

Benvenuti nelle Valli del Parco dell'Aveto

Welcome to the Valleys of the Aveto Regional Park

Aceramar Photography



WWW.UNAMONTAGNADIACCOGLIENZA.IT

Consorzio Ospitalità Diffusa
Una Montagna di Accoglienza nel Parco



Comune di Borzonasca

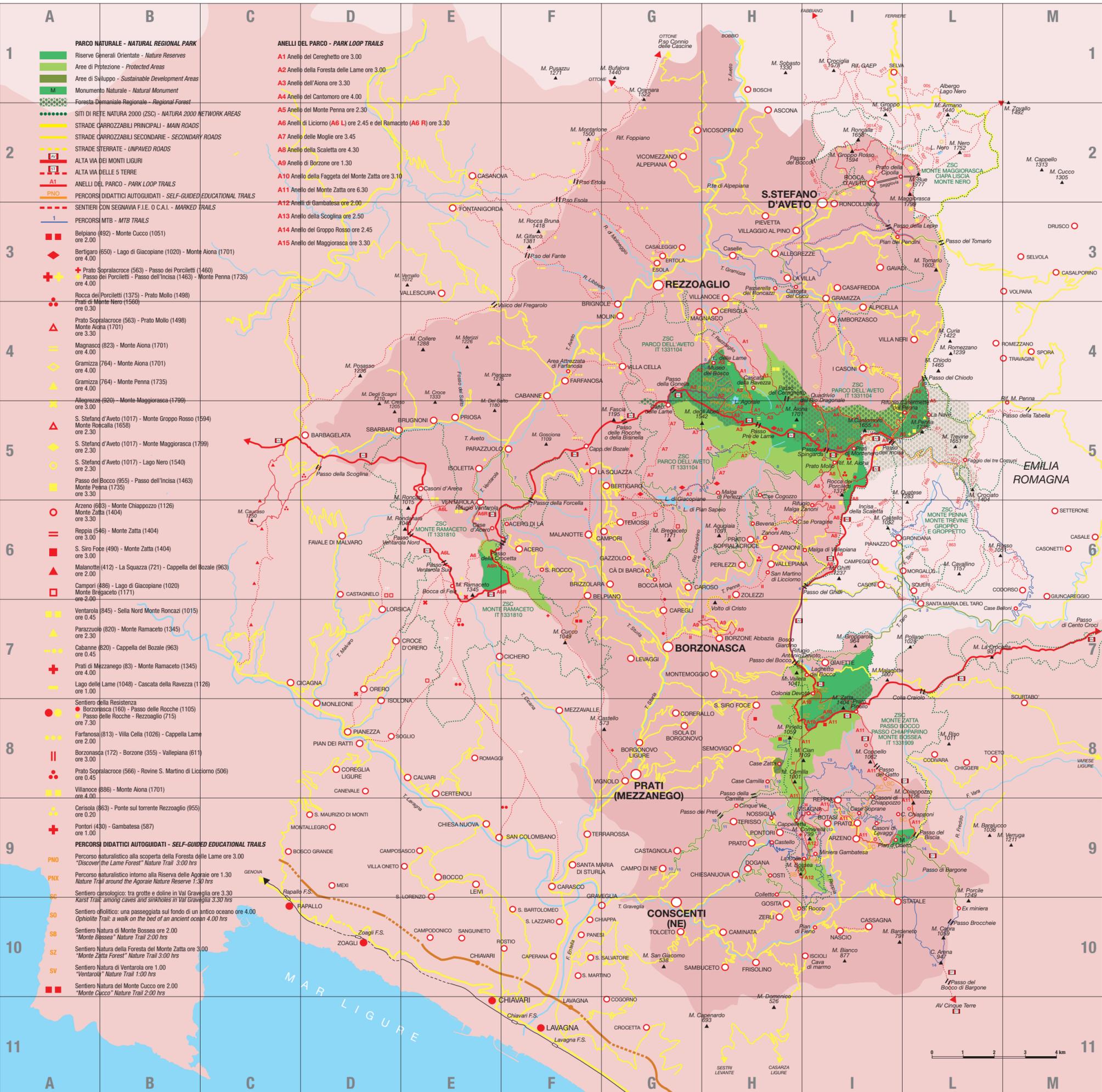
Comune di Mezzanego

Comune di Ne

Comune di Rezzoaglio

Comune di Santo Stefano d'Aveto

Parco dell'Aveto



INFORMAZIONI TURISTICHE LOCALI
TOURIST INFORMATION

Consorzio Ospitalità Diffusa
Una Montagna di Accoglienza nel Parco
ospitalità, itinerari e proposte per il tuo soggiorno
Tel. +39 334 61 17 354
info@unamontagnadiaccoglienza.it
www.unamontagnadiaccoglienza.it

IAT Valli del Parco dell'Aveto
Via Vittorio Veneto 13, Borzonasca
Tel. +39 334 957 5893
iat.valliparcoaveto@gmail.com
Parco Naturale Regionale dell'Aveto
www.parcoaveto.it

IAT Santo Stefano d'Aveto
P.zza del Popolo 6, S. Stefano d'Aveto
Tel. +39 0185 88 046
turismo@comune.santostefanodaveto.ge.it
Comune di Santo Stefano d'Aveto
www.comune.santostefanodaveto.ge.it

Informazioni Turistiche Rezzoaglio
Via Roma 47, Rezzoaglio
Tel. +39 0185 87 0171
turismo@comune.rezzoaglio.ge.it
Comune di Rezzoaglio
www.comune.rezzoaglio.ge.it

Comune di Borzonasca
www.comune.borzonasca.ge.it
Comune di Mezzanego
www.comune.mezzanego.ge.it
Comune di Ne
www.comune.ne.ge.it

Le Valli del Parco dell'Aveto

The Valleys of the Aveto Regional Park

La Val d'Aveto

La valle delle foreste, della montagna e della neve

Mucche al pascolo, laghetti glaciali, foreste secolari e la corona dei monti più elevati dell'Appennino ligure, la Valle dell'Aveto conserva le tradizioni, i ritmi e i sapori della Liguria di montagna più vera. Attività outdoor per tutte le stagioni e tutti i gusti: escursionismo, mountain bike, arrampicata, sci di fondo e da discesa, ciaspolate, passeggiate a cavallo, parapendio, pesca.



The Aveto Valley

The valley of forests, mountains and snow

With its grazing cows, glacial lakes and centuries-old forests crowned by the highest mountains in the Ligurian Apennines, the Aveto Valley maintains the truly authentic traditions, rhythms and flavours of Liguria. There are all-year-round outdoor activities for everyone: hiking, mountain biking, climbing, cross-country and downhill skiing, snowshoeing, horse riding, paragliding, fishing.



La Valle Sturla

La valle del verde, delle malghe e dell'acqua

Dai mille e più metri di quota del crinale, dove si trovano le ultime malghe della Liguria, la valle scende precipitosamente verso il mare, dapprima tra faggete, pascoli e castagneti, poi tra nocciolieti, orti e uliveti, offrendo in pochi chilometri uno spaccato ricco di contrasti degli ambienti più belli della nostra regione, nei quali le acque di laghi e torrenti gorgogliano cristalline.



The Sturla Valley

The green valley of mountain farms and water

From the top of the over one thousand metre high ridge, where the last mountain farms in Liguria can be found, the valley sweeps sharply downwards towards the sea, through beechwoods, meadows and chestnutwoods, followed by hazelwoods, vegetable gardens and olive groves. A richly contrasting cross section of the most beautiful environments in Liguria in just a few kilometres, where the sparkling waters of lakes and babbling mountain streams flow.



La Val Graveglia

La valle delle miniere, dell'agricoltura e degli avi di Garibaldi

Lontane epoche geologiche hanno dato origine alle rocce peculiari che hanno arricchito il sottosuolo della valle di minerali utili e rari. La storia umana più recente ha generato un colorato paesaggio di cave e miniere, ma anche di piccoli borghi, orti, vigneti e uliveti che riforniscono un mercatino, agriturismi e trattorie di prodotti a vero "km zero". La valle è nota anche per aver dato i natali agli antenati di Giuseppe Garibaldi, l'Eroe dei Due Mondi.



The Graveglia Valley

The valley of mines, agriculture and the birthplace of Garibaldi's ancestors

Distant geological eras have given rise to the special rocks that enrich the sub-soil of the Graveglia Valley with an abundance of useful and rare minerals. More recent human history has created a colourful landscape of quarries and mines, as well as tiny villages, vegetable gardens, vineyards and olive groves that supply the valley's farmers' market and restaurants with truly local products. The valley is also famous as the birthplace of Giuseppe Garibaldi's ancestors (the "Hero of Two Worlds").



Una montagna di bontà... I prodotti del territorio

Fruito di un rigoroso riguardo verso il paesaggio e le tradizioni, ecco i sapori unici della nostra terra, da assaggiare valle per valle:

VAL D'AVETO: formaggio San Stè, Sarazzu (ricotta stagionata), U Cabanin (formaggio di mucca Cabannina, Presidio Slow Food), yogurt colato, gelato "agricolo", frutti di bosco, carni di bovini che pascolano liberi per la maggior parte dell'anno, patate quarantine, farine da colture locali macinate a pietra, funghi, Canestrelli e Pinolata.

VALLE STURLA: formaggi caprini e vaccini, farina di castagne, nocciolate Misto Chiavari, baciocca cotta sotto il "testo" (tipica torta salata di patate), Ruette (il biscotto tipico di Borzonasca), miele biologico, olio extra vergine di oliva DOP Riviera Ligure, patate, ortaggi, prodotti a base di lavanda.

VAL GRAVEGLIA: olio extra vergine di oliva DOP Riviera Ligure, vini DOC Golfo del Tigullio (Vermentino, Bianchetta, Ciliogiolo), cipolla rossa di Zerli, preboggion (piatto povero a base di patate, cavolo nero, cipolla rossa e olio d'oliva), testaiu (pastella cotta nei caratteristici "testetti" e condita con olio e formaggio o con il pesto), salumi, latte crudo, formaggi e carni di bovini allevati al pascolo. In Val Graveglia i prodotti dei contadini locali si possono acquistare al Mercatino di Consenti (sabato mattina da Maggio a Ottobre). La tradizionale tecnica di cottura "sotto al testo" o "nei testetti" scaldati nel fuoco vivo è ancora utilizzata un po' in tutte le Valli.

Mountains of flavours... Our local products

Fruit of profound respect for our environment and traditions, here are the unique dishes and products typical to our valleys:

AVETO VALLEY: Cheeses such as San Stè, Sarazzu (matured ricotta cheese), U Cabanin (cheese made from the milk of Cabannina cows, Slow Food Presidium), strained yogurt, "farmhouse" ice cream, fruits of the forest, beef from cows who range free for most of the year, "quarantine" potatoes, flour from local varieties of stoneground grain, porcini mushrooms, Canestrelli biscuits and Pinolata cake.

STURLA VALLEY: goat and cow's cheese, chestnut flour, Misto Chiavari hazelnuts, baciocca baked under a "testo" (a typical savoury pie made with potatoes), Ruette (typical biscuits from Borzonasca), organic honey, Riviera Ligure PDO extra virgin olive oil, potatoes, vegetables, lavender-based products.

GRAVEGLIA VALLEY: Riviera Ligure PDO extra virgin olive oil, Golfo del Tigullio DOC wines (Vermentino, Bianchetta, Ciliogiolo), Zerli red onions, preboggion (a folk dish with potatoes, cavolo nero, red onions and olive oil), testaiu (typical flat breads baked in "testetti" and served with oil and cheese or pesto), charcuterie, raw milk and meat from free range cattle. In Val Graveglia produce from local farmers can be purchased at the Farmers' Market in Consenti (Saturday mornings from May to October). The traditional cooking method "sotto al testo" or "nei testetti" heated directly over a fire, is still used in all three Valleys.

Attività Outdoor & Esperienze

Numerose possibilità per lo sport e la spensierata: escursioni di uno o più giorni sui sentieri del **Parco dell'Aveto**, l'Alta Via dei Monti Liguri o il Chemin d'Assise (Vézlay / FR - Assisi / IT) appoggiandosi ai 5 Rifugi del Parco; Wild Horse Watching per l'osservazione dei "Cavalli Selvaggi dell'Aveto"; trekking sulle tracce del lupo; escursioni guidate in mountain bike (anche noleggio e-bike); Bike Park per enduro e downhill; cicloturismo; escursioni a cavallo; Forest Bathing; NaturYoga; piste battute per escursioni con gli sci da fondo o con le ciaspole; sci alpino grazie agli impianti di Rocca d'Aveto e Prato della Cipolla, attrezzati anche con Snow Park per i più piccoli; sci-escursionismo e sci-alpinismo; arrampicata sportiva; torrentismo; pesca; ricerca funghi. Visite guidate alla Miniera di Gambatesa e altri piccoli musei, esperienze immersive, degustazioni e tante altre proposte sul sito www.unamontagnadiaccoglienza.it

Outdoor Activities & Experiences

Plenty of sports and free-time activities are available: one-day or multi-day hikes, thanks to the presence of the 5 Park Mountain Refuges, along the **Aveto Regional Park trails**, the Alta Via dei Monti Liguri or the Assisi's Way (Vézlay / FR - Assisi / IT); Wild Horse Watching observing the "Aveto Wild Horses"; wolf tracking excursions; guided mountain bike tours (e-bike rentals available); Bike Park with uplift (enduro and downhill tracks); bike touring; horse riding; Forest Bathing; NaturYoga; cross-country and downhill skiing; snowshoeing; ski-hiking and ski mountaineering; sports climbing; canyoning; fishing; mushroom foraging. Guided tours of the Gambatesa Mine and other small museums, immersive experiences, food and wine tasting and many other tips can be found on the website www.unamontagnadiaccoglienza.it

WWW.UNAMONTAGNADIACCOGLIENZA.IT

È il sito web nel quale puoi trovare:

1. informazioni dettagliate relative alle strutture di ospitalità, ai ristoranti, ai negozi e a tutti gli altri servizi
2. contatti per richiedere informazioni, assistenza personalizzata e PRENOTARE ONLINE
3. tutte le proposte del territorio: offerte speciali, attività outdoor, itinerari, escursioni, eventi, esperienze

Is the website where you can find:

1. detailed information about accommodation, restaurants, shops and all other facilities and services
2. contacts for enquiries, personalized assistance and ONLINE BOOKING
3. local info: special offers, outdoor activities, itineraries, excursions, events and experiences

TROVA ESCURSIONI ED EVENTI
FIND EVENTS AND GUIDED TOURS



DA NON PERDERE
NOT TO BE MISSED

PARCO DELL'AVETO

www.parcoaveto.it

- Circa 3.000 ettari di Area Protetta che si estende su 5 Comuni e 3 Valli
Approximately 3,000 hectares of protected area covering 5 municipalities and 3 valleys
- L-5) Foresta del Monte Penna / Mount Penna Forest** (S. Stefano d'Aveto): consacrata dagli antichi Liguri al dio Pen, è oggi un "tempio" per le attività outdoor. Rifugio del Parco "Casermette del Penna" con area sosta Camper
- H-5) Riserva Orientata delle Agoraie / Agoraie Nature Reserve** (Rezzoaglio): laghetti di origine glaciale, come il Lago degli Abeti, così chiamato per i tronchi fossili visibili sul fondo, risalenti a circa 2.500 anni fa. Ospita specie botaniche di tipo artico-alpino. Accessibile solo per motivi di studio o con le visite guidate del Parco
- H-4) Foresta e Lago delle Lame / Lame Lake and Forest** (Rezzoaglio): punto di partenza di numerosi sentieri che conducono nel cuore del Parco, alla Cascata della Ravezza o alla scoperta della Foresta e di altri laghetti glaciali. Pesca sportiva senza licenza
- H-4) Museo del Bosco / Woodland Museum** (Rezzoaglio): dedicato alle foreste del Parco. Apertura estiva delle sale espositive, area esterna sempre visitabile
- I-5) Prato Mollo / High plateau of Prato Mollo** (Borzonasca): ampio pianoro circondato da splendide faggete. Nelle vicinanze: Pietra Borghese e vetta del Monte Aiona. Rifugio del Parco "Monte Aiona"
- I-8) Foresta del Monte Zatta / Mount Zatta Forest** (Mezzanego): una delle più belle faggete della Liguria, con percorsi escursionistici e un Sentiero Natura che porta alle antiche "nevriere"
- H-7) Bosco Giardino e I-7) Laghetto del Passo del Bocco / "Bosco Giardino" Botanical Garden and Passo del Bocco Lake** (Mezzanego): Giardino Botanico che ospita flora tipica dell'Appennino ligure. Il vicino Laghetto offre Sentiero Natura e area picnic. Rifugio del Parco "Antonio Devoto"
- L-9) Passo del Biscia e I-9) Pian d'Oneto / Biscia Pass and Pian d'Oneto** (Ne): il Passo, punto di partenza per escursioni al Monte Zatta, offre una piacevole area picnic. Pian d'Oneto è Monumento Naturale: presenza di una dolina e interessanti specie igrofile
- I-9) Miniera di Gambatesa / Gambatesa Mine** (Ne): un tempo la più grande miniera di manganese d'Europa, oggi ospita un museo minerario. A bordo del trenino in passato utilizzato per il trasporto dei minerali si entra nel cuore della montagna

VAL D'AVETO

Santo Stefano d'Aveto, le montagne più alte dell'Appennino ligure, paradiso per l'outdoor
The highest mountains in the Ligurian Apennines and an outdoor activity paradise

I-2) Seggiovina di Rocca d'Aveto / Chairlift from Rocca d'Aveto: raggiunge Prato della Cipolla e il Monte Bue, punti di partenza per escursioni verso le vette vicine come Maggiorasca e Groppo Rosso. Serve in estate il Bike Park, in inverno le piste da sci. Presenti due Rifugi

I-3) Santo Stefano d'Aveto / Town of Santo Stefano d'Aveto: Bandiera Arancione del Touring Club, il piccolo borgo medievale ha il fascino delle località alpine. Liberamente visitabile il Castello, situato nel centro del paese. Il Santuario della Madonna di Guadalupe è l'unico in Italia dedicato alla Madonna messicana ed è meta di pellegrinaggio

I-3) Impianti sportivi di Santo Stefano d'Aveto / Santo Stefano d'Aveto sports facilities: Percorso Vita, campi da basket, pallavolo, tennis, bocce, calcio e calcetto, pingpong, parete per arrampicata, parco giochi per bimbi. Area sosta Camper

H-3) Pieve romana e Sequoie giganti di Allegrezze / Allegrezze Romanesque parish church and Giant Redwoods: uno degli edifici religiosi più antichi della Val d'Aveto, con parti risalenti all'anno Mille. Nei pressi del cimitero si trovano due Sequoie giganti, Alberi Monumentali

H-3) Cascata del Cucù / Cucù Waterfall: una facile passeggiata da La Villa porta a questa cascata particolarissima, visibile dal sentiero scavato nella roccia dietro di essa. Presenza di una sorgiva di acqua solforosa

I-3) Mulino di Gramizza / Gramizza Watermill: antico complesso con mulino e segheria, alimentati dalla forza dell'acqua

I-4) Borgo di Amborzasco / Hamlet of Amborzasco: uno dei borghi meglio conservati dell'intera valle. Crocevia dei sentieri per i monti Aiona e Penna

Rezzoaglio, laghetti glaciali, foreste e torrenti dove anche Hemingway amava pescare
Glacial lakes, forests and mountain rivers where even Hemingway loved to fish

G-3) Impianti sportivi di Rezzoaglio / Rezzoaglio sports facilities: piscina per adulti e bambini, campi da tennis, da basket e da calcio

G-4) Borgo di Villa Cella / Hamlet of Villa Cella: insediamento religioso risalente al 1103 di cui restano solo alcuni ruderi, ma il paesaggio e il caratteristico borgo, raggiunto da diversi sentieri, meritano una visita

F-4) Pesca nell'Aveto / Fishing in the river Aveto: Riserve di pesca "Turistiche" e "No kill" nel torrente Aveto

E-6) Borgo di Ventarola / Hamlet of Ventarola: uno dei più rappresentativi della Val d'Aveto, con i suoi edifici in pietra, i portali, gli archi e le volte. Escursioni verso il Monte Ramaceto, area picnic e Sentiero Natura. Rifugio del Parco "Ventarola"

VALLE STURLA

Borzonasca, cavalli selvaggi, antiche abbazie e un campanile nel bosco
Wild horses, ancient abbeys and a bell tower in the woods

G-5) Lago di Giacopiane e Cavalli Selvaggi / Giacopiane Lake and Wild Horses: lago artificiale a 1020 m di quota, incastonato in un bellissimo paesaggio naturale, è un paradiso per i pescatori. Nei dintorni è facile incontrare i branchi di "Cavalli Selvaggi dell'Aveto". Poco sopra il lago si trova la Malga di Perlezzi, luogo d'alpeggio, meta e partenza di bei sentieri

F-6) Mulino Monumentale di Belpiano e Castagno di Acero / Monumental Water Mill of Belpiano and the Acero Chestnut Tree: antico mulino a turbina di interesse culturale, storico e architettonico. Nel periodo natalizio ospita un suggestivo presepe. La vicina frazione di San Rocco al Poggio di Acero ospita un castagno di oltre 600 anni, Albero Monumentale

G-7) Percorso Natura nel Lavandeto di Arnico / Arnico Lavender fields and Nature Trail: campi di lavanda con percorso natura e angoli relax. Visitabile in estate (periodo indicativo fioritura: giugno-luglio)

H-6) Fonte Ferruginosa di Zonani e Cascata da Ciana / Zonani Ferruginous water spring and Ciana Waterfall: sorgente ricca di ferro e magnesio, località termale idroterapica tra fine Ottocento e inizio Novecento. Poco oltre si trova la Cascata da Ciana. Rifugio del Parco "Malga Zonani" lungo il vicino sentiero che da Sopralacroce porta al M. Aiona o al M. Penna

H-6) San Martino di Licciorno / San Martino di Licciorno in the woods: rovine di un'antica chiesa nel bosco, di cui rimangono il campanile e resti dei muri perimetrali, lungo un antico itinerario divenuto sentiero del Parco

H-7) Volto Megalitico di Borzone / Megalithic Face in Borzone: forse la più grande scultura rupestre d'Europa, chiamata anche Volto di Cristo

H-7) Abbazia di Borzone e Teste apotropaiche / Borzone Abbey and Apotropaic Heads: uno dei più antichi insediamenti benedettini d'Italia, caratterizzato da uno stile architettonico unico. Cipresso di circa 600 anni (Albero Monumentale) sul sagrato. Nei borghi circostanti si possono scorgere volti apotropaici di pietra, anticamente posti a protezione delle abitazioni

Mezzanego, terra della Nocciola Misto Chiavari, custode di biodiversità
Land of Misto Chiavari Hazelnuts, and a wealth of biodiversity

G-8) Chiesa di Corerello / Church of Corerello: chiesa seicentesca situata su un panoramico colle

G-8) Centro Sportivo di Borgonovo Ligure / Borgonovo Ligure sports facilities: campo da calcio a cinque, campi da bocce, parco giochi per i bambini

G-8) Castello Rocca / Rocca Castle: a Borgonovo Ligure, lungo la strada provinciale che passa sotto il suo voltino, il castello fu dimora nella prima metà del XVI secolo di un famigerato bandito, Vincenzo Zenoglio, detto il Crovo

G-8) Antico officio di lavorazione della Nocciola Misto Chiavari / Antique Misto Chiavari Hazelnut Processing Site: un viaggio nel passato, per tornare al tempo in cui la nocciola era sostegno dell'economia della valle. Visite possibili su richiesta

VAL GRAVEGLIA

Ne, tesoro geologico, borghi di pietra e la Miniera di Gambatesa con il suo trenino
Geological treasure, stone villages and the Gambatesa Mine with its mine railway

I-8) Casoni di Chiappozzo / Casoni di Chiappozzo: insediamento rurale originario del XV-XVI secolo, in parte ristrutturato, alle pendici del Monte Chiappozzo e lungo il Sentiero Natura Carso-logico

I-10) Borgo di Statale / Hamlet of Statale: uno dei più antichi della Val Graveglia. Attraverso i caratteristici vicoli si arriva all'antico cimitero con le affascinanti rovine della chiesa adiacente

I-10) Borgo di Cassagna / Hamlet of Cassagna: uno dei più interessanti delle valli del levante ligure, con tetti in ardesia, archi e passaggi interni in pietra

I-10) Borgo di Nascio / Hamlet of Nascio and its bridge: molto suggestivo l'antico ponte settecentesco, collegamento pedonale con Cassagna

G-10) Mercatino Agricolo / Farmers' Market: punto vendita dei produttori locali il sabato mattina, da maggio a ottobre, a Consenti