

Classificazione delle difficoltà

T. Sentiero Turistico: itinerario con percorsi evidenti, su strade, mulattiere, comodi sentieri generalmente in bassa quota. Richiedono una certa conoscenza dell'ambiente montano e una preparazione fisica alla camminata.

E. Sentiero Escursionistico: itinerario che si svolge generalmente su sentieri anche a quote elevate. Possono essere esposti, su pendii erbosi o detritici, su tratti nevosi, con passaggi attrezzati non impegnativi. Richiedono allenamento, senso dell'orientamento e conoscenza della montagna.

EE. Sentiero per Escursionisti Esperti: itinerario che comporta passaggi rocciosi di facile arrampicata, o attraversamento di canali nevosi, tratti aerei o esposti, passaggi su terreno infido. Richiedono equipaggiamento e preparazione adeguati, esperienza, assenza di vertigini.



Val
di Vara
in gene
rale





Cartina della Val di Vara (© Archivio fotografico della Provincia della Spezia)

Compresa interamente nella provincia della Spezia, la Val di Vara deve il suo nome al fiume che l'attraversa, il più lungo della regione. Il Vara nasce infatti sulle pendici meridionali del monte Zatta e si sviluppa per quasi 60 Km fino alla confluenza col fiume Magra, in località Fornola, nel comune di Vezzano Ligure. I suoi numerosi affluenti, quasi tutti a regime torrentizio, incidono delle piccole valli secondarie sia verso costa che in direzione dell'entroterra. I più importanti sono il Borsa, il Torza, il Rio Colla, il Gottero, il Mangia, il Gravegnola e il Chicciola.

La Val di Vara è disposta secondo un orientamento nord-ovest/sud-est, parallelamente al profilo costiero delle Cinque Terre e della riviera spezzina. Confina a nord con la Valle del Taro, lungo il tratto di spartiacque padano-tirrenico compreso tra i due più importanti nodi orografici e idrografici dell'estremo levante ligure, il monte Gottero (1639 m) e il monte Zatta (1404 m), da cui si distaccano due spartiacque secondari: dal primo origina una dorsale che ha andamento parallelo alla linea costiera e che termina nella piana di Sarzana, alla confluenza del Vara e del Magra. Dal secondo se ne distacca un'altra in direzione sud-est e che termina a Portovenere. Altri monti importanti sono il monte Passo del Lupo (1501 m) e il monte Porcile (1249 m).

Il clima della Val di Vara è di tipo mediterraneo-montano ed è caratterizzato da precipitazioni medie abbondanti, pari a circa 1700 mm all'anno, con un massimo relativo in prima-

vera e uno assoluto in autunno, generalmente in novembre. Le temperature sono moderate, con valori invernali non eccessivamente bassi ed estati fresche.

La Val di Vara è la più grande vallata della Liguria ed è tra le prime in Italia per indice di boscosità. È infatti occupata per il 61% da boschi cedui e boschi ad alto fusto, da praterie e pascoli (16%), da coltivi (10%), da formazioni fluviali (7%) e da vegetazione di tipo arbustivo (4%).

Il suo territorio si estende per 545 km² (rappresenta quasi i 2/3 della superficie totale della provincia spezzina) e coinvolge una popolazione complessiva di oltre 30.000 persone. Una bassa densità di antropizzazione, dunque, in un'area suddivisa, da un punto di vista amministrativo, in quindici comuni: Beverino, Bolano, Borghetto di Vara, Brugnato, Calice al Cornoviglio, Carro, Carrodano, Follo, Maissana,



Le Apuane viste dal monte Cornoviglio (foto Bacchi)



La confluenza del Vara nella Magra (foto Bacchi)

Pignone, Riccò del Golfo di Spezia, Rocchetta di Vara, Sesta Godano, Varese Ligure e Zignago.

Storicamente, la sua particolare posizione geografica, incastonata tra la Riviera di Levante, il Genovesato, il Parmense e la Lunigiana, ha da sempre conferito alla Val di Vara un'importanza enorme da un punto di vista delle vie di comunicazione e degli scambi commerciali. Numerose sono infatti le direttrici che da secoli mettono in comunicazione il mare con l'entroterra, grazie anche alla presenza di numerosi valichi e selle, come i passi del Bracco, di Velva, del Biscia, delle Cento Croci e del Rastrello. La più importante è sicuramente la via consolare chiamata *Aemilia Scauri*, sul cui tracciato verrà poi impostandosi in età medievale e moderna la via Aurelia, tutt'ora l'itinerario di fondovalle di maggior importanza dell'intero comprensorio. Lungo questa direttrice sono sorti

e si sono consolidati nel corso dei secoli i più importanti insediamenti della valle.

Di grande importanza storica, infine, anche la *Strada Reggia*, una delle numerose “*vie del Sale*” esistenti, che coincide sostanzialmente con il percorso di crinale facente parte della porzione orientale dell’*Alta Via dei Monti Liguri*.

In funzione delle sue caratteristiche geomorfologiche, la Val di Vara può essere suddivisa in due grandi aree territoriali:

- a. Alta e Media Val di Vara: la fascia più in quota coincide in gran parte col crinale appenninico ed è di fatto disabitata, caratterizzata da grandi superfici dedite al pascolo che costituisce la risorsa principale dell’area. L’area di fondovalle, un tempo caratterizzata quasi esclusivamente da coltivazioni di tipo familiare, ha vi-



La Val di Vara, vista dal monte San Nicolao (foto Bacchi)

sto negli ultimi anni una forte contrazione demografica. La riduzione della popolazione è però coincisa con una trasformazione del tessuto economico, oggi dedito principalmente all’agricoltura e all’allevamento con metodi biologici.

- b. Bassa Val di Vara: è l’area maggiormente abitata ed è caratterizzata da un sistema viario molto sviluppato e da un tessuto economico che varia dall’agricoltura intensiva ad attività manifatturiere, dal commercio al terziario.

Aspetti geologici

La Val di Vara si sviluppa sostanzialmente secondo un asse parallelo al profilo costiero all’interno di una depressione creata in seguito ai movimenti tettonici che hanno deter-



Fenomeni franosi mettono in evidenza la stratificazione delle rocce (foto Bacchi)



Affioramenti rocciosi nei pressi del Bracco (foto Bacchi)

minato la formazione dell'Appennino settentrionale. Nel Giurassico superiore (150 milioni di anni fa) tutta l'area era infatti compresa all'interno di un grande bacino marino denominato Oceano ligure-piemontese, sui cui fondali formati da rocce come i basalti e le ofioliti, per decine di milioni di anni si sono accumulati sedimenti silicei (diaspri), carbonatici (calcarei) e argillosi.

Il movimento di avvicinamento della placca europea con quella africana, e il conseguente corrugamento della crosta terrestre, iniziato nel Cretaceo superiore (circa 90 milioni di anni fa), hanno portato alla formazione e all'emersione prima della catena alpina e in seguito di quella appenninica.

A questa fase ne è poi seguita una successiva, iniziata nel Pliocene superiore (4 milioni di anni fa), caratterizzata da una fase di distensione della crosta terrestre con la conseguente



Ofioliti (foto Bacchi)

formazione di una depressione al cui interno si è impostato il corso del fiume Vara.

L'attuale configurazione della vallata si sarebbe raggiunta nell'Olocene (circa 10.000 anni fa), in seguito al sollevamento delle alture che chiudono a nord il golfo di la Spezia e ad un probabile episodio di cattura fluviale da parte di un affluente di destra del Magra, fenomeni in seguito ai quali il Vara dopo aver deviato bruscamente verso est nei pressi di Padivarma defluisce poi nella piana del fiume Magra.

Le rocce che oggi affiorano nel comprensorio della vallata sono quindi il prodotto del lungo e per certi versi caotico processo di formazione dei rilievi in questo settore dell'Appennino. Le tipologie di rocce prevalenti possono essere così sommariamente individuate:

1. le ofioliti o "pietre verdi", che formavano il fondale

dell'antico bacino oceanico e che hanno i loro affioramenti più caratteristici nella zona tra Carro e Maissana, nel Bracco e nei dintorni di Rocchetta Vara e Zignago (monte Dragnone).

2. le arenarie, che costituiscono l'ossatura delle due dorsali che delimitano i due lati della Val di Vara e il maggior rilievo della zona, il monte Gottero.
3. i calcari, che ai giorni nostri affiorano prevalentemente nella bassa Val di Vara, alle spalle della Spezia.
4. i diaspri, rinvenibili soprattutto nella parte alta della vallata (famosa la cava preistorica della Valle del Lagorara) e nella zona di Rocchetta Vara.

Habitat e profilo botanico

In Val di Vara sono presenti *habitat* molto differenti fra loro, che contribuiscono a rendere questo territorio particolarmente vario e complesso da un punto di vista naturalistico. Una biodiversità che viene in primo luogo garantita dalla presenza dei numerosi corsi d'acqua presenti e dal secolare lavoro dell'uomo che, nel corso del tempo, ha saputo mantenere un giusto equilibrio tra antropizzazione e rispetto del territorio.

Partendo dal crinale e scendendo verso il fondovalle possiamo suddividere il territorio in almeno sette ambienti naturalistici differenti.

1. **prateria:** presente alle quote più alte è una formazione quasi sempre di origine artificiale, frutto di antichi disboscamenti finalizzati alla creazione di territori adatti al pascolo, un tempo risorsa fondamentale dei comuni dell'Alta Val di Vara. Il prato, laddove la vegetazione di tipo arbustivo non ha ancora riconquistato lo spazio originario, è popolato da piante che resistono a forti sbalzi termici diurni e stagionali, tra cui la Costolina Appenninica (*Robertia taraxacoides*), la Poligala Falso-

Bosso (*Polygala chamaebuxus*), il raro Fiordaliso Unifloro (*Centaurea uniflora*) e alcuni esemplari di orchidee.

2. **pineta:** si alterna alla prateria alle quote più alte, ma è presente soprattutto sulle pendici delle montagne. Pur non essendo nativa di queste zone, la sua presenza è dovuta alle politiche di rimboschimento di aree abbandonate, spesso soggette a fenomeni erosivi, avviate in Val di Vara a partire dagli anni Trenta del secolo scorso. Gli esemplari più numerosi sono il Pino Silvestre (*Pinus sylvestris*), il Pino Strobo (*Pinus strobus*) e soprattutto il Pino Nero (*Pinus nigra*), ma non sono rare anche altre conifere, come l'Abete Bianco (*Abies alba*), l'Abete Rosso (*Picea excelsa*) e il Larice (*Larix decidua*). Il sottobosco della pineta, invece è naturalmente povero e caratterizzato da una scarsa capacità di rinnovamen-



Betulle (foto Bacchi)

to. Si segnala la presenza, soprattutto nelle rupi e nelle pietraie, della Borracina di Mondovì (*Sedum Monregalense*). Pinete diffuse si trovano a Veppo, Suvero, Calice al Cornoviglio e Zignago.

- faggeta:** occupa i rilievi ad altitudini superiori ai 7-800 metri e generalmente nei versanti esposti a nord. Si tratta di un *habitat* estremamente adatto a questa zona, grazie alla presenza costante di temperature medio-basse e di un elevato tenore di umidità atmosferica. Prova ne è che, laddove è stata distrutta per fare posto ai pascoli, quando il carico di bestiame diminuisce la faggeta tende a ritornare. Oltre il Faggio (*Fagus sylvatica*), questo tipo di bosco comprende anche altri alberi, come il Maggiociondolo delle Alpi (*Laburnum alpinum*), l'Acero di Monte (*Acer pseudoplatanus*) e numerose spe-



Felci vicino al torrente pignone (foto Della Croce)

cie arbustive, come il Mirtillo Nero (*Vaccinium myrtillus*), l'Erica Carnicina (*Erica carnea*) e il Sambuco Rosso (*Sambucus racemosa*). Nel sottobosco ritroviamo il Bucaneve (*Galanthus nivalis*), la Felce Aquilina (*Pteridium aquilinum*), la Ginestra Spinosa (*Genista spinosa*) e la Ginestra dei Carbonai (*Cytisus scoparius*). Estese faggete si trovano nei versanti settentrionali del monte Zatta e del Gottero e tra il monte Cornoviglio e il passo del Rastrello.

- castagneto:** normalmente presente tra i 200 e i 1000 metri, è l'*habitat* territorialmente più esteso della Val di Vara, anche se nell'ultimo secolo la sua area si è drasticamente ridotta a causa di disboscamenti finalizzati all'ottenimento di legna da ardere o destinata alle costruzioni. Pur essendo una pianta indigena, sopravvissuta anche alle glaciazioni del Quaternario, la sua diffusione nella zona è da attribuire all'uomo che la ha coltivato sia per i frutti che per il legno dovunque le caratteristiche del suolo e climatiche lo hanno permesso. Fino all'ultima guerra tutti i castagneti della zona erano costituiti da castagni da frutto (*Castanea sativa*), poi le mutate condizioni socio-economiche ne hanno comportato l'abbandono. Il castagno da frutto sopravvive ancora nei comuni di Carro e di Maissana, altrove quasi tutti i castagneti sono cedui e tendono a tornare al cerreto-carpinetto da cui derivano. Nel sottobosco si ritrovano piante di Corbezzolo (*Arbutus unedo*), di Elicriso (*Helichrysum italicum*), di Erica Arborea (*Erica arborea*), di Agrifoglio (*Ilex aquilinum*) e di Brugo (*Calluna vulgaris*).
- bosco misto montano:** questo *habitat* si situa in una fascia altitudinale compresa tra i 5-600 e i 1000 m. Gli alberi tipici di questa associazione sono il Cerro (*Quercus cerrus*), la Robinia (*Robinia pseudoacacia*), il Frassino maggiore (*Fraxinus excelsior*), il Carpino bianco (*Carpi-*



Castagneta (foto Della Croce)

nus betulus), il Sorbo Montano (*Sorbus aria*) e il Sorbo degli Uccellatori (*Sorbus Aucuparia*). Un tempo questo ambiente era molto esteso per via delle condizioni ambientali estremamente favorevoli. Per secoli l'uomo ha cercato di trasformare questo tipo di bosco in castagneto o in pascolo. Oggi, invece, questi boschi sono per lo più relegati lontano dai centri abitati o là dove il substrato calcareo non permette la crescita del castagno. Tra le piante del sottobosco ricordiamo numerosi esemplari di muschi, di felci e di rovi.

6. **querceto:** è l'ambiente che si ritrova su quasi tutte le pendici collinari e montane della Val di Vara fino a una quota che, di norma, non supera i 500 metri di altezza. I pendii meglio esposti al sole sono in gran parte dominati dalla Roverella (*Quercus pubescens*) e dal Leccio (*Quercus ilex*), mentre le zone più fresche e ombro-

se sono occupate da boschi misti in cui prevalgono il Cerro (*Quercus cerris*), il Carpino nero (*Ostrya carpinifolia*), l'Acer (*Acer campestre*), l'Olmo (*Ulmus minor*), il Nocciolo (*Corylus avellana*) e il Maggiociondolo (*Laburnum anagyroides*). Nel sottobosco spiccano esemplari di Anemone trifoliato (*Anemone trifolia*), di Scilla Silvestre (*Scilla bifolia*) e di orchidee spontanee. Querceti significativi si trovano nei comuni di Zignago e di Calice al Cornoviglio.

7. **foresta alluvionale:** è l'habitat che prevale sul fondovalle, lungo le rive del fiume Vara e dei suoi numerosissimi affluenti a regime torrentizio. In questo ambiente prevalgono esemplari di Ontano (*Alnus Glutinosa*), di Salice Rosso (*Salix purpurea*), di Salice Ripaiolo (*Salix eleagnos*), di Pioppo Bianco (*Populus Alba*) e di Pioppo Nero (*Populus Nigra*). Il ricco sottobosco comprende l'Inula (*Inula viscosa*), il Ceratofillo (*Ceratophyllum demersum*), il Millefoglio d'Acqua (*Myriophyllum verticillatum*), varie specie di felci, tra cui la Scolopendria (*Phyllitis scolopendrium*) e Polipodi vari, muschi, canneti ed epatiche.

Aspetti faunistici

La scarsa antropizzazione della zona e la buona conservazione di habitat naturalistici estremamente diversi fra loro ha reso la Val di Vara un vero e proprio "paradiso" da un punto di vista faunistico.

Tra i carnivori si trovano il Lupo (*Canis lupus*), il Cinghiale (*Sus scrofa*), la (*Vulpes vulpes*), la (*Martes foina*), la (*Mustela nivalis*) e il Tasso (*Meles meles*). Grande presenza anche di specie insettivore, come la (*Talpa europaea*) e il (*Erinaceus europaeus*), e di roditori, come lo (*Sciurus vulgaris*), il (*Glis glis*) e il (*Muscardinus avellanarius*). Tra i chiroterteri si rilevano il mi-

nore (*Rhinolophus hipposideros*), il Pipistrello nano (*Pipistrellus pipistrellus*) e la Nottola (*Nyctalus noctula*).

Di grande importanza è l'avifauna, anche perché il comprensorio del Vara - assieme a quello della vicina Magra - si sviluppa lungo alcune tra le principali direttrici migratorie italiane. Alle quote più alte non è raro scorgere diverse specie di rapaci, tra cui l'Aquila Reale (*Aquila chrysaetos*), il Gheppio (*Falco tinnunculus*), il Gufo (*Asio otus*), il Barbagianni (*Tyto alba*), la Civetta (*Athene noctua*) e l'Allocco (*Strix aluco*). Tra gli altri uccelli presenti nella valle da segnalare la Pernice Rossa (*Alectoris rufa*), il Cuculo (*Cuculus canorus*), il Picchio Muraiolo (*Tichodroma muraria*), il Picchio Rosso (*Dendrocopos major*), l'Usignolo (*Cuculus canorus*), la Foglaga (*Fulica atra*), l'Airone Cinerino (*Ardea cinerea*), il Cavaliere d'Italia (*Himantopus himantopus*) e l'Alzavola (*Anas crecca*).

Tra gli anfibi vanno segnalati la Salamandra Pezzata (*Sa-*



Un airone cenerino (© Archivio fotografico della Provincia della Spezia)



Mucche nei pressi di Zognago (© Archivio fotografico della Provincia della Spezia)



Un'Aquila Reale (© ANPS)

lamandra salamandra), la Salamandrina (*Salamandrina perspicillata*), il Tritone Alpêtre (*Mesotriton alpestris*), la Comune (*Hyla arborea*) e il (*Speleomantes ambrosii*), particolarmente diffuso nelle zone carsiche intorno a Riccò del Golfo di Spezia e Pignone.

Tra i rettili invece ricordiamo il Comune (*Tarantola mauritanica*), la (*Podarcis muralis*), l' (*Anguis fragilis*) e il (*Coluber viridiflavus*).



Un cinghiale (foto Siwild)