



CLUB ALPINO ITALIANO

SOTTOSEZIONE UNIONE ESCURSIONISTI TORINO

Trekking sulle Alpi del Sole

dal 4/8 al 11/8/2018

Il trekking 2018 si propone di collegare il [Parco del Marguareis](#) al [Parco delle Alpi Liguri](#), dal Piemonte al mare. Si potranno vedere ambienti diversi: in pochi chilometri si passerà dagli ambienti calcarei delle doline ai morbidi pendii di uliveti dell'entroterra di Imperia.

I rigogliosi boschi di abete e larice verranno sostituiti dalla macchia mediterranea. Si tratta di ambienti diversi, collegati da una rete di sentieri che raccontano la storia di gente "comune", vissuta nelle borgate rurali piemontesi dedite alla fienagione e alla coltivazione del castagno, o dei terrazzamenti liguri per la coltivazione dell'ulivo e dei cereali.

Raccontano anche di storie militari, dei forti e di battaglie mai combattute tra Italia e Francia, di storie di passi, dei traffici del sale, dell'olio, del vino e delle acciughe tra Liguria e Piemonte.

Il percorso consente di unire storici tracciati. Dopo la salita al Marguareis, si va sulla Via Marenca, il cammino utilizzato dai pastori che, partendo da Imperia, raggiungevano in sole ventiquattro ore (così si narra) i pascoli del Monte Saccarello e del Colle di Tenda.

All'inizio del 1200 questo percorso era considerato un'alternativa alla strada impervia e difficoltosa della Valle Roya che raggiungeva Ventimiglia attraverso spettacolari canyons.

Giunti al Monte Saccarello si lascia però la via diretta per il mare per seguire il confine fra Italia e Francia verso il Passo di Collardente e la Bassa di Sanson.

A causa di alcune grosse frane non sarà possibile percorrere lo spettacolare Sentiero degli Alpini, un'opera straordinaria, realizzata incidendo e scavando i ripidi versanti del Monte Toraggio e del Monte Pietravecchia per consentire ai soldati italiani il collegamento e l'approvvigionamento delle postazioni del Passo di Muratone. Si percorrerà quindi il versante opposto sul lato francese.

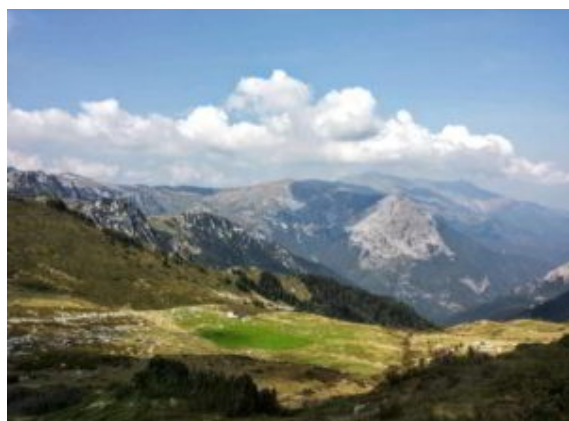
Prima tappa: da Pian delle Gorre al rif. Garelli

Si parte dal Pian delle Gorre m.1040, percorrendo il Vallone di Serpentera.

Si transita così nella radura di Pian del Creus (1350 m), un angolo tra i più belli del parco, dove si può ammirare la Rocca Bartivolera e la dorsale del Marguareis che fa capolino tra gli abeti.

Si raggiunge il Gias Madonna, e successivamente il Gias Soprano di Sestrera; un'ultima salita accompagna ai 2000 m. del Pian del Lupo, dove si trova il rifugio Garelli" e dove si può fare conoscenza con la flora della zona, visitando le stazioni botaniche del parco.

	Tappa 1	
partenza	Pian delle Gorre	1040 m
arrivo	Rifugio Garelli	1970 m
lunghezza km	7	
salita m	1060	
discesa m	150	
quota massima m	1970	
quota minima m	1044	



Gias soprano di Sestrera



Pian del Creus e dorsale Marguareis



Rifugio Garelli

Seconda tappa: dalla Val Pesio alla Val Tanaro

Si aggira a oriente la cima del Marguareis, verso la Porta del Marguareis m.2278 che divide la Valle Ellero dalla Valle Pesio. Si risalgono i pendii erbosi che portano al Colle del Pas m.2350, comodo passaggio in Val Tanaro, nella conca di Piaggia Bella, con l'omonima grotta. Da qui si sale con un percorso non banale attraverso il Colle delle Capre, per tagliare poi sotto le cime Bozano e Pareto., dove si incontra la via normale che si utilizza per la discesa al Don Barbera.

	Tappa 2	
partenza	Rifugio Garelli	1970 m
arrivo	Rifugio Don Barbera	2070 m
lunghezza km	8.5	
salita m	970	
discesa m	850	
quota massima m	2651	Marguareis
quota minima m	1970	



Rifugio Don Barbera

Terza tappa: dal rif. Don Barbera a Monesi di Triora

Lasciati alle spalle il Marguareis e il rifugio, si va sulla Via Marenca. Si punta a sud in un ambiente che offre ancora scampoli di paesaggi alpini. Aggirata la Cima di Pertega, si giunge al Colle di Selle Vecchie, ammirando sulla sinistra i larici del Bosco delle Navette. Sul lato opposto si scorge il mare, con un orizzonte non ben definito e si sale verso la cima Bertrand. Si passa a lato del Monte Missun e si continua al margine superiore del Bosco delle Navette. Un comodo sentiero ex-militare conduce al Passo di Tanarello, altro nodo strategico tra le valli Roya e Tanaro. Si scende e si raggiunge Monesi di Triora m.1400.

Tappa 3		
partenza	Rifugio Don Barbera	2070 m
arrivo	Monesi di Triora	1350 m
lunghezza km	17	
salita m	910	
discesa m	1600	
quota massima m	2460	
quota minima m	1300	



Monte Tanarello



Albergo La vecchia partenza

Quarta tappa: tra Italia e Francia fino alla Colla Melosa

Si sale al Monte Saccarello: la cima più alta della Liguria, punto di confine tra Liguria, Piemonte e Francia e straordinario balcone naturale sulle Alpi Liguri. Si segue il confine fra Italia e Francia verso il Passo di Collardente e la Bassa di Sanson. La zona è servita da una carrarecchia ex-militare. Si prosegue verso l'imponente campo militare della Cima di Marta, fra i più grandi e meglio conservati delle Alpi .

Si scende poi verso il rif.Grai, sotto la cima omonima, e poi alla Colla Melosa, dove si può pernottare.

	Tappa 4	
partenza	Monesi di Triora	1350 m
arrivo	Loc. Colle Melosa	1545 m
lunghezza km	22	
salita m	1500	
discesa m	1350	
quota massima m	2180	
quota minima m	1380	



Monte Saccarello



Locanda Colle Melosa

Quinta tappa: camminando su vecchie mulattiere e carrarecce militari

Si risale verso il monte Grai e si svolta in direzione del Colle delle Vallette m.1981; si percorre il sentiero ad ovest dei Monti Pietra Vecchia e Toraggio (sul versante francese) fino al Colle del Corvo m.1404. Si costeggiano il Monte Baus m.1550 e il Monte Lega m.1556, fino ad arrivare ad un incrocio di sentieri, denominato Passo Muratone m.1157. Si raggiunge, attraverso una carrareccia militare, la Sella di Gouta, dove si pernotta presso il rifugio omonimo

	Tappa 5	
partenza	Loc. Colle Melosa	1545 m
arrivo	Albergo Gola di Gouta	1213 m
lunghezza km	16	
salita m	980	
discesa m	1300	
quota massima m	1900	
quota minima m	1156	



Monte Lega da Sella Gouta



Sesta tappa: verso lo splendido borgo di Rocchetta Nervina

La prima parte del percorso si svolge ad un'altitudine che va dai 1400 ai 1100 m., passando per la Margaria dei Boschi, la Margaria Suan, nei pressi della Testa dell'Alpe, fino al rif.Paù (temporaneamente chiuso). Si scende rapidamente verso Rocchetta Nervina, passando su un vecchio ponte medioevale (ponte di Paù) che attraversa il Rio Sgorela, meta estiva degli estimatori del torrentismo con pozze e cascatelle.

Tappa 6		
partenza	Albergo Gola di Gouta	1213 m
arrivo	Rocchetta Nervina	240 m
lunghezza km	15	
salita m	740	
discesa m	1720	
quota massima m	1487	
quota minima m	240	



Ponte di Pau'



Rio Sgorela



Hotel Lago Bin

Settima tappa: finalmente il mare!

Da Rocchetta, subito a valle del paese, si prende un sentiero in direzione sud, che si unisce ad una sterrata fino a raggiungere la località Cappella di S. Antonio. Si prosegue tra fasce coltivate, uliveti e boschi misti, fino ad arrivare alla Sella del Capitano m.429. Si oltrepassano rovine di vecchie abitazioni a Campi Cunio e, incrociata la carrareccia militare, si raggiunge il P.sso del Cane m.596. Si prosegue in discesa fino a La Colla m.479 e successivamente a Ciaixe, dove si percorre la strada che porta a Camporosso.

Tappa 7		
partenza	Rocchetta Nervina	240 m
Arrivo	Camporosso	12 m
lunghezza km	18	
salita m	850	
discesa m	1100	
quota massima m	654	
quota minima m	12	



La spiaggia di Camporosso

IL PARCO NATURALE ALTA VAL PESIO E TANARO

Le Alpi Liguri, comprese tra il Colle di Cadibona e il Colle di Tenda racchiudono un'alternanza di ambienti caratterizzati da forti contrasti.

Ciò è principalmente dovuto al fatto che quest'area rappresenta un crocevia tra ambiente alpino e mediterraneo con una conseguente marcata varietà naturalistica. Nel cuore di questo pittoresco territorio si estendono i 6770 ettari del Parco Naturale Alta Val Pesio e Tanaro, istituito nel 1978.

All'epoca l'area protetta misurava 2650 ettari compresi nel Comune di Chiusa di Pesio; dopo successivi ampliamenti e con l'annessione dei territori dell'Alta Valle Tanaro, nel Comune di Briga Alta, si raggiunse l'estensione attuale.

Il Massiccio del Marguareis, con i suoi 2651 metri rappresenta la vetta più alta del Parco nonché delle Alpi Liguri, ultimo contrafforte delle Alpi Occidentali. Montagna calcarea dai "due volti", offre sul versante Nord aspre pareti calcaree verticali profondamente incise da ripidi canaloni, elementi che hanno contribuito a far acquisire al complesso Marguareis-Mongioie, l'appellativo di Piccole Dolomiti, mentre a Sud permette l'approcinquarsi alla cima lungo sentieri che tagliano dolci pendii dalle forme tipicamente carsiche.

Le Alpi Liguri, di fatto, sono caratterizzate da un nucleo di imponenti affioramenti di rocce sedimentarie anche se non mancano rocce eruttive impermeabili (porfiroidi) dalle creste più aguzze, come le Barre del Bistè o i Rastelli del Marguareis.

Data la predominanza, in questa zona di rocce carbonatiche, che a contatto con acqua e anidride carbonica reagiscono diventando solubili, l'azione meccanica dei ghiacciai e gli agenti atmosferici hanno contribuito, nei millenni, alla formazione di suggestivi ambienti di carsismo d'alta quota.

Nel Parco sono presenti due importanti altipiani carsici: la Conca delle Carsenne e la Conca di Piaggiabella rispettivamente sul versante Nord e Sud del Marguareis. Le Carsene convogliano le acque sul versante della Valle Pesio lungo chilometri di percorsi ipogei fino al Pis del Pesio che origina, in primavera, una spettacolare cascata da una fessura nella roccia in parete a 30 metri d'altezza.

Nel versante della Valle Tanaro, le acque della Conca di Piaggiabella vengono drenate da un esteso complesso di grotte, fino alla pittoresca "Fuze" nella Gola delle Fascette, in territorio ligure.

Date queste caratteristiche il Marguareis fu meta, già dalla metà del secolo scorso, di esplorazioni da parte di speleologi provenienti da regioni di tutta Europa. A tutt'oggi, nel territorio del Parco, si contano circa 500 grotte per un'estensione complessiva di 150 km. ed un dislivello in profondità di poco meno di 1000 metri.

(Guida al Marguareis – Mongioie 3, ed. ALPI SENZA FRONTIERE)



Picchio Muraiolo

LA FAUNA

La zona più prettamente alpina è uno degli aspetti senz'altro più interessanti e significativi del territorio del Parco, se si considera l'estrema vicinanza con l'ambiente mediterraneo e il clima decisamente temperato della fascia costiera.

Il territorio, al confine tra Piemonte e Liguria, è ricco di contrasti ambientali dovuti proprio alla sua particolare posizione geografica, che in pochi chilometri in linea d'aria consente di passare dal livello del mare ad oltre 2000 metri di altitudine.

Risalendo le vallate il clima mite della costa si propaga sino alle pendici dei monti, determinando un'eccezionale biodiversità, con numerose specie segnalate di importanza comunitaria.

Nelle foreste fitte vivono il **picchio nero (*Dryocopus martius*)** e il **gufo reale (*Bubo bubo*)**, il più grande rapace notturno europeo, mentre nei boschi più aperti si trova il **gallo forcello (*Tetraotrix tetrix*)**.

L'**aquila reale (*Aquila chrysaetos*)** si trova ai limiti del proprio ecosistema eppure nidifica su queste montagne, così come la **pernice bianca (*Lagopus muta*)**, il **picchio muraiolo (*Tichodroma muraria*)**, il **corvo imperiale (*Corvus corax*)**.

Tra i mammiferi, sono molto rari l'**ermellino (*Mustela erminea*)** e la **lepre alpina (*Lepus timidus*)**, che sulle montagne delle Valli Nervia e Argentina hanno il limite meridionale della loro diffusione, la **martora (*Martes martes*)**, il **camoscio (*Rupicapra rupicapra*)** e l'**arvicola delle nevi (*Microtus nivalis*)** fanno capolino tra le rocce ma oggi anche il **lupo** (proveniente dalla Val Roia o dalle Valli Pesio e Tanaro) e il **gatto selvatico (*Felis silvestris*)** lasciano tracce in questi boschi e sui crinali, a dimostrazione del fatto che la natura delle Alpi Liguri è fonte continua e rinnovabile di vita.



Gambero di Fiume



Colubro Lacentino

Alcune specie di rettili, diffuse anche nell'Africa Settentrionale, in Spagna e in Provenza, raggiungono in Liguria il limite orientale del loro areale: il **colubro lacertino** (*Malpolonmonspessulanus*) può superare i due metri di lunghezza, mentre la **lucertola ocellata** (*Timonlepidus*) è ormai molto rara in Liguria a causa della diffusa antropizzazione.

Da segnalare anche alcune specie di pipistrelli, favoriti dalla presenza di grotte, di invertebrati, soprattutto **coleotteri** (*Haptoderusnicaeensis*, *Percusvillai* e *Pterostichusmorioligusticus*) e **molluschi**, oltre al **gambero di fiume** (*Austropotamobiuspallipes*)
(Fauna/Parco Alpi Liguri)



Lucertola ocellata

PRODOTTI TIPICI



Farina di castagna



Pane di Triora

La cultura gastronomica delle Alpi Liguri è parte dell'eredità del passato di questo territorio, della vita di tutti i giorni e delle sue attività: la cura del bosco forniva legna da ardere, materiale da costruzione ma anche **castagne e frutti del sottobosco; cereali, leguminose ed ortaggi** venivano invece coltivati sui versanti più soleggiati, mentre l'allevamento garantiva il fabbisogno delle proteine animali con **carne e latticini**.

Qui la cucina ligure tipica della costa fa spazio agli aromi dell'entroterra e ai sapori montani, dove l'olio, più che un condimento, era considerato un medicinale prezioso, da assumere in piccole dosi.

Anche la particolare conformazione geografica e climatica del paesaggio, la vicinanza con le cime montuose e il mare, ha contribuito a creare prodotti e sapori unici: il **fagiolo bianco di Pigna** è tutelato da uno specifico Consorzio è divenuto presidio Slow Food, così come l'**aglio di Vessalico** che si coltiva anche su questi pendii terrazzati; la **toma di pecora brigasca** ha il gusto saporito del foraggio naturale che nutre le greggi.

Ogni Comune del Parco ha gustose ricette da offrire ai suoi visitatori, piatti da gustare nei ristoranti e negli agriturismi, o da sperimentare a casa propria, dopo averne acquistato gli ingredienti direttamente sul posto, presso una delle tante **aziende agricole** o nei piccoli negozi di alimentari che espongono formaggi, miele, frutta, ortaggi, olio e vino del territorio.

In particolare, l'Alta Valle Arroscia (Comuni di Cosio, Mendatica, Montegrosso Pian Latte) e il Comune di Triora (in Valle Argentina) condividono l'antica **cultura gastronomica della Cucina Bianca**, che ancora oggi porta in tavola i sapori della pastorizia, con latticini e ortaggi poco colorati; anche la zona di Rezzo, prossima ai pascoli del Monte Monega, vanta una lunga tradizione pastorale legata alla produzione di formaggi, mentre Pigna e Rocchetta Nervina (Val Nervia) offrono ai visitatori il gusto delicato del fagiolo bianco, che si sposa perfettamente con la più saporita carne di capra.

Fra queste eccellenze non sono inoltre da dimenticare il miele e le erbe aromatiche di Cosio d'Arroscia, le castagne di Montegrosso Pian Latte, il vino **Ormeasco DOC** di Rezzo e il **Pane di Triora**.

(Parco Naturale Alpi Liguri)

Zaino

Cosa mettere nello zaino

Nel preparare lo zaino teniamo presente che dobbiamo portarlo in spalla per tutto il trekking quindi mettiamo **solamente le cose veramente necessarie**.

Il peso non deve superare i **10-12 Kg**.

E' indispensabile avere:

- giacca vento non imbottita, ma impermeabile
- pile
- camicia
- magliette, meglio in microfibra perché traspiranti e non trattengono il sudore (3-4.)
- sacco lenzuolo in tessuto non tessuto o seta
- biancheria intima
- asciugamani leggeri in microfibra 1+1
- ombrello o mantella
- calze max 2 paia
- tuta o pigiama per la notte o cose simili
- pantaloni di ricambio
- guanti e berretto di lana e da sole e bandana
- ciabatte per il rifugio o sandali con suola di vibram
- crema da sole
- spilli di sicurezza
- necessario per igiene personale
- un pezzetto di sapone di Marsiglia per il bucato e per igiene personale
- borracce
- pila frontale.

IMPORTANTE: portare pedule o scarponi robusti per evitare problemi di vesciche

Come fare lo zaino

Mettere sul fondo

- il sacco lenzuolo
- la biancheria di ricambio,
- la giacca vento
- il pile ecc.

Compattare bene – non lasciare spazi che aumentano il volume.

Tenere in superficie le cose che possono servire durante il giorno (borraccia, crema solare, medicinali).

Viveri

Pesano molto quindi evitare frutta fresca anche se piacevole.

Vanno bene:

- grissini, crachers, biscotti, si sbriciolano ma sono comunque usabili.
- parmigiano già tagliato a pezzetti
- salamini
- frutta liofilizzata (contiene potassio specialmente le banane) ottima per evitare i crampi muscolari.
- cioccolato

Dopo una buona colazione non è necessario portarsi molte cose; l'importante è l'acqua; buono è l'uso delle bustine di idrolitica.

Medicinali

L'organizzazione porta il necessario per medicazioni, disinfettante cerotti vari, compeed e medicinali come aspirina, buscopan, aulin

Ogni partecipante deve portarsi i suoi medicinali abituali o occasionali e i prodotti di protezione contro gli insetti.

ACCOMPAGNATORI	BIOLATTO Domenica (AE)	cell.348 402 48 22
	BRAVIN Luigi (AE)	cell.335 801 54 88
	INCERPI Valter (ASE)	cell.338 234 95 50
	VOLPIANO Enrico (AE)	cell.335 599 51 42

ORGANIZZAZIONE DEI GRUPPI DI ATTIVITA'

Sentieristica:

percorsi, difficoltà, dislivelli, quote altimetriche, orientamento

BRAVIN Luigi, VOLPIANO Enrico

Sicurezza:

attrezzatura tecnica, squadra di emergenza

BRAVIN Luigi, VOLPIANO Enrico,

PREVITI Giuseppe, INCERPI Valter

Pronto soccorso: BIOLATTO Domenica

attrezzatura di pronto soccorso, contatti con il pronto soccorso alpino

Posto tappa	Località	n.ro posti letto	Costi (1/2 pensione)	telefono	e-mail
1° Rifugio Garelli	Pian del Lupo – Chiusa Pesio	12	€ 37	0171-738078 339-7709937	rifugiogarelli@gmail.com
2° Don Barbera	Colle dei Signori – Briga Alta	12	€ 40	0174-086157	info@rifugiodonbarbera.eu
3° Albergo La vecchia Partenza	Monesi di Triora	12	€ 55	0183-326574	lavecchiapartenza@gmail.com
4° Locanda Colla Melosa	Pigna	12	€ 70	0184-241032	info@collemelosa.it

