



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
**SEZIONE LIGURE**  
COMMISSIONE ESCURSIONISMO



**Escursione sociale del 03/05/2026**

**Anello in Val d'Aveto (Appennino Ligure)**

Dislivello	850 m.
Tempo totale	6 ore, escluse le soste
Difficoltà	E
Attrezzatura	Abbigliamento adeguato a quota e stagione, consigliati i bastoncini, scarponi da trekking.
Ritrovo	Sarà indicato in occasione della riunione pre-gita
Accesso	In auto fino a Santo Stefano d'Aveto, località Rocca d'Aveto
Riunione pre-gita ed iscrizione	Giovedì 30/04/2026, dalle ore 21.00 alle ore 22.00
Quota	Contributo per spese organizzazione 2 €

**Descrizione itinerario**

Da Rocca d'Aveto (1250 m.) si sale una sterrata alle spalle della partenza della seggiovia, percorrendo un tratto della pista da sci per svoltare a destra lungo un'ampia sterrata in direzione del Passo della Lepre (1406 m.).

Si supera Passo della Lepre e si incrocia, sulla sinistra, un sentiero che si addentra nel bosco; si sale all'interno del bosco seguendo il segnavia "X giallo", fino ad incrociare il sentiero che arriva dal Passo del Tomarolo. Si entra sul sentiero principale, per poi svoltare a sinistra e raggiungere la cima del monte Martincano (1724 m., "due bolli gialli").

Si scende sul tratto appena percorso, per continuare a seguire il segnavia "X giallo" fino alla cima del monte Maggiorasca (1804 m.) dove si trova la statua della Madonna di N.S. di Guadalupe. Si continua in direzione del monte Bue (1777 m.) prima in breve e ripida discesa fino ad un colletto, dopo il quale si ha un breve tratto ripido che permette di raggiungere l'arrivo della seggiovia e l'omonimo rifugio.

Si scende brevemente lungo la sterrata alle spalle del rifugio, svoltando a destra per seguire la traccia che porta al sottostante prato, in corrispondenza di Sella Costazza dove si trova un cartello con alcuni segnavia. Si prosegue con indicazione verso il Lago Nero (1548 m.), che si raggiunge attraversando, in discesa, un boschetto dove si trovano alcuni brevi tornanti.

Dal Lago Nero si risale brevemente il tratto finale, fino ad un incrocio dove si trova un pannello; si tralascia il sentiero appena percorso, scendendo dal monte Bue, e si segue il tratto che invece porta al punto denominato Fontana Gelata, dove si trova la deviazione che permette di arrivare al Bivacco Sacchi ed alla partenza della Ferrata Mazzocchi.

Si continua lungo il sentiero fino a raggiungere un successivo incrocio: si svolta a destra per proseguire verso il Rifugio ASTASS ed il Groppo Rosso (1593 m.), dove si può ammirare l'ampio panorama sulla Val d'Aveto. La discesa avviene superando la cima e con un tratto in discesa che si riunisce al sentiero che porta verso la Conca (o Valle) Tribolata; dall'incrocio con questo sentiero si svolta verso sinistra per fare ritorno al punto di partenza.



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
**SEZIONE LIGURE**  
COMMISSIONE ESCURSIONISMO



**Escursione sociale del 03/05/2026**

**Anello in Val d'Aveto (Appennino Ligure)**

Se la tempistica e le condizioni generali del gruppo lo permetteranno, una volta raggiunto il punto Sella Costazza, si può proseguire verso il monte Nero (1754 m.) che si raggiunge con un tratto finale su crinale e dopo avere superato alcune facili roccette, con circa 100 m. in più di dislivello rispetto al percorso sopra descritto. Dal monte Nero una successiva discesa ed un lungo tratto pianeggiante permettono di arrivare al Lago Nero, da dove si segue il sentiero per rientrare al Prato della Cipolla e da qui rientrare con discesa costante al p.to di partenza.

Sviluppo dell'escursione: 15 km circa.

**Direttori escursione**

Giacobbe Maurizio	3475915048
Campomenosi Marta	3495022312
Cella Luigi	3460861549

**Note**

I direttori di escursione si riservano, a loro insindacabile giudizio, di apporre variazioni al percorso, qualora non si ritenesse lo stesso percorribile in condizioni di assoluta sicurezza da parte di tutti i partecipanti all'escursione.

Pranzo al sacco.



# CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE LIGURE COMMISSIONE ESCURSIONISMO



## Cartografia





**CLUB ALPINO ITALIANO**  
**SEZIONE LIGURE**  
COMMISSIONE ESCURSIONISMO



## Cartografia

