



SENTIERO ITALIA CAI

LIGURIA



dal 1969

SENTIERO ITALIA CAI LIGURIA

1

SENTIERO ITALIA 7.200 CHILOMETRI DI GRANDE BELLEZZA

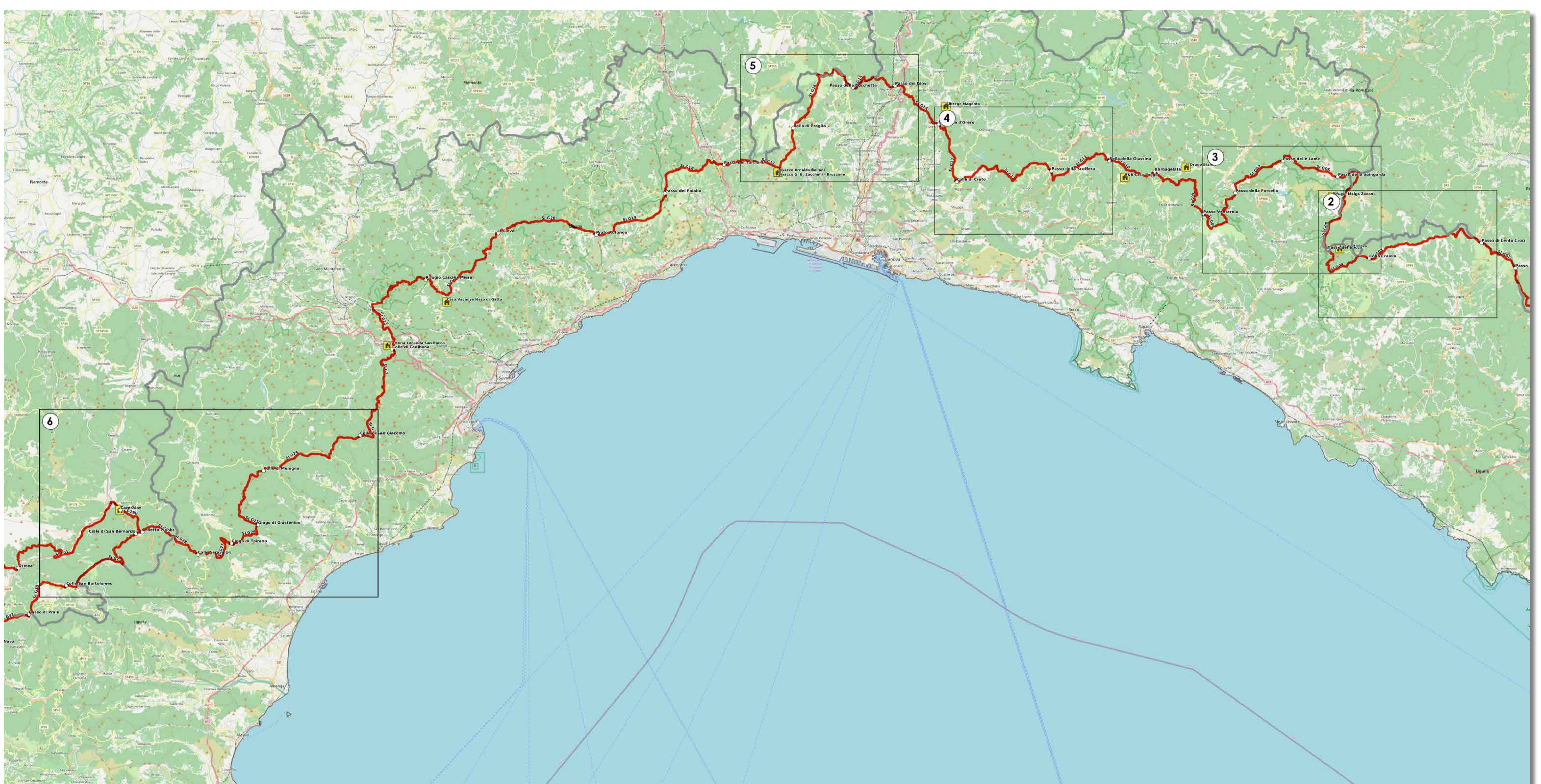
Il Sentiero Italia (SI) è un sentiero escursionistico di lunga percorrenza lungo circa 7200 km che attraversa le due grandi dorsali montuose della penisola italiana (Appennini e Alpi). Il Sentiero Italia CAI si sviluppa per oltre 500 tappe lungo l'intera dorsale appenninica, isole comprese, e il versante meridionale delle Alpi, utilizzando per lo più alcune vie sentieristiche già esistenti. L'idea iniziale, nata nel 1983, era di collegare in un sentiero unico i segmenti principali dei grandi percorsi già esistenti (GTA, Alta Via dei Monti Liguri, GEA, ecc.), così il gruppetto iniziale cresce di numero. Nel 1986 sulle pagine dei Viaggi di "Repubblica" esce un ampio articolo il cui titolo è: "Gran Sentiero Italia". Il nome del sentiero nasce in quell'occasione. Nel 1990 la Commissione del CAI si rende disponibile a collaborare strettamente con il Club Alpino Italiano per la realizzazione del Sentiero Italia. Con l'approvazione del presidente generale del CAI, Leonardo Bramanti, viene formato un Gruppo di lavoro CAI-Associazione Sentiero Italia. In seguito, con la collaborazione del CAI, l'Associazione lancia poi nel 1995 l'evento Camminall'Italia, un gruppo di escursionisti parte dalla cittadina sarda di Santa Teresa di Gallura, in provincia di Sassari, per coprire gran parte del percorso in otto mesi. Nel 2018 il Club Alpino Italiano annuncia, d'intesa con l'Associazione Sentiero Italia, l'intenzione di recuperare e rilanciare il tracciato rinominandolo Sentiero Italia Cai.



SENTIERO ITALIA LIGURIA

La Liguria è da sempre terra di confine e di passaggio; confina con la Francia ed è la via di accesso dai paesi d'oltralpe al Mediterraneo. Nel corso della storia numerose strade e cammini hanno segnato la regione per battere vie commerciali e di pellegrinaggio. Tra i percorsi mappati più belli troviamo il Sentiero Liguria che si snoda lungo tutta la costa ligure, da Luni a Grimaldi. L'Alta Via dei Monti Liguri corre da Ventimiglia a Ceparana collegando sentieri e mulattiere, la Via Alpina e la Via Francigena, ovvero lo storico itinerario che da Canterbury arriva a Roma camminando per un bel tratto in Liguria.

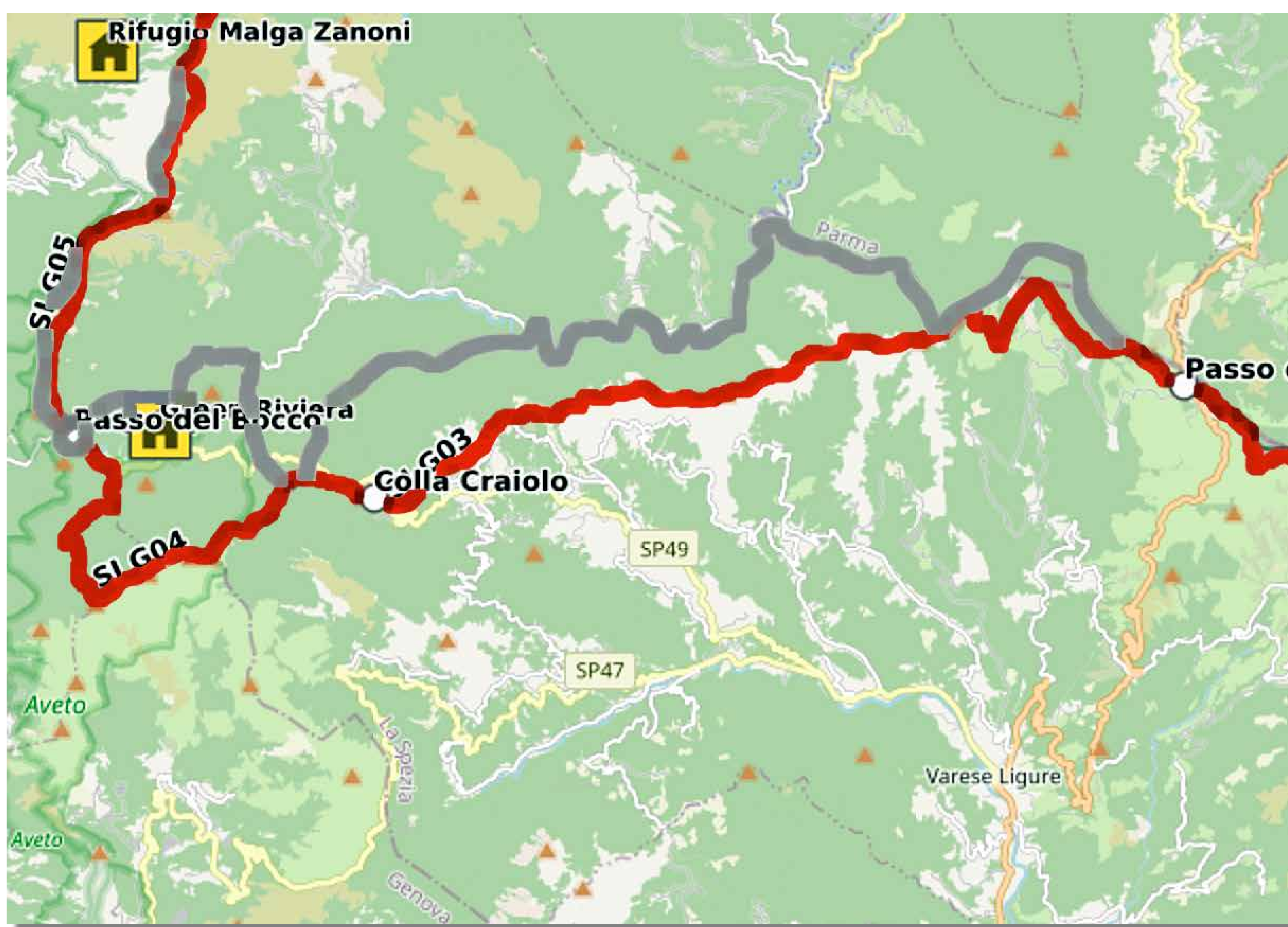
In Liguria il SICAI consta di 22 tappe appenniniche (dal Passo dei Due Santi al Colle di Cadibona) e di 12 tappe alpine (dal Colle di Cadibona al confine ligure-piemontese). Il sentiero segue sostanzialmente il preesistente tracciato dell'Alta Via dei Monti Liguri. Assai numerose le tappe panoramiche, che toccano piccoli e graziosi abitati del tutto sconosciuti ai turisti balneari. Molti anche i segni della storia, antica e recente. Oltremodo interessante la successione dei paesaggi agrari, disegnati con il lavoro di una lunga catena di generazioni di contadini che hanno terrazzato i pendii e i fianchi delle montagne.



Le tappe del Sentiero Italia Liguria

TAPPA	DA	A	LUNGHEZZA	DISLIVELLO +	DISLIVELLO -	QUOTA MAX.	QUOTA MIN.
SI G01	Passo dei Due Santi (1417 m)	Passo della Cappelletta (1071 m)	13.2 km	435 m	782 m	1567 m	1068 m
SI G02	Passo della Cappelletta (1071 m)	Passo Cento Croci (1057 m)	5 km	-	-	1107 m	1043 m
SI G03	Passo Cento Croci (1057 m)	Colla Craiolo (900 m)	14.1 km	320 m	491 m	1212 m	826 m
SI G04	Colla Craiolo (900 m)	Passo del Bocco (959 m)	8.5 km	488 m	446 m	1378 m	888 m
SI G05	Passo del Bocco (959 m)	Passo della Spingarda (1556 m)	12.1 km	735 m	153 m	1629 m	959 m
SI G06	Passo della Spingarda (1556 m)	Passo delle Lame (1300 m)	6.8 km	111 m	343 m	1684 m	1294 m
SI G07	Passo delle Lame (1300 m)	Passo della Forcella (879 m)	6.8 km	60 m	442 m	1300 m	879 m
SI G08	Passo della Forcella (879 m)	Passo di Ventarola (1037 m)	8.6 km	467 m	309 m	1295 m	818 m
SI G09	Passo di Ventarola (1037 m)	Barbagelata (1094 m)	10 km	564 m	535 m	1117 m	908 m
SI G10	Barbagelata (1094 m)	Sella della Giassina (913 m)	5.1 km	-	182 m	1104 m	893 m
SI G11	Sella della Giassina (913 m)	Passo della Scoffera (677 m)	8.6 km	167 m	376 m	1084 m	672 m
SI G12	Passo della Scoffera (677 m)	Colle di Creto (602 m)	12.7 km	424 m	478 m	981 m	588 m
SI G13	Colle di Creto (602 m)	Crocetta d'Orero (470 m)	7.2 km	215 m	352 m	776 m	459 m
SI G14	Crocetta d'Orero (470 m)	Passo dei Giovi (475 m)	7.2 km	268 m	255 m	667 m	417 m
SI G15	Passo dei Giovi (475 m)	Passo della Bocchetta (768 m)	6.4 km	323 m	45 m	810 m	475 m
SI G16	Passo della Bocchetta (768 m)	Colla di Praglia (892 m)	12.4 km	387 m	301 m	1064 m	758 m
SI G17	Colla di Praglia (892 m)	Passo del Turchino (561 m)	11 km	135 m	466 m	957 m	561 m
SI G18	Passo del Turchino (561 m)	Passo del Faiallo (1050 m)	9.2 km	558 m	88 m	1070 m	561 m
SI G19	Passo del Faiallo (1050 m)	Prato Rotondo (1114 m)	9.4 km	239 m	176 m	1162 m	988 m
SI G20	Prato Rotondo (1114 m)	Il Giovo (498 m)	10.9 km	141 m	749 m	1273 m	497 m
SI G21	Il Giovo (498 m)	Le Meugge (799 m)	14 km	566 m	285 m	873 m	495 m
SI G22	Le Meugge (799 m)	Colle di Cadibona (444 m)	15.3 km	93 m	455 m	821 m	358 m
SI G23	Colle di Cadibona (444 m)	Colla di San Giacomo (806 m)	13.7 km	532 m	157 m	834 m	442 m
SI G24	Colla di San Giacomo (806 m)	Colle di Melogno (1041 m)	12.2 km	528 m	293 m	1055 m	806 m
SI G25	Colle di Melogno (1041 m)	Giogo di Giustenice (1140 m)	8.7 km	199 m	104 m	1216 m	1041 m
SI G26	Giogo di Giustenice (1140 m)	Giogo di Toirano (808 m)	4.5 km	215 m	542 m	1355 m	808 m
SI G27	Giogo di Toirano (808 m)	Colle Scravaion (810 m)	6.6 km	149 m	137 m	1001 m	806 m
SI G28	Colle Scravaion (810 m)	Colle San Bernardo di Garessio (943 m)	8.2 km	343 m	190 m	1112 m	806 m
SI G28V	Colletto Pianberlino (620 m)	Garessio (955 m)	4.1 km	308 m	-	960 m	620 m
SI G29	Colle San Bernardo di Garessio (943 m)	Colle San Bartolomeo (1444 m)	12.7 km	1026 m	524 m	1669 m	943 m
SI G30	Colle San Bartolomeo (1444 m)	Passo di Prale (1302 m)	6.5 km	275 m	417 m	1705 m	1302 m
SI G31	Passo di Prale (1302 m)	Colle di Nava (954 m)	6.6 km	-	360 m	1302 m	921 m
SI G32	Colle di Nava (954 m)	San Bernardo di Mendatica (1261 m)	9.9 km	484 m	174 m	1350 m	954 m
SI G33	San Bernardo di Mendatica (1261 m)	Sella della Valletta (2028 m)	7.8 km	894 m	123 m	2100 m	1261 m
SI G34	Sella della Valletta (2028 m)	Tetti delle Donzelle (1520 m)	18.9 km	1122 m	1630 m	2293 m	1323 m

PASSO DELLE CENTO CROCI - COLLA CRAIOLO ②



TAPPA	DA	A	LUNGHEZZA	DISLIVELLO +	DISLIVELLO -	QUOTA MAX.	QUOTA MIN.
SI G03	Passo Cento Croci (1057 m)	Colla Craiolo (900 m)	14.1 km	320 m	491 m	1212 m	826 m

IL PERCORSO

PASSO DELLE CENTO CROCI - COLLA CRAIOLO

Percorso molto facile e rilassante al confine tra Liguria ed Emilia Romagna. È presente molta foresta, intervallata da aree aperte con viste impressionanti che dominano dall'alto l'ampio bacino di raccolta delle acque che scorrono verso la valle del fiume Vara.

Il percorso è caratterizzato dai numerosi saliscendi ma sempre con andamento prevalentemente in discesa.



LA LEGGENDA SUL SUO NOME

Secondo una cronaca cinquecentesca, intorno al 1469, gli abitanti di Varese Ligure, di Caranza e della Val Taro, fecero costruire una chiesetta ed un ricovero per dare assistenza ai viandanti. Il percorso, in effetti, era frequentato da malviventi e fuorilegge. Per fornire assistenza a pellegrini e viaggiatori, il rifugio venne affidato ad un rettore chiamato "il Monaco". Frequentato da tantissime persone, la struttura fu presto ampliata, in modo tale da poter accogliere più ospiti.

Ma con il passar degli anni, il Monaco divenne avido ed "avendo il diavolo per consigliere", iniziò a derubare e ad uccidere gli avventori per estorcere denaro.

I corpi delle vittime venivano gettati in un profondo pozzo, in prossimità dell'ospizio. Accadeva tuttavia che i cani sparsi intorno al monte Lamba, attirati dal fetore dei cadaveri, abbandonassero il loro greggi per affacciarsi sul bordo del pozzo. I pastori, insospettiti da questo comportamento, decisero di seguirli. La scoperta fu sconvolgente. In fondo al pozzo erano presenti decine e decine di corpi.

Costoro, ingenui e spaventati, avvisarono il Monaco, che invitò i pastori a denunciare il tutto alle autorità per ricercare al più presto i colpevoli. I pastori seguirono il consiglio ma nella notte l'assassino scappò con la refurtiva e i tesori accumulati. I giorni successivi furono recuperate le salme, da qui il nome del passo, perché "dove si ritrovava un corpo morto si piantava una croce e tanto era il numero di croci che si diceva delle cento croci e così venne a cambiare il suo primo nome di Lamba in Cento Croci".



IL MONUMENTO DEDICATO AI PARTIGIANI

Al Passo di Cento Croci, sorge un imponente e importante monumento dedicato ai partigiani caduti nel corso della seconda guerra mondiale appartenenti alla brigata Cento Croci, formazione partigiana che sul finire del gennaio 1945 si scinde in due distinte formazioni, la brigata garibaldina Cento Croci operante nelle spezzino, e il raggruppamento brigate della Vecchia Cento Croci operante nel parmense.

Il monumento è stato costruito e autofinanziato dai reduci e simpatizzanti.

Il 25 aprile di ogni anno al Cento Croci, alle ore 11:00, viene celebrata una messa in memoria di tutti i partigiani deceduti.



IL CIPPO DI FOCE DEI TRE CONFINI

Durante il cammino incontriamo il cippo di Foce dei Tre Confini, che oggi separa Liguria, Toscana ed Emilia-Romagna.

Si tratta di una frontiera storica, che prima dell'Unità d'Italia segnava il confine tra la Repubblica di Genova, il Ducato di Parma e il Granducato di Toscana.

La prima serie di Cippi venne posta a dividere, andando verso mare, il Gran Ducato di Toscana dalla Repubblica di Genova.

Sono cilindrici; portano "T" di Toscana sul lato est, "G" di Genova sul lato ovest e la data della Disposizione al posizionamento (1780).

La seconda serie di Cippi si dirige verso ovest e divide il Ducato di Parma dal Regno di Sardegna.

Il monolite è un parallelepipedo e porta sui due lati maggiori i loghi degli Stati che confina.

La terza serie di Cippi si dirige verso est.

Sui due lati maggiori i simboli degli Stati che confina, ovvero la corona ducale di Parma (quella che viene copiata ancor oggi su tanti prodotti parmensi) alla cui base è scritto PARMA e, sull'altro lato, la corona del Gran Ducato e una T (Toscana).

Sui due lati minori si trova scolpito l'anno della disposizione del posizionamento (1828) ed il numero d'ordine progressivo del cippo.

Il valico si trova sull'Alta Via dei Monti Liguri che collega Ventimiglia a Bolano.



PIATTO TIPICO

I pansotti (da pansa, cioè "pancia", in quanto panciuti) sono una tipica ricetta ligure: si tratta di pasta ripiena fatta di sfoglia d'uovo, farcita con verdure, erbe, uova, parmigiano e noce moscata, nonché con un formaggio locale, la prescinseua (o cagliata genovese), dalla consistenza molto tenera (tra lo yogurt e la ricotta) e dal sapore acidulo.

I pansotti vanno conditi con burro e salvia o salsa di noci.



COLLA CRAIOLO - PASSO DELLE LAME

3



TAPPA	DA	A	LUNGHEZZA	DISLIVELLO +	DISLIVELLO -	QUOTA MAX.	QUOTA MIN.
SI G04	Colla Craiolo (900 m)	Passo del Bocco (959 m)	8.5 km	488 m	446 m	1378 m	888 m
SI G05	Passo del Bocco (959 m)	Passo della Spingarda (1556 m)	12.1 km	735 m	153 m	1629 m	959 m
SI G06	Passo della Spingarda (1556 m)	Passo delle Lame (1300 m)	6.8 km	111 m	343 m	1684 m	1294 m

IL PERCORSO

COLLA CRAIOLO – PASSO DEL BOCCO

Una tappa breve, con dislivello ridotto, porta il Sentiero Italia nel Parco Naturale Regionale d'Aveto. Dalla Colla Craiolo una salita più accentuata porta nuovamente in quota fino a toccare i 1400 metri sul livello del mare del Monte Zatta di Levante prima della discesa sul Passo del Bocco dove si trova il Rifugio Antonio Devoto per il pernottamento. Ci si trova all'interno dell'area protetta istituita dalla Provincia di Genova nel 1995 a protezione dei territori della Val d'Aveto, della Valle Sturla e della Val Graveglia e della loro grande varietà geologica, faunistica e floristica.

PASSO DEL BOCCO – PASSO DELLA SPINGARDA

Con questa tappa di media lunghezza e medio dislivello ci si inoltra nel Parco dell'Aveto caratterizzato dalla sua varietà di ambienti, dai boschi di alta montagna ai paesaggi rurali con orti e uliveti, a monte del Golfo del Tigullio e del Promontorio di Portofino. Dal rifugio di partenza si segue lo spartiacque lungo una strada forestale fino al Passo del Ghiffi dove si imbocca il sentiero. Da qui si inizia a salire fino a raggiungere i 1624 metri di quota della Sella di Monte Nero prima di una breve discesa al Passo della Spingarda nei pressi del quale sorge l'accogliente Rifugio di Monte Aiona.

PASSO DELLA SPINGARDA – PASSO DELLE LAME

Una tappa breve con dislivello prevalentemente in discesa che abbandona lo spartiacque e il confine tra Liguria ed Emilia Romagna addentrandosi nel territorio della Città Metropolitana di Genova. Dal Passo della Spingarda una breve salita conduce nei pressi della cima del Monte Aiona dove si lascia il confine regionale e provinciale per imboccare una discesa che passa dal Passo Prè de Lame dalla cima panoramica del Monte delle Lame per scendere al Passo delle Lame dove sorge il Bivacco Monte degli Abeti e la Cappelletta delle Lame.

PARCO NATURALE REGIONALE DELL'AVETO

Area naturale protetta in provincia di Genova, con una superficie complessiva di 3.018 ettari. Questo parco possiede una grande varietà di ambienti. Piante insettivore vegetano sulle sponde di laghetti incastonati nella foresta delle Lame, cuore del parco regionale naturale dell'Aveto. Il paesaggio, dominato dalle maggiori cime dell'Appennino ligure, tra i 1600 e i 1800 metri di altitudine, ricorda aree alpine con alpeggi adibiti a pascolo, dove si svolge l'attività di allevamento bovino, con produzione del tipico formaggio San Stè. Notevoli gli insediamenti storici di origine rurale e gli edifici sacri come l'antica Abbazia di Borzone.



FLORA

Grazie alla grande varietà di terreni e ambienti nel parco si è potuta sviluppare una grande ricchezza floristica. Nel corso dei secoli l'uomo ha però modificato per buona parte gli ambienti delle tre valli, soprattutto per avviare piantagioni o per allevare il bestiame. Nei boschi naturali, possiamo trovare faggi, querce, carpini e ornelli; attorno ai fiumi si trovano anche salici e ontani. Nel parco ci sono arbusti, come il bosso e la felcetta lanosa; una delle zone più importanti dove la vegetazione si è conservata maggiormente è il Monte Bossea.



FAUNA

La grande presenza di aree boschive, ha dato la possibilità di sviluppare una grande biodiversità; la fauna del parco è quella caratteristica dell'Appennino. Le specie principali nel parco sono sicuramente il lupo appenninico e il capriolo, unici rappresentanti dei grandi mammiferi. Il lupo è tornato a popolare l'area del parco solo recentemente e grazie al parco e all'Appennino ligure sta pian piano riconquistando anche le Alpi. Il ritorno del lupo è stato facilitato dalla presenza del capriolo, la sua principale preda. Sono presenti anche cinghiali, volpi, faine e scoiattoli. Tra gli uccelli quelli di maggior rilievo sono l'aquila reale, l'astore o il biancone. In totale comunque le specie di volatili presenti sono più di sessanta.



STORIA

La storia del territorio circostante al parco è molto antica. Le prime tracce umane risalgono infatti a circa 7000 anni fa, quando gli uomini provenienti dal mare iniziarono a praticare la caccia e a creare ampi spazi per il pascolo del bestiame. I primi documenti storici scritti risalgono al Medioevo e sono testi relativi alla gestione e alla donazione di proprietà terriere. Attorno all'anno 1000 i monaci della Basilica di San Pietro in Ciel d'Oro insegnarono il Vangelo e nuove tecniche agricole alla popolazione locale, fecero bonifiche ad alcuni territori e iniziarono numerose coltivazioni. Dopo un susseguirsi di importanti signorie nel controllo delle valli, con la soppressione dei feudi imperiali del 1797, i territori passarono alla Repubblica di Genova.

COSA VEDERE

L'abbazia di Borzone

È un pregevole edificio sacro costituito da una chiesa con torre campanaria. Le ipotesi sull'origine dell'Abbazia si perdono fra storia e leggenda: l'iscrizione su un blocco di marmo della torre reca la data del 1244, ma è certo che il corpo centrale della chiesa risale all'epoca longobarda. L'abbazia, che si trova nel comune di Borzonasca, è circondata da piccoli insediamenti minori, è situata in posizione incantevole al centro di un anfiteatro naturale ed infonde al visitatore un senso di pace e serenità.



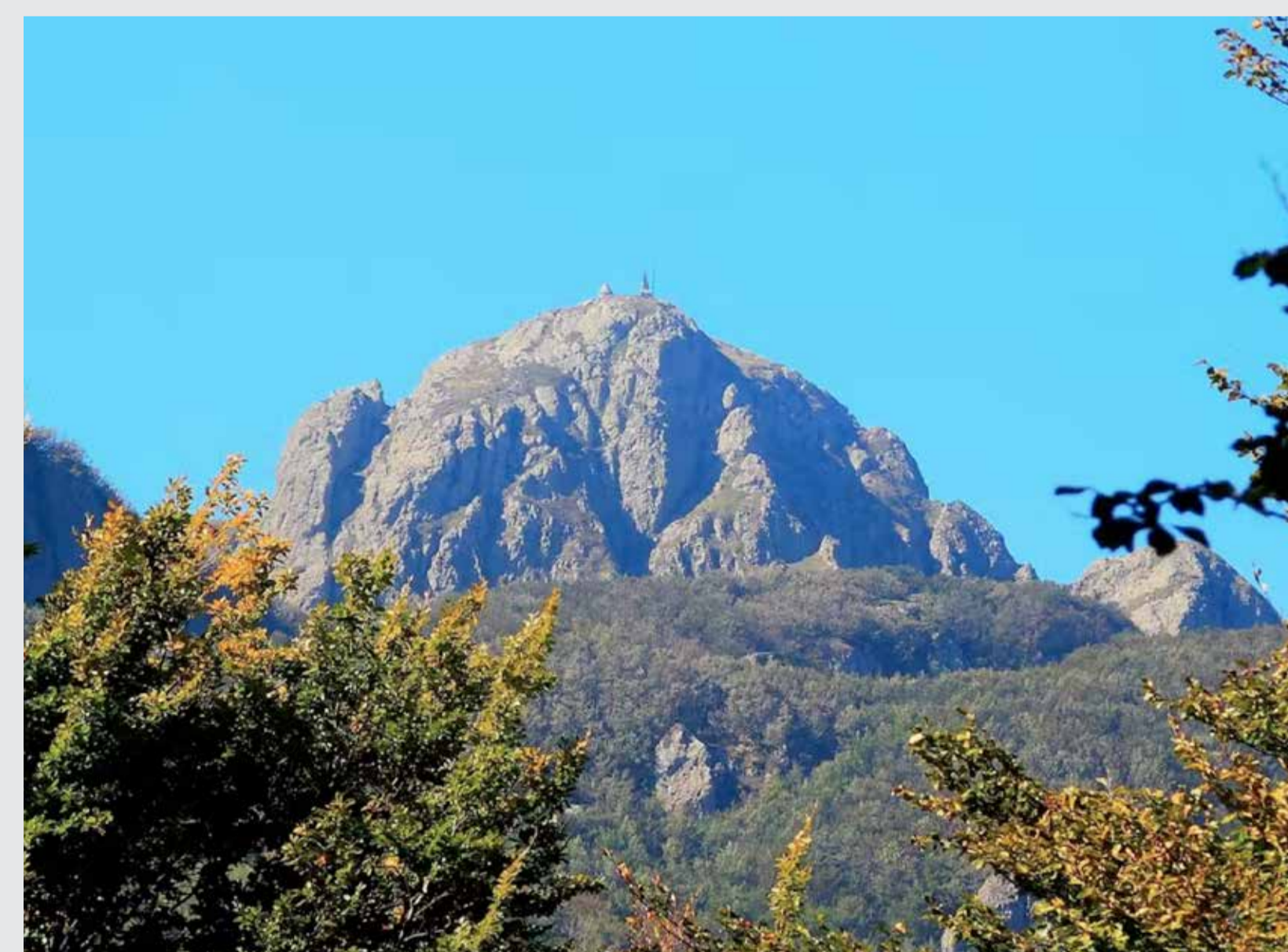
Le Miniere della Val Graveglia

Testimoniano la straordinaria ricchezza mineraria di questa valle che diede origine ad una fiorente attività estrattiva. Il Parco ha portato a compimento un progetto di recupero delle miniere abbandonate e di allestimento di un museo mineralogico a Reppia. La miniera di Gambatesa, ad esempio, è oggi visitabile grazie al riutilizzo delle strutture una volta utilizzate per l'estrazione del manganese.



Il Monte Penna

È la montagna più rappresentativa del parco ed è alta 1735 m. E' ricoperta da una foresta di faggi e conifere, e la favorevole posizione unita all'altitudine di tutto rispetto, permettono a chi arriva fino alla cima di ammirare un panorama bellissimo, che unisce mare e montagna spaziando dal Mar Ligure alle Alpi Liguri, Monviso e Alpi centrali.



Le Rocce di Pratomollo

Una di queste è "Pietra Borghese" che è un imponente blocco di peridotite, roccia ricca di minerali ferrosi e quindi con proprietà magnetiche. Questa sua caratteristica ha alimentato la leggenda secondo cui la Pietra fosse un frammento di meteorite caduto dal cielo, ma la sua origine è ben diversa, è del tutto simile a quella delle rocce diffuse in tutto il comprensorio, come la "Roccia del Fulmine" che per la stessa composizione tende ad attirare i fulmini. Oggi la Pietra Borghese è una tappa significativa di un percorso didattico-escursionistico allestito dal Parco per scoprire l'origine geologica del territorio.



PRODOTTI TIPICI

Tra i prodotti tipici troviamo i canestrelli di Santo Stefano d'Aveto, che sono ciambelline di pasta frolla fatte con abbondanza di burro e si possono consumare con del tè o con il vino dolce. Poi su tutto il territorio dell'entroterra viene prodotto il miele dell'Aveto, che è uno dei più genuini d'alto che non subisce nessun trattamento.

Poi troviamo il Castagnaccio, una torta che viene fatta con la farina di castagne nei giorni di festa. Altro prodotto tipico è il formaggio tradizionale di Santo Stefano "San Stè"; ha una forma cilindrica e il suo peso va dai 3 ai 18 kg, perché varia in base alla forma che ha.

PASSO DELLA SCOFFERA - COLLE DI CRETO



TAPPA	DA	A	LUNGHEZZA	DISLIVELLO +	DISLIVELLO -	QUOTA MAX.	QUOTA MIN.
SI G12	Passo della Scoffera (677 m)	Colle di Creto (602 m)	12.7 km	424 m	478 m	981 m	588 m

IL PERCORSO

PASSO DELLA SCOFFERA

Difficoltà E (ovvero Escursionisti medi), da Colle di Creto al Passo della Scoffera il dislivello è di 430 metri, si impiegano 4 ore e 15 minuti per arrivare a destinazione, e si ha la possibilità di ammirare un paesaggio naturalistico straordinario.

È un passo storicamente molto importante, dato che ci transitava la strada statale 45 di Val Trebbia che collega Genova a Piacenza. Il vecchio tratto di statale che toccava il punto di valico è stato declassato ed oggi la statale sottopassa il colle con una galleria. Il colle è tuttora una apprezzata meta ciclistica ed è stato un punto di passaggio del Giro d'Italia, ad esempio nell'edizione 2004.

Ogni ultima domenica di maggio il Passo della Scoffera ospita "Scoffera in Fiera", fiera di merci varie e bestiame.



COLLE DI CRETO

Difficoltà T/E (Turisti ed Escursionisti medi), dalla Crocetta d'Orero al Colle di Creto il dislivello è di 370 metri, si impiegano 2 ore e 30 minuti per arrivare a destinazione, e anche qui si ha la possibilità di ammirare uno stupendo paesaggio naturalistico. Sabato 25 agosto 1923 nei pressi di Niusci, una località del comune di Serra Riccò, durante gli scavi per la realizzazione della Ferrovia Genova-Casella, ai piedi del monte Assereto, su di un'area a mezza costa del versante sud del crinale spartiacque con la Valle Scrivia, gli operai incontrarono due grossi massi, interrati probabilmente da una vecchia frana, che impedivano la prosecuzione dell'opera ferroviaria in costruzione. Durante questa operazione, un operaio della ditta esecutrice dei lavori, trovò in mezzo alla terra un grosso quantitativo di monete d'argento molto antiche.

Il "tesoro di Niusci" comprendeva oltre 400 monete databili tra il IV e il I secolo AC. Ad oggi rappresenta il ritrovamento numismatico più importante in Italia perché rappresenta un'antica e fiorente attività di conio nella Liguria preromana.



FLORA

Nel tragitto possiamo trovare vari tipi di fiori, tra cui i più appariscenti sono i narcisi che hanno un lungo stelo, che può raggiungere l'altezza di 40-50 centimetri e foglie lineari a nastro, piuttosto spesse e di colore verde chiaro. Il fiore apicale ha una struttura molto particolare: è costituito da morbidi petali aperti verso l'esterno e disposti attorno a una corona centrale, o le margherite, le quali la loro chioma è formata da piccoli capolini solitari, racchiusi da brattee di colore verde, con fiori dalla forma tubolare e dai petali bianchi all'esterno e gialli verso l'interno. Essi tendono a chiudersi nelle giornate piovigginose, sono molto decorativi, ma non profumati.

FAUNA

In questo tratto del SICAI sono presenti i falchi pellegrini, ovvero dei volatili che possono raggiungere 390 chilometri orari in picchiata. La lunghezza del corpo è compresa tra 35 e 58 centimetri, i maschi e le femmine hanno un piumaggio simile ma, come in molti altri rapaci, sono caratterizzati da un marcato dimorfismo sessuale per cui le femmine sono più grandi dei maschi.

Possiamo trovare anche le volpi, un notturno mammifero predatore di medie dimensioni (misura in lunghezza da 65 a 75 cm). Ha il muso lungo e affusolato, le orecchie dritte, appuntite e nere nella parte posteriore e le zampe corte. La coda è lunga (da 35 a 45 cm) e molto folta solitamente con la punta bianca. La sua rinomata furbizia si palesa in moltissime fiabe. Ha l'abitudine di fare scorta di cibo, in condizioni di grande abbondanza, infatti, scava tante piccole buche da 5-10 cm dove nascondere. In questo modo si garantisce una riserva alimentare più sicura di quanto potrebbe essere un'unica grande dispensa.



INDUSTRIA DELLA FLORICOLTURA LIGURE

È caratteristica della regione, ha raggiunto un eccezionale grado di specializzazione soprattutto nel settore più occidentale "Riviera dei fiori".

Le colline sono state trasformate in magnifiche terrazze coltivate; anche il sistema delle serre si va sempre più estendendo così da far aumentare la produzione dei fiori, che raggiunge i 10 milioni di chilogrammi all'anno, con una superficie coltivata ed un valore commerciale fra i più alti rispetto ad ogni altra regione italiana.

Inoltre le coltivazioni di rose, di garofani, di mimose, di violette, di tulipani, di giacinti e di crisantemi sono spedite in ogni parte dell'Italia e d'Europa.

I principali mercati si trovano a Sanremo, Bordighera e Imperia.



RIVIERA DEI FIORI

La Riviera dei fiori si estende per tutta la provincia di Imperia, passando per Sanremo e arrivando fino a Ventimiglia. Ogni anno, questa zona della Liguria, ci stupisce con la grandissima varietà di specie di fiori che la popola.

È un tratto di costa talmente bello che il famoso poeta italiano Eugenio Montale ne cantò le lodi nelle sue poesie.

Viene anche chiamata in diversi modi, ad esempio a Bordighera, viene nominata col nome di "Città delle palme" e a Sanremo "La città dei fiori". La costa lungo la Riviera dei Fiori è molto variegata ed è perfetta per soddisfare i gusti più diversi: dalle spiagge ampie e sabbiose a tratti rocciosi con acque profonde, una caratteristica tipica di tutta la Riviera Ligure.

FESTIVAL DEI FIORI

Conosciuta anche come Carnevale dei Fiori.

È una sfilata di carri allegorici con fiori e realizzati da una dozzina di comuni della provincia di Imperia. La manifestazione si svolge a Sanremo la seconda domenica di Marzo.

Nacque nel 1904 sotto il nome di Festa della Dea Flora e consisteva in una solenne sfilata lungo le vie della città di carrozze decorate da ornamenti floreali.



LA PISTA CICLABILE DEL PONENTE LIGURE

È decantata come "la più bella pista ciclabile Europea": forse una classifica non esiste, ma questa grande opera di recupero ha davvero qualcosa di straordinario. Ci sono voluti anni di lavoro per vederla inaugurare, il Giro d'Italia e la Milano-Sanremo per celebrarla, ma ormai la ciclabile tra San Lorenzo al Mare e Ospedaletti è una realtà.



PIATTI TIPICI

Tra i piatti tipici ci sono il Canestrello, i Petali di Viola e la Torta di Torrighia.



CONFETTURA DI PETALI DI VIOLA

Ha una consistenza cremosa di color viola-blu scuro.

La confettura di petali di viole è conosciuta in alta Valle Scrivia perché nella zona veniva effettuata la raccolta dei fiori. A partire dagli anni '30 i petali venivano venduti alle pasticcerie di Genova che ne facevano confetture e sciropi.



PASSO DEI GIOVI - COLLA DI PRAGLIA



TAPPA	DA	A	LUNGHEZZA	DISLIVELLO +	DISLIVELLO -	QUOTA MAX.	QUOTA MIN.
SI G15	Passo dei Giovi (475 m)	Passo della Bocchetta (768 m)	6.4 km	323 m	45 m	810 m	475 m
SI G16	Passo della Bocchetta (768 m)	Colla di Praglia (892 m)	12.4 km	387 m	301 m	1064 m	758 m

IL PERCORSO

PASSO DEI GIOVI - PASSO DELLA BOCCHETTA

Il passo dei Giovi è situato in un punto molto particolare, infatti segna il confine tra le alpi e gli appennini e rappresenta il punto di collegamento naturale tra Mar Ligure e Pianura Padana.



Il passo della Bocchetta è attraversato da un'importante ed antica strada costruita intorno al 1500, viene percorsa ancora oggi perché agevola il raggiungimento di diversi sentieri più vicini che da lì si dipartono.

Il passo della Bocchetta è caratterizzato da una fitta nebbia durante l'autunno e frequenti nevicate durante l'inverno.

Colla di Praglia è un percorso ricco di tappe da raggiungere che possono essere molto interessanti, tra le principali ci sono: Bric dell'Orologio, Monte Pennello, Monte Foscallo e Punta Martin.

La distanza da Passo dei Giovi a Passo della Bocchetta è di 6.4 km.

La distanza da Passo della Bocchetta a Colla di Praglia è di 12.4 km.

Dal Passo della Bocchetta si procede in direzione ovest in salita passando nei pressi del Monte Leco e poi salendo fino a toccare quota 1000 metri sul livello del mare verso il Monte Taccone la cui cima viene aggirata. Si prosegue in discesa verso l'Osservatorio Naturalistico Laghi del Gorzente che si raggiunge proseguendo verso sud fino al Prato del Gatto. Da qui un breve tratto di strada carrozzabile porta alla Colla di Praglia.

Difficoltà dei percorsi: facile.



PASSO DELLA BOCCHETTA - COLLA DI PRAGLIA

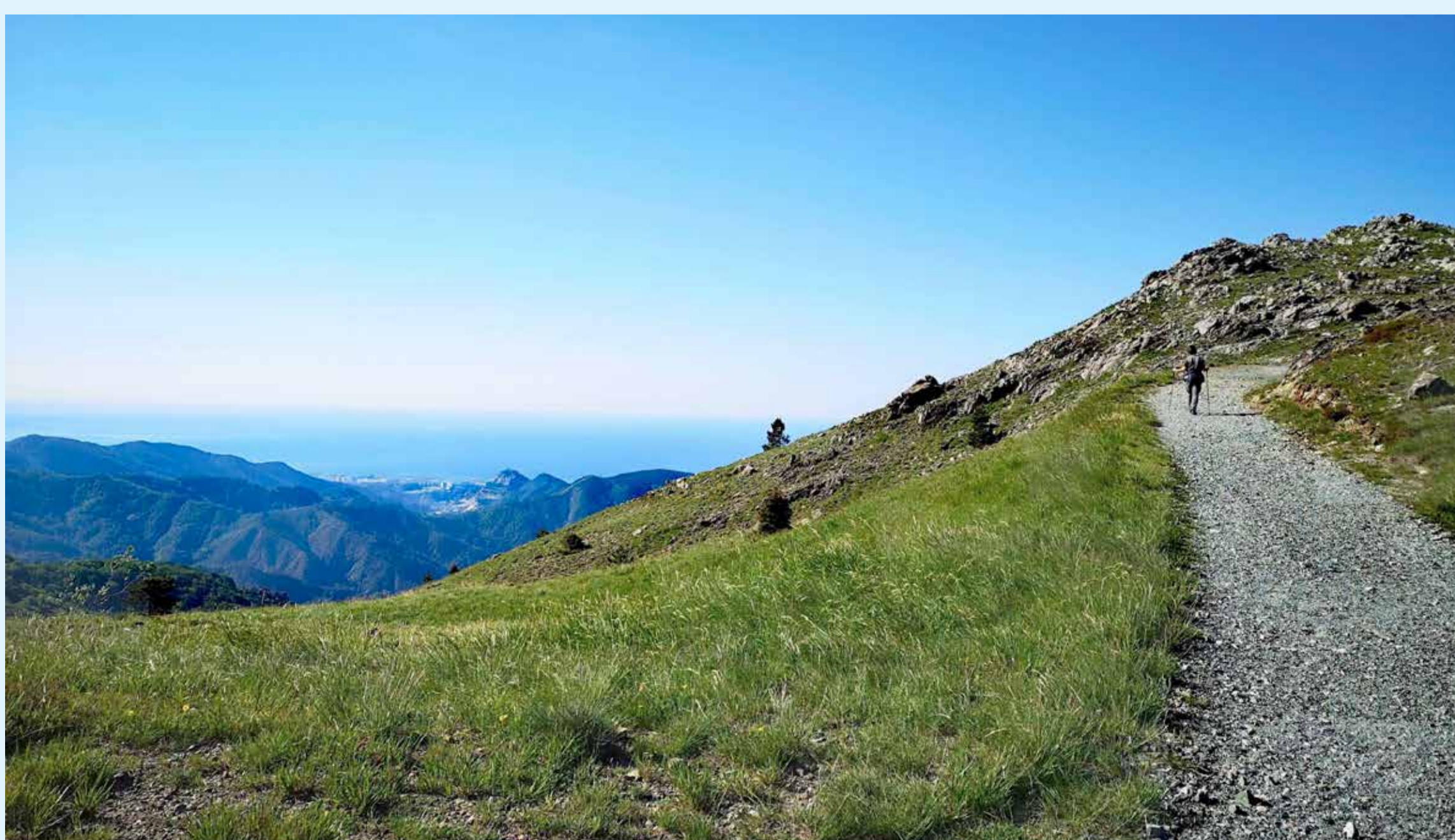
Il bric dell'orologio è un'altura erbosa segnalata da ometti di pietra.

In cima sono presenti due panchine che permettono di rilassarsi godendosi meravigliosi panorami.

In cima al Monte Penello si trovano i ruderi ovvero resti di edifici risalenti alla seconda guerra mondiale; la struttura veniva usata come deposito di munizioni.

Durante la seconda guerra mondiale Colla di Praglia fu interessata da episodi di resistenza da parte dei partigiani e per i caduti sono state realizzate delle lapidi commemorative.

Nel secondo dopoguerra venne costruito l'albergo Grand Hotel di Praglia, la struttura dopo un forte successo venne abbandonata e nei primi anni novanta divenne teatro di riti satanici.



FLORA

A colla Di Praglia è presente la viola di Bertoloni, che prende il nome dal botanico italiano Antonello Bertoloni che fu un naturalista e professore di Botanica all'Università di Bologna.

Questa specie è presente soprattutto in Liguria ma non viene protetta perciò oggi è considerata una specie a rischio.



L'ENOGASTRONOMIA

La focaccia genovese è una specialità tipica della cucina ligure: alta all'incirca un centimetro, di colore dorato/ambroato e con alveoli ben marcati, si distingue perché prima dell'ultima lievitazione viene spennellata con un'emulsione composta da olio extravergine d'oliva, acqua e sale grosso.

Il basilico è stato introdotto dai Romani nel Mediterraneo e, solo a partire dal XVIII secolo, viene usato a scopi alimentari; la coltivazione principale si sviluppa nell'area agricola di Genova.

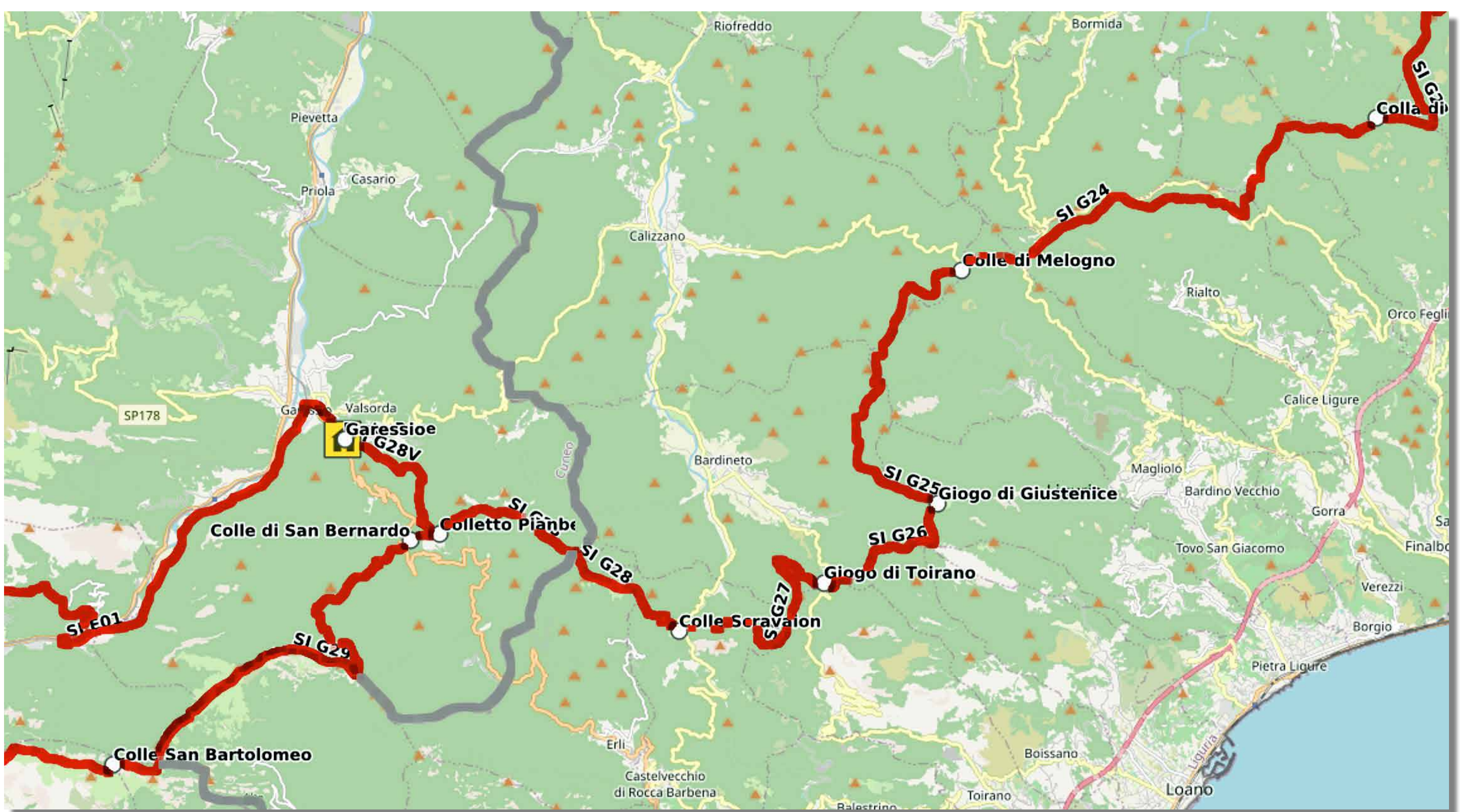


Il Basilico Genovese è un prodotto coltivato in Liguria, si definisce "Basilico Genovese" solo quello certificato D.O.P che rappresenta un tipo di coltivazione del basilico tradizionale della Liguria. Il Basilico Genovese si distingue per le foglie piccole, dalla forma ovale e convessa, e il colore verde tenue. Il profumo è più delicato e privo della fragranza di menta.

Rinomato per la sua qualità è particolarmente indicato per la preparazione del classico pesto, il condimento tipico della cucina ligure adatto a confezionare uno svariato numero di piatti asciutti, tartine e focacce.



COLLA DI SAN GIACOMO-COLLE SAN BARTOLOMEO 6



TAPPA	DA	A	LUNGHEZZA	DISLIVELLO +	DISLIVELLO -	QUOTA MAX.	QUOTA MIN.
SI G24	Collo di San Giacomo (806 m)	Colle di Melogno (1041 m)	12.2 km	528 m	293 m	1055 m	806 m
SI G25	Colle di Melogno (1041 m)	Gioigo di Giustenice (1140 m)	8.7 km	199 m	104 m	1216 m	1041 m
SI G26	Gioigo di Giustenice (1140 m)	Gioigo di Toirano (808 m)	4.5 km	215 m	542 m	1355 m	808 m
SI G27	Gioigo di Toirano (808 m)	Colle Scravaion (810 m)	6.6 km	149 m	137 m	1001 m	806 m
SI G28	Colle Scravaion (810 m)	Colle San Bernardo di Garessio (943 m)	8.2 km	343 m	190 m	1112 m	806 m
SI G28V	Colletto Pianberlino (620 m)	Garessio (955 m)	4.1 km	308 m	-	960 m	620 m
SI G29	Colle San Bernardo di Garessio (943 m)	Colle San Bartolomeo (1444 m)	12.7 km	1026 m	524 m	1669 m	943 m

IL PERCORSO

COLLA DI SAN GIACOMO-COLLE SAN BARTOLOMEO

La lunghezza del tratto Passo colle San Giacomo - San Bartolomeo è di 57 km, il percorso è di dislivello limitato, dalla Colla di San Giacomo si passa davanti all'ingresso dell'omonima grotta e si sale sulla sommità del Brica Praboe per poi scendere alla Colla Praboe e alla Colla di Cravarezza. Tra punti panoramici e pale eoliche si giunge all'ex Base Nato per le telecomunicazioni e si prosegue fino al Rifugio Pian dei Corsi. Dal Colle di Melogno ci si inoltra nella splendida foresta demaniale di Barboffino passando nei pressi dei forti abbandonati Tortagna e Merizzo. Nelle giornate limpide la vista spazia dalla Corsica al Monviso, fino al Monte Rosa. Dal Gioigo di Toirano si sale sulla cima boscosa del Monte Subanco a 983 metri di quota e si prosegue per un tratto di saliscendi sullo spartiacque tra il Torrente Bormida di Millesimo e la riviera. Dal Colle Scravaion si sale per fitti boschi sul Bric Schenasso tornando a superare i 1000 metri di quota. Una breve discesa conduce al Colle dei Laghi prima di tornare a salire in direzione del Bric dello Schiavo che si raggiunge imboccando una strada sterrata che conduce al Colle di San Bernardo di Garessio. Da qui si sale passando dal Bocchino delle Meraviglie da cui si devia verso sud puntando il Passo delle Caranche a 1411 metri di quota. Segue una salita ripida fino alla cima del Monte Fuetto a 1531 m s.l.m. per proseguire sempre in salita fino ai 1798 metri del Monte Galero. Si scende poi al Colle del Prione, infine si effettua un'ultima salita e seguente discesa per raggiungere Colle San Bartolomeo.

FLORA

Il territorio è caratterizzato dalla crescita di betulla, pino silvestre, acero montano, frassino maggiore e infine si trovano estese faggete.



FAUNA

Nelle foreste fitte vivono il picchio nero e il gufo reale, mentre nei boschi più aperti si trova il gallo forcello. Possiamo anche trovare l'aquila reale, la pernice bianca, il picchio muraiolo e il corvo imperiale; tra i mammiferi troviamo la martora, il camoscio, l'arvicola delle nevi, il lupo e il gatto selvatico, la presenza di grotte favorisce anche la segnalazione di alcune specie di pipistrelli. Alcune specie di rettili presenti nel territorio sono il colubro lacertino e la lucertola ocellata (molto rara).



SANTUARIO MADONNA DELLA GUARDIA

Come documentato dall'archivio storico della curia arcivescovile di Genova, la Madonna apparve al pastore Benedetto Pareto il 29 agosto 1490 e chiese a Pareto di far costruire una cappella sul monte.

Sempre secondo tradizione, la prima cappella fu costruita nello stesso luogo dell'apparizione.

Era un piccolo edificio rettangolare sormontato da un tetto di legno.

Nel 1507 la cappella costruita da Benedetto Pareto fu affidata alla parrocchia di Livellato. All'interno in una nicchia si trova una statua di marmo della Madonna donata nel 1530.

L'altare di marmo risale al 1632. Nel 1850 fu aggiunta anche la statua in marmo di Benedetto Pareto. La statua raffigurante don Orione in preghiera all'esterno della cappella dell'Apparizione è opera dello scultore ligure Pietro Zegna che opera a Milano.

Il 22 maggio 2007 il Santuario ha ospitato l'arrivo della 10ª tappa del 90º Giro d'Italia di ciclismo che ha visto la vittoria dell'italiano Leonardo Piepoli.

Papa Francesco nel corso della sua visita a Genova del 27 maggio 2017 ha visitato il santuario, dove ha incontrato i gruppi giovanili della diocesi di Genova ed ha pranzato con un gruppo di poveri, detenuti e rifugiati.



VITICOLTURA E CANTINA

La vite nella zona di Toirano (come del resto in tutta la Liguria) rappresenta un'importante coltura.

Nel fondo valle si trovano le aree principali, spesso circondate da alti muri, e in parte sulle prime falde collinari, dove erano ricavati ampi terreni terrazzati.



OLIVICOLTURA E PRODUZIONE DELL'OLIO

Gli antichi Liguri conoscevano l'olio, prodotto nelle colonie greche in Italia, commercializzato dagli Etruschi.

L'olio extravergine di oliva è un prodotto basilare nella cultura gastronomica mediterranea, ed in Liguria viene ricavato dalla spremitura delle olive Taggiasche, tipiche della zona.

La Liguria è patria di uno degli oli extravergini d'oliva più apprezzati in Italia.

Gli uliveti sono ricavati spesso su terreni con forte pendio, circondati da muretti a secco che sostengono i terrazzamenti, la raccolta viene fatta spesso a mano con trasporto a spalla.



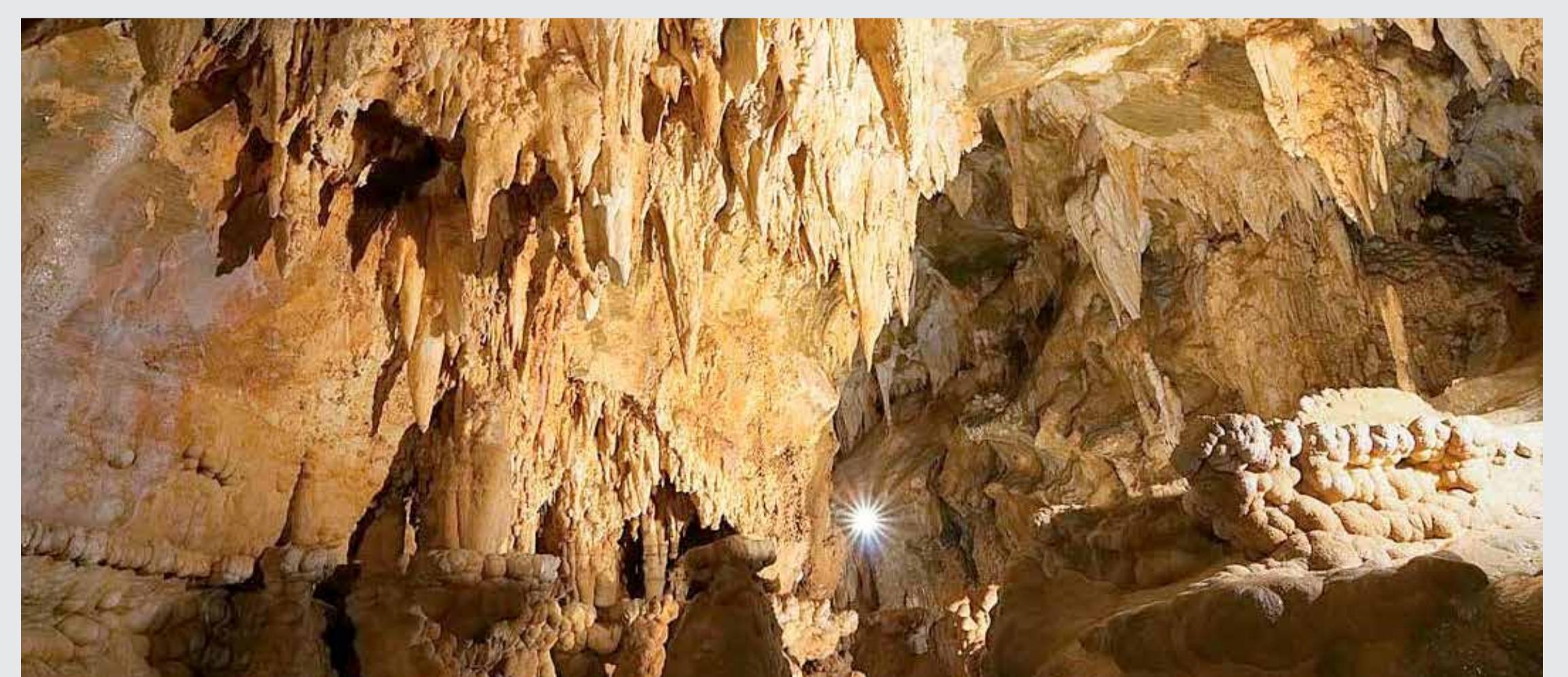
GROTE DI TOIRANO

Lungo il percorso si attraversano sale con bellissime stalattiti e stalagmiti e splendide colate. Nella prima grotta, nel Corridoio delle Impronte, si possono ammirare le orme lasciate sul pavimento argilloso dai primi visitatori.

In profondità si incontra il Cimitero degli Orsi con migliaia di ossa di Ursus Spelaeus, animali morti durante il letargo invernale le cui ossa sono state accumulate in un canale naturale da antiche alluvioni.

Sul versante destro della valle infatti affiorano bancate di calcari dolomitici e dolomie del Triassico riferibili alla Formazione delle Dolomie di S. Pietro dei Monti che nel corso del Miocene sono state interessate da fenomeni di carsismo anche molto intensi.

Le grotte fanno parte della Zona speciale di conservazione denominata Monte Ravinet.



GASTRONOMIA

Tra i piatti tradizionali abbiamo i ravioli ripieni di verdure e carne, la buridda di stoccafisso, la cima alla genovese e la panissa, piatto a base di farina.

