

Escursioni in Liguria

Guide turistiche e ambientali abilitate e di comprovata esperienza vi accompagneranno alla scoperta di un paesaggio unico, ricco di storia e di bellezza!

Le escursioni selezionate hanno un grado di difficoltà che va da facile al medio:

- i percorsi facili sono adatti a tutti.
- i percorsi medi sono indicati a partire dal 2° ciclo della scuola primaria (in taluni casi però solo per le secondarie).

Per effettuare le escursioni non è necessaria attrezzatura specifica, ma un abbigliamento pratico e calzature comode (scarpe da ginnastica o da trekking).

Il Parco Naturale Regionale di Portofino

Una rete di oltre 80 km di sentieri permette passeggiate ed escursioni di diversa lunghezza e difficoltà, in un ambiente dalle caratteristiche geomorfologiche e microclimatiche uniche.

Da Santa Margherita Ligure a Portofino lungo la Valle dei Mulini

Interessante escursione tra oliveti, castagneti, giardini fioriti e magnifici scorci panoramici. Partenza da Santa Margherita Ligure, da dove si raggiunge la Valle dei Mulini. Pranzo al sacco presso l'area sosta del Mulino Gassetta. Nel pomeriggio si raggiunge il rinomato borgo di Portofino. Rientro in battello a Santa Margherita Ligure.

Grado di difficoltà: **facile** [adatto a tutti]

Cammino effettivo: **2h e 1/2 – 5 Km**

• Validità del programma:

tutto l'anno

[su richiesta da Novembre a Febbraio]

Da Camogli a San Fruttuoso

Appuntamento con la guida a Recco. Da qui con Vs. pullman si sale a Ruta di Camogli da dove ha inizio l'escursione lungo il sentiero che porta, tra boschi misti, leccete e macchia mediterranea, fino al magnifico borgo di San Fruttuoso. Di fronte alla spettacolare Abbazia di San Fruttuoso, sosta per il pranzo al sacco. Nel pomeriggio rientro in battello a Camogli.

Grado di difficoltà: **medio**

[a partire dal II ciclo primaria]

Cammino effettivo: **2h e 1/2 – 4 Km**

• Validità del programma:

• **tutto l'anno**



20



Da San Fruttuoso a Portofino

Appuntamento a Camogli con la guida naturalistica. Trasferimento in battello a San Fruttuoso, e visita alla millenaria Abbazia. Proseguimento dell'escursione con pranzo al sacco lungo il magnifico percorso naturalistico che vi condurrà al borgo di Portofino. Sosta a Portofino e rientro in battello a Santa Margherita Ligure.

Grado di difficoltà: **medio**
[a partire da secondaria di I grado]

Cammino effettivo: **2h e 1/2 - 4 Km**

- Validità del programma:
• **tutto l'anno**

[su richiesta da Novembre a Febbraio]

Da Santa Margherita Ligure a Portofino

Appuntamento con la guida a Santa Margherita Ligure e da qui inizio del percorso che vi condurrà a piedi al fantastico borgo di Portofino percorrendo il Sentiero dei baci di Paraggi. Pranzo al sacco in spiaggia lungo il percorso. Visita al borgo di Portofino e rientro a Santa Margherita in battello.

Grado di difficoltà: **facile** [adatto a tutti]

Cammino effettivo: **3h - 7 Km**

- Validità del programma:
tutto l'anno

[su richiesta da Novembre a Febbraio]

Il Parco Nazionale delle Cinque Terre e Golfo dei Poeti

È con i suoi 3.860 ettari il parco nazionale più piccolo del Paese e allo stesso tempo il più densamente popolato, con circa 4.000 abitanti suddivisi in cinque borghi: Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza e Monterosso al Mare. Per l'unicità del suo territorio riconosciuta nel mondo intero è dal 1997 Sito UNESCO Patrimonio dell'Umanità.

I Borghi delle Cinque Terre

Un percorso alla scoperta del Parco Nazionale delle Cinque Terre, tra borghi arroccati sul mare, terrazzamenti dedicati alla coltivazione della vite e un mare da togliere il fiato.

Appuntamento presso stazione ferroviaria di Levanto (o La Spezia). Trasferimento in treno a Riomaggiore, e visita al borgo. Proseguimento in treno sino al borgo di Manarola. Passeggiata lungo un facile e panoramico sentiero. Pranzo al sacco. Trasferimento in treno a Vernazza o Monterosso al mare. Visita del borgo e tempo libero.

Grado di difficoltà: **facile**

- Validità del programma:
- **tutto l'anno**

Tra i vigneti delle Cinque Terre

Uno dei sentieri più belli e che meglio rappresentano il Parco Nazionale delle Cinque Terre. Appuntamento a Levanto (o La Spezia) e proseguimento in treno sino a Corniglia. Visita al borgo. Da qui si prosegue, tra scorci panoramici mozzafiato, passando lungo i terrazzamenti coltivati a vite e si raggiunge il Santuario di Ns. Signora della Salute. Pranzo al sacco. Nel primo pomeriggio si raggiungerà Manarola, passando per Volastra. Da qui rientro in treno a Levanto o La Spezia.

Grado di difficoltà: **medio**

(solo per le secondarie di II grado)

Cammino effettivo: **3h**

Validità del programma: **tutto l'anno**

Porto Venere – Palmaria

Portovenere è un pittoresco borgo che, dal 1997, insieme alle isole Palmaria, Tino, Tinetto ed alle Cinque Terre è uno dei siti Patrimonio dell'Umanità dell'UNESCO. Da qui in battello si può raggiungere l'isola Palmaria, la più grande delle tre isole del Golfo della Spezia, sito di grande valore paesaggistico, naturale e culturale.

Grado di difficoltà: **medio**

(solo per le secondarie di II grado)

Validità del programma:
da Aprile a Ottobre



Il Ponente Ligure

I sentieri da trekking ed escursionismo che si sviluppano nel ponente ligure regalano magnifici panorami a picco sul mare e consentono di raggiungere angoli nascosti nelle zone meno costiere: fantastici borghi, grotte e falesie e il più vasto dei parchi liguri, "Il Parco del Beigua", da novembre 2015 UNESCO Global Geopark.

Finale Ligure e Varigotti

Originale e divertente percorso guidato alla scoperta di Finalborgo, uno dei "Borghi più Belli d'Italia". Nel pomeriggio visita a Varigotti e percorso guidato lungo il Sentiero "dei cinque sensi" che dalla spiaggia conduce all'antica torre di avvistamento dei pirati. Un sentiero tra fasce e ulivi, che offre meravigliosi scorci panoramici sulla famosa Baia dei Saraceni.

Albenga e la Via Julia Augusta

Appuntamento con la guida ad Albenga. Visita alla suggestiva Piazzetta dei Leoni e al Museo Navale Romano. Nel pomeriggio passeggiata storico-naturalistica lungo la necropoli romana e la prima parte della via Julia Augusta, di fronte all'isola Gallinara, dalla curiosa forma di tartaruga.

Grado di difficoltà: *facile*

Borgio-Verezzi-Borgio

Incontro con la guida nei pressi delle grotte di Borgio. Da qui, tra lecci, pini e carrubi, si risale il sentiero "Natura" raggiungendo le splendide borgate di Verezzi immerse in un ambiente agreste con splendida vista sul ponente ligure. Pranzo al sacco lungo il percorso e rientro a Borgio. È possibile abbinare l'escursione, alla visita alle Grotte in mattinata.

- Validità dei programmi:
tutto l'anno

Le grotte di Toirano

Situate nell'entroterra ligure della Riviera di Ponente, a 14 km ca. da Loano, sono grotte tra le più conosciute d'Italia, di eccezionale interesse sia dal punto di vista geologico che paleontologico e oggetto di ricerca da parte di studiosi di tutto il mondo.

Grado di difficoltà: *facile*

Validità del programma:
da Aprile a Settembre

La Foresta Demaniale della Deiva nel Parco Naturale del Beigua

Partendo da Sassello, noto fin dal Medioevo quale centro industriale per la lavorazione del ferro e primo Comune italiano a ottenere la bandiera arancione del Touring Club Italiano, affronteremo un percorso trekking nella Foresta della Deiva, vero cuore verde del Parco Naturale del Beigua, unico Geoparco Unesco della Liguria. Una magnifica opportunità per ammirare una delle aree boschive di maggior pregio in Liguria, caratterizzata da una ricca avifauna che qui vi risiede e indisturbata nidifica. Il percorso, modulabile in relazione al livello scolastico si concluderà nel pomeriggio con la tappa al nuovo centro polivalente del BeiguaDocks, che propone la visita all'antico mulino, merenda e laboratorio didattico sulla panificazione.

Grado di difficoltà: *facile*

Validità del programma: *tutto l'anno*

