

# Ciaspole

## Le orme di animali

### Ciaspole and animals' trail

**P**arco Regionale dell'Aveto. Le neviccate invernali aprono nuove opportunità sulle montagne liguri, come le escursioni con le ciaspole, le famose racchette da neve. Certo, bisogna scegliere i giorni migliori, quelli dopo le precipitazioni più intense, quando la neve è ancora abbondante e soffice. Nel periodo successivo, se continua a fare freddo, la neve si indurisce ed è possibile anche fare a meno delle ciaspole.

Uno dei luoghi più adatti per andare a "ciaspolare" in Liguria è la Foresta delle Lame, nel cuore del Parco Regionale dell'Aveto. Si parte dall'Albergo delle Lame (tel. +39 0185 870036), peraltro molto accogliente e immerso nella foresta, e poi si risale in direzione del Monte Aiona. Ma questo è solo uno dei tracciati, ve ne sono diversi altri di differente impegno e difficoltà che seguono la vecchia strada forestale.

Il manto bianco che copre ogni cosa rende ben visibili le tracce degli animali. Le impronte, per chi sa vederle, svelano la presenza di tanti mammiferi: caprioli, lepri, faine, volpi, scoiattoli e, con un po' di fortuna anche i lupi, tornati da qualche anno su queste montagne. L'Ente Parco organizza diverse uscite invernali dedicate alle tracce degli animali con l'aiuto di specialisti. Prenotazioni e informazioni allo (+39) 0185 340311.

**Parco Regionale dell'Antola.** Qualche volta in Liguria si dice andare "a Pentema", come sinonimo di un luogo fuori mano. Ma Pentema esiste davvero, ed è un minuscolo paesino perso nell'entroterra genovese, non lontano da Torriglia. Anche se in linea d'aria dista meno di 20 km dal capoluogo, raggiungerlo in auto richiede circa un'ora; l'ultimo tratto di strada tortuosa conduce in un valle isolata, dove sorgono poche case, vecchie di molti secoli.

Il 9 gennaio l'Ente Parco Antola organizza

**A**veto Regional Park. Winter snow falls offer a whole range of sport activities to enjoy on the Ligurian mountains, like for example, the beautiful excursions with ciaspole, the famous snow rackets. It is important to choose the right days though, that is just after the heaviest precipitations, when the snow is still soft and abundant. If you wait too long and the weather is really cold, the snow becomes too hard and ciaspole are no longer needed.

One of the best places in Liguria for excursions with ciaspole is Foresta delle Lame, in the heart of the Aveto Regional Park. The walk starts from Albergo delle Lame (tel. +39 0185870036), a beautiful and cosy hotel immersed in the forest, to continue towards Monte Aiona. But this is only one of the many different routes available along the old forest road, suitable for all kinds of people from beginners to experts.

The white mantle of snow covering everything makes animals' trail well visible. The prints, for those who can spot them, reveal the presence of a variety of animals: roe deer, heirs, stone martens, foxes, squirrels and with a bit of luck, even wolves, which have recently started to repopulate these mountains. The Park Authority organises several winter excursions specifically dedicated to animal trail spotting with the help of expert guides. For bookings and information please call +39 0185 340311.

**Antona Regional Park.** Sometimes you might hear Ligurian people say "going to Pentema", to indicate a place out of the way. Well, Pentema is not an imaginary location, it really exists, it is a tiny village lost in the Genoese hinterland, not far from Torriglia. Even though it is only 20 km away from the main town as the crow flies, it takes just under an hour to get there. The last bit of winding road leads to an isolated valley, where a handful of century-old houses rise.

On 9<sup>th</sup> January the Antola Park Authority is organising a guided excursion that from Torriglia

un'escursione guidata che da Torriglia conduce al Monte Antola e poi scende fino a Pentema, percorrendo un lungo sentiero panoramico. Si pranza presso la "Locanda del Pettiroso" storico ristorante del paese, e poi si visita il presepe, per rientrare a Torriglia nel pomeriggio. Prenotazioni e informazioni allo (+39) 010 944175.

**Parco Regionale di Portofino.** Molti dei sentieri costieri del Parco di Portofino sono giustamente famosi e abbastanza frequentati. Tra questi c'è senz'altro l'escursione alle "Batterie" della Seconda Guerra Mondiale. Si tratta di postazioni per cannoni da difesa costiera costruite dai tedeschi in posizione panoramica per prevenire gli sbarchi degli alleati. La maggior parte degli escursionisti si ferma sulle prime due piazzole in prossimità del sentiero, ignorando che ci sono diversi altri bunker ben nascosti nella macchia, in basso come in alto. L'Ente Parco organizza quasi ogni mese una visita guidata alla scoperta di queste fortificazioni meno note, passando anche in vecchie gallerie e stretti passaggi. Meglio portarsi abbigliamento da sporcare, torcia elettrica e guanti da lavoro.

Nel parco è da poco stato ripristinato anche un altro percorso, che può essere un'ottima alternativa alle Batterie in caso di maltempo. Si tratta della Via dei Mulini, che da Paraggi conduce fino al borgo di Portofino passando in quota e serpeggiando tra oliveti, castagneti e giardini. Prenotazioni e informazioni allo (+39) 010 2345636.

Francesco Tomasinelli

will take participants to Monte Antola and then down to Pendema, along a beautiful panoramic track. Lunch will be at "Locanda del Pettiroso" famous restaurant of the small town, after which visitors will have the opportunity to admire the local Nativity scene, to then return to Torriglia in the afternoon. For bookings and information please call (+39) 010 944175.

**Portofino Regional Park.** Many of the coastal routes inside the Portofino Park are well-known and widely frequented. One of these is undoubtedly the excursion track to the Batteries of World War II. These are coastal defence gun emplacements that the Germans built in strategic spots with good views onto the sea to avoid the landings of the Allied troops. Most visitors stop at the first two posts located just off of the main track, but there are many other bunkers lost in the vegetation, both at the top and bottom of the mountain, that are worth visiting. The Park Authority organises nearly every month a guided tour to discover these less visible fortifications, enabling participants to even go through old tunnels and narrow passageways. Best to wear comfortable clothes, a pair of work gloves and have a torch.

Another route, recently reinstated in the park, can serve as an excellent alternative to the Batteries excursion in case of bad weather. It's the Via dei Mulini, which from Paraggi, walking up high on mountain and meandering through olive groves, chestnut woods and thick gardens, leads all the way to Portofino. For booking and information please call (+39) 010 2345636.

A ciaspolare sui sentieri dell'Aveto, nella Foresta delle Lame, nel cuore del Parco

Hiking through the pathways of Aveto



Alle Batterie, nel Parco di Portofino

Excursion track to the Batteries, in Portofino Regional Park

I tetti del paese di Pentema

The roofs of the village of Pentema

