

MEDIMONT PARKS

montagne mediterranee protette

sentieri di approccio
escursioni tematiche in alcuni parchi
montani del Mediterraneo



A cura di Oscar Casanova

CLUB ALPINO ITALIANO
COMMISSIONE CENTRALE PER LA TUTELA DELL'AMBIENTE MONTANO



INDICE

- 1 **PRESENTAZIONE**
- 2 **Parco delle Alpi Marittime**
Ecomuseo della segale: Viol di Tait
- 4 **Parco delle Alpi Marittime**
Gias delle Mosche - Pian della Casa
- 6 **Parco naturale del Marguareis**
Il giro delle cascate
- 8 **Parco naturale del Marguareis**
Il sentiero natura Carnino-Viozene
- 10 **Parco naturale regionale Alpi Liguri**
Gola di gouta - testa d'alpe
- 12 **Parco naturale regionale Alpi Liguri**
La via delle malghe
- 14 **Parco nazionale del Risnjak**
Alla cima del Veliki Risnjak (1528 m)
- 16 **Parco naturale della Corsica**
Radule, bergeries e cascate
- 18 **Parco nazionale del Cilento**
Da Madonna della neve al monte Cervati
- 20 **Oiti national park**
Il sentiero dei pastori
- 22 **Oiti national park**
Il sentiero di Ercole
- 24 **INFORMAZIONI UTILI**

Club Alpino Italiano

via Petrella 19 - 20124 MILANO - www.cai.it

Pubblicazione della

Commissione Centrale Tutela Ambiente Montano

www.cai-tam.it

a cura di Oscar Casanova con Agostino Esposito

Foto di copertina di Nanni Villani, PNCVD, PNC, Aris Mertzanis, PN Marguareis

Stampato da:CLS GRAFICA & STAMPA - Carmagnola -- dicembre 2012

Questo opuscolo informativo non è in commercio.

PRESENTAZIONE

Nell'ambito del progetto strategico del CAI-CCTAM "MEDIMONT PARKS", mirato alla più approfondita conoscenza e valorizzazione delle aree protette montane del Mediterraneo, questa brochure vuole essere una prima proposta per un'iniziale approccio conoscitivo –attraverso agevoli escursioni mirate– delle prerogative di alcuni parchi, comprendenti montagne di altitudine talora elevata e distanti poche decine di km dalla costa.

Dall'Andalusia a Cipro - istituite in tempi e con modalità differenti– sono infatti presenti numerose aree protette, sulle quali soltanto in anni recenti si è concentrato l'interesse e l'attenzione di vari Enti, governativi e non. Eppure le "montagne mediterranee" –come ancora recentemente evidenziato (Malaga 2007)– posseggono un eccezionale "capitale di biodiversità", ancorchè non adeguatamente riconosciuto nel suo reale valore.

Basti pensare che, in termini di specie endemiche (oltre 13.000!), i rilievi montuosi prossimi alle coste mediterranee rappresentano il secondo sito mondiale per importanza.

La vasta gamma di fasce altitudinali (comprendente il 27% delle foreste e boschi), l'alta diversità geologica, le marcate differenze tra zone costiere e interne, il frequente isolamento dei massicci montuosi, hanno contribuito a tutto questo.

Con la presentazione di alcuni itinerari campione (la cui scelta non è stata né facile né tantomeno esaustiva) di alcuni Parchi che hanno dichiarato la loro disponibilità di partenariato al progetto strategico –che vede come capofila il parco nazionale del Cilento e il consenso della Federparchi- si auspica che venga favorevolmente accolto –non soltanto nell'ambito del CAI– l'invito a conoscere, apprezzare e fruire responsabilmente le straordinarie peculiarità offerte dalle "montagne mediterranee" protette, con la speranza di un futuro e ampliato coinvolgimento di altre aree consimili, costituenti quella autentica "collana di gemme" che impreziosisce il bacino di uno dei mari più interessanti (ma purtroppo ancora non adeguatamente tutelato!) del mondo.

La loro protezione e conservazione devono essere obiettivi primari, al pari dello sviluppo sostenibile sempre rispettoso di ecosistemi assai vulnerabili, anche nel contesto dei cambiamenti climatici.

Oscar Casanova

coordinatore del progetto strategico Medimont Parks

NOTA: al fine di rendere più coinvolgente l'approccio con la realtà delle aree protette, raccomandiamo vivamente un contatto preliminare con i Parchi in questione (vedi pag 24 e terza di copertina), potendone ricavare importanti informazioni logistiche, dalla ricettività alla cartografia specifica (in molti casi gratuita), dalla fruibilità dei Centri visita ai prodotti di nicchia del parco, e quant'altro



Parco naturale delle Alpi Marittime

Ecomuseo della segale: Viol di Tait

Percorso ad anello lungo un sentiero (viol), quasi sempre nel bosco, che un tempo metteva in comunicazione due borgate (i "tait") con l'abitato di S. Anna di Valdieri; durante il cammino si possono approfondire diversi aspetti della vita in montagna, suggerendo al visitatore giusti indizi per leggere il territorio che attraversa.



Nella borgata di Tetti Bártola (1054 m), una abitazione è stata restaurata, ricostruendo in particolare l'originaria copertura in paglia di segale



Dislivello:	200 m
Difficoltà:	facile
Durata:	circa 2 ore
Periodo consigliato:	marzo-ottobre

Lungo il tragitto si potrà capire la fatica del camminare in salita, ed osservare alcuni importanti "segni dell'uomo" come terrazze sui quali si coltivava la segale, canalette di irrigazione per addurre l'acqua di torrentelli alle zone più aride, tipologie edilizie tipiche, come casolari in pietra con tetto ricoperto di paglia (ripristinato in due abitazioni), forni per la cottura del pane, ecc.

Itinerario

Dall'abitato di S. Anna di Valdieri (1011 m), si cammina lungo la rotabile che adduce al cimitero, per imboccare sulla sinistra il sentiero che porta ai Tetti Bártola (1054 m - 45 min ca).

Attraversando un bosco misto di latifoglie, con faggi e aceri montani (particolarmente suggestivo nei colori autunnali), si incontrano i resti di vecchi terrazzamenti, ormai invasi dalla vegetazione, un tempo coltivati a segale ed altri prodotti agricoli (patate, ortaggi), alla cui irrigazione si provvedeva con ingegnose opere di canalizzazione. Non mancano anche vari alberi di noce, altra importante risorsa alimentare.

Sul sentiero, a richiesta presso il negozio "I Bateur" di S. Anna, è attivo il servizio "Lo viol que parla": un'esperienza sonora che, attraverso una selezione di brani letterari e musicali, accompagna il visitatore in una completa immersione nell'ambiente che lo circonda.

a cura di Giorgio Bernardi



L'Orso di segale, protagonista del Carnevale Alpino di Valdieri



Percorrendo il sentiero nel bosco, si raggiunge la borgata di Tetti Bariaou (1154 m), dalla quale una comoda mulattiera ridiscende a S. Anna di Valdieri



Parco naturale delle Alpi Marittime

Gias delle Mosche Pian della Casa

Facile e ideale passeggiata che permette di cogliere le principali peculiarità ambientali del Parco delle Marittime. Un itinerario lungo il quale è facile osservare camosci al pascolo e le marmotte.



Dislivello: 300 m

Difficoltà: facile

Durata: ore 2.45

Periodo consigliato:
giugno-ottobre

L'accesso al punto di partenza dell'itinerario tocca la frazione delle Terme di Valdieri (1370 m), dove è possibile prendere visione del nuovo Centro Visitatori del Parco e la "casa della Bella Rosin", risalente all'epoca della frequentazione venatoria del Re Vittorio Emanuele II. Il parcheggio è situato circa 4 km più a monte, al termine della rotabile asfaltata.

Dal Pian della Casa prendono origine vari itinerari escursionistici, come quello ad anello verso i laghi e la cima di Fremamorta



Itinerario

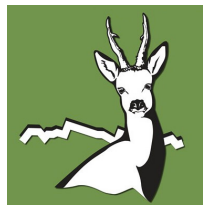
Dal parcheggio a monte del Vallone dell'Argentera (1600 m) si prosegue a piedi, lungo la strada sterrata, verso monte attraversando le ultime propaggini del bosco misto di conifere. La morfologia del territorio tende a favorire il faggio a scapito delle conifere. Altri due fattori giustificano la scarsità di estesi boschi di conifere: l'intervento umano e il clima. In passato c'è stato un forte sfruttamento delle foreste per reperire materiale

da costruzione. La vicinanza di queste montagne al mare (circa 40 km in linea d'aria), con abbondanza di precipitazioni nevose (in primavera sono molto umide e pesanti), condizioni che provocano schianti e sradicamenti degli abeti bianchi (*Abies alba*) e rossi (*Picea abies*). Dopo pochi minuti di cammino il bosco si dirada rapidamente lasciando ammirare il paesaggio. Si prosegue sul fondo della Valle della Valletta imposta sui graniti del nucleo centrale del Massiccio cristallino dell'Argentera che affiorano in diverse varietà su entrambi i versanti. Si raggiunge l'ampio Piano della Casa costituito da materiale alluvionale trasportato dai numerosi corsi d'acqua. A causa della ricchezza d'acque si trovano qua e là nel pianoro zone a vegetazione igrofila: è facile scorgere i piumetti dell'*Eriophorum latifolium*, mentre dove i rigagnoli inzuppano muschi e sfagni, fioriscono la *Saxifraga stellaris*, la *Saxifraga aizoides*, le *Pinguicole vulgaris* e *leptoceras*, la *Drosera rotundifolia*. Lungo il rio si notano alti ciuffi dell'endemico *Senecio balbisianus*. Dal Piano verso nord si osserva l'imponente morena frontale del Vallone di Ciriugia lungo il quale sale un sentiero, antica via del sale, che scende a Boreon nel Parc national du Mercantour. Alcuni tratti lastricati di questa medioevale ed importantissima strada commerciale, sono ancora ben evidenti ove sbocca nel pianoro. Ben visibile, e con accesso segnalato, anche il rifugio Regina Elena (1834 m) dell'A.N.A. di Genova, e raggiungibile con una breve deviazione. Raggiunta la testata della valle e imboccato il sentiero per il rifugio Remondino si incontra -dopo una decina di minuti- una sorgente dall'acqua gelida e leggera. Poco oltre - a quota 1900 circa- si ammirano gli avancorpi dell'Argentera e le cime di Nasta tra i più rinomati Tremila delle Alpi Marittime (ore 1.45). Il ritorno avviene percorrendo a ritroso, con una ora di marcia, il cammino dell'andata.

a cura di Giorgio Bernardi



Il rifugio "Regina Elena" con veduta verso il gruppo dell'Argentera, dopo una precoce nevicata settembre.



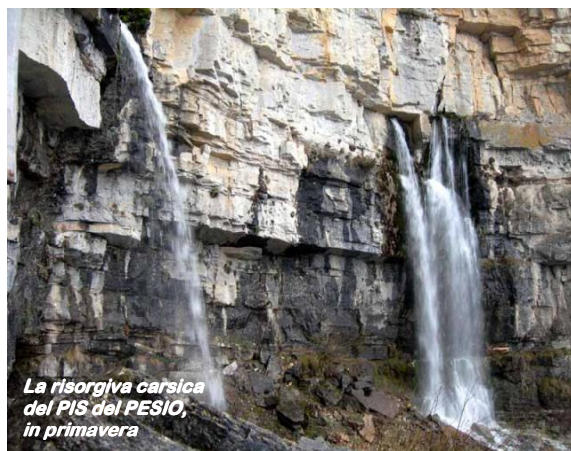
Parco naturale del Marguareis

Il giro delle cascate

Suggestivo e facile itinerario ad anello tra i magici boschi del Parco Naturale, alla scoperta della cascata del Pis del Pesio e di altre tre meravigliose cascate.



La cascata del Saut a 1184 m, ben osservabile da comode passerelle.



La risorgiva carsica del PIS del PESIO, in primavera

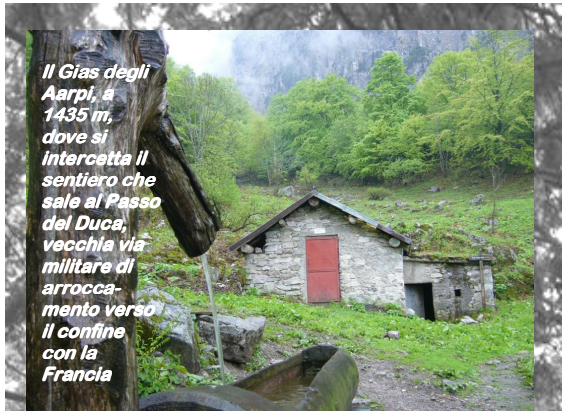
Dislivello:	500 m
Difficoltà:	medio
Durata:	circa 3 ore
Periodo consigliato:	aprile- giugno

Itinerario

Si parte dal Rifugio di Pian delle Gorre (1.030 m) si seguono le indicazioni per il Pis del Pesio e attraverso boschi misti di abete, frassino e acero si raggiunge il Gias Fontana (1.215 m) primo alpeggio verso i pascoli del Colle del Vaccarile. Qui con una leggera deviazione a destra, si può ammirare, la prima suggestiva cascata formata dal Pesio. Si ritorna alla radura del Gias Fontana e si raggiunge dopo circa 30 min il Pis del Pesio (1.426m), la cui spettacolare cascata, essendo un sifone, è visibile solo in caso di forti precipitazioni o forte disgelo nel periodo primaverile. Le acque che sgorgano alla sor-

gente del Pesio provengono da un grande bacino idrografico sovrastante l'imponente parete di roccia e percorrono un lungo tragitto sotterraneo, ancora in parte inesplorato, che proviene dall'area della Conca delle Càrsene e dall'altopiano di Pian Ambrogi sito al di là dello spartiacque e del confine con la Francia. Su queste pareti si possono osservare fiori rari e protetti come la primula marginata. Lasciata la parete del Pis del Pesio si ritorna sui propri passi verso il Gias degli Arpi (1.435 m), dove si intercetta il sentiero per il Passo del Duca, vecchia via militare di arroccamento verso il confine con la Francia. Qui inizia la lunga e dolce discesa che attraverso il bosco di abete bianco del Prel dove non è raro l'incontro con i caprioli. Questo suggestivo bosco appare oggi nel suo splendore ma ha rappresentato per centinaia di anni una importante riserva di legname. I tronchi degli abeti venivano avvallati fino al Pian delle Gorre attraverso canali innevati detti *buttori* o in tempi più moderni attraverso teleferiche a tre funi. Negli scorci panoramici sul sentiero si possono osservare le ripide pendici della *Labiata Mirauda* e della *cresta dei Bruzeis* e il versante opposto coperto dal bosco gemello del *Buscaiè* compreso tra i valloni di *Sestrera* e *Serpentera*. Alla fine della discesa si attraversano, su due piccole passerelle, il Vallone del Marguareis e il Vallone di Sestrera le cui acque originano le due ultime cascate, site in località Saut ("il salto" 1.184 m). Infine, si ritorna al Pian delle Gorre percorrendo la ex strada militare.

a cura del Personale del Parco



Il Gias degli Arpi, a 1435 m, dove si intercetta il sentiero che sale al Passo del Duca, vecchia via militare di arroccamento verso il confine con la Francia



Il Bosco del PREL è un bell'esempio di abetina, con abeti bianchi che possono avvicinarsi al 40 metri di altezza. Questo suggestivo bosco appare oggi nel suo splendore, ma ha rappresentato per centinaia di anni una importante riserva di legname. I tronchi degli abeti venivano avvallati sino al piano delle Gorre attraverso canali innevati, detti "buttori" o - in tempi più moderni - con teleferiche a tre funi.

Negli scorci panoramici sul sentiero, si possono osservare le ripide pendici della Labiata Mirauda e lo sguardo si spinge sino alla pianura piemontese.



Parco naturale del Marguareis

Il sentiero natura Carnino-Viozene

Il percorso si snoda sull'antico sentiero che collegava gli abitati di Carnino Inferiore e Viozene. Il panorama che si offre dalla Colla di Carnino permette di percepire i segreti nascosti in queste montagne: le grotte.



Il percorso si snoda lungo l'antico sentiero che collegava le due borgate.



Gli abitati di Carnino inferiore e superiore conservano ancora interessanti esempi di costruzioni rustiche, dalla tipica architettura montana locale.

Dislivello:	250 m
Difficoltà :	facile
Durata:	ore 3.00
Periodo consigliato :	maggio- novembre

Itinerario

Questo percorso permette senza un eccessivo impegno fisico, di assaporare il contatto con la natura e godere di bellissimi panorami. Si parte da quota 1260 m, nei pressi dell'Area Attrezzata "er Carmal"; il sentiero dapprima sale ripido per una cinquantina di metri, prosegue dolcemente inoltrandosi in un bel bosco misto di latifoglie, raggiungendo in mezz'ora l'abitato di Carnino Inferiore (1387 m). Attraversato il paese, si riprende il sentiero fino al bivio in Località Tetti Donzelle (1540 m), si prosegue a destra in lieve salita verso la Colla di Carnino (1597m). Si prosegue attraverso terrazza-

menti e pascoli, testimoni delle tradizioni agrarie passate, ormai prevalentemente invasi dal bosco, fino a giungere in cima alla Colla. Qui i pascoli sono stati nuovamente recuperati e pascolati recuperando il paesaggio tipico di questa area. I pannelli illustrativi che si incontrano sul sentiero aiutano l'escursionista ad andare oltre l'apparenza di questi pascoli e massicci calcarei e svelano il mondo nascosto nel cuore delle montagne, le grotte.

Sul versante opposto il sentiero declina dolcemente attraversando il fitto bosco di pini silvestri del Vallone delle Vene, fino a giungere (20 min) in prossimità dell'omonima risorgenza (1525 m). Un ponte di corde ne permette l'attraversamento, mentre per chi volesse percorrere tale sentiero a cavallo, è stata realizzata un'apposita variante. Nei pressi è possibile, se ben attrezzati, visitare la *grotta delle vene* dove alloggia una interessante colonia di pipistrelli. Il percorso prosegue fino a raggiungere un bivio da cui si sale nel bosco sempre più rado, per poi attraversare una vasta zona di antichi terrazzamenti invasi da arbusti. Tutta la zona è contornata da alte e spettacolari pareti, che accompagnano l'escursione fino al vasto pianoro di Pian Rosso (1550m), ove sorge il rifugio Mongioie (2h 30 min dalla partenza). Poco oltre il rifugio, il percorso incontra il sentiero che conduce al Monte Mongioie. In discesa si giunge poi all'abitato di Viozene (1245m), ove termina il sentiero natura.

a cura del Personale del Parco



Attraversando il vallone delle VENE, in prossimità della omonima risorgenza (1525 m), un ponte di corde ne consente l'attraversamento. E' stata realizzata anche un'apposita variante per chi volesse percorrere l'itinerario a cavallo.



Nell'esteso pianoro del Pian Rosso , a circa 2.30 ore dalla partenza, si incontra il Rifugio Mongioie del CAI di Albenga



Parco naturale regionale Alpi Liguri

Itinerario A:

GOLA DI GOUTA E TESTA D'ALPE

La foresta demaniale di Testa d'Alpe, uno dei più bei boschi di conifere della Liguria, ed anche il più esteso della regione (150 ha) è agevolmente accessibile dalla gola di Gouta. Nel folto della vegetazione, dove domina l'abete bianco, si delinea la furtiva presenza del camoscio, qui ai limiti più meridionali ed altitudinali delle Alpi occidentali.



Dislivello:	240 m
Difficoltà:	facile
Durata:	circa 3 ore
Periodo consigliato :	maggio-ottobre

Il rifugio Gola di Gouta costituisce il punto base per l'escursione, a quota 1210 m, ad una quindicina di km da Pigna.

La zona desta interesse anche sotto il profilo storico, essendo attraversata da strade e da piste ex-militari, oltre ad essere costellata di resti di opere fortificate, risalenti alla 2° metà degli anni '30. L'inizio del percorso ricalca la strada -percorribile ancora in auto- che raggiunge l'amenissimo pianoro della 'Margheria dei Boschi', con annessa area attrezzata.

[Con il termine margheria viene indicata localmente una costruzione isolata, utilizzata stagionalmente da pastori o mandriani]

Itinerario

Dalla margheria dei Boschi, si pianeggia prima su strada sterrata e poi, oltrepassato un ponticel-



I ricoveri pastorali della Margheria del Gion, con lo sfondo della foresta demaniale della Testa d'Alpe

lo, si continua in lieve salita: abbandonata la ex-militare, si sale a destra su una pista selciata. Raggiunta un'ampia sella boscosa, si imbecca una diramazione sulla sinistra [palina segnaletica], che prosegue nel fitto del bosco. Lasciata a sinistra l'amena radura del Giacasso (1232 m), si sbuca poco oltre su un altro arioso spiazzo, circondato da imponenti abeti bianchi, in prossimità della *Margheria del Gion* (1308m), che si lascia poco sotto sulla sinistra. [ore 1 da M. dei Boschi] Si prosegue, portandosi in breve sulla rotabile ex-militare di confine, che si segue a sinistra, addentrandosi nella foresta demaniale di Testa d'Alpe. Cartelli indicatori, sia sul lato italiano che su quello francese, evidenziano il grandioso complesso forestale, in un ambiente difficilmente immaginabile così prossimo alla costa del Mediterraneo. Nella foresta demaniale di Testa d'Alpe, alla quale si affianca la contigua e omonima "Foret domaniale" francese (di ben più ampie proporzioni, sul versante della valle Roya e passata alla Francia nel 1947), si riscontra la singolare "coabitazione" di specie alpine e mediterranee; così, agli abeti bianchi, faggi ed aceri di monte [con alcuni esemplari di rimarchevoli dimensioni] si uniscono frequenti arbusti di ginepri e di ginestre, unitamente a varie piante aromatiche, favorite dalla inconsueta vicinanza (meno di 30 km) al mare Mediterraneo. Tra gli animali, oltre al già citato camoscio, il complesso forestale di Testa d'Alpe ospita anche il raro gufo reale unitamente ad altri uccelli rapaci. Con una ventina di minuti di comoda passeggiata si perviene ad un aperto spiazzo sul quale confluiscono varie diramazioni, in località *Fascia Sagra* (1350 m circa) dove si può concludere l'andata dell'itinerario (ore 1.30 dalla partenza).

a cura di Diego Rossi





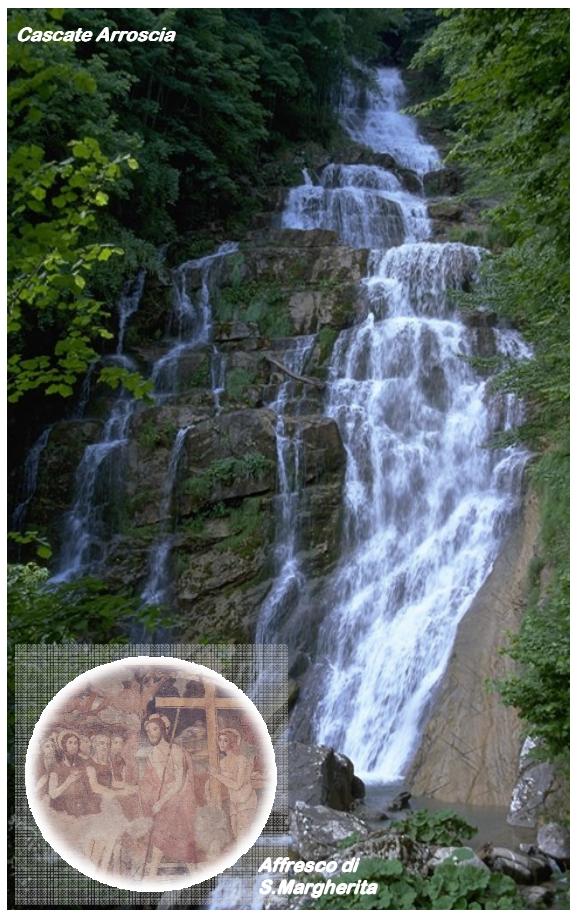
Parco naturale regionale Alpi Liguri

Itinerario B:

LA VIA DELLE MALGHE

Un vero omaggio alla natura e alle tradizioni del Parco: un percorso ad anello sulle tracce dei pastori, alla scoperta delle cascate dell'Arroscia e delle antiche malghe in pietra.

Cascate Arroscia



Affresco di S. Margherita

Dislivello: 400-700 m

Difficoltà: medio

Durata: ore 3

Periodo consigliato :
aprile-ottobre

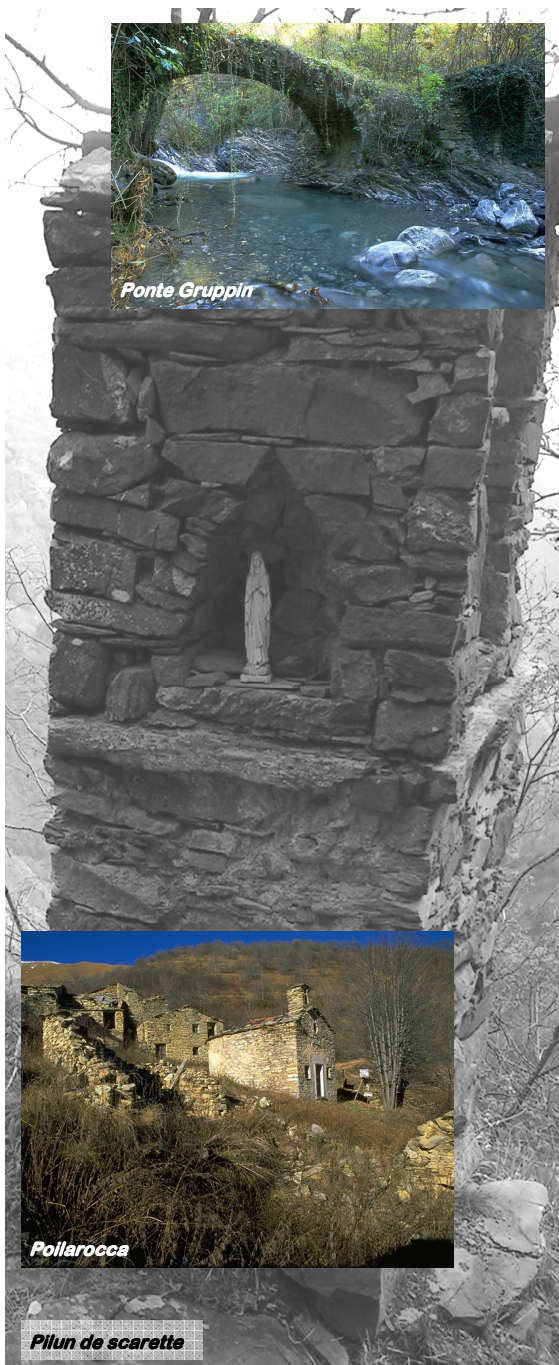
Si parte da Mendatica (783 m) e si segue la strada sterrata che conduce dopo circa 250 metri alla Chiesa di Santa Margherita, piccola cappella in pietra la cui costruzione risale al XIV secolo, affrescata nel XV-XVI secolo con storia della Passione di Cristo (attribuite al pittore locale Pietro Guido da Ranzo) e del martirio di Santa Margherita d'Antiochia. Dopo la chiesa si costeggia un versante per lo più esposto al sole; da qui è possibile osservare un magnifico panorama, che dal massiccio del Frontè (2153m) spazia su tutta la Valle Arroscia.

Itinerario

Oltrepassato l'edificio, il sentiero riprende a salire lievemente per circa 50-100 m: qui si fa più fitta la vegetazione, caratterizzata da un'interessante alternanza di microclimi mediterranei e alpini. Dopo un brevissimo tratto il percor-

so diviene nuovamente assai agevole, e ancora esposto alla luce. Il versante ospita alberi, fiori e arbusti, che crescono lungo tutto il fianco della montagna, al di sopra e al di sotto del sentiero. La pendenza sin qui è tutto sommato lieve, alcuni tratti sono in discesa e non vi sono punti pericolosi. Dopo qualche centinaio di metri si riprende a salire, attraversando un tratto ghiaioso e abbastanza ripido, ma comunque di breve durata; con la discesa, comincia la vegetazione alpina e si giunge al Ponte dei Gruppìn, caratteristico esempio di architettura rurale risalente al tardo Medioevo. Dopo il ponte il sentiero stringe e il suolo diventa più roccioso: si cammina ora all'interno del bosco, in un ambiente sempre all'ombra, fresco ma anche molto umido; dopo circa 10-15 minuti di salita si incontra la prima indicazione per le cascate, che in breve conduce ai piedi del maestoso salto (ca. 20 metri, ad un'altitudine di 1004 m). Qui l'Arroschia si frange rumorosamente sulle rocce prima di continuare a scorrere nel fondovalle; l'aria, incanalata nella gola, si fa sentire, ed è particolarmente umida e fresca. Proseguendo ancora in salita nella boscaglia si incontra il *Pilun de Scarette*, edicola votiva posta all'incrocio delle antiche vie di transito dei pastori, che con le greggi si spostavano da Mendatica alle malghe di Poilarocca e Case Pian del Lago. Dal pilone è possibile proseguire in salita in direzione di Poilarocca, antica malga ora abbandonata posta a 1427 m di quota lungo il versante del Frontè esposto a sud: sono ancora visibili la piccola cappella in pietra e gli interni delle case utilizzate dai pastori e dalle loro famiglie nel periodo del pascolo. Se invece dal pilone si segue la deviazione per Case Pian del Lago si raggiunge la seconda malga dell'itinerario (1118 m), dove numerosi *tecci* (le caratteristiche abitazioni in pietra) sono stati ristrutturati con i materiali originari. Da qui una mulattiera in discesa riconduce al paese.

a cura di Daniela Girardengo e IAT Mendatica

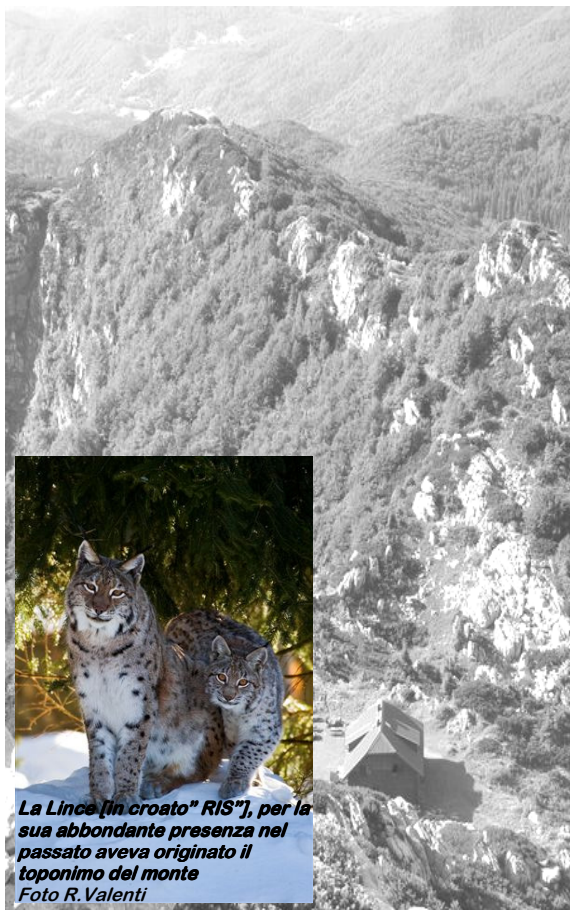




Parco nazionale del Risnjak

ALLA CIMA DEL VELIKI RISNJAK (1528 M)

Tra Mare Adriatico e le Alpi Dinaridi, affacciati sul golfo del Quarnaro, entriamo nel cuore pulsante delle secolari foreste del Gorski Kotar: un immenso serbatoio di biodiversità



La Lince (in croato "RIS"), per la sua abbondante presenza nel passato aveva originato il toponimo del monte
Foto R. Valenti

Dislivello: 344 m
Difficoltà: facile-medio
Durata: ore 2.30
Periodo consigliato:
maggio-novembre

Da Fiume (Rijeka) si imbecca la ottocentesca strada Ludovicea, dirigendo verso Platak e il passo di Gorne Jelenje (881 m), dove una tabella del parco indica di svoltare a sinistra, su strada sterrata (in direzione di Lazac) che raggiunge in 7 km il piccolo parking di Vilje (1184 m).

Itinerario

Si segue la pista forestale sulla destra, che sale verso il Veliki [grande] Risnjak, la cima più elevata del parco. Segnavia biancorossi guidano attraverso spettacolari boschi di faggio (particolarmente suggestivi all'inizio dell'autunno), con maestosi esemplari secolari e costeggiando alcune doline.

Pervenuti ad un bivio, si imbecca la diramazione di destra, verso la

Medvjedja vrata [porta degli orsi], un varco naturale tra le rocce calcaree, aperto a 1287 m, dove converge anche il sentiero proveniente dal centro visitatori di **Crni Lug**, [anch'esso dotato di ampio parcheggio e raggiungibile da Fiume].

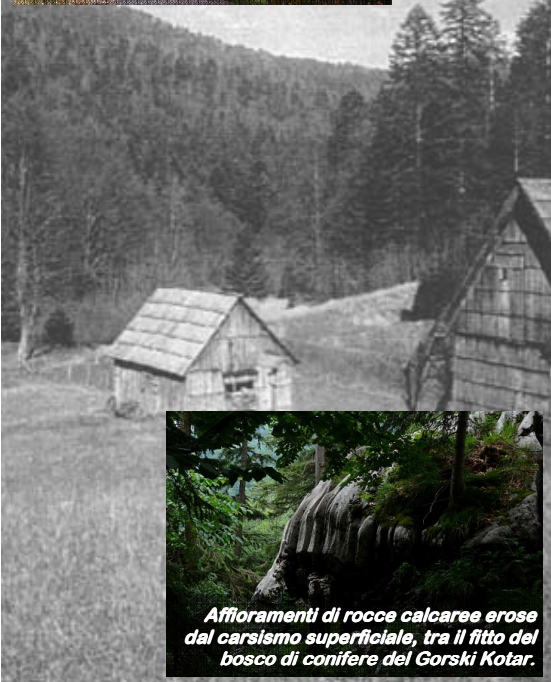
Dopo un tratto in quota, il sentiero si innalza nel bosco, caratterizzato da alcuni plurisecolari aceri montani e da potenti banconi calcarei. Si giunge ai piedi del **Mali** (piccolo) Risnjak, da dove è visibile il rifugio **Sloserov dom** (1418 m), che si raggiunge in circa 15 minuti tra bassa boscaglia di pini mughi, che qui cominciano a fare la loro comparsa. Il rifugio è dedicato a **Joseph Schlosser**, uno dei pionieri della zona (un'ora dalla partenza).

Dal rifugio, con una più impegnativa salita di circa 20 minuti, tra cespugli di pino mugo, rododendro irsuto, destreggiandosi tra roccette calcaree che richiedono qualche attenzione, si raggiunge la cima del **Veliki Risnjak**: un fenomeno belvedere panoramico, dove si può osservare la vastità e la ricchezza del patrimonio naturalistico del **Gorski Kotar**.

a cura di **Diego Masiello**



La sconfinata faggeta sulle pendici del Risnjak in autunno



Affioramenti di rocce calcaree erose dal carsismo superficiale, tra il fitto del bosco di conifere del Gorski Kotar.



Lungo il sentiero didattico "LESKA", che si sviluppa nelle vicinanze della Direzione del Parco di Crni Lug, a circa 700 m di quota. Un itinerario la cui visita è altamente raccomandabile alle famiglie, con una dozzina di punti di interesse debitamente segnalati.



Foto R. Valenti

Anche nella stagione invernale, il parco nazionale del Monte Risnjak offre suggestive immagini

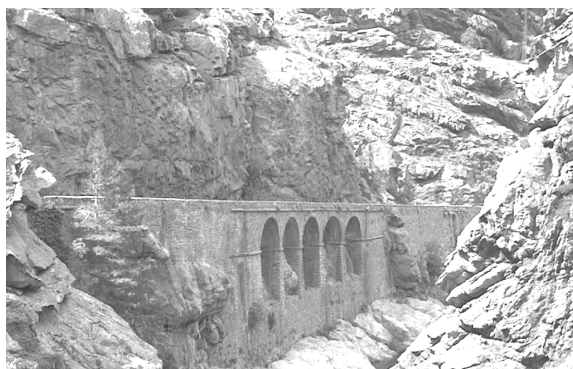


Parc
naturel
régional
de Corse

Parco naturale della Corsica

Radule, bergeries e cascate

Facile percorso, che porta attraverso foreste molto belle di Pino Laricio e Betulle sino alle Bergeries de Radule ed alla sua incantevole cascatella. Itinerario molto vario, ombreggiato, con modesti dislivelli (meno di 200 m), ideale come primo approccio della Val di Nio, uno dei siti più suggestivi del parco, nel cuore della Corsica.



Salendo da Corte verso Calacuccia e il col Vergio [Verghju], la strada si inoltra nell'alta valle del fiume Golo.

Dislivello:	circa 200m
Difficoltà :	medio
Durata:	circa 3 ore
Periodo consigliato :	giugno-settembre

Partenza a circa 4 km prima del colle di Vergio, (bocca di Verghju) salendo lungo la D 84 da Corte. Pannello segnaletico in legno.



Bergeries de Radule, perfettamente inserite nel selvaggio ambiente

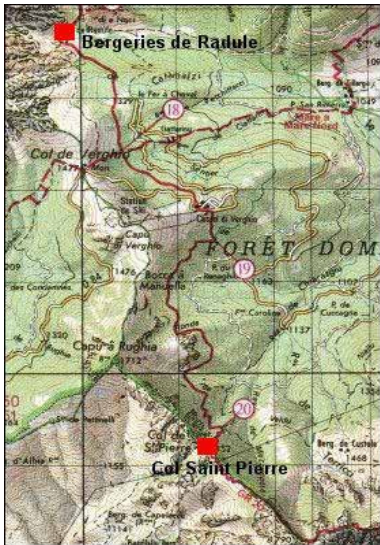
Itinerario

Parcheggiata l'auto all'altezza di un tornante a gomito, in prossimità del grande tabellone in legno che indica il percorso, si imbecca il sentiero [segnavia blu] che dopo pochi minuti arriva ad un bivio: si prosegue sulla sinistra, attraverso un fitto sottobosco dominato da monumentali esemplari di *pino laricio* plurisecolari, alti anche una quarantina di metri. Intercettato il ben noto e frequentato sentiero GR 20 (Grande Randonnée), lo si segue per una trentina di

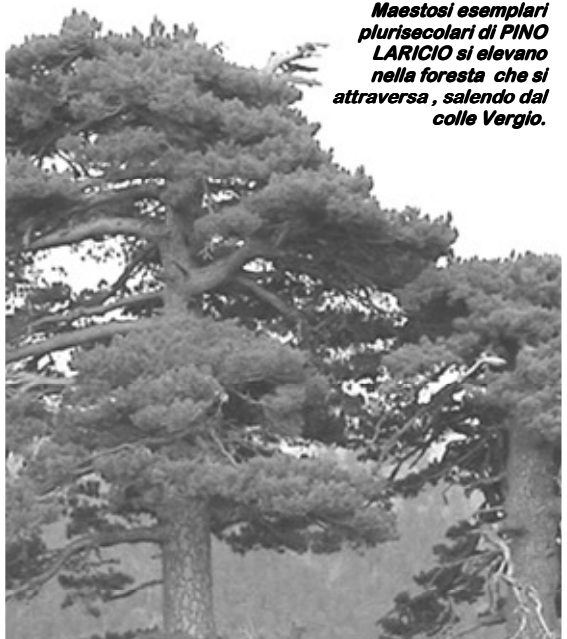
minuti, con ampi scorci panoramici, sino al rifugio pastorale della Radule (ore 1.30). Ottima occasione per gustare formaggi locali. Discesi di pochi metri sulla sinistra -evitando di scendere sull'altro sentiero verso valle- si segue il percorso sino a raggiungere il ponte sul fiume Golo, attraversato il quale si abbandona la GR 20, e si sale leggermente verso destra, seguendo le indicazioni per la discesa verso valle. Prestando attenzione a non percorrere il tracciato che si mantiene in quota, ci si abbassa verso il torrente e la *Cascade de Radule*.

Proseguendo agevolmente nel fondovalle, il sentiero rientra nel bosco di pini, per riattraversare successivamente il fiume e riprendere una moderata salita. Si attraversa un arioso boschetto di betulle, poi ci si ritrova tra imponenti pini larici, che ci accompagnano sino al bivio prossimo all'inizio dell'escursione.

a cura di Oscar Casanova



"Scheletri" di pini larici si ergono poco lontani dalle bergeries della Radule



Maestosi esemplari plurisecolari di PINO LARICIO si elevano nella foresta che si attraversa, salendo dal colle Vergio.



"Cascata di Radule"



Parco nazionale del Cilento

Da Madonna della neve al monte Cervati

Percorso ad anello, nell'area cacuminale del monte, su tracce di sentiero solo in parte segnalate: sconsigliabile in caso di nebbia e nelle ore più calde delle giornate di luglio-agosto. Prescindendo dalla flora appenninica di alta quota [circa 300 specie, con il 18% di endemismi!], è rimarchevole la presenza di numerose farfalle.



Dislivello: circa 180 m

Difficoltà: medio

Durata: ore 2.30

Periodo consigliato:
 maggio-giugno e
 settembre-ottobre

Itinerario

Da Sanza , si perviene in circa 12 km - con strada prima asfaltata poi sterrata (indicazioni:” Monte Cervati”) - al parcheggio posto poco sotto il piccolo santuario della Madonna della Neve, a circa 1800 m di altitudine. Salendo tra gli ultimi faggi, si raggiunge in breve la chiesetta. Si segue il sentiero sulla destra, che dirige in falsopiano verso un monumentale faggio isolato. Le rocce grigiastre circostanti evidenziano numerosi fossili marini del Cretaceo, tra cui dominano le *Rudiste*, e fenomeni di carsismo superficiale (fenditure scanalate dovute all'erosione delle acque meteoriche). All'inizio dell'estate, è presente una multicolore fioritura di piante calcico-



La pietrosa fascia sommitale del monte Cervati, vista dal colle del Pero; lungo la rotabile che da Sansa sale alla Madonna della neve.

le (cioè ben adattate a crescere su terreno calcareo): azzurre globularie (*G. meridionalis*), dorati eliantemi (*H. apenninum*), violacei e spinosi eringi (*E. ametistinum*). Dopo essersi affacciati (cautela!) sull'orlo di una profonda forra tra selvagge balze rocciose, e dal quale lo sguardo si spinge verso nord sino ai lontani monti Alburni, si procede con modestissima salita, tra chiazze di ginepro prostrato (*J. communis ssp nana*), sino all'insellatura della Crocicchia (1844 m), raggiunta dal sentiero che sale da nord. Con un percorso altamente panoramico e modesti saliscendi - tra ondulazioni detritico-pietrose e conche carsiche - si dirige verso sud-est, in direzione della gibbosità più elevata, sulla quale si erge il vistoso segnale trigonometrico sommitale, posto sulla vetta del monte Cervati (1898 m), la cima più elevata del parco nazionale. [ore 1.30 dalla partenza]. Libro di vetta del CAI Salerno. Colpo d'occhio estesissimo, a 360°.

La discesa può avvenire lungo percorso evidente -ma non segnalato- seguendo il largo dossone pietroso detritico che si abbassa in direzione di una evidente conca erbosa, il cui fondo è costituito da una classica depressione carsica (dolina): all'inizio dell'estate rappresenta un significativo esempio di zona umida di alta quota (circa 1.800 m), dove cresce frequentemente la alta genziana gialla (*G. lutea*). Tracce di passaggio, in parte segnate da bestie pascolante, adducono senza difficoltà all'ampio spiazzo del parcheggio. *N.B* - poco prima di raggiungere la chiesetta, un tracciato segnalato sulla sinistra adduce -con una ventina di minuti di comoda camminata- alla "Nevera" (1783 m), inghiottitoio carsico occupato da neve (in quantità variabili) per quasi tutto l'anno.

a cura di Oscar Casanova e Giuseppe Garozzo



Il piccolo santuario della Madonna di Neve domina la sottostante conca carsica



In estate, la *Gentiana lutea* fiorisce copiosa nelle conche carsiche sommitali, come questa poco sotto il santuario - ormai asciutte.



OITI National park

Il sentiero dei pastori

Percorso ad anello che attraversa boschi di abete e pascoli di montagna, utilizzando sentieri creati dai pastori in passato, ed evidenziando due peculiarità del parco: le ricche risorse d'acqua e la particolare vegetazione.



Alpeggi estivi alle pendici del monte Oiti, ai quali accedono i pastori che svernano nelle zone basse ai piedi della montagna

Dislivello: 400 m
(700 sino al monte Pyrgos)

Difficoltà: medio-facile

Durata: ore 2.30-2.45

Periodo consigliato :
aprile-novembre

Itinerario

Si parte dall'abitato di *Neochori* (1314 m), raggiungibile con circa 52 km di strada asfaltata da *Lamias*, dal punto ove era il vecchio mulino "*Milos tou Stamati*" e si prosegue dolcemente verso est, scendendo al ruscello e passando sull'altra sponda, per salire (verso sud) inoltrandosi nel suggestivo bosco di *Abies cephalonica*; dopo circa 30 min si raggiunge un ovile vicino alla fontana bianca (1500m). Spettacolare veduta panoramica sulle alte e rocciose montagne *Korakas* (2.495 m) e l'aguzza *Pyramida* (2.510 m). Dirigendo ora verso sud-est, il sentiero prosegue tra



Un mulino ad acqua, lungo la strada che da Ipati sale a Neochori, base di partenza dell'itinerario

terrazzamenti e pascoli abbandonati, per salire poi più ripidamente lungo un pendio roccioso e calcareo, sino alla località “*Pirgakia*” (1700 m) (piccole torri), tra abeti sparsi e cedri. Da qui, il sentiero divalla verso sud-est, sino a giungere sull’oblungo altopiano del *Kamos* (1650 m) e raggiungere successivamente –con ameno percorso di una ventina di minuti– gli ondulati pascoli del bucolico *Drakopidimata* (1750 m) [salti del drago], ove è posto un ricovero pastorale, con fontana proveniente dalla vicina sorgente *Kidonia* (1775 m). [Ore 1.30 dalla partenza].

[Volendo proseguire per un’ora di marcia più impegnativa, si segue il sentiero che si innalza ripidamente sino ad un ovile con fresca sorgente “*Megali Vris*” (grande fontana - 1925 m) e raggiunge la cima del monte *Pyrgos* (“torre” - 2.152 m) dal quale si domina il cuore del parco, compreso l’altopiano del *Liviades* (1800 m circa), ove crescono piante rare e protette come la endemica *Veronica oetaea*, in prossimità di prosciugati laghetti temporanei].

Dalla fontana *Kidonia* si divalla verso ovest, sino a raggiungere, su traccia sterrata, la suggestiva chiesetta di *Aghii Apostoli* (Santi Apostoli). Con un altro tratto –su sentiero ben marcato– si discende infine per una quarantina di minuti in direzione nord-ovest, attraversando nuovamente un bel bosco di abete e raggiungendo l’abitato di *Neochori*, vicino al punto di partenza.

A cura di *Stylianos Syleounis & Mertzanis Aristeidis*
Foto di *S. Syleounis & Ath. Skouras*



operazioni casearie effettuate dai pastori del monte Oiti, durante la permanenza agli “alpeggi alti”



la piccola chiesa di Agii Apostoli (Santi Apostoli) a 1640 m.



Attraversando la parte centrale degli alpeggi estivi alla località Drakopidimata (1.750 m), con poderosi esemplari di Abies cephalonica

dalla cima del Pyrgos (2.151 m), panoramico belvedere sul parco nazionale





OITI National park

Il sentiero di Ercole

Suggestivo itinerario ad anello tra boschi di abete e colori della natura sull'altipiano di "Kalavothra", percependo i segreti delle acque che scorrono nascoste nei calcari carsificati e rivivendo emozioni legate al mito di Ercole.



Le rovine del tempio dorico (III° sec. A.C.) dedicato ad Ercole, nel luogo ove sarebbe stata eretta la PYRA' per la cremazione del mitico eroe

Dislivello: 560 m
(700 sino al monte Pyrgos)

Difficoltà: medio

Durata: ore 3.30

Periodo consigliato :
aprile-novembre

Itinerario

Punto di partenza il villaggio di *Pavliani* (1.004 m – 48,5 km di strada asfaltata da *Lamia*), dalla piazza della *Alta Pavliani*.

Si seguono le indicazioni per la località *Katavothres* ("gli inghiottiti") lungo una strada sterrata che conduce al villaggio di *Koumaritsi*. Dopo circa 500 m si raggiunge un bivio, dal quale -abbandonata la rotabile- si imbecca un sentiero che sale dolcemente nel bosco di abete, sino al bivio per *Agio Pneuma* (Spirito Santo). Dopo circa ore 1.30 di comoda marcia, si esce dal bosco, in uno scenario di alta montagna, caratterizzato da una estesa depres-

sione carsica, il cui fondo è occupato da prati con multicolore fioritura tardo-primaverile.

Il sentiero declina dolcemente tra lievi ondulazioni erbose ed alberi sparsi, con ampie vedute panoramiche verso le cime più alte dell'Oiti (*Pyrgos e Greveno*), mentre a sud emergono le svettanti e rocciose sagome del *Korakas* (2495 m) e del triangolare *Pyramida* (2510 m).

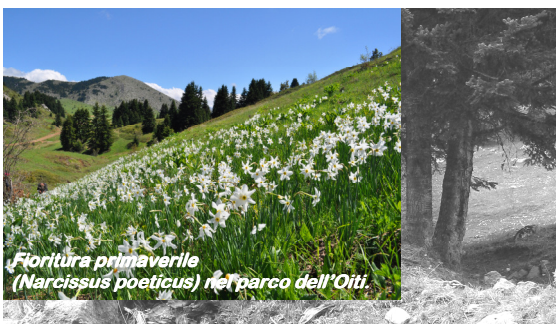
Si raggiunge infine la famosa *Kalavothra* (1.560 m – ore 2 dalla partenza), dove le acque gorgoglianti dalle sorgenti sparse sull'altopiano, si inabissano nelle profondità del sottosuolo carsico, alimentando successivamente, molto più a valle, le spettacolari risorgive del *Piges Gorgopotamou*. Dall'area della *Kalavothra*, seguendo una sterrata verso sud, il "Sentiero di Ercole" raggiunge una piccola collinetta, sulla cui cima si trovano le rovine del tempio dorico dedicato al mitico eroe, che in questo luogo avrebbe concluso la sua esistenza terrena, con la cremazione. Per questo motivo, la collina è chiamata *Pyrà Irakleous* (1.585 m).

Con una piacevole e moderata discesa verso sud-est, rientrando nel suggestivo bosco di abeti, si raggiunge la piccola chiesa di "Profeta Elias" [fontana], divallando successivamente – sempre su tracciato ben marcato – sino al villaggio di *Pavliani*.

A cura di A.Mertzanis & S. Syleounis
foto S.Syleounis, G.Karetsos e A.Mertzanis



Salendo al Kalavothra, la vista si allarga verso le cime del massiccio del Vardousia (Korakas -2495 m).



Fioritura primaverile (Narcissus poeticus) nel parco dell'Oiti.



Imponenti forme di carsismo, all'imbocco di una grotta della Kalavothra.



Le impressionanti risorgive carsiche del "Piges Gorgopotamou", che raccolgono le acque del sovrastante bacino del Kalavothra



**PARCO NATURALE ALPI MARITTIME
ITALIA**

www.parcoalpimarittime.it info@parcoalpimarittime.it

Piazza Regina Elena, 30 - 12010 Valdieri (CN)

tel. 017197397

fax 017197542



**PARCO NATURALE DEL MARGUAREIS
ITALIA**

parcomarguareis@ruparpiemonte.it

via S.anna, 34 - 12013 Chiusa Pesio (CN)

tel. 0171734021

fax 0171735166



**PARCO NATURALE REGIONALE DELLE ALPI LIGURI
ITALIA**

parcoalpiliguri@libero.it

Piazza Umberto I° - 18037 Pigna (IM)

tel. 01841928312

fax 01841928330



**PARC NATUREL REGIONAL DE CORSE
FRANCIA**

www.parc-corse.org infos@parc-naturel-corse.com

2 rue Major Lambroschini BP 417 20184 Ajaccio CEDEX 1 -

tel. 0495505904

fax 0495218817



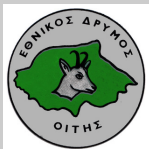
**PARCO NAZIONALE DEL CILENTO,
VALLO DI DIANO E ALBURNI - ITALIA**

www.parcodelcilentto.it parco@cilentoediano.it

Piazza S. Caterina, 8 - 84078 Vallo della Lucania (SA)

tel. 0974719911

fax 09747199217



**OITI NATIONAL PARK
GRECIA**
oiti@otenet.gr

Loutra Ipatis - Codice Postale: 35016

tel. & fax 0030 2231059007



**NACIONALNI PARK RISNJAK
CROAZIA**

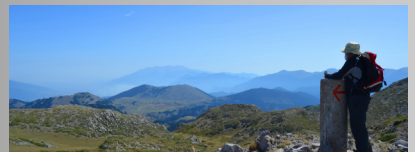
risnjak.hr

np-risnjak@ri.t-com.hr

Bijela vodica 48 , Crni Lug

tel. 00385 (0) 51836 133





MEDIMONT PARKS
montagne mediterraneae protette