

### Come arrivare

In auto A12 – Genova – Livorno uscita di Lavagna direzione Carasco  
In treno linea Genova – Roma stazioni ferroviarie di Lavagna o Chiavari  
In autobus Tigullio Trasporti (numero verde 800014808 – [www.Tigulliotrasporti.it](http://www.Tigulliotrasporti.it))



### Val Graveglia

Seguire le indicazioni per Ne Val Graveglia

### Valle Sturla e Val d'Aveto

Seguire le indicazioni per Mezzanego, Borzonasca, Santo Stefano d'Aveto

La nostra terra è quel piccolo mondo antico che protegge con i suoi monti il Golfo del Tigullio dai venti del Nord, e che del mare intravede sempre uno scorcio "pur restandogli alle spalle" avvolto nel silenzio delle sue montagne, rotto dal gorgogliare delle abbondanti acque che scendono lungo le valli, immerso nel verde lussureggiante dei boschi e delle foreste, accoccolato in piccoli borghi di antichissime origini, pervaso dai profumi delle erbe selvatiche... o di qualcuna tra le tante cose buone da mangiare che si possono gustare...

Il Consorzio Ospitalità Diffusa **Una Montagna di Accoglienza nel Parco** nasce dalla volontà degli Enti e degli operatori presenti nel comprensorio del **Parco Naturale Regionale dell'Aveto** di mettersi in rete.

### Perchè in rete?

Per crescere insieme e insieme dare più calore e più colore all'accoglienza sul nostro territorio con le proposte di tutti i nostri Soci

- **STRUTTURE RICETTIVE** (affittacamere, alberghi, locande, agriturismi, B&B, ostelli, rifugi)
- strutture ricettive di prossima apertura
- ristoranti, bar e rivendite di prodotti e specialità locali
- produttori agricoli e artigiani
- commercianti di vari settori
- Pro Loco, Associazioni culturali, Centri sportivi
- Istituzioni locali

### La nostra terra... da sud a nord... sono tre valli!

#### VAL GRAVEGLIA la valle della pietra e dei Garibaldi.

Bandiera Verde per agricoltura di qualità, dove si trovano ottimi agriturismi e trattorie e un mercatino dei prodotti agricoli il sabato mattina (da maggio a ottobre). La valle è nota anche per aver dato i natali agli antenati di Giuseppe Garibaldi, l'Eroe dei Due Mondi, per la varietà e rarità dei minerali presenti e per il museo minerario della Miniera di Gambatesa, visitabile a bordo del caratteristico trenino.

*Da non perdere:* borghi storici e quercia plurisecolare di Gosita.

#### VALLE STURLA la valle dell'acqua e delle malghe.

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 pascoli e castagneti, poi tra nocioleti, orti e uliveti, offrendo così, in pochi chilometri, uno spaccato ricco di contrasti degli ambienti più belli della nostra regione. È dominata dai monti Aiona, Zatta e Ramaceto, tra le montagne più alte e più belle dell'Appennino

Ligure, mete perfette per l'escursionismo a piedi, in MTB o a cavallo.

*Da non perdere:* Abbazia di Borzone, Volto di Cristo, laghi di Giacopiane, Bosco Giardino e sentiero natura del laghetto del Passo del Bocco.

#### VAL D'AVETO la valle "più montana" quella del legno e della neve.

Mucche al pascolo, foreste secolari e la corona dei monti più elevati dell'Appennino Ligure, la Valle dell'Aveto è una "piccola Svizzera" che conserva però le tradizioni, i ritmi e i sapori della Liguria più vera: quella di montagna, dove le principali attività umane sono ancora legate all'allevamento bovino e al taglio del bosco. La valle è da sempre la principale meta turistica dell'entroterra del Tigullio: in estate è l'ideale per l'escursionismo (c'è anche la nuova seggiovia di Prato della Cipolla, che trasporta anche le bici) e per il suo clima fresco, in autunno è destinazione prediletta per i cercatori di funghi e in inverno, grazie all'abbondanza di neve, è meta di amanti dello sci (alpino, di fondo, escursionistico e alpinistico).

*Da non perdere:* Lago delle Lame, Riserva Orientata delle Agoriaie, foresta del Monte Penna.



CONSORZIO OSPITALITÀ DIFFUSA  
UNA MONTAGNA DI ACCOGLIENZA NEL PARCO



C/O PARCO DELL'AVETO - VIA MARRÈ, 75/A - 16041 BORZONASCA - GE  
TEL. 0185 343 370 - 334 61 17 354 - FAX 0185 343 020  
mail: [info@unamontagnadiaccoglienza.it](mailto:info@unamontagnadiaccoglienza.it)  
sito web: [www.unamontagnadiaccoglienza.it](http://www.unamontagnadiaccoglienza.it)



Our region is a small ancient world whose mountains protect the Tigullio Gulf from northerly winds, from where you can always catch a glimpse of a sliver of the sea, immersed in the lush green of the woods and forests, nestled in small villages of ancient origins, pervaded by the scent of wild herbs...  
The *Ospitalità Diffusa* ("Widespread Hospitality") Consortium, *Una Montagna di Accoglienza nel Parco* ("Welcome to the Park"), has created a network of operators from the district of the Aveto Natural Regional Park to give more warmth and colour to our welcome to visitors through the services of all our members: accommodation facilities, restaurants, shops, farmers, artisans, and institutions.

**Our region... from north to south... has three valleys!**  
Val Graveglia: the valley of stone and the ancestors of Giuseppe Garibaldi, also known as the "Hero of the two worlds", is famous for its top-quality agriculture, the variety and rarity of its minerals, and the Mining Museum of Gambatesa.  
Valle Sturla: the valley of water and shepherd's huts, which from over one thousand metres of the most beautiful peaks of the Ligurian Apennine Mountains drop headlong into the sea, with pastures and chestnut groves, together with hazel groves, vegetable gardens, and clusters of olive trees.

Val d'Aveto: the "most mountainous" valley of wood and snow. With its grazing cows, century-old forests, and the crown of the highest mountains of the Ligurian Apennines, the valley conserves the traditions, rhythms, and flavours of the most authentic side of Liguria. Perfect in summer for hiking, covered in mushrooms in the autumn, and a destination for skiing enthusiasts in winter.

Si ringraziano il Parco dell'Aveto, la Comunità Montana Valli Aveto Graveglia Sturla, i Comuni di Borzonasca, Mezzanego, Ne, Rezzoaglio, Santo Stefano D'Aveto, la Pro Loco di Rezzoaglio, lo IAT di Santo Stefano d'Aveto e il Centro Anidra (Francesca Cambi) per il materiale fotografico.



**Consorzio Ospitalità Diffusa  
Una Montagna di Accoglienza nel Parco**  
ospitalità, itinerari e proposte per il tuo soggiorno nelle tre valli del Parco dell'Aveto  
accomodation, itineraries, tips and insight for your holidays in the Aveto Nature Park

## TRADIZIONI E SAPORI

I sapori unici della nostra terra sono semplici e frutto di un rigoroso riguardo verso le ricette della tradizione. Oltre al miele e ai salumi, tanti prodotti da assaggiare Valle per Valle...

In Val d'Aveto: formaggio San Stè, Sarasso (ricotta salata stagionata), funghi, Corzetti (tipica pasta "stampata" della cucina ligure), Canestrelli di Santo Stefano d'Aveto, Pinolata.

In Valle Sturla: farina di castagne, Castagnaccio, Baciocca (torta di patate quarantine), Prebugiùn (piatto unico del contadino a base di patate e cavolo nero), Ruette di Borzonasca ("rotelle" di pasta frolla realizzate con l'antico stampo), nocciolate, caprini, olive, Micotti (panetti dorati di farina di granturco), Focaccine di Mais (fugazzette di mega).

In Val Graveglia: Testaroli (focacce di farina, acqua e sale conditi con pesto, olio e formaggio), cipolla rossa di Zerli, patata quarantina e altre varietà di ortaggi locali, olio extra vergine e vino DOC Golfo del Tigullio.

## NATURA E TERRITORIO

La varietà e l'unicità del paesaggio caratterizzano il nostro territorio: dalla cime innevate più alte dell'Appennino ligure, il Maggiorasca, il Penna, l'Aiona e il Groppo Rosso, che nei tramonti limpidi si colora di rosa, per passare alle imponenti foreste demaniali, che custodiscono ambienti lacustri di origine glaciale incontaminati e unici quali la riserva orientata delle Agoraie e il Lago delle Lame in Val d'Aveto.

Scendendo di quota si passa poi alle suggestive distese di pascoli, con le malghe della Valle Sturla, le ultime della Liguria e poi castagneti, nocciolieti, orti e uliveti. La "Pietra Borghese", imponente blocco di roccia ricca di minerali ferrosi, è attrattiva della loc. Pratomollo punto di partenza per numerose escursioni lungo itinerari ben segnalati.

La presenza abbondante di acqua caratterizza numerosi ambienti: il fiume Aveto, in alcuni tratti tranquillo, aumenta poi in forza e velocità, percorrendo alcune spettacolari gole prima di confluire nel Trebbia; lo splendido invaso di Giacopiane in Valle

Sturla, imponente opera di ingegneria idraulica incastonata tra prati e boschi di faggio ad oltre 1000 metri di quota.

Passando in Val Graveglia è l'importante patrimonio geologico a rendere unico l'ambiente: affioramenti rocciosi e giacimenti di spettacolare bellezza e varietà, rare o uniche sul nostro pianeta, meta di studiosi e appassionati. La testimonianza preziosa delle attività estrattive che si sono sviluppate in passato nella zona è la Miniera di Gambatesa, la più grande miniera di manganese d'Europa, trasformata oggi in un polo museale.

Interessantissima la zona umida dei Piani di Oneto, un piccolo altopiano, caratterizzata da una flora particolarissima.

Grazie alla grande varietà di ambienti e microclimi nel nostro comprensorio si è potuta sviluppare una grande ricchezza floristica e faunistica, fruibile in tutte le stagioni, dalla fioriture primaverili ai meravigliosi colori autunnali.

## SPORT E TEMPO LIBERO

Numerose le possibilità per lo sport e il tempo libero nelle tre Valli: trekking d'alta quota ed escursioni nei sentieri del Parco dell'Aveto, anche in inverno con le racchette da neve, biking ed escursioni a cavallo, sci di fondo con oltre 10km di piste battute da Santo Stefano d'Aveto alla splendida Foresta del Monte Penna, sci alpino nei nuovissimi impianti di Rocca d'Aveto e Prato della Cipolla, attrezzati con uno Snow Park per i più piccoli, sci escursionismo sulle piste forestali del Monte Penna e delle Lame, pesca sportiva che interessa alcuni tratti del fiume Aveto e il Lago delle Lame, canyoning in gole e anfratte suggestivi.

Per gli appassionati di arrampicate è presente un Parco Avventura in Valle Sturla: equipaggiati con carrucole e moschettoni, si affrontano diversi percorsi e passaggi nel bosco sospesi tra gli alberi.

## ARTE E CULTURA

Il paesaggio caratteristico e unico delle nostre tre vallate accoglie numerosissime testimonianze di alto valore storico e culturale: borghi rurali, costruzioni di origine religiosa e nobiliare, strutture in pietra e antichi portali.

In Val d'Aveto il Castello di Santo Stefano d'Aveto, roccaforte medioevale di importanti dinastie quali i Malaspina, i Fieschi e i Doria, il nucleo rurale di Ventarola di origine medioevale centro strategico di antichi percorsi, dove troviamo uno dei più antichi portali della valle (1631) e quello di Villa Cella, con i resti di un monastero benedettino risalente al XII secolo.

In Valle Sturla l'importante insediamento religioso dell'Abbazia di Borzone, dedicata al Santo Apostolo Andrea, risalente al XII secolo e perfettamente conservata, il Volto Megalitico di Borzone, scultura rupestre di origini misteriose che raffigura un volto umano, le teste apotropaiche, antichi volti scolpiti nella pietra posti sull'uscio,

all'esterno o all'interno delle abitazioni, che servivano probabilmente ad allontanare gli spiriti maligni.

A Mezzanago la Chiesetta di Corerallo, piccolo capolavoro seicentesco, sito su un colle panoramico e l'ottocentesco Castello Rocca a Borgonovo, dimora del famigerato bandito Crovo che terrorizzava la vallata nel XVI secolo.

In Val Graveglia i borghi di Zerli, con la Cà Rossa dei Garibaldi, Nascio con il bellissimo ponte settecentesco in pietra, Cassagna, con archi e passaggi in pietra perfettamente conservati, fino ad arrivare al culmine della Valle a Reppia da cui è possibile anche raggiungere la Miniera di Gambatesa.

Nelle nostre valli troverete ovunque il segno degli antichi mestieri legati alla civiltà rurale: cascate, mulini, seccherecci, imponenti terrazzamenti e canali irrigui.



## TRADITION AND CUISINE

The unique flavours of our region are simple and the fruit of a strict respect for traditional recipes. In addition to honey and cured meats, there are lots of products to taste, valley by valley, each with its own speciality, from cow's and goat's cheese, desserts, pasta, and local vegetables to extra virgin olive oil and DOC ("Controlled Origin Denomination") wine.

## NATURE AND LANDSCAPE

The variety and unique nature of the landscape characterise our region: from the highest snow-capped peaks of the Ligurian Apennines to the majestic state forests; with uncontaminated lake environments dating back to the Ice Age; stretches of pastures speckled with shepherd's huts; chestnut groves, hazel groves, vegetable gardens, and olive tree groves; to rocky outcrops and mines of spectacular beauty and variety.

Thanks to the abundance of water, the multiple environments and micro-climates of our district have nurtured the development of a rich patrimony of flora and fauna in every season, from the blossomings in springtime to wonderful autumn colours.

## SPORT AND LEISURE

There are numerous sport and leisure possibilities in the three valleys: high ground trekking and hiking along the paths of the Park, including in winter with snow shoes, biking and horse-riding, cross-country skiing with more than 10 km of slopes, Alpine skiing and backcountry skiing, game fishing, and canyoning in evocative gorges and sinuous recesses. What's more, there is an Adventure Park for climbing enthusiasts with routes and pathways through the woods suspended between the trees.

## ART AND CULTURE

The characteristic, unique landscape of our three valleys contains plenty of evidence of high historic and cultural value: rural villages, religious and aristocratic buildings, stone structures, and ancient portals.

Traces of ancient masters linked to rural civilisation can be seen all around: farmhouses, mills, chestnut drying huts, imposing terracing, and irrigation canals.

## Suggerimenti:

Visitate le nostre aziende agricole per gustare e acquistare prodotti locali e tipici percorrete le tappe dell'Alta Via dei Monti Liguri... Scegliete uno dei bellissimi sentieri natura e gli anelli del Parco dell'Aveto; tutto l'anno visite guidate a tema: Sulle tracce del Lupo, i Funghi del Parco; il Parco delle Stelle, i Rapaci notturni, le Grotte del Parco... Consultate gli appuntamenti sul nostro sito con le manifestazioni, le sagre estive delle specialità gastronomiche e i mercatini di Natale nelle tre Valli...