



## Parco Naturale Regionale di Montemarcello Magra Vara

### ESCURSIONI NEL PARCO 2024

#### *Esperienze outdoor per amare il territorio*

Come ogni anno il Parco promuove una sorta di "itinerario nel territorio" con proposte a tema, rivolte a cittadini e turisti per conoscere e condividere esperienze, progetti e attività.

Si tratta di esperienze alla scoperta del Parco, della natura, della storia-cultura, delle produzioni tipiche di un territorio unico. Gli itinerari sono aperti a tutti, turisti e cittadini ed offrono l'opportunità di osservare e conoscere l'incantevole natura del Parco Naturale Regionale di Montemarcello-Magra-Vara.

Tutte le esperienze, dove non altrimenti specificato, sono gratuite.

Va sottolineato che, come già nell'anno precedente, nel programma si riprende un'importante iniziativa, l'attività outdoor dedicata alle persone con disabilità; si tratta di tre iniziative che renderanno accessibile a tutti, i diversi ambienti del territorio del Parco nonché le realtà che lo caratterizzano.

Tutte le attività sono organizzate dal **Centro di Educazione Ambientale** in collaborazione con differenti soggetti.

La rete di collaborazioni attivata è ricca e rappresenta infatti il continuo lavoro dell'Ente a favore del territorio:

- Associazione Astrofili Spezzini aps
- A.P.S. Enrico Calzolari pro Monte Caprione
- GAE
- LIPU
- Gruppo Speleologico - CAI Sarzana
- Centro Antares - Fondazione Manlio Canepa
- Centro Sport Avventura A.S.D di Brugnato (Walter Filattiera)
- Cooperativa ZOE
- Apicoltura Ribaditi
- Azienda Agricola Bartolucci
- Azienda Agricola Gallerani

**Tutte le escursioni sono gratuite e a numero chiuso, pertanto PER PARTECIPARE E' OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE AL NUMERO 3271273871 (Coop Hydra)**

**Va evidenziato che il calendario comincia immediatamente con l'attività, sempre molto attesa, del RAFTING a cura del Centro Sport Avventura A.S.D di Brugnato, che si svolgerà SABATO 6 APRILE 2024**

Di seguito l'intero calendario



## Parco Naturale Regionale di Montemarcello Magra Vara

### 1. SABATO 6 APRILE

#### RAFTING PER TUTTI

*Spruzzi e adrenalina sulle acque del fiume Vara...una giornata di emozioni in natura!*

I partecipanti potranno addentrarsi nelle acque del Fiume Vara, direttamente nel cuore del Parco, a bordo di un gommone per un tragitto in tutta tranquillità grazie alla presenza di un grande esperto come Walter Filattiera.

**Percorso:** Cà Di Vara - Brugnato

**Durata:** 9.00 -13.00

**Ritrovo:** ore 9.00 presso Centro Sport Avventura A.S.D-Brugnato (uscita autostrada Brugnato)

**Organizzazione** a cura di Walter Filattiera, Centro Sport Avventura A.S.D di Brugnato

### 2. DOMENICA 21 APRILE

#### A ZONZO NELLA VERDE VAL DI VARA

*Trekking tra boschi e corsi d'acqua nella cornice della Val di Vara*

La Val di Vara, racchiusa tra i monti dell'Appennino ligure e i crinali terrazzati che si affacciano sulle Cinque Terre è caratterizzata da colline con boschi di castagni secolari, borghi di grande interesse storico-naturalistico e aree carsiche, con grotte e doline. Il fiume Vara, che domina e disegna la vallata, la rende ricca d'acqua e quindi di vegetazione e di biodiversità. Quest'area rappresenta il tratto più integro del Parco ed è inoltre un luogo incantevole e idoneo per praticare alcuni sport fluviali immersi nella natura.

**Percorso:** Quaratica – Santuario dell' Agostina – Serenella – Casella – Sella del Termo - Quaratica

**Durata:** 9.00 -15.30 (circa 6 ore di cui 3 ore di cammino)

**Ritrovo:** Quaratica, alle ore 9.00

**Lunghezza percorso:** 6.5 km

**Dislivello:** circa 250 m in salita e 150 m in discesa

**Esperto:** Andrea Pucci (Guida Ambientale Escursionistica Abilitata)

**Percorso escursionistico (E) – calzature da trekking – acqua.**

**Pranzo al sacco (a carico dei partecipanti).**

### 3. GIOVEDÌ 25 APRILE

#### 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)



## Parco Naturale Regionale di Montemarcello Magra Vara

**Esperto:** Guida Ambientale Escursionistica Abilitata (Andrea Pucci) e Mario Peoni per il Comitato Angelo Baccigalupi

**Percorso escursionistico (E) – calzature da trekking – acqua.**

### 4. DOMENICA 5 MAGGIO

#### IL PARCO DI MONTEMARCELLO MAGRA VARA UN PREZIOSO SCRIGNO DI BIODIVERSITA'

*Un lungo percorso ad anello nel Parco tra natura, borghi e paesaggi mozzafiato*

Un lungo percorso ad anello sul promontorio del Caprione, passando per La Serra e Tellaro. Attraversando i versanti si potrà osservare come cambia la vegetazione, tra scorci mozzafiato del Golfo e le rovine di Borghi antichi.

**Percorso:** La Serra - Redarca - Monti Branzi - Rocchetta - Tellaro - La Serra

**Durata:** 9.00 - 16.00

**Ritrovo:** ore 9.00 Via Angelo Bacigalupi, 20, 19032 La Serra, SP (dalle poste)

**Lunghezza percorso:** circa 14 km

**Dislivello positivo:** 420 m

**Esperto:** Guida Ambientale Escursionistica Abilitata (Lisa Antognetti)

**Pranzo al sacco (a carico dei partecipanti).**

**Percorso escursionistico intermedio (E). Buon allenamento richiesto. Richiesto passo sicuro. Obbligatorie calzature da trekking e consigliati i bastoncini – abbondante acqua.**

### 5. GIOVEDÌ 9 MAGGIO

#### DAL LETAME NASCONO I FIORI

*Percorso con **Centro Antares** alla scoperta del nostro territorio per vivere un'esperienza in Natura aperta a tutti*

Visita all'Azienda Agrituristiche Gallerani. Conosciamo gli asini e il loro governo, ovvero alimentazione e pulizia e visitiamo una piccola realtà contadina del nostro territorio nel suo quotidiano.

**Percorso:** Azienda Agrituristiche Gallerani a Zanego

**Durata:** 9.00 -12.00

**Organizzazione:** in collaborazione con l'Azienda Agrituristiche Gallerani ed il Centro Antares

### 6. DOMENICA 12 MAGGIO

#### GEOSCIENZE PER TUTTI

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

**Percorso:** Montemarcello - sentiero 444 (Sprugola del Salotto e Grotta del Leo) – Montemurlo (Sprugola minore del Monte Murlo) - Montemarcello

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 l'ingresso di alcune delle più interessanti grotte, come la Sprugola del Salotto, la Grotta del Leo e la



## Parco Naturale Regionale di Montemarcello Magra Vara

Sprugola minore del Monte Murlo. L'escursione è realizzata in collaborazione con il Gruppo Speleologico del CAI di Sarzana.

**Durata:** 9.00 - 13.00

**Ritrovo:** alle ore 9.00 presso il parcheggio del borgo di Montemarcello, Via Nuova, 66, 19031 Montemarcello SP (lato Bocca di Magra)

**Lunghezza percorso:** circa 7 km

**Dislivello:** circa 200 m

**Esperto:** Guida Ambientale Escursionistica Abilitata (Andrea Pucci) e Paolo Brunettin (Gruppo Speleologico CAI Sarzana)

**Percorso escursionistico (E) – calzature da trekking – acqua.**

### 7. SABATO 18 MAGGIO

#### RAFTING PER TUTTI

*Spruzzi e adrenalina sulle acque del fiume Vara...una giornata di emozioni in natura!*

I partecipanti potranno addentrarsi nelle acque del Fiume Vara, direttamente nel cuore del Parco, a bordo di un gommone per un tragitto in tutta tranquillità grazie alla presenza di un grande esperto come Walter Filattiera.

**Percorso:** Ca' di Vara - Brugnato

**Durata:** 9.00 -13.00

**Ritrovo:** ore 9.00 presso Centro Sport Avventura A.S.D-Brugnato (uscita autostrada Brugnato)

**Organizzazione** a cura di Walter Filattiera, Centro Sport Avventura A.S.D di Brugnato

### 8. SABATO 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

**Organizzazione** a cura di Pamela O'Shaughnessy, responsabile Oasi LIPU Arcola ed operatore CEA

### 9. DOMENICA 2 GIUGNO

#### TRADIZIONI E SAPORI, DAL MIELE AL CASTELLO PER UNA DOMENICA DIVERSA

*Calice al Cornoviglio, sui passi del gusto e della tradizione...*

Percorso nella verde Val di Vara, con visita all'Apicoltura Ribaditi ed al Castello con le sue collezioni, in particolare il Museo delle Risorse Faunistiche (MURF) importante allestimento per la valorizzazione degli



## Parco Naturale Regionale di Montemarcello Magra Vara

ambienti naturali e delle risorse faunistiche che caratterizzano il territorio.

**Percorso:** Calice al Cornoviglio - Nasso - Alpicella – Santa Maria – Campi – Calice al Cornoviglio

**Durata:** 9.00 - 15.30

**Ritrovo:** ore 9.00 nel borgo di Calice al Cornoviglio, presso Circolo ACLI "Il Castello"

**Esperto:** Andrea Pucci (Guida Ambientale Escursionistica Abilitata), Cooperativa ZOE e Maurizio Ribaditi, proprietario dell'omonima azienda di apicoltura

**Percorso escursionistico (E) – calzature da trekking – acqua.**

**Pranzo al sacco a carico dei partecipanti**

**Costo 8 € per la degustazione presso l'Apicoltura Ribaditi, con 6/7 varietà di miele abbinati a formaggi e salumi e assaggio di vari prodotti aziendali.**

### 10. MERCOLEDÌ 5 GIUGNO

#### ***IL FAVOLOSO MONDO DELLE API...estrazione del miele***

*Percorso con Centro Antares alla scoperta del miele*

Visita ad una piccola realtà contadina del nostro entroterra con "LABORATORIO SMIELATURA", in cui si può vedere il procedimento, partecipando attivamente al lavoro e utilizzando gli attrezzi dell'apicoltore. Assaggio miele

**Durata:** 9.00 -12.00

**Organizzazione:** in collaborazione con l'Azienda agricola Bartolucci ed il Centro Antares

### 11. SABATO 15 GIUGNO

#### **UNA RONDINE NON FA PRIMAVERA**

*Passeggiata nel territorio di Vezzano Ligure, in collaborazione con la LIPU*

Ogni primavera è diversa dall'altra, ma di una cosa puoi essere sicuro se guardi il cielo: puoi vedere le rondini. Da più di duemila anni le rondini sono nel nostro cuore, fanno parte della nostra cultura e del nostro immaginario comune.

Nel borgo di Vezzano Ligure andremo alla ricerca di questi splendidi animali e dei loro nidi, che vengono costruiti proprio sotto i nostri tetti. Scopriremo anche come riconoscere rondini, rondoni e balestrucci e per quali motivi queste specie sono in pericolo e stanno scomparendo e, soprattutto, come possiamo aiutarle.

**Percorso:** Vezzano Ligure

**Durata:** ore 17.00 - 19.00

**Ritrovo:** ore 17.00, presso il Comune di Vezzano Ligure SP

**Esperto:** Pamela O'Shaughnessy, responsabile Oasi LIPU Arcola ed operatore CEA

### 12. DOMENICA 30 GIUGNO

#### **CON GLI OCCHI DI UNA FARFALLA DI LUCE**

*Serata in memoria del professor Enrico Calzolari per vivere l'unicità del luogo attraverso la natura*

Una breve passeggiata, percorrendo i sentieri del Parco, ci permetterà di entrare gradualmente nell'atmosfera unica del luogo. Guidati dallo spirito e dall'intuizione del professor Enrico Calzolari e accompagnati dal



## Parco Naturale Regionale di Montemarcello Magra Vara

racconto di suo figlio Andrea, ripercorreremo il "mistero dei Monti di San Lorenzo", per osservare il fenomeno della Farfalla Dorata.

**Percorso:** Monti Branzi - Pieve di San Lorenzo

**Durata:** 18.30 - 20.00

**Ritrovo:** Monti Branzi, alle ore 18.30

**Organizzazione:** in collaborazione con l'Associazione "Enrico Calzolari pro Monte Caprione"

### 13. DOMENICA 14 LUGLIO

#### RIVER SLIDE TREKKING FLUVIALE

*Sul torrente Ruschia per un'esperienza entusiasmante*

La giornata propone uno Slide Trekking Fluviale sul Torrente Ruschia, caratterizzato da scivoli naturali levigati, nel tempo, dall'acqua; per un tragitto in tutta tranquillità.

**Percorso:** Torrente Ruschia

**Durata:** 9.30 -12.30 (3 ore di cui 2 ore in acqua)

**Ritrovo:** ore 9.30 presso Centro Sport Avventura A.S.D-Brugnato (uscita autostrada Brugnato)

**Organizzazione** a cura di Walter Filattiera, Centro Sport Avventura

**Attrezzatura necessaria:** scarpe da trekking, acqua ed abbigliamento adeguato

### 14. SABATO 27 LUGLIO

#### NEL PARCO....col naso all'insù!

*Una serata all'insegna della scoperta del cielo e dell'emozione, in collaborazione con l'Associazione Astrofili Spezzini aps*

Una serata sotto le stelle per l'osservazione astronomica e dedicarsi all'esplorazione del cielo di luglio. A Montemarcello, potremo ammirare la maestosa Via Lattea, che si estende attraverso il cielo stellato e guardando a sud, notare la luminosa coppia di Giove e Saturno, i pianeti giganti gassosi. Inoltre, Marte potrebbe essere visibile a est, aggiungendo un bagliore rosso al firmamento. Tuttavia, la vera sorpresa potrebbe essere la Cometa Olbers, che attraversa il cielo con la sua lunga scia luminosa, regalando uno spettacolo celeste unico.

Dalle 21 breve descrizione degli oggetti visibili, a seguire osservazione del cielo ottica e digitale con experience virtuale grazie ai visori 3d.

Sarà presente anche una guida ambientale escursionistica che ci accompagnerà in una breve escursione serale in un ambiente ricco di natura storia e tradizioni, tra i magici rumori del vicino bosco.

**Percorso:** punto panoramico Montemarcello Batteria Chiodo

**Durata:** ore 19.30-23.30

**Ritrovo:** ore 19.30 parcheggio Montemarcello (lato Bocca di Magra) o direttamente alle 21.15 presso la Batteria Chiodo a Montemarcello (per chi non volesse effettuare la breve escursione)

**Esperto:** Guida Ambientale Escursionistica Abilitata (Lisa Antognetti) e Associazione Astrofili Spezzini aps

**Percorso escursionistico (E) – calzature da trekking – acqua.**

**Cena al sacco (a carico dei partecipanti)**





## Parco Naturale Regionale di Montemarcello Magra Vara

### 15. DOMENICA 1 SETTEMBRE

#### **BARBAZZANO, VALLESTRIERI E I CAVANEI: DOVE INIZIA LA NOSTRA STORIA**

*Visita guidata al sito di Vallestrieri e al distretto di Barbazzano, in collaborazione con Gino Cabano dell'Associazione "Enrico Calzolari pro Monte Caprione"*

Visita guidata con Gino Cabano (Associazione Enrico Calzolari pro Monte Caprione) esperto di storia locale, in una parte del promontorio del Caprione che si estende tra La Serra e Tellaro ricca di ruderi e reperti, testimonianza della storia locale medioevale. Nel percorso, accompagnati anche da una guida ambientale escursionistica, sarà possibile visitare i siti di Barbazzano e Vallestrieri e vedere i tipici cavanei nascosti tra la vegetazione.

**Percorso:** Tellaro/Barbazzano - Verazzano- La Serra- Vallestrieri- La Serra- Barbazzano

**Durata:** 9.30 -15.30

**Lunghezza percorso:** circa 6,5 km

**Dislivello:** circa 300 m

**Ritrovo:** Tellaro (parcheggio presso il cimitero)

**Esperto:** Gino Cabano (Associazione Enrico Calzolari pro Monte Caprione) e Guida Ambientale Escursionistica Abilitata (Lisa Antognetti)

**Percorso escursionistico intermedio (E). Buon allenamento richiesto. Richiesto passo sicuro. Obbligatorie calzature da trekking e consigliati i bastoncini – abbondante acqua.**

**Pranzo al sacco (a carico dei partecipanti)**

### 16. DOMENICA 8 SETTEMBRE

#### **BIRDWATCHING...NELLA PIANA DI LUNI**

*...culla della biodiversità, tutta da scoprire a due passi dalla città*

*Esperienze in natura per recuperare il rapporto, in collaborazione con la LIPU*

Attività di birdwatching per osservare gli uccelli "in pianura" accompagnati da Pamela O'Shaughnessy, responsabile Oasi LIPU Arcola.

**Percorso:** piana di Luni

**Durata:** ore 9.00-12.00

**Ritrovo:** parcheggio in via Falaschi (Luni)

**Organizzazione** a cura di Pamela O'Shaughnessy, responsabile Oasi LIPU Arcola

### 17. VENERDI' 13 SETTEMBRE

#### **OASI LIPU LABORATORIO MANUALE "Becchi e zampe, quante differenze?"**

*Percorso con Centro Antares*

*Una mattinata presso l'Oasi LIPU di Arcola per vivere un'esperienza in Natura aperta a tutti*

Un incontro dedicato alla scoperta delle differenze tra becchi e zampe di varie specie, per capire quanto l'adattamento abbia influito sulle loro forme. A seguire piccolo laboratorio manuale in cui cercheremo di riprodurre le forme osservate con materiali modellabili.

**Percorso:** Oasi LIPU di Arcola



## Parco Naturale Regionale di Montemarcello Magra Vara

**Durata:** 9.00 -12.00

**Esperto:** Pamela O'Shaughnessy, responsabile Oasi LIPU Arcola

**Organizzazione:** in collaborazione con l'Oasi Lipu di Arcola ed il Centro Antares

### 18. DOMENICA 15 SETTEMBRE

#### TRA NATURA E STORIA

*Passeggiata di fine estate tra i boschi del Promontorio del Caprione, ricchi di storia e di natura*

Percorso ad anello sul lato fluviale del Promontorio del Caprione, densamente popolato da boschi di Querce caducifoglie quali Cerro e Roverella e ricco di specie arboree arbustive ed erbacee. Passeggiando tra i boschi, passeremo anche dai suggestivi ruderi dell'antica Pieve medievale di S. Lorenzo e dal sito archeoastronomico della Farfalla Dorata.

**Percorso:** Romito - Monte Castellazzo - Monti San Lorenzo - Romito

**Durata:** ore 9.00 - 14.00

**Ritrovo:** ore 9.00 a Romito Magra, dal marciapiede di fronte alla Parrocchia Immacolata Concezione, dall'imboccatura di via Calesana

**Lunghezza:** 6 km

**Dislivello positivo:** 330m

**Esperto:** Guida Ambientale Escursionistica Abilitata (Lisa Antognetti)

**Pranzo al sacco (a cura dei partecipanti)**

**Percorso escursionistico intermedio (E). Buon allenamento richiesto. Richiesto passo sicuro. Obbligatorie calzature da trekking e consigliati i bastoncini – abbondante acqua.**