

1. Percorso / Itinéraire

Mendatica ► San Bernardo di Mendatica



Località attraversate / Lieux traversés

Mendatica – San Bernardo di Mendatica

Attività integrabili / Activités intégrables

Museo della Civiltà delle Malghe a Mendatica

Parco Avventura a Mendatica – Cucina bianca

Breve e facile itinerario che si sviluppa in **Alta Valle Arroscia**, attraverso boschi di latifoglie e conifere, lungo antichi sentieri e mulattiere e che costituisce un importante percorso di raccordo con la **tappa n. 7 dell'Alta Via dei Monti Liguri**, collegando il centro storico di **Mendatica** con la frazione di **San Bernardo**.

Itinéraire court et facile qui se développe en **Alta Valle Arroscia**, à travers des bois de feuillus et de conifères, le long des anciens sentiers et des chemins muletiers et qui constitue un important parcours de raccord avec l'**étape n. 7 de la Alta Via dei Monti Liguri**, reliant le centre historique de **Mendatica** au hameau de **San Bernardo**.

2. Percorso / Itinéraire

San Bernardo di Mendatica

► Rifugio La Terza



Località attraversate / Lieux traversés

San Bernardo di Mendatica – Passo Frontè – Rifugio La Terza

Attività integrabili / Activités intégrables

Museo della Civiltà delle Malghe a Mendatica – Parco Avventura a Mendatica

Cucina bianca

Itinerario di media difficoltà che, oltre a coincidere con la **tappa n. 6 dell'Alta Via dei Monti Liguri**, attraversa aree di elevata valenza naturalistica e paesaggistica, collegando **San Bernardo di Mendatica** con i crinali prativi delle vette più elevate del settore orientale delle **Alpi Liguri**.

Itinéraire de difficulté moyenne qui, en plus de coïncider avec l'**étape n. 6 de l'Alta Via dei Monti Liguri**, traverse des régions de haute valeur naturaliste et du paysage, reliant **San Bernardo di Mendatica** aux crêtes herbages des sommets les plus élevés du secteur oriental des **Alpi Liguri**.

3. Percorso / Itinéraire

Realdo ► Rifugio La Terza



Località attraversate / Activités intégrables

Realdo – Passo di Collardente – Rifugio La Terza

Attività integrabili / Activités intégrables

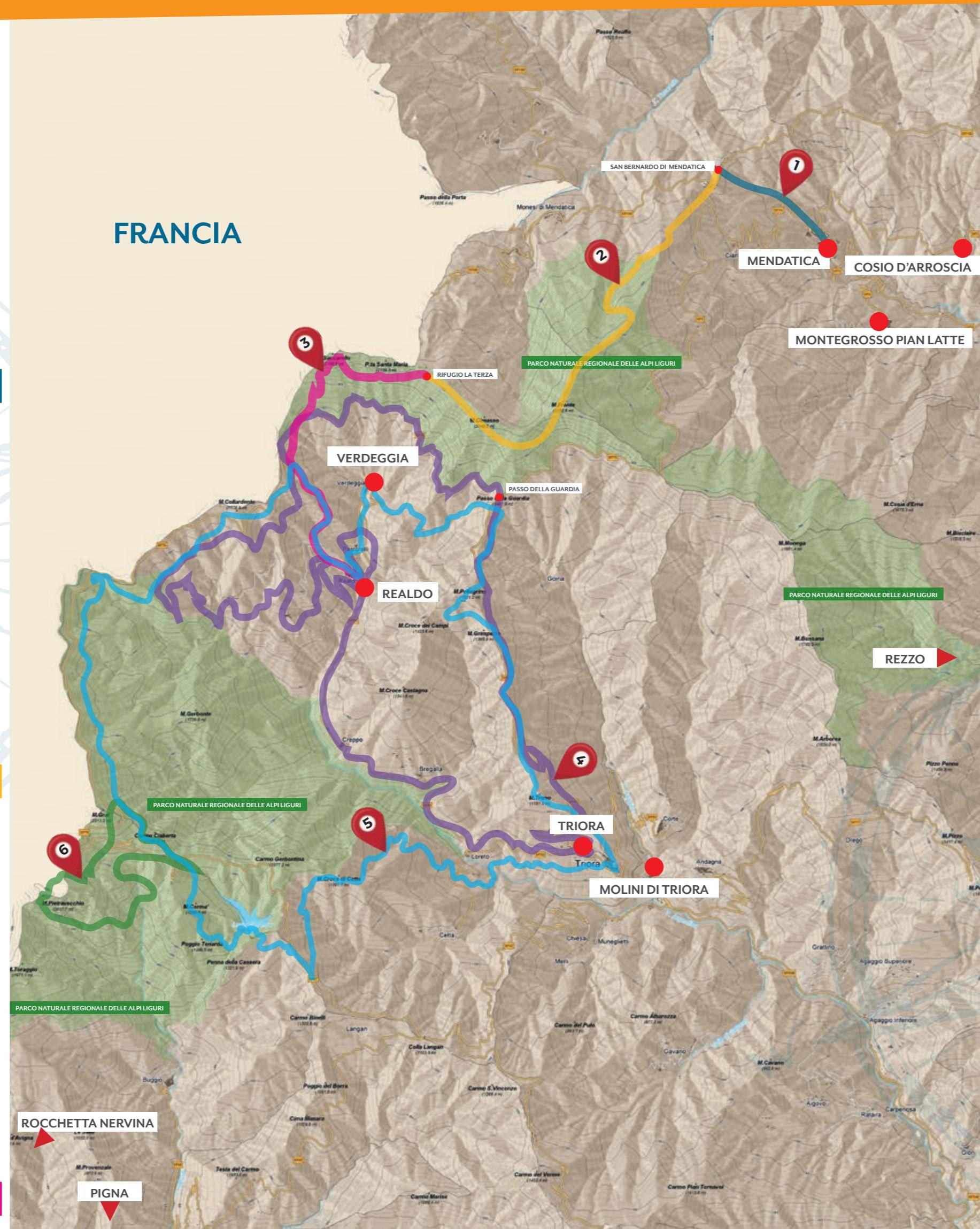
Museo della Cultura Brigasca a Realdo – Museo della Stregoneria a Triora

Cucina tipica

Itinerario di elevata difficoltà che, oltre a coincidere nel suo primo tratto con il percorso di raccordo che collega la splendida borgata di **Realdo** con il **Passo di Collardente** e la **tappa n. 5 dell'Alta Via dei Monti Liguri** e, successivamente, con lo stesso itinerario di interesse regionale, si sviluppa in un contesto ambientale molto variegato di pregio, come larieti e praterie alpine.

Itinéraire de grande difficulté qui, en plus de coïncider dans son premier tronçon avec le parcours de raccord qui relie la splendide bourgade de **Realdo** avec le **Passo di Collardente** et l'**étape n. 5 de la Alta Via dei Monti Liguri** et, par la suite, avec le même itinéraire d'intérêt régional, se développe dans un environnement très varié de valeur, comme les mélèzes et les prairies alpines.

FRANCIA



4. Percorso / Itinéraire

► Anello di Triora



Località attraversate / Lieux traversés

Triora – Loreto – Colla Melosa – Bassa di Sanson – Realdo – Verdeggi – Passo della Guardia – Triora

Attività integrabili / Activités intégrables

Bike shuttle – Museo della Cultura Brigasca a Realdo

Museo della Stregoneria a Triora – Cucina tipica

Itinerario plurigiornaliero ad anello che attraversa buona parte del territorio comunale di **Triora** raggiungendo le aree di maggiore valenza naturalistica, come **Colla Melosa**, la **Bassa di Sanson** e il **Passo della Guardia**, e siti di elevato interesse storico-culturale come le borgate di **Realdo** e **Verdeggi** e il centro storico di Triora e i suoi importanti monumenti.

Itinéraire multijournalier en boucle qui traverse une bonne partie du territoire communal de **Triora** en rejoignant les zones de majeure valeur naturaliste, comme **Colla Melosa**, la **Bassa di Sanson** et le **Passo della Guardia**, et des sites de haut intérêt historique-culturel comme les bourgs de **Realdo** et **Verdeggi** et le centre historique de Triora et ses importants monuments.

5. Percorso / Itinéraire

► Anello di Triora



Località attraversate / Lieux traversés

Triora – Passo della Guardia – Bassa di Sanson – Realdo – Triora

Attività integrabili / Activités intégrables

Museo della Cultura Brigasca a Realdo – Museo della Stregoneria a Triora

Cucina tipica

Itinerario ad anello che si sviluppa prevalentemente lungo diverse **strade sterrate** del territorio comunale di **Triora**, collegando il centro storico del capoluogo con aree di elevata importanza naturalistica, caratterizzate principalmente da fitti di boschi di latifoglie e conifere e da pascoli alpini in cui vivono numerose specie faunistiche e botaniche.

Itinéraire circulaire qui se développe principalement le long de plusieurs **chemins de terre** du territoire communal de **Triora**, reliant le centre historique du chef-lieu avec des zones de grande importance naturaliste, caractérisées principalement par des forêts denses de feuillus et de conifères et par des pâturages alpins où vivent de nombreuses espèces de faune et de flore.

6. Percorso / Itinéraire

► Anello del Sentiero degli Alpini



Località attraversate / Lieux traversés

Colla Melosa – Monte Grai – Sella d'Agnaira – Gola dell'Incisa – Colla Melosa

Attività integrabili / Activités intégrables

Bike shuttle – Cucina tipica

Itinerario ad anello di elevata difficoltà per alcuni tratti esposti che collega **Colla Melosa** con la panoramica vetta del **Monte Grai** dove, collegandosi con le tappe **n. 4 e 5 dell'Alta Via dei Monti Liguri**, raggiunge il **Passo dell'Incisa** per poi svilupparsi lungo il tratto orientale dello scenografico **Sentiero degli Alpini** e raggiungere il punto di partenza.

Itinéraire circulaire de grande difficulté pour certains tronçons exposés qui relie **Colla Melosa** avec le sommet panoramique du **Monte Grai** où, en se reliant aux **étapes n. 4 et 5 de la Alta Via dei Monti Liguri**, rejoint le **Col de l'Incisa** pour ensuite se développer le long du tronçon oriental du pittoresque **Sentier des Alpins** et rejoindre le point de départ.

Percorsi nel Parco Alpi Liguri

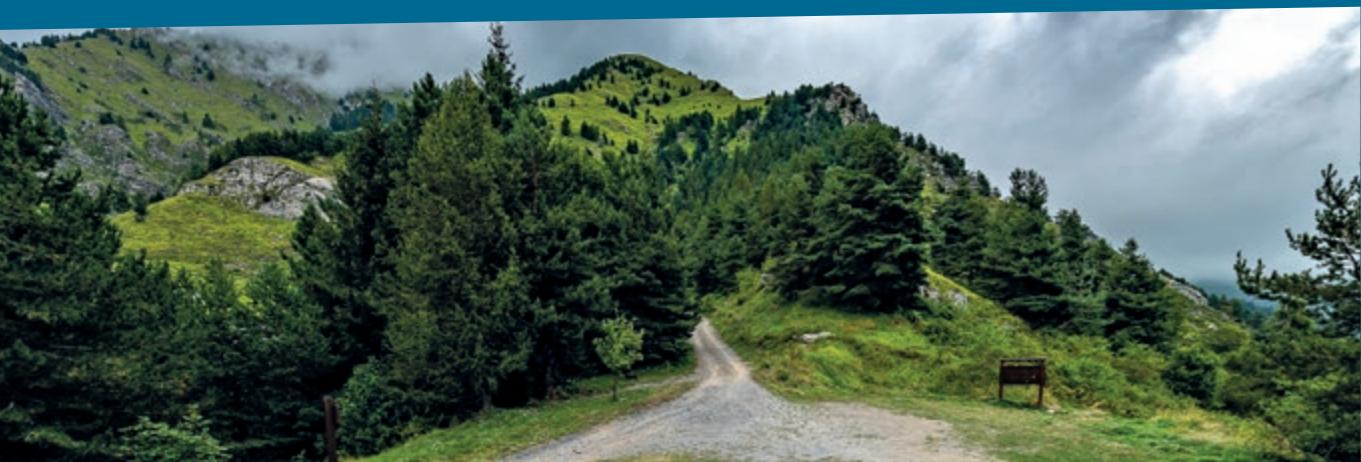
trekking & mountain bike



© 2021 Agenzia in Liguria - Fotografie / Photos: Parco Nazionale Regionale delle Alpi Liguri (ph. Gabriele Cristian)

DISTRIBUZIONE GRATUITA / DISTRIBUTION GRATUITE

MIOP



Il territorio

L'intera zona è ricoperta da foreste che rievocano leggende e paesaggi alpini (**Testa d'Alpe, Gerbone, faggeta di Rezzo**), pareti di roccia e cavità sotterranee (**Gole delle Fasette e dell'Incisa, falesie di Realdo e Loreto, Grotta della Melosa**), paradisi vegetali e botanici (**il liraceto delle Navette, i rododendri del Monte Saccarello, il gruppo montuoso Toraggio-Pietravecchia**), punti di avvistamento privilegiati per la fauna (vivono qui, fra gli altri, l'aquila reale, **il gallo forcello** e il picchio nero, il camoscio, **il gatto selvatico** e il lupo). Un escursionista nel **Parco Alpi Liguri** può viaggiare indietro nel tempo sul mitico **Sentiero degli Alpini** o lungo la storica **Via Marenca**, sull'**Alta Via dei Monti Liguri** e lungo i percorsi di crinale che mozzano il fiato fra ininterrotte catene di cime, orizzonti di mare e borghi medievali.

Il territorio si suddivide in quattro valli: la Valle Arroscia, la Valle Argentina, la Val Nervia. Completa l'area la Val Tanarello.

Valle Arroscia

(Cosio d'Arroscia, Mendatica, Montegrosso Pian Latte e Rezzo)

L'Alta Valle Arroscia orbita su Imperia, è la zona a più spiccata vocazione montana, contraddistinta da ampi pascoli ed estese superfici boscate. Appartengono a questa valle la **Cima di Piancavallo (1896 m s.l.m.)**, con le sue popolazioni di camosci, il **Monte Fronte (2153 m s.l.m.)**, il **Monte Monega (1882 m s.l.m.)** e il suggestivo **Bosco di Rezzo**.

La valle si sviluppa in direzione est-ovest, seguendo il corso del **Torrente Arroscia** dal Monte Fronte alla Piana di Albenga: il versante esposto a sud ospita borghi, campi e terreni coltivati a ulivi e viti, mentre i pendii rivolti a nord sono il regno dell'*ubagu*, dove dominano ombra, boschi di castagno, carpino nero, roverella e, sopra i 1000 metri, faggi e pini silvestri. Fra Mendatica e Montegrosso Pian Latte, le maestose **Cascate dell'Arroscia** formano una spettacolare sequenza di salti, il più alto dei quali supera i 20 metri.



Valle Argentina

(Triora)

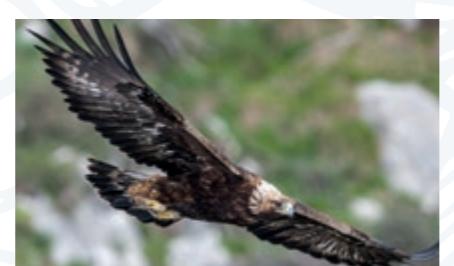
L'Alta Valle Argentina, con il Comune di **Triora** gravitante su Arma di Taggia, presenta più ripidi dislivelli, selvaggi panorami naturalistici e centri abitati sorti su crinali o speroni rocciosi. Qui il paesaggio mostra da subito fitti boschi ricchi di acque e selvaggina; le piccole frazioni di **Realdo e Verdeggi** (che ancora mantengono l'originaria struttura abitativa, con carriaggi, tetti in *ciappe* e ballatoi in legno), permettono il collegamento con gli areali del **Monte Gerbone (1727 m s.l.m.)**, ricco di cavità naturali e canali carsici, e del **Saccarello (2200 m s.l.m.)**, con le sue lande di rododendri e gli ampi pascoli presidiati da antiche malghe.

Val Nervia

(Pigna e Rocchetta Nervina)

Raggiungibile da Ventimiglia/Bordighera, è la più vicina al mare e si estende per circa 20 Km fra coltivazioni floricolle, oliveti e vigneti che, più a Nord, lasciano il posto a boschi di castagni, conifere e faggi. Dal mare alla montagna, i terrazzamenti coltivati a ulivi e vigne si fanno sostituire da cespugli di timo e lavanda e, ancora più in alto, dalla flora alpina. Lecci, aceri, faggi e abeti sono tana e rifugio per camosci, lupi e rettili.

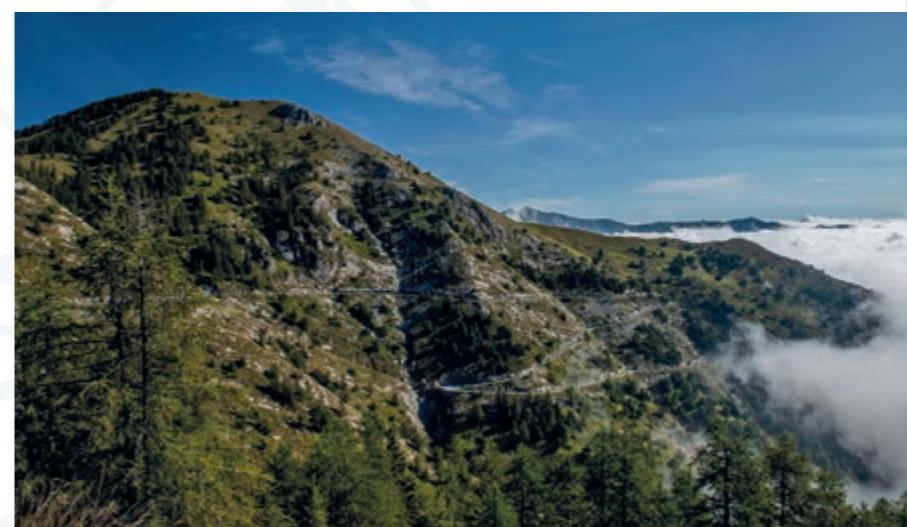
Veri gioielli naturalistici di questa zona sono gli ambienti rupestri del **Monte Toraggio (1971 m s.l.m.)** e del **Monte Pietravecchia (2038 m s.l.m.)**, oltre alla **Riserva Transfrontaliera di Testa d'Alpe (1517 m s.l.m.)** e il suggestivo **Bosco di Rezzo**.



Val Tanarello

Chiusa a valle fra pareti calcaree, dove il torrente scorre sulla nuda roccia formando laghetti e cascate, a monte il territorio si apre dividendosi in valloni coperti da folti boschi: siamo al confine tra Liguria e Piemonte (accessi da **San Bernardo di Mendatica** e da **Viozene-Upega**), in una zona che ancora si conserva pressoché disabitata e selvaggia, regno di faggi, pini e piante rupestri.

Il paesaggio è estremamente interessante sotto il profilo geologico, grazie alla presenza di affioramenti, conche e grotte: una deviazione in corrispondenza del Ponte Schiarante porta alla **Tana Cornarea**, che ha restituito resti di frequentazione umana e animale (*Ursus spelaeus*) dell'Età del Bronzo. Oggi vivono qui numerose specie di **fauna alpina** come il camoscio, la marmotta, l'ermellino, il gallo forcello, l'aquila reale e il picchio nero. Per secoli terra di transumanza, la valle conserva tracce di nuclei abitati in pietra, vecchie mulattiere e ponti di età medievale (consigliata l'escursione da San Bernardo di Mendatica al **Ponte Tanarello**).



Valle Argentina

(Triora)

La Haute Vallée Argentina, avec la Mairie de **Triora** gravitant sur Arma di Taggia, présente des dénivellés plus raides, des panoramas naturels sauvages et des centres habités construits sur des crêtes ou des éperons rocheux. Ici, le paysage montre immédiatement d'épaisses forêts riches en eau et en gibier : les petits hameaux de

Realdo et Verdeggi (qui maintiennent encore la structure d'origine, avec des ruelles, des toits en ciappe et des galeries en bois), permettent la connexion avec les zones du **Mont Gerbone (1727 m d'altitude)**, avec ses populations de chamois, le **Mont Fronte (2153 m d'altitude)**, le **Mont Monega (1882 m d'altitude)** et le suggestif **Bosco di Rezzo**. La vallée se développe en direction est-ouest, en suivant le cours du Torrent Arroscia du Mont Fronte à la Plaine d'Albenga : le versant sud accueille des villages, des bourgs, des champs et des terrains cultivés d'oliviers et de vignes, tandis que les pentes orientées au nord sont le royaume de l'*ubagu*, où dominent ombre, bois de châtaignier, charme noir, ro chêne et, au-dessus de 1000 mètres, hêtres et pins sylvestres.

Entre Mendatica et Montegrosso Pian Latte, les majestueuses **Cascades de l'Arroscia** forment une séquence spectaculaire de sauts, le plus haut d'entre eux dépassant les 20 mètres.



Val Tanarello

Fermée en aval entre des parois calcaires, où le torrent coule sulla roche nua formanti des laci e des cascatelle, en amont le territoio s'ouvre en se divisant in valloni couverts de bois épais : nous sommes à la frontière entre Liguria et Piémont (accès de **San Bernardo di Mendatica** et de **Viozene-Upega**), dans une zone qui se conserve encore presque inabitata et selvaggia, règne de hêtres, de pins et de plantes rupestres. Le paysage est extrêmement intéressant du point de vue géologique, grâce à la présence d'affleurements, de bassins et de grottes : un détour au Pont Schiarante conduit à la **Tana Cornarea**, qui a restitué des restes de fréquentation humaine et animale (*Ursus spelaeus*) de l'âge du bronze. Aujourd'hui vivent ici de nombreuses espèces de **faune alpine**

comme le chamois, la marmotte, l'hermine, le coq fourche, l'aigle royal et le pic noir. Pendant des siècles terre de transhumance, la vallée conserve des traces de noyaux habités en pierre, vieux mulatiers et ponts d'âge médiéval (conseillée l'excursion de San Bernardo di Mendatica au **Ponte Tanarello**).

AMBENTALE UFFICIO TERRITORIALE SEDE LEGALE

Via Roma 11 - 18026 Rezzo (IM)

c/o sede Legale Impresa

Viale Matteotti 145 - 18100

centro di educazione

inizio@parcoalpiliguri.it

Tel. 0183 753384

comunicazione@parcoalpiliguri.it

Via Roma 11 - 18026 Rezzo (IM)

Tel. 0183 753384

parcoalpiliguri@parcoalpiliguri.it

AMBENTALE UFFICIO TERRITORIALE SEDE LEGALE

Via Roma 11 - 18026 Rezzo (IM)

c/o sede Legale Impresa

Viale Matteotti 145 - 18100

centro di educazione

inizio@parcoalpiliguri.it

Tel. 0183 753384

comunicazione@parcoalpiliguri.it

Via Roma 11 - 18026 Rezzo (IM)

Tel. 0183 753384

parcoalpiliguri@parcoalpiliguri.it

AMBENTALE UFFICIO TERRITORIALE SEDE LEGALE

Via Roma 11 - 18026 Rezzo (IM)

c/o sede Legale Impresa

Viale Matteotti 145 - 18100

centro di educazione

inizio@parcoalpiliguri.it

Tel. 0183 753384

comunicazione@parcoalpiliguri.it

Via Roma 11 - 18026 Rezzo (IM)

Tel. 0183 753384

parcoalpiliguri@parcoalpiliguri.it

AMBENTALE UFFICIO TERRITORIALE SEDE LEGALE

Via Roma 11 - 18026 Rezzo (IM)

c/o sede Legale Impresa

Viale Matteotti 145 - 18100

centro di educazione

inizio@parcoalpiliguri.it

Tel. 0183 753384

comunicazione@parcoalpiliguri.it

Via Roma 11 - 18026 Rezzo (IM)

Tel. 0183 753384

parcoalpiliguri@parcoalpiliguri.it

AMBENTALE UFFICIO TERRITORIALE SEDE LEGALE

Via Roma 11 - 18026 Rezzo (IM)

c/o sede Legale Impresa

Viale Matteotti 145 - 18100

centro di educazione

inizio@parcoalpiliguri.it

Tel. 0183 753384

comunicazione@parcoalpiliguri.it

Via Roma 11 - 18026 Rezzo (IM)

Tel. 0183 753384

parcoalpiliguri@parcoalpiliguri.it

AMBENTALE UFFICIO TERRITORIALE SEDE LEGALE

Via Roma 11 - 18026 Rezzo (IM)

c/o sede Legale Impresa

Viale Matteotti 145 - 18100

centro di educazione

inizio@parcoalpiliguri.it

Tel. 0183 753384

comunicazione@parcoalpiliguri.it

Via Roma 11 - 18026 Rezzo (IM)

Tel. 0183 753384

parcoalpiliguri@parcoalpiliguri.it

AMBENTALE UFFICIO TERRITORIALE SEDE LEGALE

Via Roma 11 - 18026 Rezzo (IM)

c/o sede Legale Impresa

Viale Matteotti 145 - 18100

centro di educazione

inizio@par