

NEL FINE SETTIMANA

Sentiero Italia sui monti liguri Alla scoperta della Val d'Aveto

L'iniziativa del Cai copre un tratto dell'Alta Via amato dai turisti stranieri ma poco conosciuto dai residenti
Lucia Compagnino / GENOVA

«Camminare per riconnettersi con la terra, ricreare una relazione sentimentale con l'ambiente». Questo, il senso dell'andare a piedi per l'escursionista, scrittore e fotografo spezzino Riccardo Carnovalini, inventore del **Sentiero Italia**: lo ha pensato per la prima volta nel 1981. Ora il tracciato viene rilanciato, nell'anno del turismo lento, dalla grande staffetta Cammina Italia **Cai** 2019, che sta per arrivare in Liguria.

Il **Sentiero Italia**, che percorre tutto lo Stivale isole comprese lungo la sua spina dorsale montuosa, in oltre 6.000 chilometri da Santa Teresa di Gallura a Trieste, è uno dei più lunghi del mondo. L'idea di Carnovalini è stata adottata dal **Cai** nel 1990, grazie soprattutto a Teresio Valsesia, presidente della neonata commissione centrale **escursionismo**, in un momento in cui il camminare stava diventando attività diffusa. Ed è diventata realtà, grazie all'impegno di tanti volontari in tutta Italia che lo hanno tracciato, segnalato e reso percorribile, soprattutto nelle regioni del sud, ancora parzialmente prive di efficienti reti sentieristiche. È stato quindi collaudato nel 1995 con il primo Cammina Italia, durato 8 mesi, al quale hanno partecipato oltre 5.000 escursionisti italiani e stranieri.

«Nella nostra regione il **Sentiero Italia** coincide con l'Alta Via dei Monti Liguri e questa nuova iniziativa è una buona occasione per far-

la conoscere, soprattutto agli escursionisti italiani e locali» spiega Pietro Nieddu, vice presidente della commissione **escursionismo** del **Cai** ligure e istruttore della scuola di **escursionismo** Monte Antola, che ha organizzato il trekking di tre giorni, da venerdì a domenica (ma naturalmente se ne può percorrere solo una parte) all'interno del Parco dell'Aveto, dalla Colla Craiolo a Barbagelata. E prosegue «perché più della metà dei gruppi che incontro sono stranieri: tedeschi, svizzeri, norvegesi e i più numerosi di tutti sono gli olandesi, tutti ben documentati con materiale nelle loro lingue».

Il trekking, che Nieddu condurrà insieme a Giacomo Bruzzo, parte venerdì mattina alle 8 da Chiavari, ma c'è un appuntamento alla stazione Brignole anche per chi si muove da Genova, e nella prima tappa raggiunge il rifugio Monte Aiona. Da lì si riparte sabato mattina e attraverso il Passo delle Lame e il Passo delle Rocche si va a dormire al rifugio escursionistico Cabanne. Domenica si scende a Ventarola e da lì le guide sceglieranno fra due possibili percorsi, destinazione Barbagelata. I partecipanti dovranno portarsi la tessera sanitaria, la lampada frontale, il sacco lenzuolo, la crema solare e un abbigliamento adatto, che comprende guanti, cappello estivo, fascia copriorecchie, un pile e la giacca a vento.

Due parti del trekking da consigliare? «La prima porzione, dalla Colla Craiolo al Passo del Bocco, la considero adatta alle famiglie o ai

camminatori poco esperti: si può percorrere in una mattinata e poi ci si può fermare al rifugio Devoto del **Cai** di Chiavari per un ottimo pranzo. Mentre l'ultima, da Cabanne a Barbagelata, piuttosto lunga e con dislivelli impegnativi, è adatta agli escursionisti allenati», conclude Nieddu.

La porzione ligure della staffetta di riscoperta del **Sentiero Italia** prevede anche altre iniziative. La visione dell'alba di domenica sul Monte Gottero, con appunta-



mento sabato sera a mezzanotte dal Palazzetto dello Sport a La Spezia, da dove si raggiungerà in auto il piazzale di Zum Zerì e da lì sul monte, dove si attenderà il sorgere del sole, si farà la colazione al sacco e si tornerà indietro.

Una passeggiata serale sul Passo dei Giovi e al Santuario della Vittoria, con partenza domenica pomeriggio alle 17; poi un'escursione al Rifugio Argentea sul Passo del Faiallo la sera di martedì, per ammirare l'eclisse parziale di luna; e un'altra da San Bernardo di Mendatica al Monte Saccarello, sempre martedì sera.

L'Alta Via dei Monti Liguri, 440 chilometri in quota fra sentieri e mulattiere percorribili tutto l'anno da Ceparana a Ventimiglia, è un tracciato di grande importanza storica, geografica e naturalistica. È anche un importante



Peso: 12-26%, 13-29%

corridoio di connessione per la macrofauna, come prova il lungo viaggio di un lupo dotato di radiocollare, che nel 2004 per migrare dall'Appennino Emiliano alle Alpi Marittime ha seguito proprio questa strada verde. —

Il progetto ideato da un escursionista spezzino percorre 6000 chilometri

I percorsi individuati sono adatti sia agli esperti sia alle famiglie

IL PERCORSO



Sentiero Italia è un percorso fra le vette di tutta Italia



Sentiero Italia si identifica nella segnaletica che lo traccia, uniformata da cartelli segnava colorati di rosso-bianco-rosso. Molte sezioni della stessa associazione sono attivissime nel valorizzare i tratti di loro competenza. Si tratta di circa 400 tappe che uniscono le Alpi agli Appennini, le catene montuose delle isole, gli Appennini meridionali per un totale di 6000 chilometri.

Le tappe

DATE: 12-13-14 luglio 2019



S
I
I
I
(
I
&
t
t
C
I
I
&
S
C
I



Peso: 12-26%, 13-29%