA VIA IN FIORE

Festeggiamo insieme la Giornata Europea dei Parchi con la nostra escursione primaverile iconica: un'esplosione di colori e profumi accoglierà gli escursionisti, accompagnati da Stefano Marsili, Guida del Parco ed esperto botanico, lungo uno dei tratti più panoramici dell'Alta Via dei Monti Liguri. Godiamoci questo spettacolo che ogni anno sa affascinarci con sfumature e scorci sempre nuovi.

Ritrovo: ore 9:30 presso Punto informativo del Parco, località Pratorotondo, Cogoleto
Durata iniziativa: giornata intera con pranzo al sacco.
Iniziativa gratuita.
Prenotazione obbligatoria on-line entro sabato alle ore 12
Difficoltà: 2 scarponi

Lunghezza percorso: 10 km
Dislivello: 350 m circa

Domenica 25 Maggio
OPEN DAY AL CENTRO ORNITOLOGICO: METTIAMO SU FAMIGLIA!
Anche nel mondo animale, mettere su famiglia non è un'impresa da poco! I nostri ornitologi ci racconteranno l'organizzazione familiare di una coppia di uccelli migratori, dai voli nuziali alla costruzione del nido e all'accudimento dei pulli. È consigliato portare i binocoli.
Ritrovo: sono previste 2 partenze durante la giornata, alle ore 10 e alle ore 14 presso il Centro Ornitologico di Case Vaccà, Arenzano.
Durata iniziativa: 2 ore circa
Iniziativa gratuita
Prenotazione obbligatoria on-line entro sabato alle ore 12

Domenica 1 Giugno

DOMENICA COL GEOLOGO: LA VAL GARGASSA NASCOSTA

La Val Gargassa è uno dei geositi più particolari del Geoparco del Beigua, modellata profondamente dalla forza dell'acqua.
Con il geologo e Guida del Parco ci inoltreremo in angoli nascosti, allontanandoci dal percorso classico, per osservare le forme delle rocce e comprendere i processi naturali che hanno creato quest'angolo di Liguria così inatteso e sorprendente.
Ritrovo: ore 9:30 presso il campo sportivo di Rossiglione in
loc. Gargassino, Rossiglione
Durata: giornata intera con pranzo al sacco
Costo escursione: € 10,00
Prenotazione obbligatoria on-line entro sabato alle ore 12
Difficoltà: 2 scarponi

Dislivello: 200 m, Lunghezza: 7 km

Domenica 1 Giugno

CAMPO LIGURE: UN TESORO DA SCOPRIRE

Campo Ligure, inserito tra i Borghi più belli d'Italia, è tutto da scoprire! Inizieremo la visita nella fresca e bucolica cornice del Giardino Botanico di Pratorondanino, famoso per le sue peculiarità botaniche. Al termine della visita guidata potremo mangiare il nostro pranzo al sacco all'ombra delle essenze del giardino. Dopo pranzo ci sposteremo in auto (con mezzi propri) nel borgo di Campo Ligure, passeggeremo tra le antiche vie del centro storico e avremo l'opportunità di vivere un'interessante esperienza "dietro le quinte" del Museo della Filigrana, che ospita una delle raccolte di pezzi in filigrana più ricche al mondo. Vedremo poi all'opera l'artigiano di FiligranArt nel suo laboratorio e concluderemo la giornata con un dolce assaggio dei prodotti "Gustosi per natura" di Pasticci'Amo Bistrot.
Ritrovo: ore 10 presso Chiesa Santa Maria in Vezzulla, Via Romitorio, Masone (da lì si continuerà con mezzi propri fino al Giardino Botanico Montano di Pratorondanino).
Durata iniziativa: fino alle ore 16:30 circa, pranzo al sacco.
Iniziativa gratuita.
Prenotazione obbligatoria on-line entro sabato alle ore 12
Difficoltà: 1 scarpone

L'iniziativa rientra nel Progetto "Campo Ligure un Borgo in Filigrana" Finanziato dall'Unione Europea - Next Generation EU nell'ambito Nazionale di Ripresa e Resilienza PNRR, Missione 1 Componente 3 Turismo e Cultura 4.0 Misura 2 - Rigenerazione di Piccoli Siti Culturali, Patrimonio Culturale, Religioso e Rurale, Investimento 2.1 Attrattività dei Borghi Storici Linea di Azione B

Contatti: Ente Parco dell'Antola
www.parcoantola.it
info@parcoantola.it
X: @parcoantola; Instagram: @parcoantola
Facebook: https://m.facebook.com/parco.antola
Tel.010 944175

Domenica 4 Maggio

LAGO VAL NOCI, TRA STORIA, ARCHEOLOGIA INDUSTRIALE E RISORSA AMBIENTALE

Un tuffo nel passato e uno sguardo al presente in Val Noci. In collaborazione con il Comune di Montoggio e la Società Pescasportivi Alta Valle Scrivia, riscopriamo l'affascinante storia di questi luoghi, dalle vestigia delle monumentali calchére di inizio '900 all'imponente diga costruita a partire dagli anni '20 a servizio dell'acquedotto della "Grande Genova", dalle vicende belliche alle emergenze ambientali e naturalistiche che il percorso ad anello attorno al lago offre.

Dislivello: 250 m
Difficoltà: E
Durata: giornata intera (pranzo al sacco)
Ritrovo: diga Lago Val Noci
Tempo di percorrenza complessivo: 2h
Dotazione necessaria: abbigliamento sportivo, scarpe da trekking
Prenotazione obbligatoria entro le ore 13.00 di venerdì 2 maggio contattando l'Ente Parco al n. 010 944175.

Sabato 17 Maggio

"DA EUROFLORA AI PARCHI NATURALI": IN CAMMINO CON IL BOTANICO

Dagli spettacolari allestimenti di Euroflora 2025 ai sentieri del Parco, per immergersi, in compagnia di un esperto botanico, nelle altrettante straordinarie fioriture che la natura

regala. Da Fontanarossa (Gorreto) si intraprende un percorso ad anello che conduce alle praterie Pian della Cavalla per scoprire il tripudio di fiori che in primavera caratterizza questo habitat, tra cui l'inconfondibile e profumato narciso. Il cammino prosegue lungo la panoramica Costa del Fresco per rientrare, infine, in paese percorrendo un sentiero di mezza costa immerso nei faggi e in lembi di castagneto.
Dislivello: 300 m
Difficoltà: E
Durata: giornata intera (pranzo al sacco)
Ritrovo: Fontanarossa (Gorreto), piazza della chiesa.
Tempo di percorrenza complessivo: 5h
Dotazione necessaria: abbigliamento sportivo, scarpe da trekking
Prenotazione obbligatoria entro le ore 13.00 del giorno precedente contattando l'Ente Parco al n. 010 944175.

Domenica 18 Maggio
BIOSPELEOLOGI PER UN GIORNO: NEL REGNO DEL GEOTRITONE

In collaborazione con l'Università di Genova e il Gruppo Speleologico Ligure A. Issel e, entreremo nell'ex-rifugio antiaereo di Besolagno (Savignone) risalente alla II Guerra Mondiale, divenuto un habitat naturale di particolare interesse naturalistico.
La galleria, scavata nella roccia e lunga circa 40 metri, è infatti da tempo utilizzata come sito di studio dell'ecologia e del comportamento del geotritone di Strinati (Hydromantes strinatii), peculiare anfibio che ha colonizzato spontaneamente questo sito.
Numero max di partecipanti, 15.
Durata: mezza giornata (pomeriggio).
Ritrovo: Besolagno (Savignone)
Dotazione necessaria: abbigliamento sportivo, scarpe da trekking, torcia
Prenotazione obbligatoria entro le ore 13.00 di venerdì 16 maggio contattando l'Ente Parco al n. 010 944175.

Domenica 1 Giugno:
LE VIE DEGLI ALPEGGI: IL GUSTO DELLA BIODIVERSITA'

Un piacevole percorso ad anello ci condurrà alla vetta del Monte Banca (928m) e alla scoperta di piccole aziende agricole a conduzione familiare e dei loro prodotti, espressione della straordinaria biodiversità delle praterie dell'Antola e del lavoro eroico di allevatori e agricoltori che contribuiscono al presidio del territorio.
L'itinerario, attrezzato nell'ambito del progetto Interreg-Marittimo CambioVia, attraversa infatti zone di pascolo ancora oggi utilizzate per l'alpeggio di vacche di razza cabannina. Al termine dell'escursione, presso l'Azienda Agricola A Cimma una ricca degustazione a base di formaggi a latte crudo di cabannina e altri prodotti dell'azienda lavorati (costo degustazione 15,00€ a persona).
Dislivello: 150 m
Difficoltà: E
Durata: mezza giornata (mattino) + degustazione in azienda

Ritrovo: località Serrato (Montoggio)

Tempo di percorrenza complessivo: 2h
Dotazione necessaria: abbigliamento sportivo, scarpe da trekking.
Prenotazione obbligatoria entro le ore 13.00 di venerdì 29 maggio contattando l'Ente Parco al n. 010 944175.

Parco di Portofino

Contatti: Labter Parco di Portofino
E-mail: labter@parcoportofino.it
www.parcoportofino.it
Tel. 0185289479
https://www.facebook.com/ente.parcoportofino/
X: @ParcoPortofino; Instagram: @parcoportofino

Domenica 4 Maggio

RACCONTI DI SOLDATI TRA PUNTA CHIAPPA E LA 202^ BATTERIA

Escursione lungo i sentieri che collegano l'abitato di San Rocco alla piccola e antica frazione di San Nicolò di Capodimonte e poi a Punta Chiappa, prima di risalire verso le Batterie lungo l'antico sentiero militare. Visita alle postazioni postazioni militari risalenti alla II Guerra Mondiale.

Appuntamento con la guida dalla Chiesa di San Rocco alle ore 09.30.
Percorso ad anello tra San Rocco, San Nicolò, Punta Chiappa e le Batterie.
Itinerario: San Rocco - San Nicolò - Punta Chiappa - Batterie - San Rocco.
Dislivello circa 250 m in discesa e salita.
Difficoltà: media
Dotazione necessaria: abbigliamento comodo, scarpe da escursionismo chiuse con una buona suola antiscivolo, borraccia. Fine dell'attività guidata a San Rocco intorno alle ore 15.00.
Attività gratuita, iscrizione obbligatoria entro le ore 18.00 del giorno precedente inviando una mail a labter@parcoportofino.it indicando nome e cognome dei partecipanti ed almeno un numero di cellulare

Sabato 10 Maggio

I SEMAFORI SUL MONTE

Un'escursione alla scoperta di antiche installazioni semaforiche, con panorami mozzafiato.
Appuntamento con la guida a Portofino Vetta, dove finisce la strada sopra l'ex Hotel Kulm alle ore 09.30.
Percorso: Portofino Vetta - Semaforo Vecchio - Semaforo Nuovo - Toca - Pietre Strette - Portofino Vetta
Dislivello: circa 250 m.
Dotazione necessaria: abbigliamento sportivo, pedule o scarpe da escursionismo

(suola antiscivolo), borraccia.
Fine dell'attività guidata prevista per le ore 13.30.
Attività gratuita, iscrizione obbligatoria entro le ore 18.00 del giorno precedente inviando una e-mail a: labter@parcoportofino.it
Riportante i seguenti dati: nome e cognome di tutte le persone per cui si effettua l'iscrizione e recapito telefonico obbligatorio di almeno uno dei partecipanti.

Venerdì 16 Maggio
ESCURSIONE BOTANICA INSERITA NELLA RASSEGNA "DA EUROFLORA AI PARCHI NATURALI"
Dallo stand espositivo del Parco di Portofino ad Euroflora 2025 ai sentieri dell'Area Protetta per un'immersione nella flora spontanea in compagnia di un'esperta botanica.

Appuntamento con la guida a Santa Margherita Ligure davanti al porto, di fronte al distributore di benzina IP alle ore 9;30.
Percorso: Santa Margherita Ligure - Nozarego - Gave - San Sebastiano - Portofino.
L'itinerario nel dettaglio sarà definito in base alle fioriture.
Termine dell'escursione alle ore 14.30 circa a Portofino. Rientro a Santa Margherita in autonomia.
Dislivello: circa 300 m
Difficoltà: medio-facile
Dotazione necessaria: abbigliamento sportivo, scarpe da escursionismo (chiuse con suola antiscivolo), borraccia, pranzo al sacco.
Prenotazione obbligatoria entro le 16.00 del giorno precedente inviando una e-mail a: labter@parcoportofino.it riportante i seguenti dati: nome e cognome di tutte le persone per cui si effettua l'iscrizione e recapito telefonico obbligatorio di almeno uno dei partecipanti.

Sabato 17 e Domenica 18 Maggio
ALLA SCOPERTA DEGLI ECOSISTEMI DEL PARCO NATURALE REGIONALE E DELL'AREA MARINA PROTETTA DI PORTOFINO
Camminate nella biodiversità
Due piacevoli passeggiate attraverso la ricca biodiversità che caratterizza il sito di San Fruttuoso di Camogli

Sabato 17 Maggio
In compagnia di una guida del Parco e di una biologa dell'Area Marina si esploreranno le praterie di ampelodesma e l'utilizzo delle sue fibre nella pesca tradizionale, l'ambiente coralligeno e il Santuario dei Cetacei, fino ad arrivare alla scoperta delle piante ornamentali e da frutto. Il percorso si concluderà nella lecceta, la foresta sempreverde mediterranea, oggi presente solo in rari lembi.

Domenica 18 maggio

Una guida del Parco aprirà l'attività con un approfondimento sugli aspetti geologici del Promontorio di Portofino, per poi proseguire nell'esplorazione del caratteristico paesaggio agrario dei terrazzamenti in pietra a secco coltivati a olivo. Questi terrazzamenti sono stati oggetto di interventi di recupero nell'ambito del progetto pilota RECONNECT – Horizon2020, attraverso l'adozione di Nature-Based Solutions mirate alla gestione e mitigazione del rischio geo-idrologico. L'intervento ha permesso di valorizzare l'antico sistema dei muretti a secco con ciglioni inerbiti, un patrimonio del paesaggio rurale tradizionale che stava scomparendo. La passeggiata proseguirà all'interno della macchia mediterranea, tipico ecosistema della zona, per concludersi con l'osservazione delle principali associazioni vegetali, tra cui spiccano tre specie di pino.

Sabato 17 e Domenica 18 Maggio
Giornate FAI per la Biodiversità
PASSEGGIATE NATURALISTICHE ATTRAVERSO IL BORGO DI S.FRUTTUOSO

Attività a favore del FAI.
Per informazioni e prenotazioni:
fai.sanfruttuoso@fondoambiente.it
www.abbaziadisanfruttuoso.it
Appuntamento: alle ore 14 presso la biglietteria dell'Abbazia, durata 1 ora e mezza, massimo 15 partecipanti, prenotazione obbligatoria su www.abbaziadisanfruttuoso.it.
Dotazione necessaria: scarponcini da trekking.

Sabato 24 Maggio
GRANDE TRAVERSATA DEL MONTE DI PORTOFINO
Un itinerario che attraversa il Promontorio da Santa Margherita Ligure a Camogli, passando per alcuni dei sentieri più panoramici del Parco
Un'immersione nella varietà naturale dell'Area Protetta, da cui si riemerge ad ogni imperdibile scorcio sul mare.
Appuntamento con la guida alle ore 8.30 a Santa Margherita davanti al porto, di fronte al distributore di benzina IP.
Percorso: Santa Margherita Ligure - Nozarego - Gave - San Sebastiano - Prato - Base O - Costa Ghidelli - Felciara - Pietre Strette - Toca - Semaforo Nuovo - Fornelli - San Rocco - Camogli.
Termine dell'escursione alle ore 15.30 circa.
Dislivello: circa 500 m

Sviluppo: circa 12 km
Difficoltà: media/escursionisti buoni camminatori
Dotazione necessaria: abbigliamento sportivo, scarpe da escursionismo (chiuse con suola antiscivolo), borraccia, pranzo al sacco.
Prenotazione obbligatoria entro le 18.00 del giorno precedente inviando una e-mail a: labter@parcoportofino.it riportante i seguenti dati: nome e cognome di tutte le persone per cui si effettua l'iscrizione e recapito telefonico obbligatorio di almeno uno dei partecipanti.

Viale Rainusso 1
16038 S.Margherita Ligure
Ufficio: 0185287247
Cell: 3474356945
Instagram: @portofinoamp
Facebook: Area Marina Protetta Portofino

Sabato 17 Maggio
Giornata FAI a S.Fruttuoso di Camogli
CAMMINATE NELLA BIODIVERSITA'

Alla scoperta degli ecosistemi dell'Area Marina Protetta di Portofino, del santuario dei Cetacei e del promontorio di Portofino: dalle praterie sommerse di Posidonia oceanica alle foreste di gorgonie che colorano il coralligeno.
Spostandosi dai fondali alle pendici del promontorio si scopriranno le praterie di ampelodesma le cui fibre venivano utilizzate nelle attività legate alla pesca tradizionale, la passeggiata proseguirà tra le piante ornamentali e da frutto terminando nella lecceta, la foresta sempreverde mediterranea di cui restano ormai pochi lembi.

Appuntamento: ore 14 presso la biglietteria dell'Abbazia; durata: 1 ora e mezza, massimo 15 partecipanti, **prenotazione obbligatoria** su www.abbaziadisanfruttuoso.it. Per affrontare al meglio la passeggiata è consigliato **indossare scarponcini da trekking, nello zainetto cappellino da sole, crema solare e borraccia.**

Lunedì 26 Maggio
PRESENTAZIONE DEI PROGETTI DELL'AMP PORTOFINO : Interreg Marittimo "Neptune evolution" e "Epic" in collaborazione con Regione Liguria.

Pulizia della spiaggia di Camogli in collaborazione con il Comune di Camogli e alcune associazioni locali.
Gli alunni delle classi primarie di Camogli protagonisti di una raccolta differenziata dalle ore 9 alle 11 circa con la guida dell'Area Marina Protetta Portofino.
Evento ideato dall'Associazione ViviAmo Camogli, assessorato alla Pubblica Istruzione e Assessorato all'Ambiente.

Parco dell'Aveto

Contatti: Via Marrè 75/a – 16041 Borzonasca (GE) tel.0185 340311
www.parcoaveto.it
Mail: info@parcoaveto.it
Social media: X @PARCO_AVETO, FB Parco Aveto, Instagram @parcoaveto

Da Giovedì 24 Aprile a Domenica 4 Maggio
IL PARCO DELL'AVETO A EUROFLORA 2025
Waterfront di Levante - Area Marina, Genova

Dopo le presenze alle precedenti edizioni, il Parco dell'Aveto parteciperà anche a Euroflora 2025, con un allestimento per la messa in vetrina e valorizzazione del proprio territorio e dei propri paesaggi naturali ed agricoli. Nel dettaglio l'allestimento prevede le "ricostruzioni" di paesaggi tipici delle valli del Parco: un nucleo di noccioli per citare i celebri noccioleti su terrazzamenti della Valle Sturla, piante arboree nelle diverse formazioni boschive presenti nel proprio territorio, una zona rupestre con la varietà di specie che si possono osservare nel Giardino Botanico "F. Delpino" al Passo del Bocco, un'area che riproduce il paesaggio dei prati e pascoli tipici della Val d'Aveto e dell'alta Val Graveglia, e un "campo" di patate quarantine, le più note, per diffusione e bontà, tra le patate tradizionali della Montagna genovese, coltivate in tutto l'entroterra di Genova e del Tigullio. Ci sarà poi una parte di allestimento di accoglienza per il pubblico: alcune sedute per il pubblico, sempre molto apprezzate. Vi invitiamo a venirci a trovare per scoprire di più…

Domenica 18 Maggio
GLI ANELLI DEL PARCO: ANELLO DEL MONTE CANTOMORO

Il Parco dell'Aveto organizza un'interessante escursione lungo l'anello del Monte Cantomoro che ricalca uno dei sentieri Natura, il Sentiero Ofiolitico. La partenza è dal Rifugio del Parco

"Casermette del Penna" e il percorso si sovrappone in parte ad un tratto dell'Alta Via dei Monti Liguri caratterizzato da un'alternanza di faggete, radure prative e piccole zone umide. L'anello si chiude lungo la strada forestale ai piedi delle bastionate del Monte Cantomoro.

Ritrovo: ore 9.30 alle Casermette del Penna (Comune di S. Stefano d'Aveto)

Rientro: ore 16.00 circa (pranzo al sacco)

Difficoltà: media (dislivello 200 m)

PARTECIPAZIONE GRATUITA

L'iscrizione è individuale, quindi ogni partecipante dovrà obbligatoriamente compilare la propria singola scheda di prenotazione (è necessario iscrivere anche i minorenni); le iscrizioni saranno accettate fino alle ore 12.00 di venerdì 16 maggio o fino al raggiungimento del numero massimo di partecipanti (18).

La prenotazione è obbligatoria e va effettuata compilando online il form al seguente link: https://forms.gle/7SZdw9UxVyrfMFkx8

Sabato 31 Maggio

DA EUROFLORA AI PARCHI NATURALI: ALLA SCOPERTA DELLA FLORA DEL PARCO DELL'AVETO IN VAL GRAVEGLIA

Il Parco dell'Aveto organizza un'interessante escursione per osservare le fioriture primaverili dell'alta Val Graveglia.

In questo periodo la zona di Pian d'Oneto, un'estesa area pianeggiante dove un fenomeno carsico ha dato origine ad una dolina caratterizzata da un inghiottitoio, si ricopre di vistose orchidee e altre specie tipiche legate agli ambienti umidi, come l'orchidea acquatica, il pennacchio a foglie strette e la parnassia. Il percorso prosegue poi verso il Colle del Chiappozzo dove sarà possibile osservare vegetazione prativa ed arbustiva con elevate presenza di orchidee e zone rupestri con semprevivi. Nel percorso di rientro verso Pian d'Oneto si attraverseranno pinete e boschi misti con la tipica flora nemorale.

Punto di ritrovo: ore 10.00 Passo del Biscia (Comune di Ne)

Rientro: ore 15.30 circa (pranzo al sacco)

Difficoltà: media (dislivello 150 m), Partecipazione gratuita

La prenotazione è obbligatoria e va effettuata compilando online il seguente form sul sito del Parco: https://forms.gle/tuhhQrTRL4rgbDmU8

L'iscrizione è individuale, quindi ogni partecipante dovrà obbligatoriamente compilare la propria singola scheda di prenotazione (è necessario iscrivere anche i minorenni); le iscrizioni saranno accettate fino alle ore 12.00 di giovedì 29 maggio o fino al raggiungimento del numero massimo di partecipanti (18).

Lunedì 2 Giugno

L'ANELLO DEI FIESCHI E LA MEMORIA DEI PAPI: DALLA BASILICA DEI FIESCHI ALLA STRADA DELLE LAVAGNINE LUNGO UN ANTICO PERCORSO ROMANO

In occasione della duplice ricorrenza costituita dal Giubileo 2025 e dal trentennale della legge quadro sui Parchi della Liguria Regione Liguria e il Sistema dei Parchi Regionali hanno elaborato una serie di proposte che mettono in connessione gli itinerari della fede con il patrimonio storico-ambientale e culturale delle aree protette. Nell'ambito di queste proposte, il Parco dell'Aveto organizza un'escursione lungo l'anello dei Fieschi: dalla Basilica dei Fieschi, voluta nel XIII secolo da papa Innocenzo IV (Sinibaldo Fieschi) e terminata dal nipote Adriano V (Ottobuono Fieschi), col borgo medievale di San Salvatore dei Fieschi, punto di sosta dei pellegrini diretti a Roma, al Colle di San Giacomo con la omonima iconica cappelletta. Si tratta di un percorso ad anello sale al Monte San Giacomo, sede in passato di cave di ardesia, da dove si gode un bellissimo panorama sul Golfo del Tigullio.

Punto di ritrovo:

ore 9.30 davanti al Comune di San Salvatore di Cogorno per chi proviene con i mezzi pubblici; ore 10.00 davanti alla Basilica dei Fieschi, per chi proviene in auto

Rientro: ore 16.00 circa

Difficoltà: media (lunghezza circa 6 km, dislivello circa 500 m)

Accesso: San Salvatore di Cogorno è raggiungibile in autobus mediante le linee AMT 703 e 731 da Chiavari FS

PARTECIPAZIONE GRATUITA

La prenotazione è obbligatoria e va effettuata compilando online il seguente form sul sito del Parco: https://forms.gle/VdKjY8xXiy2CQVmU9

L'iscrizione è individuale, quindi ogni partecipante dovrà obbligatoriamente compilare la propria singola scheda di prenotazione (è necessario iscrivere anche i minorenni); le iscrizioni saranno accettate fino alle ore 12.00 di venerdì 30 maggio o fino al raggiungimento del numero massimo di partecipanti (18).

Contatti: Via Discovolo snc - c/o Stazione Manarola - 19017 Riomaggiore (SP)
Tel. 0187/762600 - Fax 0187/760040
www.parconazionale5terre.it, www.mappe.parconazionale5terre.it
E-mail: comunicazione@parconazionale5terre.it,
Social: X: @parco5terre, Instagram: @parcocinqueterre, Facebook: @ParcoCinqueTerre, Youtube: @parconazionale5terre

ESCURSIONI CON GUIDE AMBIENTALI ALLA SCOPERTA DEL PARCO NAZIONALE DELLE CINQUE TERRE

Giovedi 22 Maggio
Giornata Mondiale della Biodiversità
LE VIE DELLE CINQUE TERRE – La Via della Natura
TREKKING LEVANTO – CASE LOVARA – MONTEROSSO

- **Partenza**: Levanto
- **Arrivo**: Monterosso
- **Tempo di percorrenza**: 3 ore 45 minuti
- **Difficoltà**: EE - Per escursionisti esperti
- **Lunghezza**: 8,510 km
- **Dislivello**: 380 m
- **Sentieri** REL attraversati: SVA (591), 591, 572
- **Ritrovo**: Info Point Parco, Stazione ferroviaria di Levanto H. 9.30

La storia delle Cinque Terre - di tutte le Cinque Terre - è anche una storia di danze antiche e passi a due: quello raro e millenario delle forze che compongono il paesaggio geologico, e quello bellissimo e complesso che gli esseri umani ballano ogni giorno con la natura. C'è chi lo balla restando in ascolto del vento tra i rami, del canto degli uccelli, delle onde che si infrangono sugli scogli, lì sotto. C'è chi lo balla camminando in alto, tra due crinali, calpestando un'incredibile varietà di rocce lungo tutta la cresta che porta alla cima. E c'è anche chi, dopo aver ascoltato, dopo aver camminato, sceglie di trasformare questo passo a due, questo ballo con la natura, in poesia. In questi luoghi, tra queste poche case, Eugenio Montale ha ascoltato, camminato e composto buona parte dei versi raccolti in Ossi di seppia.

Sabato 24 Maggio
Giornata Europea dei Parchi
LE VIE DELLE CINQUE TERRE – La Via dei Ciàn
TREKKING MANAROLA – VOLASTRA – CORNIGLIA

• **Partenza**: Manarola
• **Arrivo**: Corniglia
• **Tempo di percorrenza**: 2 ore 30 minuti
• **Difficoltà:** EE - Per escursionisti esperti
• **Lunghezza**: 5,488 km
• **Dislivello**: 380 m
• **Sentieri** REL attraversati: 502; 506; 586; 587
• **Ritrovo**: Info Point Parco, Stazione di Manarola H: 09,30

Cosa sono 50 centimetri? Cosa sono davvero? Potrebbero essere la distanza che separa i nostri occhi da queste poche righe, potrebbero essere la distanza da coprire con un ultimo passo prima di tagliare il traguardo, o la circonferenza di un abbraccio. Ma qui, nelle Cinque Terre, 50 centimetri sono innanzitutto l'altezza delle viti: 50 centimetri di tenacia, persino di ostinazione. 50 centimetri in cui si concentrano la fatica e il sapore dell'incontro tra uomo e natura, tra terra e mare. Camminare tra i ciàn, cioè i campi strappati con fatica alla verticalità, che qui da sempre ospitano i filari, è un ottimo modo per respirare l'intensità di questa terra e di tutte le Cinque Terre. Prima di assaporarla, certo: perché allora ogni sorso sarà parte di una storia di cui facciamo parte.

Sabato 31 Maggio
FORAGING AL TRAMONTO -L'ANFITEATRO DI MANAROLA

• **Durata**: circa 3 ore
• **Tempo di percorrenza** del sentiero: circa 2 ore
• **Difficoltà**: E - Per escursionisti
• **Lunghezza**: circa 4,00 km
• **Dislivello**: circa 330 m
• **Percorso**: 502C – 502
• **Ritrovo**: Info Point Parco Stazione ferroviaria di Manarola, H 17

L'attività di Foraging nel Parco offre un'esperienza immersiva alla scoperta delle erbe spontanee del territorio, con l'accompagnamento di

una guida esperta. Durante la visita guidata, i partecipanti impareranno a riconoscere le piante edibili, ne scopriranno i profumi e le caratteristiche botaniche, ascoltando curiosità e aneddoti sul loro utilizzo nella cucina tradizionale locale. Un’occasione unica per entrare in contatto con la natura, riscoprendo antichi saperi e sapori.

Eventi gratuiti con prenotazione obbligatoria (massimo 15 persone a uscita) a visiteguidate@ati5terre.it Info line: 0187 1857573

Ente Parco di Montemarcello-Magra-Vara
Parco Naturale Regionale

Contatti: Via A. Paci, 2 – 19038 Sarzana (SP) Italy
E-mail: cea@parcomagra.it
Sito: http://www.parcomagra.it
Tel: 0187 691071 - Cell. 3271273871
X: @PMontemarcello; Instagram: @parcodimontemarcellomagravara

ESCURSIONI NEL PARCO 2025

Esperienze outdoor per amare il territorio

per

"MAGGIO DEI PARCHI"

Domenica 4 Maggio

LE VIE DEL CARSISMO

Passeggiate geologiche per scoprire il territorio del Caprione in collaborazione con il Gruppo Speleologico CAI Sarzana

Il promontorio del Caprione rappresenta un'interessante area carsica, dove è possibile trovare numerose cavità naturali. L'escursione, con l'aiuto dell'esperto, ci condurrà lungo sentieri che ci permetteranno di osservare sorgenti e l'ingresso di alcune delle più interessanti grotte, come la sorgente e la grotta di Redarca, la sprugola dei Branzi, la grotta di San Lorenzo, la tana di Vallestrieri. Il percorso attraversa zone boschive con affioramenti carsici molto suggestivi e permette di ammirare anche splendidi panorami. L'escursione è realizzata in collaborazione con il Gruppo Speleologico del CAI di Sarzana.

Percorso: La Serra - Redarca - Monti Branzi - Monti di San Lorenzo - In cima al monte (La Rocchetta) - Vallestrieri - La Serra
Durata: 9.00 - 15.00
Ritrovo: ore 9.00 , dalle poste, Via Angelo Bacigalupi n.20, 19032 La Serra (SP)
Lunghezza percorso: circa 9 km
Esperto: Guida Ambientale Escursionistica Abilitata (Andrea Pucci) e Paolo Brunettin (Gruppo Speleologico CAI Sarzana)
Percorso escursionistico (E)

Per partecipare è necessario essere dotati di adeguata attrezzatura per escursionisti: abbigliamento comodo, scarpe da trekking, consigliati i bastoncini ed acqua
Ente proponente: Ente Parco di Montemarcello Magra Vara
E-mail: cea@parcomagra.it
Sito: http://www.parcomagra.it
Tel: 0187 691071 - Cell. 3271273871

Domenica 11 Maggio
ESCURSIONE BOTANICA SUL CAPRIONE
Da Euroflora ai Parchi Naturali
Un percorso sul promontorio alla scoperta della vegetazione tipica, macchia mediterranea, gariga, pinete, lecceta e vegetazione di particolare interesse scientifico e conservazionistico.
L'escursione si dividerà in due parti: la mattina si andrà alla scoperta degli ambienti costieri di punta bianca, mentre al pomeriggio si svolgerà un breve percorso ad anello per vedere specie di interesse floristico come orchidee spontanee e Iris lutescens nei pressi di Monte Rocchetta di Lerici.

Percorso: da Bocca di Magra a Punta Bianca in mattinata e anello intorno al monte Rocchetta nel pomeriggio.
Durata: 9.00-16:00
Ritrovo: parcheggio Bocca di Magra alle ore 9.00
Esperto: Andrea Pucci (Guida Ambientale Escursionistica) e Dott. Elia Rodi (esperto botanico)
Percorso escursionistico (E)
Per partecipare è necessario essere dotati di adeguata attrezzatura per escursionisti: abbigliamento comodo, scarpe da trekking, consigliati i bastoncini ed acqua
Ente proponente: Ente Parco di Montemarcello Magra Vara
E-mail: cea@parcomagra.it Sito: http://www.parcomagra.it Tel: 0187 691071 - Cell. 3271273871

Domenica 25 Maggio
BIRDWATCHING NEL PARCO
Iniziativa dedicata alla Giornata Europea dei Parchi
Alla scoperta dell'Oasi LIPU, ascoltando ed osservando gli uccelli del Parco

Attività di birdwatching per osservare gli uccelli che in primavera soggiornano nel nostro territorio.
L'Oasi Lipu di Arcola fa parte della ZSC Parco della Magra – Vara, caratterizzata da habitat e specie legate agli ambienti fluviali e umidi, contesto ormai unico in Liguria, che rappresenta la situazione ideale per numerose specie ornitiche che nidificano in questo territorio.

Percorso: Oasi Lipu “Davide Barcellone” di Arcola
Durata: ore 18.00 -19.30
Esperto: Pamela O'Shaughnessy (responsabile Oasi LIPU Arcola) ed un operatore CEAS
Organizzazione a cura di Pamela O'Shaughnessy, responsabile Oasi LIPU Arcola

Ente proponente: Ente Parco di Montemarcello Magra Vara E-mail: cea@parcomagra.it Sito: http://www.parcomagra.it Tel: 0187 691071 - Cell. 3271273871

Domenica 1 Giugno
LA VILLA DEL FODO
Una pagina stampata della nostra Resistenza
Un percorso nella natura e nella storia; sul promontorio del Caprione esiste infatti un luogo della memoria della Resistenza, Villa Volpara detta “Il Fodo”, tra lecci secolari. Sede della tipografia clandestina durante la Resistenza, Villa Volpara riporta alla mente storie partigiane che emozionano. Il percorso ci permette anche di toccare con mano tradizioni e piante del territorio per capire da dove veniamo e chi siamo.

Percorso: La Serra- Redarca - Rocchetta - Vallestrieri - La Serra
Durata: 9.00 -12.00
Ritrovo: ore 9.00 Via Angelo Bacigalupi, 20, 19032 La Serra, SP (dalle poste)
Esperto: Guida Ambientale Escursionistica Abilitata (Andrea Pucci) e Mario Peoni per il Comitato Angelo Baccigalupi
Percorso escursionistico (E) Per partecipare è necessario essere dotati di adeguata attrezzatura per escursionisti: abbigliamento comodo, scarpe da trekking ed acqua

Ente proponente: Ente Parco di Montemarcello Magra Vara
Mail: cea@parcomagra.it Sito: http://www.parcomagra.it Tel: 0187 691071 - Cell. 3271273871

RIEPILOGO DELLE ESCURSIONI BOTANICHE
"DA EUROFLORA AI PARCHI NATURALI"

ESCURSIONI BOTANICHE

VEN 9 MAG	Piana Crixia
DOM 11 MAG	Montemarcello-Magra-Vara
VEN 16 MAG	Portofino
SAB 17 MAG	Antola
SAB 24 MAG	Cinque Terre
DOM 25 MAG	Beigua
SAB 31 MAG	Aveto
DOM 1 GIU	Alpi Liguri

Attività gratuite a numero chiuso

Info e prenotazioni ai canali ufficiali dei parchi

Parco Nat. Reg. di Piana Crixia
Parco Nat. Reg. di Montemarcello Magra Vara
Parco Nat. Reg. di Portofino
Parco Nat. Reg. dell'Antola
Parco Naz. delle Cinque Terre
Parco Nat. Reg. del Beigua
Parco Nat. Reg. dell'Aveto
Parco Nat. Reg. delle Alpi Liguri